



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 *Е.П. Евдокимова*
Компьютерная верстка
Н.Ц. Тахинаевой

Подписано в печать 23.10.14.
Формат 60 x 84 1/8.
Уч.-изд. л. 18,27. Усл. печ. л. 23,71.
Тираж 1000. Заказ 219.
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 15 раз в год

Выпуск ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ 13 / 2014

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);
В. Е. Архинчиев, д-р физ.-мат. наук, проф. (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.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ У СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ

Целью статьи является экспериментальное обоснование разработанной методики лечебной физической культуры при нарушениях осанки у студентов нефизкультурных специальностей.

Ключевые слова: нарушение осанки, лечебная физическая культура, физическая реабилитация.

V.V. Anikeeva, E.G. Fomenko, N.V. Bochkarnikova

HEALTH IMPROVING TECHNOLOGIES IN THE SPECIAL MEDICAL GROUPS OF STUDENTS WITH POSTURE DISORDERS

The aim of the article is the experimental substantiation of the developed technique of medical physical culture at posture disorders in students of non physical culture specialties.

Keywords: posture, therapeutic physical training, physical rehabilitation.

Массовый характер нарушений осанки – одна из наиболее злободневных проблем современного общества. По данным Н.А. Зеленской, около 80 % молодых людей имеют нарушение осанки и деформацию позвоночника. Дефекты осанки отрицательно сказываются на функциях внутренних органов, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, оказывают негативное влияние на физическую и умственную работоспособность человека [2].

Разрешение проблемы коррекции осанки усугубляется отсутствием у большинства студентов необходимого интереса к физической культуре. Данный контингент занимающихся пассивен на учебных занятиях, не в состоянии выполнять элементарные физические упражнения, избегает физических нагрузок, не проявляет настойчивости в достижении результатов, необходимых для оптимального функционирования всех систем организма [7].

Мнения специалистов об эффективности средств и методов коррекции осанки у студентов вузов значительно расходятся. Одни ученые [1] выделяют комплексы упражнений, влияющие на физические и психические составляющие человека; другие [3] применяют комплексы упражнений, сочетающихся с дыхательными упражнениями, методами релаксации и концентрации внимания; третьи [5] используют корригирующие средства в сочетании с силовыми упражнениями и упражнениями на растягивание, координацию и равновесие.

Коррекция нарушений осанки требует специфического, строго регламентированного использования средств оздоровительной физической культуры с учетом видов и степени деформаций позвоночника [6; 7]. К сожалению, со-

держание коррекционных программ студентов вуза носит в основном обобщенный характер воздействия и не решает проблемы конкретных нарушений осанки. Вышеизложенное предполагает поиск новых средств и форм, эффективных методик коррекции нарушений осанки и обусловило актуальность выбранной темы.

Исследования проводились на базе Забайкальского государственного гуманитарно-педагогического университета имени Н.Г. Чернышевского в период с 2011 по 2013 г. в три этапа. В педагогическом эксперименте принимало участие 28 студентов 1 курса. По 14 человек в экспериментальной и контрольной группах, из них по 4 юношей и 10 девушек.

Студенты экспериментальной группы занимались по разработанной нами программе лечебной физической культуры, контрольная группа занималась по общепринятой методике корригирующей гимнастики. Занятия проводились 2 раза в неделю.

Разработанный комплекс лечебной физической культуры решал следующие задачи: формирование правильной осанки, увеличение подвижности позвоночника, выработка общей и силовой выносливости мышц туловища, коррекция деформаций.

Курс лечебной физической культуры состоял из двух этапов. Первый – ноябрь–декабрь 2012 г., второй – январь–апрель 2013 г. После завершения каждого производили антропометрические измерения, функциональные исследования и определяли уровень физической работоспособности.

В начале эксперимента показатели статической выносливости мышц спины у юношей экспериментальной группы составили 103,4 с, кон-

трольной – 101,9 с, у девушек экспериментальной группы 87,7 с, контрольной – 86,2 с. В конце первого этапа отмечалось значительное повышение показателей статической выносливости мышц спины, как в экспериментальной, так и в контрольной группе. У юношей экспериментальной группы они составили 128,2±6,7 с, контрольной 113,5±9,9 с, у девушек экспериментальной группы 104,2±8,9 с, в контрольной – 95,3 ± 13,6 с.

К завершению второго этапа эксперимента показатели были следующими: юноши экспериментальной группы – 161,4±4,3 с, контрольная – 127,6±4,7 с, девушки экспериментальной группы – 119,2±1,5 с, контрольная – 103,8±5,1 с. Сравнение между экспериментальной и контрольной группами показало, что у юношей разница составила 33,8 с ($p<0,01$), у девушек – 15,4 с ($p<0,02$). Таким образом, показатели статической выносливости мышц спины в экспериментальной группе достоверно увеличились.

Значение показателей статической выносливости мышц живота также имело тенденцию к увеличению. В начале эксперимента у юношей экспериментальной группы они составляли 63±5,8 с, контрольной – 61±5,2 с, у девушек экспериментальной группы 44±7,7 с, контрольной – 48,7±7,1 с. В конце первого этапа эксперимента отмечалось повышение показателей статической выносливости мышц живота в экспериментальной группе у юношей и девушек с достоверностью $p<0,02$. Однако в контрольной группе данного эффекта достигнуто не было. У юношей экспериментальной группы они составили 87,3±4,4 с, контрольной 74±4,8 с, у девушек экспериментальной группы 69,4±5,9 с, контрольной – 59,1±6,9 с.

Данные второго этапа эксперимента показали, что статическая выносливость мышц живота у юношей экспериментальной группы увеличилась на 27,8 с ($p<0,01$), контрольной – 24,8 с ($p<0,05$), у девушек экспериментальной группы на 15,3 с ($p<0,01$), контрольной – на 12,3 с ($p<0,05$) по сравнению с первым этапом.

Первоначальные показатели подвижности позвоночника у юношей как экспериментальной, так и контрольной групп были 4,7±0,8 см, у девушек экспериментальной – 5,1±0,7 см, контрольной – 5±0,6 см. Первое измерение данного показателя, которое проводилось в декабре в конце первого этапа эксперимента, свидетельствует о том, что у юношей экспериментальной группы он составил 6,4±0,8 см, контрольной – 6,1±0,8 см, у девушек экспериментальной группы 6,6±0,8 см, контрольной 6,3±0,7 см.

После завершения педагогического эксперимента в экспериментальной группе юношей этот показатель увеличился на 1,4 см по сравнению с первым этапом и на 3,1 см по сравнению с исходными данными. В контрольной данные были несколько ниже, но также наблюдался положительный эффект после занятий в специальной медицинской группе.

У девушек экспериментальной и контрольной групп показатель подвижности позвоночника повысился в 1,14 и 1,13 раза, соответственно. Однако по сравнению с начальными данными, т.е. до начала эксперимента, этот показатель в экспериментальной группе вырос в 1,5 раза, а в контрольной – 1,4 раза.

Таким образом, разработанный комплекс лечебной физической культуры позволил достоверно увеличить ($p<0,02$) подвижность позвоночника в экспериментальной группе.

Уровень работоспособности по степ-тесту у студентов с нарушением осанки в начале эксперимента, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, был практически одинаковым. У юношей экспериментальной группы уровень работоспособности составил 10,5 ± 0,5 кгм/мин/кг, контрольной – 10,4 ± 0,4 кгм/мин/кг, у девушек 10,2 ± 0,6 кгм/мин/кг и 10,2 ± 0,4 кгм/мин/кг, соответственно. После проведенных реабилитационных мероприятий эти показатели достоверно увеличились в экспериментальной группе ($p<0,05$).

Юноши экспериментальной группы повысили уровень работоспособности на 2,3, а контрольной – 1,4 единицы. У девушек экспериментальной группы этот показатель составлял 11,9 ± 0,5 кгм/мин/кг, контрольной – 11,1 ± 0,4 кгм/мин/кг, что больше на 1,1 и 0,9 единиц, соответственно.

После повторных измерений в экспериментальной группе юношей физическая работоспособность увеличилась в 1,2 раза ($p<0,01$), а в контрольной 1,1 раза ($p<0,05$). У девушек были получены такие же результаты.

В общем показатель физической работоспособности после проведенного эксперимента в экспериментальной группе юношей и девушек увеличился в 1,4 раза ($p<0,01$). В контрольной группе юношей – в 1,3 раза, а девушек – 1,2 раза ($p<0,05$). В экспериментальной группе динамика физической работоспособности значительнее, по сравнению с контрольной. Данный прирост в экспериментальной группе связан с использованием эффективной физической нагрузки.

Таким образом, в результате проведенных исследований нами установлено, что в результа-

те курса ЛФК у студентов с нарушением осанки наблюдалось улучшение состояния позвоночника, повышение силовой выносливости мышц туловища. Положительное влияние физических тренировок на организм человека имеет много подтверждений в литературе.

Нами были разработаны следующие практические рекомендации:

1. В структуре занятия необходима последовательная тренировка длинных мышц спины и мышц брюшного пресса.

2. В повышении статической выносливости мышц туловища большое значение имеет использование эффективной физической нагрузки с учетом функционального статуса каждого занимающегося.

3. Формирование положительной мотивации студентов к домашним заданиям по физической культуре следует осуществлять исходя из интересов к определенным видам физической деятельности.

4. При проведении занятия в СМГ рекомендуется обращать внимание на внешние признаки утомления и контролировать ЧСС в начале, на пике нагрузки и в конце занятия.

Литература

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 109 с.
2. Детков Ю.Л., Зефорова Е.В., Платонова В.А. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУИТМО, 2010. – 96 с.
3. Зеленская Н.А., Князева И.А. Комплексный подход к созданию комплекса упражнений у студентов с нарушением осанки // Вестник РГМУ. – 2006, № 2 (55). – С. 25.
4. Кашников В.С., Егорова С. А. Основы физической реабилитации при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учеб.-метод. пособие. – Ставрополь, 2007. – 52 с., 7 ил.
5. Реабилитация детей и подростков с деформациями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата: учеб.-метод. пособие / С.В. Минаев [и др.]. – Ставрополь: СГМА, 2006. – 59 с.
6. Гимнастические упражнения с мячами и другими предметами в комплексной коррекции нарушений осанки / Б.А. Поляев, Ф.А. Юнусов, Г.Е. Иванова, Т.М. Сквознова. – М., 2007. – 28 с.
7. Эрденко Д.В., Попов С.Н., Козырева О.В. Современные средства коррекции нарушений осанки во фронтальной плоскости у студентов нефизкультурных вузов // Проблемы совершенствования системы физического воспитания в высших учебных заведениях в современных условиях: материалы всерос. науч.-практ. конф. 21-23 апр. 2008 г. – Казань: Изд-во Казан. гос. технол. ун-та, 2008. – С. 215-217.

Аникеева Виктория Валерьевна, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин ЗабГУ, 672037, г. Чита, ул. Александрo-Заводская, д. 30.

Фоменко Елена Геннадьевна, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания ЗабГУ.

Бочкарникова Наталья Валентиновна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры ЗабГУ.

Anikeeva Viktoria Valerevna, senior lecturer, department of sports disciplines, Zabaikalsky State University.

Fomenko Elena Gennadevna, candidate of biological sciences, associate professor, department of sports disciplines, Zabaikalsky State University.

Bochkarnikova Natalya Valentinovna, candidate of medical sciences, associate professor, department of medical and biological fundamentals of physical culture, Zabaikalsky State University.

УДК 796.5315

© В. С. Астафьев, Л. М. Верещагина

ПОТРЕБНОСТЬ И МОТИВ КАК ВНУТРЕННИЙ ПОБУДИТЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Статья посвящена изучению теоретических аспектов, потребностно-мотивационной сферы, физической культуры личности, их взаимодействию в процессе формирования потребности в двигательной активности.

Ключевые слова: потребность, мотив, мотивация, двигательная активность, физическое воспитание.

V. S. Astafyev, L. M. Vereshchagina

NEED AND MOTIVE AS AN INTERNAL INDUCEMENT OF HUMAN'S MOTOR ACTIVITY

The article is devoted to theoretical aspects, need-motivational sphere of physical culture of personality and their interaction in the formation of the need for motor activity.

Keywords: need, motive, motivation, motor activity, physical education.

Как самостоятельная научная проблема вопрос о потребностях стал обсуждаться в начале 20-х годов XX века. Первые работы, связанные с характеристикой потребностей, относят к Л. Brentano (1921) [4]. Он определил потребность как «всякое отрицательное чувство, соединенное со стремлением устранить его при помощи удаления вызывающей его неудовлетворенности».

Впоследствии появились работы З. Фрейда [10] о потребности как о влечении, Е.П. Ильина [6] – о мотивации как потребности. Очевиден факт разночтения в понимании потребности названными и неупомянутыми авторами. Сходство лишь в том, что большинство психологов и физиологов признают за потребностью функцию побуждения активности (поведения, деятельности человека).

С середины XX века дефиниция потребностей значительно расширилась. Так, например, Д.Н. Узнадзе [9] пишет, что понятие «потребность» касается всего, что является нужным для организма, но чем тот в данный момент не обладает. Причем это характерно не только для человека, но и для животных.

Однако нужда (потребность) появляется, по мнению Е.П. Ильина [6], и в отношении психологических раздражителей, возникающих стихийно, без предшествующего переживания дефицита, из-за соблазнительности появившегося объекта.

Весьма важная характеристика потребности содержится у А. Маслоу [7]. Он называет «дефицитом» те потребности, неудовлетворение которых создает в организме «пустоты», требующие заполнения для сохранения здоровья организма. А. Маслоу одним из первых психологов разбил понятие потребности на различные группы, определенным образом классифицируя

их. По его мнению, есть потребности биолого-физиологического характера, удовлетворение которых приводит к снятию напряжения, восстановлению, равновесию и самозащите, то есть к самосохранению. Но есть, как отмечает ученый, потребности более высокого порядка (в частности, потребность в развитии, самосовершенствовании), связанные с самоактуализацией, которую он понимает как непрерывную реализацию потенциальных возможностей, способностей. Дети, отмечает А. Маслоу, получают удовольствие от своего развития и движения вперед. На наш взгляд, это замечание имеет чрезвычайно важное значение для раскрытия сути избранной нами проблемы.

Нечто подобное отмечается и у К.К. Платонова [8]. Он пишет, что потребность – это психическое явление отражения объективной нужды в чем-либо организма (биологические потребности) и личности (социальные и духовные потребности).

Существующие точки зрения на сущность потребности содержат ряд непреложных фактов, которые необходимо учитывать при переходе к проблеме мотива и мотивации.

Первое положение заключается в том, что потребность тесно связана с нуждой, понимаемой в широком плане как нужность, желанность, а не только как дефицит чего-то.

Второе положение заключается в том, что из потребности личности нельзя исключить потребностное состояние, отражающее возникновение нужды и служащее сигналом для человека о необходимости удовлетворения возникшего желания.

Третье положение состоит в том, что возникновение потребности личности является «механизмом, запускающим активность челове-

ка на поиск и достижение цели, которая может удовлетворить эту потребность».

Четвертое положение, по мнению Е.П. Ильина [6], заключается в необходимости

разделения понятий «потребность организма» и «потребность личности». В книге «Мотивация и мотивы» он представляет таблицу видов потребностей человека.

Потребности организма (нужды)		
Неосознаваемые (неощущаемые)	Осознаваемые (ощущаемые) биологические	Осознаваемые (понимаемые) социальные
Потребности личности		

По мнению Е.П. Ильина [6], не всякая нужда организма осознается человеком и превращается в побуждение. Нужды организма, которые не отражаются в сознании, могут не переходить в потребность личности. Потребность личности – это не просто осознание нужды в виде ощущения, это чаще всего трансформированная в переживание и желание нужда. В данном случае для нас очень важно понимание того, что для возникновения потребности в движении крайне необходимо наличие как биологической потребности (потребности организма), так и социальной (потребности личности), то есть наличие эволюция перерастания биологической потребности в социальную, духовную.

С психологической точки зрения биологическая потребность представляет отражение в сознании этих видов возбуждения: специфическое возбуждение отражается в виде ощущения возникших отклонений от нормы, частичное специфическое – в виде переживания приятного или неприятного, а неспецифическое – в виде внутреннего напряжения и стремления усилить или устранить переживание (В.С. Астафьев, 2003).

Таким образом, любому виду потребности (в том числе и потребности в движении) соответствует то или иное потребностное состояние, вызывающее, в свою очередь, определенной силы и остроты побуждения к активным действиям. В результате этих действий определяется предмет удовлетворения конкретной потребности (биологической или социальной) (В.С. Астафьев, 2003).

Очень интересен для нашего исследования и тот факт, что на основе так называемых первичных потребностей (базовых) закладываются вторичные, являющиеся социальными и духовными потребностями, формирующимися в процессе социализации человека, в том числе и в процессе воспитания. На базе первичных потребностей возникает множество других, более высокого порядка. Однако, по мнению Е.П.

Ильина [6], вторичные потребности не подменяют базовые, а вместе с ними побуждают активность человека.

В дальнейшем анализе научного материала, связанного с характеристиками потребностей организма и личности человека, нас интересовали и особенности потребностей индивида как возможность научно обоснованно определять пути формирования той или иной потребности.

Как оказалось, потребности у субъектов могут быть выражены по-разному. Имеет большое значение тип телосложения, темперамента, вид высшей нервной деятельности. В работах Н.П. Фетискина (1987) выявлена связь потребности в движении с особенностями нервной системы: люди с сильной нервной системой предрасположены к большей двигательной активности, со слабой – к меньшей.

Потребность в движении более актуальна для людей атлетического телосложения, чем для астеников. Этот факт, безусловно, будет определять степень воздействия на испытуемых в процессе формирования у них потребности в движении и в процессе ее реализации на разных этапах становления личности испытуемых.

Потребность в движении – это первичная, базовая потребность человека, причем, на наш взгляд, она являлась и является основой для проявления других видов естественных потребностей. Более того, нам представляется, что и в основе большинства вторичных (социальных и духовных) потребностей лежит потребность в движении. Занимаясь физическим самосовершенствованием, физическими упражнениями, человек испытывает эстетическое наслаждение (Астафьев В.С., 2003).

В процессе физического воспитания не только удовлетворяется потребность в движении, но и возникает новая потребность – в физических напряжениях, несущих с собою не только нагрузку, но и получаемое при этом мышечное «наслаждение» (радость) и приятное утомление от физической работы. Это своего рода нарко-

тик, к которому привыкает достаточно большое количество людей, занимающихся физическими упражнениями. Это новое ощущение преобразует саму потребность в движении, ставя ее на более высокий уровень развития. Двигательная деятельность может быть основой и для духовных, творческих потребностей (например, красочные массовые выступления на спортивных праздниках, разработка тактических построений в играх и т.д.) (Астафьев В.С., 2003).

Однако вернемся к существу изучаемой проблемы. Потребность в движении, являясь базовой, выражается у разных индивидов по-разному, что вероятно, как было замечено выше, зависит как от генетических, так и от социальных факторов. Так, суточная активность некоторых индивидов (объем локомоций) может различаться в два-три раза в связи с генетически предопределенной потребностью в активности вообще и в движении в частности. Большая потребность в двигательной активности наблюдается у лиц с сильной нервной системой и у лиц атлетического телосложения. Такие люди более активны на занятиях физическими упражнениями, поэтому у них наблюдается большая predisposition к освоению двигательных умений, навыков, качеств. Педагоги отмечают и более высокую их работоспособность.

Однако более высокая активность одних, по сравнению с другими, еще не означает, что они (студенты) сознательнее подходят к своим обя-

занностям, более ответственны – просто им по генотипу требуется больший объем движений, чтобы удовлетворить потребность в двигательной активности. Кстати, этот факт подтверждает то, что некоторым студентам не требуется большого внимания со стороны педагогов с целью контроля, хотя на практике довольно часто некоторых подопечных приходится чуть ли не силой удалять со спортивной тренировки или из спортивного сооружения (Астафьев В.С., 2006).

Лицам с низкой двигательной активностью нужна дополнительная внешняя стимуляция в виде поощрения со стороны педагогов и сверстников, необходимо подбадривание, включение в работу с высокоактивными студентами.

В ранних работах Е.П. Ильина (1980) сказано, что от возникновения потребности до постановки цели проходит довольно сложный этап психической деятельности. В ходе его реализации возникает сложное психическое образование, сообщаемое человеку энергию и побуждающее его к проявлению внешней активности для достижения реально существующей цели. Этот побудитель называется мотивом. По мнению Е.П. Ильина, мотив – это осознанная причина активности человека, направленная на достижение цели.

Им же предлагается схема соотношения между потребностями, целями, мотивами и деятельностью:

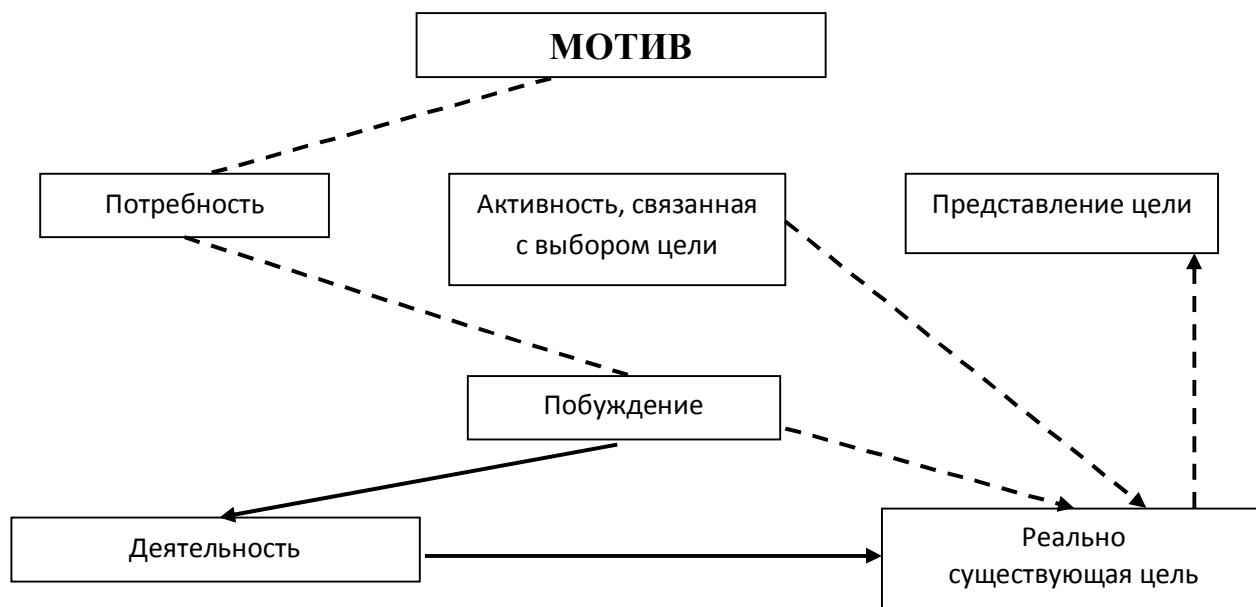


Схема 1.

Содержание мотива определяется целью, сила – величиной потребности, а устойчивость – постоянством потребности и степенью ее удовлетворения. Чем меньше удовлетворена потребность, тем более длительное время она может быть первичной побудительной причиной внешней и внутренней активности человека.

С точки зрения двигательной деятельности, занятия спортом мотивы могут быть направлены на процесс деятельности и на результат. В первом случае человек ставит перед собой цели, связанные с удовлетворением потребности в двигательной активности, в получении впечатлений, связанных с выполнением физических упражнений и общением. Делая ставку на результат, человек стремится к физическому совершенствованию и достижению высоких спортивных результатов (Астафьев В.С., 2008).

Е.П. Ильин [6] сделал попытку систематизировать соотношение потребностей и мотива. По его мнению, это будет выглядеть так:

- 1) между потребностью и мотивом возможны далекие и опосредованные отношения;
- 2) потребность дает толчок к возникновению мотива;
- 3) потребность преобразуется в мотив после опредмечивания, то есть после нахождения предмета, могущего ее удовлетворить;
- 4) потребность – часть мотива;
- 5) потребность и есть мотив.

Несмотря на множество точек зрения на исследуемую проблему, в конечном счете представленный материал может и должен быть путеводителем к достижению цели нашего исследова-

ния, должен вести к решению проблемы по формированию устойчивой потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Литература

1. Астафьев В.С. Воспитание устойчивой потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями – готовность к самовоспитанию: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Улан-Удэ, 2003.
2. Астафьев В.С. Воспитание устойчивой потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями – готовность к самовоспитанию // Европа и современная Россия: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (Германия). – Эрланген, 2006. – С. 245-249.
3. Астафьев В.С. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в структуре физической культуры личности // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 11-15.
4. Брентано Л. Опыт теории потребностей. – Казань, 1921. – 263 с.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотив: теория и методы изучения. – Киев, 1998. – 283 с.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 513 с.
7. Маслоу У. Мотивация и личность. – М., 1998. – 316 с.
8. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М., 1986. – 313 с.
9. Узнадзе Д.Н. Мотивация, период, предшествующий волевому акту: Психология личности. Тексты. – М., 1982. – С.46-71.
10. З. Фрейд. Психоаналитические этюды / сост. Д.И. Донской. – Минск: Попурри, 1997. – 606 с.

Астафьев Виктор Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин Забайкальского государственного университета, судья Всероссийской категории по волейболу.

Верещagina Лариса Михайловна, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин Забайкальского государственного университета.

Astafyev Victor Sergeevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of sports disciplines, Zabaikalsky State University, referee of All Russia category in volleyball.

Vereshchagina Larisa Mikhailovna, senior lecturer, department of sports disciplines, Zabaikalsky State University.

УДК 796: 378. 663 (571,54)

© Г. Б. Бардамов

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНОЛОГИИ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО И ВЕРТИКАЛЬНОГО ПРОЦЕССА УПРАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЕЙ МНОГОЛЕТНЕГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ

В статье рассматривается уровень готовности спортсменов-борцов за счет внедрения новых форм коррекции этапов многолетней подготовки и целесообразности применяемых воздействующих педагогических средств и методов по возрастным периодам подготовки.

Ключевые слова: *стабильный, лабильный, одаренный, сверходаренный, горизонтальный и вертикальный уровни индивидуализации.*

EFFICIENCY OF TECHNOLOGY OF HORIZONTAL
AND VERTICAL PROCESS OF MANAGEMENT THE INDIVIDUALIZATION
OF LONG-TERM STAGE OF PREPARATION OF ATHLETES

The article deals with the level of readiness wrestlers through the introduction of new forms of correction the steps and long-term preparation feasibility of applied affecting pedagogical tools and methods for the preparation according to the age periods.

Keywords: stable, labile, gifted, overgifted, horizontal and vertical levels of individualization.

В задачу данного исследования входило проведение исследования корреляционной зависимости между ювенальными (более раннего периода наблюдений за начальным этапом формирования спортивного мастерства) и дефинитивными (более позднего периода наблюдений за высшим спортивным мастерством) показателями спортсменов-борцов в процессе многолетнего этапа подготовки. Цель – обоснование эффективности процесса повышения спортивного мастерства на основе применения технологии управления горизонтальной и вертикальной индивидуализации подготовки спортсменов-борцов в многолетнем процессе тренировки.

Проведение такого анализа предполагала приведения *стабильных* и *лабильных* значений, доказывающих эффективность технологии направленной коррекции этапов многолетней подготовки и целесообразности применяемых воздействующих педагогических средств и методов по возрастным периодам подготовки. *Стабильные* (этнические) значения, как правило, связаны с объективными закономерностями становления спортивного мастерства и лимитирующими факторами, имеющими этногенетическую обусловленность [Келлер, 1975; Конопкин О.А., 1977; Абаев, 1989-1996; Коровушкин, 2003, Калмыков (в соавт.), 2012; и др.]. *Лабильные* показатели в процессе подготовки могут направленно изменяться под воздействием педагогических средств и методов тренировки [Агушева, 1977; Дягтярев, 1987; Зиммель, 1996; Кузнецов, 2004; Васильева (в соавт.), 2012; и др.].

Горизонтальная и вертикальная технология индивидуализации подразумевала построение модельного планирования тренировочного процесса, при котором цели горизонтального уровня управления процессом повышения спортивного мастерства согласуются с целями вертикального уровня управления формированием индивидуального стиля соревновательной деятельности по возрастным этапам подготовки (юноши, юниоры, взрослые). Отличительной чертой от традиционной является то, что в ней учитывается степень одаренности и сверхода-

ренности занимающихся вольной борьбой. При этом для одаренных спортсменов-борцов предложена четырехэтапная горизонтальная программа обучения, а для сверходаренных – трехэтапная. Вертикальная программа обучения между программами «одаренных» и «сверходаренных» отличается тем, что процесс формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности у сверходаренных спортсменов-борцов регулируется в зависимости от особенностей адаптации и развития организма этногенотипа, его спортивно значимых признаков предрасположенности к конфликтному противоборству и необходимости своеобразного формирования тактико-технического мастерства.

Смысловая деятельность ее заключается в выработке линии реализации практических задач тренировочного процесса, вбирающей в себя основные функции управления: а) оценка и прогноз стратегии соревновательной деятельности с целью планирования модели деятельности; б) моделирование индивидуального стиля соревновательной деятельности; в) разработка частных методик индивидуального совершенствования спортивного мастерства; г) целенаправленное формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности; д) постановка технологии контроля, коррекции и учета уровня спортивного мастерства.

Регуляторная функция управления горизонтальной и вертикальной уровней индивидуализации подготовки спортсменов-борцов осуществлялась по трем относительно самостоятельным этапам, которые периодически повторялись, образуя замкнутый круг, в зависимости от значимости целевых задач тренировочного процесса для подготовки к основным стартовым соревнованиям в следующей модификации:

- предварительного периода управления;
- оперативного периода управления;
- заключительного периода управления.

Для предварительного периода была установлена оптимальная продолжительность макроцикла подготовки, находящаяся в диапазоне от 90 до 120 календарных дней в зависимости от

календаря и масштаба соревнований. При расчетах показателя оптимальной величины общего объема тренировочной работы всего макроцикла подготовки исходили из экспериментальных данных, характеризующих темпы прироста показателя КСВ в зависимости от общего объема выполненной тренировочной работы. Отсюда в основу оперативного управления тренировочным процессом положены пути модельного соединения элементов тренировочных и соревновательных воздействующих средств на развитие спортивно значимых качеств. Заключительный период – коррекция планов тренировки и контроль над ходом целенаправленного повышения индивидуального спортивного мастерства спортсменов-борцов разных возрастных групп по этапам подготовки.

Для выявления закономерностей динамики усвоения модельной программы обучения были определены значимые показатели индивидуального стиля соревновательной деятельности одаренных спортсменов-борцов, характеризующих единые оценочные требования к повышению их спортивного мастерства на всех этапах подготовки. Обусловлено тем, что современные правила соревнований требуют от спортсмена-борца атакующей манеры ведения борьбы на протяжении всего поединка, перед нами была поставлена задача: оценить продолжительность активных наступательных действий спортсмена-борца, которая по-своему характеризует о его степени готовности к соревнованию. По степени активности были анализированы типы стилевого ведения поединка, по которым можно было судить об уровне двигательной активности: а) «взрывной», побеждающий за счет преимущества в техническом мастерстве; б) «скоростной», отличающийся силовым стилем подавления сопротивления соперников; в) «темповый», выде-

ляющийся большой физической выносливостью; г) «универсал», умело сочетающий свои атакующие действия с вышеназванными стилями соревновательной деятельности.

При оценке стабильности учитывались показатели изменения, когда при статистическом сравнении различия между значимыми качествами подготовленности оказывались недостоверными, а при наличии достоверных корреляционных связей оценивались параметры изменения лабильности. Отсутствие корреляционных связей и наличие достоверных изменений свидетельствуют о показателе формирования тактико-технического мастерства соревновательной деятельности у спортсменов-борцов в многолетнем процессе их подготовки, которая может направленно изменяться под воздействием управляющих модельных программ тренировки.

В целях большей достоверности и более детального анализа показателей мы полагали необходимым обратиться к методу группировки и потому строили анализ на сопоставлении 6 групп спортсменов-борцов среди юношей и взрослых, разделив их на победителей (1-2 места), призеров, занявших 3-4 места, и «аутсайдеров» (5-6 места) в каждой из возрастных групп.

Сравнительные характеристики эффективности соревновательной деятельности (табл. 1) свидетельствуют, что юные борцы ведут борьбу более активно и чаще в их схватках наблюдаются как успешные, так и неудавшиеся тактико-технические действия. При этом, если в показателях взрослых спортсменов-борцов можно отметить такой факт, как двойное превышение оцененных ТТД над неудавшимися (суммированными попытками и срывами), то у юных борцов показатель существенно ниже: у победителей превышение всего на 20-25%, у занявших 3-4 места – в полтора раза.

Таблица 1

Сравнительные характеристики эффективности стилевого ведения соревновательного поединка у разных возрастных групп

Показатели	Юные спортсмены-борцы			Взрослые спортсмены-борцы		
	Победители	Призеры	Аутсайдеры	Победители	Призеры	Аутсайдеры
Оцененные ТТД атакующего борца	23,25	35,94	11,06	14,75	28,69	7,56
	± 21,13	± 31,35	± 10,10	± 18,13	± 30,52	± 9,56
Попытки и срывы атакующего борца	18,69	24,50	14,75	6,75	12,0	8,38
	± 21,36	± 32,73	± 23,25	± 11,84	± 18,1	± 12,03
Оцененные ТТД соперника	12,56	25,38	30,44	5,88	20,50	22,69
	± 12,93	± 23,57	± 25,93	± 5,75	± 22,14	± 24,42

Попытки и срывы соперника	16,44 ± 21,15	26,56 ± 37,78	15,19 ± 18,92	7,75 ± 12,21	12,81 ± 18,98	7,81 ± 11,33
---------------------------	---------------------	---------------------	---------------------	--------------------	---------------------	--------------------

Из анализируемого материала следует отметить, что у юных борцов оцененных атакующих действий намного выше по сравнению с взрослыми спортсменами-борцами, как у победителей, так у призеров и аутсайдеров, а по показателям осуществляемых попыток и срывов проведения ТТД значительно уступают взрослым. Это говорит о том, что юные борцы мало уделяют внимания своим защитным действиям в процессе конфликтного противоборства. На одно ТТД соперника у победителей среди юных борцов приходится всего 2 технического действия, тогда как у взрослых это соотношение 1:3 или 1:2,5.

Характерная особенность двигательной активности прослеживается как у юных борцов, так и взрослых спортсменов-борцов, занявших 3-4 места. Показатели оцененных действий у них выше, чем у победителей. Такое же повышение показателей наблюдается у их соперников. Это означает, что индивидуальные коронные контратакующие действия являются наиболее эффективными и результативными. Очевидно, что как у победителей, так и призеров соревнований имеются «изъяны» в плане подготовки вариативных защитных действий. Поэтому своеобразные приемы, приемы, редко применяемые в соревновательных условиях, оказываются наиболее неожиданными для любых спортсменов-борцов с разными стилевыми манерами ведения борьбы.

Таким образом, на основании методологического и теоретического анализа проблемы и результатов авторских экспериментальных исследований нами аргументированы принципы и методические рекомендации к составлению индивидуализированных программ процесса спортивной подготовки от начального этапа до высшего спортивного мастерства и реализации подготовленности в условиях соревнований для спортсменов-борцов вольного стиля трех возрастных групп (юношей, juniоров и взрослых). Они характеризуются следующим образом:

- определением количественных показателей тактико-технической подготовленности спортсменов-борцов на основе анализа 5-8 соревновательных схваток, проведенных с равными по квалификации соперниками;

- выявлением уровня значимых сторон физической подготовленности к формированию тактико-технического мастерства спортсмена-борца с использованием контрольно-тестовых упражнений;

- сравнением полученных показателей тактико-технической и физической (в том числе и психифункциональной) подготовленности спортсменов-борцов с модельными параметрами характеристики для выявления ведущих и отстающих сторон подготовленности (специальных способностей);

- определением направления коррекции по каждому из рассмотренных характеристик показателей подготовленности с целью усиления педагогического воздействия на процесс формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности к конкретному спортсмену-борцу;

- составлением групповых и индивидуальных комплексных программ с подбором специфических тренировочных средств развития значимых физических качеств к формированию индивидуального стиля соревновательной деятельности;

- для работы по индивидуальным программам необходимо в тренировочном занятии специально отводить не менее 25-30 минут времени, в течение которого борец работает индивидуально (подбор партнеров и постановка условий выполнения задания).

Частная методика обучения на основе моделирования различных ситуаций единоборства позволяет: во-первых, расширять умения и навыки спортсменов-борцов высшего спортивного мастерства на основе закономерностей формирования своеобразного индивидуального стилевого ведения борьбы и особенностей их применения в различных специфических ситуациях борьбы; во-вторых, формировать коронные приемы на основе генетически детерминированных двигательных качеств и в дальнейшем совершенствовать за счет вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций.

Литература

1. Абаев Н.В. Психифизические упражнения ушу. – Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1989. – 160 с.

2. Агушева Г.И. Исследование системного характера психической регуляции деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – М., 1977. – 42 с.

3. Васильева М.С., Калмыков С.В. Философско-религиозные основы истории и педагогики Китая, Кореи, Японии. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2012. – 238 с.

4. Дегтярев И.Г. Управление предсоревновательной подготовкой и предсоревновательными состояниями в видах единоборств, имеющих деление на весовые категории: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1987. – 52 с.

5. Зиммель Г. Индивид и свобода // Избранное. Т. 2. Созерцание жизни. – М.: Юрист, 1996. – С. 193-200.

6. 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. – 316 с.

7. Келлер В.С. Исследование деятельности спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1975. – 22 с.

8. Конопкин О.А. Проблема осознанного регулирования сенсомоторной деятельности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – М., 1977. – 39 с.

9. Кузнецов С.А. Оптимизация развития самооценки в структуре Я-концепции. – М.: МОСУ МАИ, 2004. – 39 с.

Бардамов Гаврил Борисович, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой, Бурятская государственная сельскохозяйственная академия им. В.Р. Филиппова. г. Улан-Удэ, ул. Пушкина, 8. Тел. 8 (3012)44-26-77, факс. 8 (3012)44-26-33.

Bardamov Gavril Borisovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of physical training, V.R. Philippov Buryat State Academy of Agriculture, Ulan-Ude, Pushkin str., 8. Tel. 8 (3012) 44-26-77. Fax 8 (3012) 44-26-33.

УДК 796: 378. 663

© Г. Б. Бардамов

РОЛЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЕДИНОБОРЦЕВ

Конкуренция спортсменов на спортивной арене за медали заставляет вновь и вновь искать пути к повышению спортивного мастерства. В статье раскрываются конкретные подходы к решению данного вопроса с учетом индивидуально-психофизиологических особенностей и адаптации организма к жестким тренировочным нагрузкам в процессе спортивной подготовки единоборцев.

Ключевые слова: психофизиологические показатели, специализированная методика оценки, индивидуально-типологические особенности, особенности высшей нервной деятельности.

G. B. Bardamov

ROLE OF INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS IN SPORT TRAINING OF ATHLETES

Competing athletes in the sports arena for medals again and again makes look for ways to improve sportsmanship. The article reveals the specific approaches to solving this issue, taking into account individual psychological characteristics and adaptation of organism to hard training loads during training of athletes in martial arts.

Keywords: psycho physiological indicators, specialized technique of evaluation, individual and typological features, features of higher nervous activity.

Сегодняшний этап развития индивидуальности в аспекте «человекознания» вообще и комплекса педагогических наук в частности характеризуется более углубленным научным анализом спортивной подготовки единоборцев. Обусловлено это тем, что она строится на специализированной методике развития индивидуальных психофизиологических особенностей и адаптации организма к жестким тренировочным нагрузкам [Новиков, 2003].

Актуальность изучения данной проблемы связана и с тем, что в условиях многолетней подготовки у спортсменов конкретной специализации некоторые психофизиологические показатели, характеризующие деятельность центральной нервной системы, в значительной степени генетически обусловлены и являются консервативными в своем развитии [Игуменов, 1971]. Поэтому при профессиональном отборе особую важность приобретает ориентация на

определенные параметры, к которым относятся латентные периоды сенсомоторных двигательных реакций, быстрота одиночного движения и ряд других психодинамических и нейродинамических характеристик, характеризующих уровень нейромоторной способности регуляции организма спортсмена в направлении адаптации к соревновательной нагрузке [Юркевич, 1969, 1977].

Целевые программы комплексного изучения психофизиологических показателей, параметров вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы у лиц, занимающихся борьбой, предложены в работах Н.В. Дорофеевой [2000] и С.В. Калмыкова в соавт. [2012], с помощью которых определяется степень устойчивости личностных, психодинамических и нейродинамических показателей у спортсменов-единоборцев; функциональные связи между свойствами нервной системы и показателями вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы.

Методами анкетирования и последовательного сопоставления профилиграммы лиц, занимающихся борьбой, удалось установить, что занятия вольной борьбой предъявляют высокие требования к свойствам информационных процессов борца и, в частности, к подвижности нервных процессов, продуктивности памяти, концентрации внимания. Для получения достоверной характеристики психофизиологических особенностей этногенотипа европейских борцов (русские, дагестанцы, осетины, чеченцы) и азиатских (буряты, якуты, тувинцы, хакасы) нами было проведено сравнительное сопоставление показателей с использованием методики Н.В. Дорофеевой [2000].

В обследовании приняли участие 30 представителей бурятской школы борьбы, которые были распределены по 10 человек на три группы, согласно квалификационному уровню подготовленности: МС, КМС и 1-й спортивный разряд. Комплексное психофизиологическое обследование включало исследование следующих параметров: функционального состояния организма человека с помощью субъективной самооценки самочувствия, активности, настроения (САН); кратковременной памяти, концентрации и переключения внимания (тест Грюнбаума); личностных особенностей (многофакторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла – 16 F10); латентных периодов простой (ПЗМР) и сложной зрительно-моторной реакций (СЗМР); реакции на движущий объект (РДО); функции кровообращения по методике, предложенной Баевским [1988], Жемайтите [1989]. Реализация психофи-

зиологических методик осуществлялась на основе автоматизированной системы, разработанной Институтом физиологии АН Украины им. А.А. Богомольца [Макаренко Н.В. с соавт., 1984].

Для исследования индивидуально-типологических особенностей высшей нервной деятельности (ВНД) борца были применены методики, характеризующие функциональную подвижность нервных процессов (ФПНП) и работоспособность головного мозга (РГМ) – силу нервных процессов [Хильченко, 1958]. При анализе учитывались средняя арифметическая, ошибка средней арифметической, коэффициент корреляции, размер выборки, минимальное значение показателей в данной выборке. Для выявления особенностей во взаимосвязях и отношениях изучаемых показателей был произведен корреляционный анализ. Результаты исследований и их обсуждение отображены на схеме 1.

По методике САН исследование всех вышеперечисленных функций начиналось с определения самочувствия, активности и настроения у лиц, занимающихся борьбой. Показатели тесноты связи были выше средних значений и составляли (0,7–0,5) условных единиц, что указывает на достоверность различий между европейскими и бурятскими борцами. По-видимому, среди выделенных экспертами профессионально значимых качеств, которые слабо поддаются или совсем не поддаются коррекции, они имели высшую зависимость генотипичных факторов. Это характерно для показателей НП-УФП, ПЗМР-ЛП (при предъявлении каждого раздражителя в течение 1-й секунды через интервал в 1 секунду), показателя работоспособности головного мозга (РГМ) и времени реакции выбора (РВ) двух из трех световых сигналов.

Очевидным является тот факт, что показатель ФПНП и в определенной степени показатель РГМ являются генетически детерминированными параметрами [Пуни, 1986; Юнг, 1988; Степанский, 1991; Шадриков, 1993; Ясперс, 1997 и др.], о чем свидетельствует однотипность реакций и работоспособности организма у европейцев и бурят. Это дает возможность их использования в качестве общих объективных критериев оценки типологических свойств нервной системы. При этом данные показатели четко определили, что типологические свойства нервной системы во многом определяют объем памяти, устойчивость к концентрации и переключению внимания, темп восприятия и переработки информации, а также характер вегетативного реагирования.

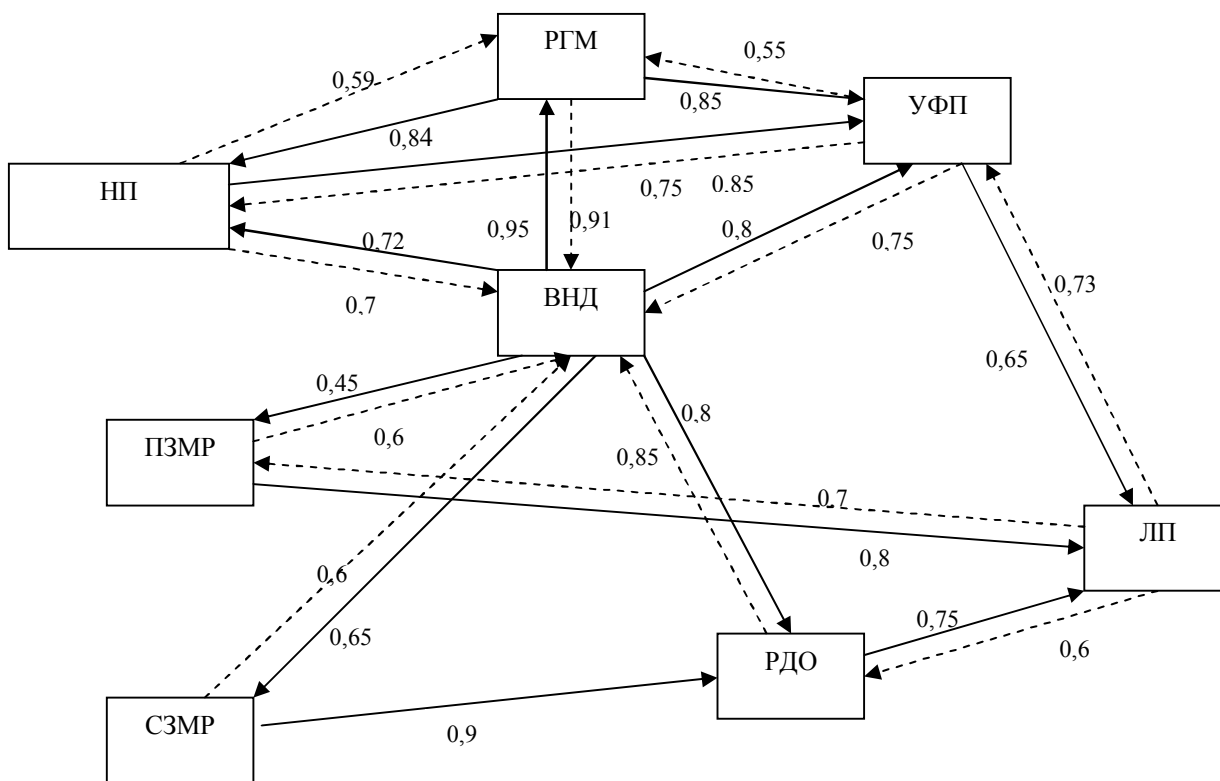


Схема 1. Достоверные корреляционные связи между нейропсихологическими и нейродинамическими и личностными показателями (— — прямая связь, - - - - - обратная связь)

Корреляционный анализ взаимосвязи средних значений нейродинамических показателей позволил сформировать интеркорреляционную составляющую, свидетельствующую о наличии достоверной связи показателей ВНД и исследуемых психологических функций, что подтверждают не только наши исследования, но и материалы работы А.Е. Ловягиной (1997). Можно говорить о наличии прямой связи между параметрами психофизиологических функций как у европейских, так и у бурятской национальности. Чем больше показателей прямой связи между параметрами динамики психофизиологических функций СЗМР-РДО=0,85, НП-УФП=0,91, РГМ-ВНД=0,95 и ПЗМР-ЛП=0,96 у испытуемых, тем выше степень сходства переключений ответных реакций, внимания, оперативной памяти, которые целесообразно учитывать в виде информативных показателей психофизиологических функций как критерия модельной характеристики двигательной активности в достижении намеченного результата деятельности.

Данное заключение позволяет с достаточно высокой вероятностью предсказать результат соревновательной деятельности, успешность которой напрямую зависит от сформированно-

сти индивидуальной манеры ведения поединка, стилевой модели психомоторной активности и характерных признаков физиологических реакций организма спортсмена-борца в экстремальных ситуациях поединка [Коссов, 1973; Чеснокова, 1985; Добровольский, 1994; Шевандрин, 1998; Калмыков (в соавт.), 2012; и др.].

С целью выявления согласованности работы функциональной системы у спортсменов-борцов в период межсезонных стартовых выступлений на основе изучения показателей психодинамических и нейродинамических характеристик, обеспечивающих или лимитирующих успешность поведенческого акта в условиях соревновательной деятельности, было проведено дискантное обследование с перерывами в 6 месяцев.

Результаты обследования показали, что существенных сезонных различий в функциональной системе по всем психофизиологическим параметрам не выявлено, кроме показателя уравновешенности (РДО), который указывает на статически достоверное увеличение (при сопоставлении с весенним сезоном) параметра торможения психомоторики от уровня подготовленности среди наблюдаемых трех групп, что согласуется с данными ряда других исследователей [Якоб-

сон, 1997; Шиян, 1998; Сагалеев, 2008; и др.]. При этом установлено, что уровень спортивного мастерства у спортсменов-борцов, имеющих разную степень спортивной подготовленности, тесно коррелирует с показателями функциональной подвижности нервных процессов, работоспособности головного мозга, внимания, что подтверждается экспериментальными материалами достоверности изменения психофизиологических параметров функциональной системы при выполнении сложодинамических движений в наших исследованиях. Обнаружено, что показатель силы нервных процессов выше у борцов мастеров спорта 1 группы (803 к/з). Это указывает на то, что у данной группы способность нервных клеток центральной нервной системы выдерживать длительное концентрированное возбуждение выше, чем у борцов второй и третьей групп (КМС и 1 спортивный разряд). Психофизиологические параметры влияют на смену процессов возбуждения и торможения, которые у первой группы происходят быстрее ($t=52$), чем у двух других квалификационных групп, в результате чего они более внимательны и допускают меньше ошибок при осуществлении двигательных действий в экстремальных ситуациях поединка.

Представленные данные дают основание полагать, что уровень спортивной квалификации у спортсменов-борцов в значительной степени связан с индивидуальными свойствами нервной системы, поскольку именно от них зависит возможность реализации действий, обусловленных информационными раздражителями. Другими словами, они свидетельствуют о том, что:

а) показатели функциональной подвижности нервных процессов, работоспособности головного мозга и в определенной мере психодинамические параметры, выявляемые аппаратными методиками, являются типологическими «маркерами», которые могут использоваться в качестве объективных критериев оценки успешности спортивной деятельности (общительность, эмоциональная устойчивость, динамичность, сдержанность, высокая нормативность поведения);

б) определенный вид стиля ведения соревновательного поединка у спортсменов-борцов формирует специфические взаимосвязи между психофизиологическими и вегетативными показателями, без учета которых невозможно выявить особенности проявления значимых функциональных качеств борца (смелость, чувствительность, доверчивость, практичность, тревожность, комфортность, самоконтроль, напряженность) и, следовательно, решить задачи диагно-

стики их адаптивных возможностей к соревновательным нагрузкам.

В целях использования изученных психофизиологических параметров для прогностической оценки успешности выступления спортсменов-борцов в процессе индивидуализации подготовки к ответственному соревнованию были выбраны из числа проанализированных показателей устойчивые этнотипологические признаки, характерные для формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности. Так, в группе нейродинамических (общительность, эмоциональная устойчивость, динамичность, сдержанность, высокая нормативность поведения) и психодинамических (смелость, чувствительность, доверчивость, практичность, тревожность, комфортность, самоконтроль, напряженность) показателей после массивной физической нагрузки (6 мин) самое малое значение коэффициентов внутри парной корреляции было выявлено у показателя уравновешенности (РДО), все остальные имели достаточно высокие коэффициенты корреляции, так как эти показатели имеют наиболее отчетливую зависимость от генотипа.

Показатель степени генетической обусловленности существенно влияет на проявление индивидуального поведенческого стиля в условиях соревновательной деятельности. Так, на проявление индивидуального стиля соревновательной деятельности наиболее четко влияют четыре фактора: экстраверсия – интроверсия ($R = 0,68$); реактивность на угрозу в соревновательных ситуациях (Н) и степень активности в соревновательных контактах ($R = 0,81$); фактор (С), определяющий эмоциональную устойчивость, которая связана с силой нервной системы, лабильностью и преобладанием процесса торможения ($R = 0,64$), и фактор (F), отражающий эмоциональную окраску и динамичность общения ($R = 0,63$). Все они отражают динамическую сторону личностных особенностей, коммуникативные свойства и особенности межличностного взаимодействия.

Далее задача исследования заключалась в определении влияния тренировочных нагрузок на функциональное состояние спортсменов-борцов вольного стиля. В решении этой проблемы ссылаемся на разработку С.В. Калмыкова с соавт. [2012], которая позволяет нам дать достоверную характеристику параметров его влияния на повышение активности органов и систем организма до и после тренировки. Экспериментальные данные о воздействии тренировочных нагрузок на состояние каждого внутреннего органа чело-

века определены по методике пульсовой волны в строго определенной точке на лучевой артерии руки человека.

Методика автоматизированного пульсодиагностического комплекса тибетской медицины (АПДК) разработана отделом проблем при президиуме БНЦ СО РАН Л.Н. Азаргаевым с соавт. [2000]. По мнению авторов, таких точек всего 6 (по 3 точки на каждой руке), и называются они «цон», «кан», «чаг». У мужчин по левой руке «цон» исследуются сердце и тонкая кишка, под «кан» – селезенка и желудок, а под «чаг» – левая почка и семенник. По правой руке под первой точкой «цон» исследуются легкие и толстая кишка, под «кан» – печень и желчный пузырь, а под «чаг» – правая почка и мочевой пузырь [2000, с. 12]. По этим показателям определяются энергетический коэффициент (ЭК) [2000, с. 52-60] и дифференциальный коэффициент (ДК) [2000, с. 66-75], где ЭК в большей степени отражает активность органов, а ДК – функциональное состояние органов в целом до и после тренировочной нагрузки. Проведенное исследование по данной методике показало, что функциональное состояние внутренних органов по 71 показателю (по 12 – ЛЦОН, ЛКАН, ПЦОН, ПКАН; 11 – ЛЧАГ; 13 – ЛЧАГ; 13 – ПЧАГ) у 17 спортсменов до тренировки отмечен в пределах нормы от 50 до 90 единиц, только у одного спортсмена точка ПЧАГ зафиксирован выход за пределы верхней границы нормы ДК. После тренировочной нагрузки произошло достоверное ($p < 0,01$) увеличение ДК по всем измеряемым показателям. У 16 спортсменов отмечены в пределах нормы от 46 до 89 единиц, у двух имелся выход ДК за пределы нормы, причем у одного из них наблюдалось превышение ДК по сравнению с нормой более чем в 3 раза. Наиболее выраженный рост ДК наблюдается в показателях: ЛЦОН, соответствующий сердцу и тонкому кишечнику, ПКАН (печень и желчный пузырь). В наименьшей степени повысился ДК в показателе измерения ПЧАГ (правая почка и мочевой пузырь).

Для объективизации исследования А.С. Сагалеевым [2012] был дополнительно использован метод электропунктурной диагностики ДиаДЭНС-ПК в режиме Биофолль. Схожая картина наблюдалось в динамике ЭК внутренних органов. Так, после тренировочной нагрузки у 7 спортсменов в значительной степени повысилась активность сердца и тонкого кишечника, также возросла активность легких, толстого кишечника, печени и желчного пузыря, а у 11 спортсменов осталась низкой активность ЭК

левой почки. Из 18 обследуемых у 7 человек выявлены функциональные изменения соединительной ткани; у 6 человек изменения состояния работы почек, у 5 человек – гиперактивность печени и поджелудочной железы. Это автор объясняет тем, что организм борцов при регулярных тренировках находится в функциональном напряжении, что сказывается на состоянии этих органов и систем. На этой основе делает следующие выводы: 1) данные о суточных колебаниях функционального состояния борцов достаточно близки к данным, полученным с помощью общепринятых методик; 2) наиболее тесная взаимосвязь наблюдается в парах: а) печень – поджелудочная железа; б) ЦНС – легкие; сердце – тонкий кишечник; в) печень – почки; 3) количество значимых связей составляет: ЦНС – 7, печень – 6, сердце – 5, по 4 – почки, легкие, поджелудочная железа, толстый кишечник, т.е. подтверждается положение как западной, так и восточной медицины о ведущей роли ЦНС в деятельности организма единоборца; 4) после тренировочных занятий происходит достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей дифференциального состояния органов в целом по всем точкам; наиболее выраженный рост ДК наблюдается в точке, соответствующей сердцу и тонкому кишечнику, а также точке, соответствующей печени и желчному пузырю. Выяснено, что чрезмерная физическая нагрузка, высококалорийная, достаточно однообразная пища негативно влияет на отдельные органы спортсмена, особенно на его печень, поджелудочную железу и почки. Результаты исследования указывают, что данная методика кажется наиболее эффективной в рамках оперативного контроля функционального состояния и при изучении циркадных (суточных) биоритмов борцов.

В целом представленные материалы позволяют прийти к заключению о том, что определенный вид спортивной деятельности требует комплексного изучения психофизиологических параметров при индивидуализации тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки спортсменов-борцов. Выявленные показатели индивидуальных психофизиологических особенностей позволили:

а) создать информационную программу по профессиональному психофизиологическому отбору перспективных спортсменов-борцов вольного стиля и выделить специфические показатели оценки и прогнозирования успешности спортсмена на соревнованиях;

б) выявить такие наиболее значимые, генетически детерминированные процессы спортсме-

нов-борцов, как оперативная память, внимание, скоростные характеристики подвижности нервных процессов, моторной асимметрии мозга, параметры реактивности отделов вегетативной нервной системы, двигательных реакций;

в) вычислить степень корреляционной связи спортивной подготовленности с показателями функциональной подвижности нервных процессов и работоспособности головного мозга в экстремальных ситуациях поединка;

г) выявить реакцию положительной адаптации организма спортсменов-борцов к физической нагрузке, характеризующейся высоким уровнем функциональной подвижности нервных процессов, активности внутренних органов и систем, когда преобладает активность парасимпатической нервной системы над симпатическими воздействиями по показателям пульсовой волны определенной точки на лучевой артерии рук, по которым оценивается соответствие психофизиологических особенностей выбранной специализации.

Литература

1. Азаргаев Л.Н., Бороноев В.В., Тарнуев В.А. Методика работы на автоматизированном пульсодиагностическом комплексе тибетской медицины: пособие для врача. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2000. – 88 с.
2. Дорофеева Н.В. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей в адаптации к спортивной

деятельности с повышенными требованиями к нейромоторной сфере (на примере каратэ-до): автореф. дис. ... канд. биол. наук. – Новосибирск, 2000. – 23 с.

3. Игуменов В.М. Значение психологической подготовки борцов высокого класса // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1971. – С. 22-27.

4. Калмыков С.В., Сагалева А.С., Цыбиков А.С. Соревновательная деятельность единоборцев в условиях диалога культур Востока и Запада. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2012. – 316 с.

5. Ловягина А.Е. Индивидуализация психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 1997. – 24 с.

6. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.: ил.

7. Пуни А.Ц. Двигательная память и двигательная деятельность. – М.: Образование, 1986. – 504 с.

8. Юркевич В.С. Работа психолога с одаренными детьми и подростками // Одаренный ребенок. – 2004. – № 4. – С. 16-24.

9. Сагалева А.С. Соревновательно-тренировочная деятельность спортсменов-единоборцев в условиях межкультурного диалога Востока и Запада: дис. ... д-ра пед. наук. – Улан-Удэ, 2012. – 378 с.

10. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М.: Владос, 1998. – 152 с.

11. Шиян В.В. Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов: дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1998. – 41 с.

12. Ясперс К. Общая психопатология. – М.: Практика, 1997. – 156 с.

Бардамов Гаврил Борисович, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой, Бурятская государственная сельскохозяйственная академия им. В.Р. Филиппова. Тел. 44-26-77, факс. 44-26-33.

Bardamov Gavril Borisovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of physical training, V.R. Philippov Buryat State Academy of Agriculture. Tel. 8 (3012) 44-26-77. Fax 8 (3012) 44-26-33.

УДК 96: 378. 663

© Г. Б. Бардамов

ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УСТАНОВОК В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

В работе показана методология формирования стилизованного ведения соревновательной схватки борцов (на примере вольной борьбы) с учетом их этнических предпосылок (мотиваций и установок), позволяющая эффективно реализовывать стратегию процесса совершенствования спортивного мастерства спортсмена-борца.

Ключевые слова: мотивы, потребности, интересы, влечения, эмоции, установки, стереотипы, стили ведения соревновательной схватки.

G. B. Bardamov

TECHNOLOGY OF FORMATION OF MOTIVATIONAL MOTOR ATTITUDES IN WRESTLING

The paper shows the methodology of formation stylistic conducting of competitive encounters (for example, in wrestling) with regard to their ethnic backgrounds (motivations and attitudes) that allow to implement effectively the strategy of the process of improvement sportsmanship of athlete wrestler.

Keywords: motives, needs, interests, desires, emotions, attitudes, stereotypes, styles of competitive encounters.

Проблеме выявления мотивированности личности в сложноорганизованном взаимодействии отведено значительное место в исследованиях ведущих ученых психологов XX в. – Б.М. Теплова [1955], Е.А. Климова [1960–1969], Б.Г. Ананьева [1962–1980], А.Н. Леонтьева [1972–1983], С.Л. Рубинштейна [1996–1998] и др.

Анализ показывает, что процесс совершенствования личности осуществляется в четырех сферах регуляции поведенческой деятельности:

1) интеллектуально-познавательной сфере, определяющей своеобразие восприятия и мышления носителей национальной психики, выражающееся в наличии у них специфичных познавательных и интеллектуальных качеств, дающих возможность по-особому воспринимать окружающую действительность, оценивать ее, строить планы деятельности;

2) коммуникативно-поведенческой сфере – свидетельствующей, что у каждого представителя этнической группы есть свои устанавливающие нормы взаимоотношений и обмена необходимыми сведениями, свои стереотипы поведения, свои формы руководства;

3) мотивационно-фоновой сфере – характеризующейся своеобразием мотивов и целей национальной общности;

4) эмоционально-волевой сфере – обуславливающей формирование у спортсмена своеобразных эмоциональных и волевых качеств, от которых во многом зависит результативность деятельности [Бызова, 1998].

Такой подход предполагает изучение логики трансформации психофизиологических возможностей организма человека и их связей в единой целостности, определение в нем специфического, индивидуально-неповторимого, определенного в конкретной уникальной ситуации, и устойчивого, для которого осуществляемое двигательное действие не более чем одна из форм воплощения в реальность. По мнению А. Адлера [1993, с. 15], установка как предмет потребности придала свойственную ему особенность к объективированию субъективных представлений в нормах поведения, передающихся из поколения в поколение в новых установочных формациях. Формирование этнического сознания, включающее социально-психологические интересы и стереотипы как мотивы, отождествляемые с потребностью достижения групповых целей в разной модификации проявления, привело к слиянию принципов поведенческой деятельности этнических общностей, групп, отдельных людей. Они служили проверке физической подготовленности, возможности существования орга-

низма в экстремальных условиях, формированию двигательных умений и навыков, постоянному развитию разума, духа как главного источника специфической силы индивидуума в широком смысле слова и до сих пор являются дееспособными установочными критериями современной практики. Следовательно, можно предположить, что в мотиве конкретизируются, «опредмечиваются» потребности и под мотивом следует понимать то, что побуждает деятельность человека, ради чего она совершается.

В спортивной деятельности мотив может выступать как вещественный позыв, способствующий процессу совершенствования личности. «Мотивы» деятельности могут выступить первично, в независимом существовании субъекта спортивного состязания (проявления индивидуального «Я» в достижении определенного результата), и вторично, как психический образ его готовности, применительно к себе с позиции развития функциональных двигательных качеств и формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности [Пилюян, 1978]. Исходя из данного тезиса, можно предположить, что в роли мотива могут выступать потребности, интересы, влечения, эмоции, установки, стереотипы, идеалы. Отсюда представляется возможным разграничить мотив исследования в трех понятийных рамках: как осознанная потребность, как предмет потребности, как отождествление с потребностью [Бернштейн, 1946, 1962, 1966]. Они не только определяют мотив, но и изменяются и обогащаются вместе с изменением и расширением круга объектов, служащих их удовлетворению.

На основе исследуемого материала можно говорить о том, что осознанные потребности личности придают смысл различным частным проявлениям человеческой активности, они определяют основное направление поведенческой деятельности субъекта в разнообразных и постоянно меняющихся условиях деятельности. Направленность мотивации определяет качественную сторону активности и инициативности, побуждает разных индивидов в одной и той же ситуации ставить перед собой различные задачи и формировать логическую последовательность целей поведенческой деятельности.

Такая установка на потребность в различных физических упражнениях для осуществления витальных видов деятельности способствовала расширению границ влияния физических развлечений, что придавало процессу обучения и воспитания форму нормативно-образовательного характера и служило в качестве компонен-

тов регуляции деятельности. К ним относятся индивидуальный темперамент, индивидуальный характер и индивидуальный стереотип стиля деятельности [Ананьев, 1968]. Так, А.П. Запорожец отмечает: «Эти свойства отражают своеобразные особенности выражения человека своей индивидуальности, выделяющейся характерной чертой в условиях борьбы за существование, определяя модус его бытия с отличительными признаками и свойствами, сформировавшимися в процессе его индивидуального развития» [1986, с. 73].

Отсюда физическая подготовка индивидуума, его мужество и сила, выносливость и способность переносить физическую боль с целью выработки стереотипа «выживания» формировались на основе сочетания преемственности, заимствований, сохранения традиций определенного этнического коллектива в регуляции поведенческой деятельности. Например, в игровых забавах отражались этнические установки человека (его стереотип) на существование, его представление о природе (стереотип «бытия») и

своем месте в ней (стереотип «лидера-вожака»), а также эмоции и чувства от неумолимо возрастающей социальной дифференциации общества [Бызова, 1998] в связи с изменениями стратификации социума.

Исходя из вышеизложенного, мы приходим к выводу, что деятельность человека, в контексте развития физического тела, побуждается несколькими установочными мотивами, одни из которых являются основными, ведущими, а другие – подчиненными, иногда выполняющими лишь функцию дополнительной стимуляции. Мотивация как процесс побуждения человека к совершению тех или иных действий и поступков часто представляет собой сложный акт, требующий анализа и оценки альтернатив, выбора и принятия решения. Особенно часто и ярко проявление таких сложных актов наблюдается в соревновательных схватках среди борцов (схема 1).



Схема 1. Функциональные грани диспозиции двигательной мотивации конфликтного противоборства

Рассматривая апробированную иерархическую схему диспозиционной регуляции социального поведения спортсмена-борца под углом изменяющихся потребностей и ситуаций (условия учебно-тренировочной деятельности), в которых соответствующие потребности (формирование спортивного мастерства) могут быть удовлетворены, логично предположить, что диспозиционные грани спортсмена-борца представляют собой своеобразную систему иерархии установок для реагирования на изменения в следующем порядке.

Первый (низший) уровень этой структуры образуют «предметные ситуации», особенность которых состоит в том, что они создаются конкретной и быстро изменяющейся предметной средой.

В течение короткого времени спортсмен-борец переходит из одной «предметной ситуации» в другую. К ее уровню относятся элементарные фиксированные установки. Они формируются на основе витальных потребностей в простейших ситуациях. Эти установки как закрепленная предшествующим опытом готовность к действию лишены модальности (переживания «за» или «против») и неосознаваемы (отсутствуют когнитивные компоненты).

Согласно теории Д.Н. Узнадзе [1961, 1966], сознание участвует в выработке установки, когда привычное действие наталкивается на преграду и спортсмен-борец объективизирует собственное поведение, когда акт поведения становится предметом осмысления. Не являясь содержанием сознания, установка (формирование спортивного мастерства) лежит в основе этих сознательных процессов.

Второй уровень диспозиционной структуры – социальные фиксированные установки. Это уровень создания условия группового общения. Особенность ее заключается в том, что они содержат три основных компонента: эмоциональный (оценочный), когнитивный (рассудочный) и собственно поведенческий (аспект поведенческой готовности), которые отражают реакции субъекта на все сиюминутные изменяющиеся процессы. Факторами, которые формируют спортивную мотивацию, являются, с одной стороны, соревновательные потребности, связанные с физической нагрузкой в первичных или в других режимах работы, а с другой – соответствующие социальные ориентиры: быть сильнее соперников и т.д. По мере внутригрупповой адаптации условия группового общения создают ту атмосферу непринужденности, от которой зависит комфортность «бытия» спортсмена-

борца в данной группе. Длительность подобных ситуаций деятельности несравнимо больше. В течение значительного времени основные особенности группы, в которой протекает его деятельность, сохраняются неизменными.

Третий уровень диспозиционной структуры – установка на формирование соревновательного стиля деятельности на основе работы с разными объектами и в разных конкретных ситуациях. Они могут быть более или менее обобщенными, поскольку и сами объекты обладают разной степенью обобщенности [Ядов В.А., 1979]. Следовательно, данный уровень способствует быстрому реагированию на ситуацию изменения содержания подготовки и определению преимущественного воздействия на слабые стороны специальной физической подготовленности спортсмена в предсоревновательный период. На этом уровне мотивационная сфера деятельности направлена на формирование индивидуального стиля соревновательного поединка, что в последующем отражается на статусе достижения запланированного благополучия (почет, уважение и т.п.).

Четвертый (высший) уровень образует система ценностных ориентаций (морально-эстетических идеалов, норм поведения, потребностей и материальных интересов и т.д.) как системообразующих мотивов жизнедеятельности данного индивида, которые детерминированы общими условиями спортивной подготовки. Этот уровень отражает общие социальные условия жизнедеятельности спортсмена-борца по всем параметрам двигательной активности, которые характеризуются этническими, политическими, культурно-спортивными особенностями образа жизни данного этноса или социальной группы. Эти ценностные ориентации, по своей сущности, формируются на основе высших социальных потребностей личности (например, потребность включения в национальную сборную команду) и образа жизни, предоставляющего возможность реализации определенных личностных целей (достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта).

Следовательно, уровневые границы диспозиции (при систематических занятиях) образуют новую систему установок для проявления мотивированной двигательной активности, включающую в себя отношение к соперникам (установка преобразования) в процессе соревновательной деятельности (субъектно-объектные установки), к тренеру или своим товарищам по группе или друзьям (субъектно-субъектные установки) и отношение к себе (самоустановка).

При этом система отношений (установок) обусловлена конкретным ситуативным условием и мотивационными потребностями личности в стремлении достичь спортивного результата, что предопределяет возможность диспозиционной регуляции. Механизм регуляции мотивиро-

ванной двигательной активности (от субъектно-субъектной установки до самоустановки к установке преобразования соперника в объект деятельности) в условиях соревновательного поединка совершается по вертикали (схема 2).



Схема 2. Модель регуляционных установок к достижению цели деятельности

Так ситуация и потребность конфликтного противоборства на борцовском ковре определяют три уровневые диспозиции достижения цели деятельности борца, обусловленные состязательным характером поединка: соревновательная деятельность, поведение (поступки) спортсмена-борца с установкой на достижение спортивного результата – во что бы то ни стало выиграть эту схватку. Поскольку специфическая реакция единоборца детерминирована необходимостью установления адекватного взаимодействия между потребностью и предметной ситуацией в достижении намеченной цели, то одним из средств практической реализации служит индивидуальный стиль соревновательной деятельности. При этом нацеленность борца на победу складывается из целого ряда двигательных действий с реализационными установками на их эффективность, создания тактических условий для осуществления технических элементов, определения задач по дезорганизации соперника для выполнения собственного коронного приема, сохранения динамики движения, стандартных действий комбинационного характера, тактики борьбы по удержанию соперника в опасном положении и доведения до положительного результата.

Алгоритм их реализации зависит от сформированности стилей ведения соревновательной схватки (взрывной, темповой, скоростной, универсальный), он подразумевает последовательность совершенствования тактико-технических действий от начального периода обучения до

этапа высшего спортивного мастерства на основе разработки индивидуальной методики к конкретному борцу. Поэтому тренировочный процесс должен быть направлен на формирование целенаправленного навыка действий, такого адаптивного стиля ведения борьбы, который позволяет единоборцу владеть ситуацией в любых экстремальных условиях противоборства.

Таким образом, основу психомоторики спортсмена составляет его готовность воспринимать тренировочный процесс определенным образом, вписывать освоенные приемы в контекст предшествующего опыта, а соревновательные установки определяют отношения готовности индивида к стилевому ведению поединка и в соответствии с этим восприятием готовность действовать определенным образом в конкретной ситуации. При этом уровневые грани мотивационных установок способны не только фокусировать в себе убеждения, мнения, взгляды спортсменов, но и регулировать поведенческие акты борцов в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Возникая как компоненты личностной структуры, в массовом сознании такие мотивационные установки поведенческой деятельности приобретают адаптивную окраску, за что и получили название *социальных*. Сформировавшись, они закрепляются в форме устойчивого «духовного состояния», позволяющего стимулировать инстинкт поведенческой жизни, определиться и выработать у человека ценностные ориентации в избранном виде деятельности [Kodokan, 2003].

Сопоставление исследовательских данных и обнаруженного соответствия между результатами проявления мотивационных этнических установок и стереотипов, влияющих на формирование поведенческой деятельности, позволило сделать следующие выводы:

1. Знания о мотивационной сущности, исторической, социально-экономической детерминированности национально-психологических качеств, проявляющихся при взаимодействии с двигательной функциональной системой, востребованы практикой. Необходимость заключена в решении проблемы управления процессом повышения индивидуального спортивного мастерства среди занимающихся спортсменами борцов вольного стиля.

2. Этническая мотивация у представителей разных этнических групп отличается своеобразием эмоционально-волевой и интеллектуально-познавательной поведенческой деятельности и обусловлена влиянием врожденных особенностей нервной системы и мозга, этническими установками и стереотипами, общими педагогическими ориентациями этнического сообщества, традициями этнокультуры.

3. Мотивационные проявления национально-психологических параметров поведенческой деятельности, обладая повышенной адаптивной устойчивостью, служат своеобразным оценочным критерием для сравнения и сопоставления национально-психологических качеств между представителями различных групп общностей, что определяет ее значимость при регуляции двигательных умений и навыков в процессе многолетнего этапа подготовки спортсменов-единоборцев вольного стиля.

Литература

1. Абаев Н.В. Об искусстве психической саморегуляции (айкидо, каратэ) // Наука в Сибири. – Новосибирск, 1983. – № 2. – С. 7-9.

Бардамов Гаврил Борисович, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой, Бурятская государственная сельскохозяйственная академия им. В.Р. Филиппова. Тел. 44-26-77, факс. 44-26-33.

Bardamov Gavril Borisovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of physical training, V.R. Philippov Buryat State Academy of Agriculture. Tel. 8 (3012) 44-26-77. Fax 8 (3012) 44-26-33.

2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М., 1995. – 296 с.

3. Ананьев Б.Г. Формирование одаренности // Склонности и способности. – С., 1962. – С. 15-36.

4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л., 1968. – 339 с.

5. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. / ред. А.А. Бодалева, Б.Ф. Ломова. – М.: Педагогика, 1980. – Т. 1. – 232 с.

6. Бызова В.М. Психология этнических различий: Проблемы менталитета, отношений, понимания: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – СПб., 1998. – 34 с.

7. Запорожец А.В. Избранные психологические труды // Развитие произвольных движений. – М.: Педагогика, 1986. – Т.2.

8. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений. – М.: Просвещение, 1967. – 327 с.

9. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. – Казань: Изд-во Каз. ун-та, 1969.

10. Климов Е.А. Некоторые особенности моторики в связи с типологическими особенностями подвижности нервных процессов // Вопросы психологии. – 1960. – № 3.

11. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. – 2-е изд. – М: Смысл; Академия, 2005. – 352 с.

12. Леонтьев А.И. Проблема деятельности в психологии // Вопросы философии. – 1972. – № 9.

13. Леонтьев А.И. Проблема развития психики. – М.: Изд-во МГУ, 1981.

14. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питерком, 1998. – 668 с.

15. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1996. – 424 с.

16. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. – М.: Наука, 1997. – 191 с.

17. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования. – М., 1966. – 15 с.

18. Узнадзе Д.Н. Экспериментальные основы психологии. – Тбилиси, 1961. – 190 с.

19. Ядов В.А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности. – Л.: Наука, 1979. – 264 с.

УДК 796.071.5

© С. Е. Воложанин, М. О. Аксенов, А. П. Атутов

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ-ФУТБОЛИСТОВ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Силовая подготовка спортсменов давно вошла в повседневную тренировочную практику в большинстве видов современного спорта. В футболе в настоящее время наряду с тактико-техническим мастерством одним из важнейших факторов, обуславливающим достижение высоких результатов, является высокий уровень силовых качеств.

Авторами разработана методика тренировочного процесса, основанная на использовании силовых упражнений. Данная методика позволяет увеличить показатели физической подготовленности футболистов-юношей.

Ключевые слова: силовая тренировка, футбол, мини-футбол, силовые и скоростно-силовые качества.

S. E. Volozhanin, M. O. Aksenov, A. P. Atutov

SPECIAL POWER TRAINING OF YOUNG SOCCER PLAYERS IN MINI-FOOTBALL

Power training of athletes long ago became the daily practice of training in the most kinds of modern sports. In football now, along with tactical and technical skill, one of the major factors that contributes to the achievement of high results is the high level of power features.

The authors have developed a method of training process based on the use of power training. This technique allows increase the performance of physical fitness of young soccer players.

Keywords: power training, soccer, mini-football, power and speed-strength features.

Актуальность темы. Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе невозможно без качественной подготовки юного резерва. Успехи любой футбольной команды, в том числе и юношеской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока (физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.).

Высокотехничный и тактически грамотный игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать свое мастерство, если из-за плохой физической подготовленности он редко овладевает мячом, медленно передвигается по футбольному полю, слабо бьет по мячу. Проявление мышечной силы и скорости в игре способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста (Газзаев В.В., 2005; Кочетков А.П., 2000; и др.).

Исследования, проведенные в последние годы передовыми отечественными и зарубежными специалистами в сфере подготовки футболистов, показывают, что умело и рационально применяемые упражнения в системе специальной силовой подготовки юных игроков в возрасте 15-17 лет значительно снижают вероятность получения травм и способствуют росту спортивных результатов в будущем (Бобров В.М., 1971; Блохин О.И., Аркадьев Д.Б., 1984; Качалин Г.Д., 1986; Кочетков А.П., 2000; и др.).

Следует отметить, что в спортивных играх все шире используется специальная силовая

подготовка, для совершенствования физических кондиций спортсменов и повышения скорости выполнения игровых приемов в соревнованиях. В то же время очень мало экспериментальных исследований, посвященных методике силовой подготовки с использованием упражнений с отягощениями в системе подготовки футболистов. Отдельные специалисты рекомендуют включать силовую подготовку уже в тренировку футболистов учебно-тренировочных групп. А в группах спортивного совершенствования упражнения силового характера, по их мнению, должны быть неотъемлемой частью подготовки юных игроков.

В последние два десятилетия все более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на группы мышц, структурно важных для проявления усилий в футбольной деятельности. Хотя современный футбол с каждым годом становится все более жесткой и силовой игрой, к сожалению, в рядах профессиональных тренеров и игроков бытует мнение, что силовая подготовка в тренировочном цикле футболиста приводит к малой подвижности и медлительности.

Данное мнение, как показывает практика, можно считать ошибочным. В конце 60-х – начале 70-х годов XX века тренеры, физиологи и спортивные медики пришли к заключению, что в решении задачи развития силы и мышечной массы тренинг с отягощениями весьма эффективно отвечает потребностям большинства лю-

дей в физической нагрузке. Силовая тренировка приносит пользу и является важным дополнением для подготовки спортсменов во многих видах спорта.

Разумное сочетание силовых упражнений с другими средствами всесторонней физической подготовки – бегом, аэробикой, спортивными играми, единоборствами – позволяет достичь высокого уровня развития основных физических способностей (Введенский Н.Е., 1953; Зацюрский В.М., 1970, 1966; Логинов В.Г., 1977; Шапошников Ю., 1991; Шварцнеггер А., 1993, 2004; Шейко Б.И., 2004; Петров В.К., 1984, 1993; Гужаловский А.А., Бельский И.В., 1985; Воложанин С.Е., 2003, 2007, 2009, 2010, 2011).

Упражнения с отягощениями, особенно со значительным весом или при большом напряжении, оказывают специфическое биологическое воздействие на организм.

О благоприятном воздействии занятий с отягощениями различного веса на организм занимающихся свидетельствуют работы таких известных научных деятелей, как П.Ф. Лесгафт (1905), Е.К. Котов (1927), С.Э. Ермолаев (1937), И.Г. Васильев (1953, 1954, 1956), Н.К. Верещагин (1952), М.Б. Казаков (1961, 1965), Н.И. Волков (1968), З.С. Архангородский (1970), Ю.В. Верхошанский (1977), Д. Вейдер (1991), П.Б. Вильчинский (1989), А.Н. Воробьев (1964, 1967, 1969, 1972, 1977, 1980, 1988), А.Н. Воробьев, А.Д. Ермаков (1972), А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин (1980), А.Н. Воробьев, Р.А. Роман (1988), Л.С. Дворкин (1989, 1982, 1996), А.К. Горинов (1998), Л.С. Дворкин, А.А. Хабаров, С.Ф. Евтушенко (1999), В.В. Зайцева (1993) и мн. др.

В настоящее время силовая тренировка – важнейший компонент тренировочных программ большинства спортсменов. Это относится и к спортсменам, которых традиционно не допускали к этому виду нагрузок. Такое изменение отношения к силовой тренировке во многом обусловлено исследованиями, показавшими ее полезное влияние, а также новшествами в тренировочной технике и спортивном оснащении.

Значение силового тренинга трудно переоценить, а в истории спорта есть случаи, когда именно силовая тренировка поразительным образом изменила спортивное соревнование, превратив его в настоящее зрелище. Знаменитый советский тренер по футболу В.В. Лобановский говорил: «футбол развивается в сторону силового единоборства, скорости, атлетизма и быстроты принятия решений».

Сегодня современные представители некоторых игровых видов спорта – это атлеты с рельефной мускулатурой, в некоторых видах массой

иногда более ста килограммов, проявляющие в игре зрелищную, интересную и эффективную технику игровых приемов. Все это произошло благодаря тому, что в свое время нашлись тренеры, которые сделали правильный прогноз развития игровых видов спорта и резко увеличили объем силовых упражнений.

На этапе спортивного совершенствования силовая подготовка имеет более выраженную специальную направленность, чем на предыдущих этапах. В момент формирования организма специальные силовые тренировки позволяют в значительной степени приблизить подготовку футболистов юношей к подготовке взрослых игроков. Однако функциональные возможности юношей составляют примерно лишь 70-80 % возможностей взрослого. Занятия по специальной и общей физической подготовке и в этом возрасте должны проходить эмоционально и интересно.

Взросший уровень развития функций и систем организма позволяет сделать ориентацию на развитие таких качеств, как скорость и сила. В то же время в связи со снижением у юных футболистов прироста показателей выносливости, ловкости и гибкости необходимо продолжать совершенствование этих качеств за счет подбора адекватных средств. На этом этапе в качестве основных средств воспитания ловкости тоже применяют упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, из подвижных и спортивных игр.

Конечно, футбол тяжело причислить к силовым видам спорта. Он мало походит на бодибилдинг, тяжелую атлетику и борьбу. Кстати, его родной брат – регби – и то к атлетической подготовке стоит намного ближе. Но все же стоит посмотреть на физическую подготовку ведущих футбольных звезд мира. Сразу становится ясно, что без тренировок в тренажерном зале дело тут не обошлось.

Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата юных футболистов, воспитание умения проявлять основные мышечные усилия, а также формирование способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях, т.к. игра в футбол требует проявления силовых способностей.

Коротко перечислим те преимущества и основные моменты, которые дадут футболисту силовые тренировки в футболе:

– для выполнения разнообразных движений в футболе, практически всеми частями тела,

требуется наличие определенного запаса прочности у мышц и связок. Укрепленные связки и мышцы снизят риски развития травм, это очень важно, так как футбол является одним из самых травматичных видов спорта. Важно иметь хорошо развитый «мышечный корсет», который защитит футболиста от возможных травм и позволит успешно вести силовые единоборства;

- повышают силу удара по мячу (сила удара и сила опорной ноги). Ведь для по-настоящему пушечных ударов, которым не сможет противостоять голкипер, нужны тренированные квадрицепсы и бицепсы бедер. Трудно не согласиться с тем, что без сильных ног вряд ли высоко выпрыгнешь и далеко и быстро побежишь;

- проявление скоростно-силовых способностей при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжков, толчков и др.) в очень короткие отрезки времени;

- в футболе постоянно возрастает значение силового единоборства. В силовой борьбе за мяч побеждает физически подготовленный футболист;

- сила напрямую связана с другими, очень важными для футболиста качествами: прыгучестью и скоростью. Прыжок в борьбе за верховой мяч, мощный удар головой. Сила рук, когда им приходится пружинить, например, принимая вес тела после удара головой в падении;

- и последнее преимущество, которое дает игроку сила, – это уверенность в себе. Недаром существует выражение: «Если ты силен и мощен, что сможет остановить тебя?».

Таким образом, атлетическая подготовка футболисту крайне необходима.

Организация работы. Объектом нашего эксперимента явилась структура и содержание подготовки студентов-футболистов в мини-футболе на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре в Бурятском государственном университете.

Предмет эксперимента – применение специальной силовой подготовки и реализация ее в технико-тактической подготовленности юношей-футболистов I-III курсов в специализации по мини-футболу.

Мы предположили, что тренировочные нагрузки с применением рационального соотношения разнонаправленных физических упражнений, включая специальную силовую подготовку, позволят достигнуть высокого уровня физической подготовленности юных футболистов I-III курсов специализации по мини-футболу и будут способствовать росту игровой

эффективности в соревновательной деятельности на спартакиаде среди студентов Бурятского государственного университета, а также в других соревнованиях.

Целью нашего эксперимента являлось повышение эффективности тренировочного процесса юношей-футболистов I-III курсов групп спортивного совершенствования специализации по мини-футболу, поиск и формирование подходов к совершенствованию специальной силовой подготовленности футболистов как основы реализации их технико-тактического мастерства и достижения успеха в соревновательной деятельности.

Задачи эксперимента заключались в следующем: изучить динамику показателей силовых способностей у футболистов 17–19 лет; разработать содержание занятий с использованием методов развития силовых качеств и выявить эффективность экспериментальной программы по развитию силовых качеств у футболистов 17–19 лет с использованием методов развития силовых качеств.

Методами исследования явились: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической обработки экспериментальных данных с помощью статистического пакета SPSS 13.0.

Эксперимент проводился на стадионе и в атлетическом зале Бурятского государственного университета. Для развития силовых качеств были выбраны зимние месяцы, т.к. из-за низкой температуры воздуха тяжело тренироваться на открытом стадионе. Поэтому тренировки в холодное время года решили посвятить целенаправленной специальной силовой подготовке.

Этапы эксперимента. В начале октября 2013 года были образованы две группы (контрольная и экспериментальная) по 15 человек в каждой. С каждой группой были протестированы следующие упражнения: (бег 100 м (с); удар на дальность сильной ногой; десятикратный прыжок с ноги на ногу (м); прыжок в длину с места).

Эксперимент продолжался 6 месяцев с октября 2013 года по апрель 2014 года. Экспериментальная группа тренировалась три раза в неделю по 2-2,5 часа. Два раза тренировки проводились в тренажерном зале и один раз в игровом зале для мини-футбола. Контрольная группа занималась так же три раза в неделю, только два раза в неделю в игровом зале для мини-футбола и один раз в тренажерном зале.

В обеих группах использовались общепринятые в футболе и других игровых видах спорта

методы развития силовых и скоростно-силовых качеств:

Тренировочный процесс по силовой подготовке экспериментальной группы был построен следующим образом:

1 неделя: 1 день – упражнения с использованием метода максимальных усилий + упражнения с использованием метода динамических усилий;

2 день – упражнения с использованием метода повторных (непредельных) усилий + упражнения с использованием «ударного» метода.

2 неделя: 1 день – упражнения с использованием метода круговой тренировки + упражнения изометрического метода;

2 день – упражнения с использованием метода повторных (непредельных) усилий + упражнения с использованием «ударного» метода.

Тренировочный процесс по силовой подготовке контрольной группы:

1 неделя: 1 день – упражнения с использованием метода повторных (непредельных) усилий

+ упражнения с использованием «ударного» метода.

2 неделя: 1 день – упражнения с использованием метода круговой тренировки + упражнения с использованием метода динамических усилий.

Результаты эксперимента. В ходе проведенных экспериментов были получены следующие данные. В экспериментальной группе в упражнении бег 30 м произошел прирост показателей $\bar{X}=1,2$ с, в беге на 100 м данные улучшились на $\bar{X}=1,4$ с, удар мяча на дальность $\bar{X}=16,24$ м, десятикратный прыжок с ноги на ногу $\bar{X}=4,8$ м и прыжок в длину с места $\bar{X}=24,9$ см. Все полученные данные экспериментальной группы были обработаны методами математической статистики на валидность, нормальность распределения и достоверность. Полученные данные находятся в пределах допустимых величин и являются достоверными.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности футболистов-юношей экспериментальной группы

n=15

№	Наименование показателя	период эксперимента	\bar{X}	δ	m	t	P
1	Бег 30 м	окт. 2013 г.	5,40	1,02	0,11	6,19	<0,001
		апр. 2014 г.	4,20	0,92	0,10		
2	Бег 100 м	окт. 2013 г.	14,20	3,28	1,23	2,31	<0,05
		апр. 2014 г.	12,80	3,02	1,54		
3	Удар мяча на дальность (м)	окт. 2013 г.	48,01	5,21	3,54	2,28	<0,05
		апр. 2014 г.	64,25	6,36	4,02		
4	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)	окт. 2013 г.	17,31	2,65	1,12	2,48	<0,05
		апр. 2014 г.	22,11	3,03	1,15		
5	Прыжок в длину с места	окт. 2013 г.	220,12	11,03	5,36	2,87	<0,05
		апр. 2014 г.	245,02	11,25	6,48		

В контрольной группе в ходе эксперимента были получены следующие величины исследуемых параметров: в беге на 30 метров произошел прирост экспериментальных показателей на $\bar{X}=0,6$ с, в беге на 100 м улучшение составило $\bar{X}=0,8$ с, удар мяча на дальность улучшился на

$\bar{X}=11,02$ м, показатели десятикратного прыжка с ноги на ногу улучшились в среднем на $\bar{X}=2,1$ м и прыжок в длину с места увеличился на $\bar{X}=16,99$ м.

Таблица 2
Показатели физической подготовленности футболистов-юношей контрольной группы
n=15

№	Наименование показателя	период эксперимента	\bar{X}	δ	M	t	P
1	Бег 30 м	окт. 2013 г.	5,40	1,12	0,19	3,19	<0,01
		апр. 2014 г.	4,80	1,54	0,15		
2	Бег 100 м	окт. 2013 г.	14,20	3,84	1,45	2,49	<0,05
		апр. 2014 г.	13,40	3,41	1,11		
3	Удар мяча на дальность (м)	окт. 2013 г.	48,11	5,47	3,16	2,51	<0,05
		апр. 2014 г.	59,13	6,44	4,77		
4	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)	окт. 2013 г.	17,21	2,59	1,46	2,65	<0,05
		апр. 2014 г.	19,31	3,61	1,82		
5	Прыжок в длину с места	окт. 2013 г.	220,04	11,23	5,74	2,58	<0,05
		апр. 2014 г.	237,03	11,58	6,52		

При подборе тестируемых упражнений мы выбрали наиболее адекватно отражающие двигательную деятельность юных футболистов, исходя из того, что эти упражнения должны быть доступны для выполнения, как с хорошей физи-

ческой подготовленностью, так и с плохой. Кроме того, они должны быть несложными по технике, а главное – эти упражнения должны достаточно полно отражать скоростно-силовые качества спортсменов.

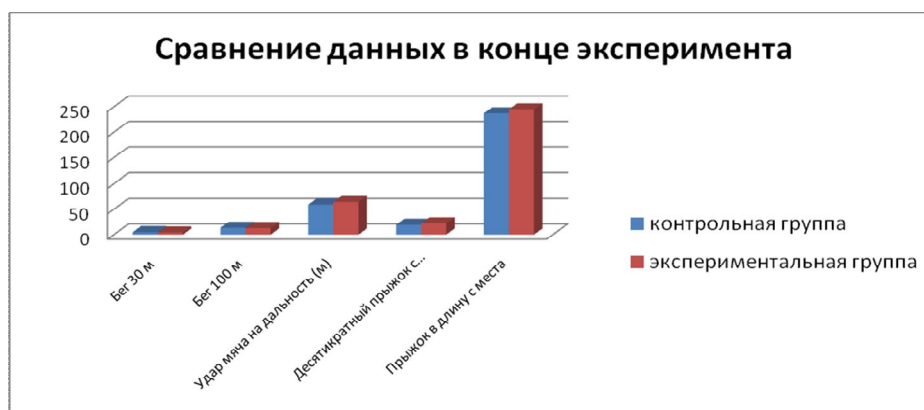


Диаграмма 1

Заключение. В ходе проведенного эксперимента было установлено достоверное повышение экспериментальных показателей в тренировочном процессе юношей-футболистов I–III курсов групп спортивного совершенствования специализации по мини-футболу. Установлена положительная динамика показателей силовых способностей у футболистов 17–19 лет. Разработанная схема тренировочного процесса доказала свою эффективность, полученные экспериментальные данные достоверны на статистическом уровне $p < 0,05$. Предложенная авторами методика с использованием методов развития силовых качеств является эффективной и может быть

рекомендована к внедрению в учебно-тренировочный процесс в вузе.

Литература

1. Аксенов М.О., Гаськов А.В. Принципы спортивной тренировки. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2009. – 76 с.
2. Батуев А.Д., Аксенов М.О. Психофизическая система спортсмена // Социально-экологические проблемы Байкальского региона: материалы I Межвуз. науч.-практ. конф. студентов и аспирантов (г. Улан-Удэ, 25 марта 2011 г.) – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2011. – С. 111-114.
3. Воротынцева А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.

4. Воложанин С.Е. Определение корреляции между упражнениями пауэрлифтинга и общей физической подготовки // Вестн. Бурят. гос. ун-та. Сер. Физическая культура и спорт. – 2011. – Вып. 13. – С. 39-43.
5. Воложанин С.Е., Кожевникова В.Ю., Доржиева Р.В. Общая и специальная силовая подготовка борцов вольного стиля: учеб.-метод. пособие. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2014. – 250 с.
6. Верхошанский Ю.В., Лазарев В.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов // Тенденции развития спорта высших достижений. – М., 1993 – С. 121-134.
7. Грукаленко А.Н. Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе подготовки футболистов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1983. – С. 18.
8. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 1998.
9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с. – Сер. «Хит сезона».
10. Ежов П.Ф. Комплексная оценка тренировочных нагрузок высококвалифицированных футболистов: дис. ... канд. пед. наук. – М., 1987. – С. 168.
11. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2001. – 264 с.
12. Иванов В.В. Методы совершенствования специальной выносливости футболистов высокой квалификации: дис. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 1984. – С. 137.
13. Кисилев А.П. Силовая подготовка высококвалифицированных пловцов на основе реализации использования метода субмаксимальных отягощений: автореф. ... дис. канд. пед. наук. – М., 1990. – С. 24.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – 3-е изд. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.: ил. (Учебники для вузов. Специальная литература).
15. Соболев И.Н., Ярковая Э.И., Аксенов М.О. Информационные технологии в тренировочном процессе спортсменов-пауэрлифтеров // Студент и научно-технический прогресс: материалы XLIX Международ. науч. студ. конф. «Информационные технологии». – Новосибирск, 2011. – С. 93.
16. Суворов И.В., Рассадин А.В., Аксенов М.О. Анализ олимпийского цикла спортсменов с использованием интерактивной системы управления тренировкой // Материалы XLIX Международной научной студенческой конференции «Студент и научно-технический прогресс»: Информационные технологии / Новосиб. гос. ун-т. – Новосибирск, 2011. – С. 94.
17. Тюленков С.Ю. «Адаптационный барьер» и пути его преодоления в системе управления подготовкой футболистов // Научные труды ВНИИФК за 1996 г. – М., 1997. – С. 369-372.
18. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1986. – 260 с.

Воложанин Сергей Егорович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания Бурятского государственного университета, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Ранжурова, 4.

Аксенов Максим Олегович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории физической культуры факультета физической культуры, спорта и туризма Бурятского государственного университета, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Ранжурова, 4.

Атутов Андрей Петрович, старший преподаватель кафедры физического воспитания Бурятского государственного университета, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Ранжурова, 4.

Volozhanin Sergey Egorovich, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, department of physical education, Buryat State University, 670000, Ulan-Ude, Ranzhurova str., 4.

Aksenov Maxim Olegovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of theory of physical education, faculty of physical culture, sports and tourism, Buryat State University, 670000, Ulan-Ude, Ranzhurova str. 4.

Atutov Andrey Petrovich, senior lecturer, department of physical education, Buryat State University, 670000, Ulan-Ude, Ranzhurova, str., 4.

УДК 376.43

© Г. И. Высовень

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ВОЛЕЙБОЛОМ ПО-ЯПОНСКИ
НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАЩИХСЯ
С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ**

В статье представлены результаты педагогического эксперимента, направленного на обоснование методики рекреационных занятий мини-волейболом по-японски для учащихся с умственной отсталостью, показано изменение состояния школьников после педагогического эксперимента, оцененного по методике экспресс-оценки эмоциональных состояний «Градусник» Ю.Я. Киселева.

Ключевые слова: мини-волейбол по-японски, учащиеся с умственной отсталостью, эмоциональное состояние, рекреационные занятия.

G.I. Vysoven

**INFLUENCE OF JAPANESE STYLE MINI-VOLLEYBALL ACTIVITIES
UPON EMOTIONAL STATE OF MILD-RETARDED PUPILS**

The article presents the results of pedagogical experiment aimed at substantiation of methods of recreational classes in Japanese style mini-volleyball activities for retarded pupils, it reveals the change in pupils' state after the pedagogical experiment evaluated by methods of express estimation of emotional states "Gradusnik" by Yu. Ya. Kisilev.

Keywords: Japanese style mini-volleyball, retarded pupils, emotional state, recreational activities.

В 2010 г. был принят Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, который установил требования к результатам освоения основной образовательной программы трех уровней: личностные результаты, метапредметные и предметные.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные результаты предполагают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты должны обеспечить освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета специфических умений для данной предметной области, многообразие ви-

дов деятельности по получению нового знания в рамках данного учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметные результаты изучения области «Физическая культура» должны отражать, в частности: овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной); обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга [1].

Таким образом, очевидным становится необходимость обоснования новых педагогических технологий, направленных на решение перечисленных выше задач. На наш взгляд, одним из эффективных средств адаптивной физической рекреации может стать мини-волейбол по-японски.

Мини-волейбол (MINIVOLEY) по правилам Всеяпонской ассоциации зародился в 1972 г.

в г. Таики (Япония). В мини-волейболе одна команда состоит из шести игроков (максимум) и тренера. Но во время игры на площадке могут находиться только 4 игрока. Игроки должны носить одежду, не мешающую игре. Одежда игроков одной команды должна быть одинакового цвета. На игроке должен быть номер от 1 до 99; номер должен находиться на спине (не менее 15x15 см) и на груди (не менее 8x8 см). Большой легкий мяч, не вызывающий боязни у детей, низкая высота сетки и небольшие размеры игровой площадки создают комфортные условия для обучения детей с умственной отсталостью.

С целью экспериментальной апробации разработанной методики обучения мини-волейболу по-японски был организован педагогический эксперимент, который проходил с 2010 года с участием учащихся 12-13 лет с легкой степенью умственной отсталости. В эксперименте участвовали дети контрольной и экспериментальной групп по 18 человек в каждой. Экспериментальная группа из 10 мальчиков и 8 девочек была организована на базе общеобразовательного учреждения г. Владивостока (специализированное коррекционное образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями в здоровье «Коррекционная школа-интернат № 1 г. Владивостока»). Контрольная группа из 10 мальчиков и 8 девочек была организована на базе образовательного учреждения «Коррекционная школа-интернат для детей сирот VIII вида г. Артема».

Занятия в контрольной группе проводились во второй половине дня 2 раза в неделю, по методике обучения классическому волейболу. Экспериментальная группа занималась по предлагаемой нами методике обучения мини-волейболу по-японски 2 раза в неделю.

Распределение времени на виды подготовки в экспериментальной методике следующее: теоретическая подготовка – 10 %; общая физическая – 30 %; специальная физическая – 25 %; техническая – 20 %; тактическая – 5 %; интегральная – 5 %; педагогический контроль – 5 %. При организации занятий применялись следующие методические приемы: смена видов деятельности (для снятия утомления и поддержания интереса к изучаемым приемам и для более точного и полного восприятия); индивидуализация заданий; контроль выполняемой работы; исключение максимальных физических нагрузок; повторение обучающих упражнений и приемов, направленных на совершенствование координационных способностей детей с умственной отсталостью.

Анализ результатов апробирования разработанной методики позволяет констатировать, что занятия мини-волейболом по-японски позволяют повысить уровень координационных способностей и физической подготовленности школьников с нарушением интеллекта. Кроме того, существенно повлиять на их эмоциональное состояние.

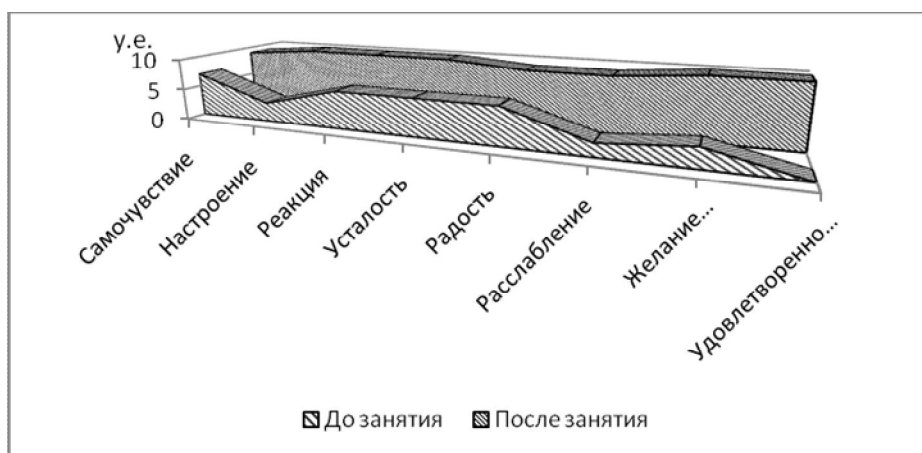


Рис. 1. Индивидуальная динамика эмоционального состояния школьника с легкой степенью умственной отсталости после занятия мини-волейболом по-японски

Оценка эмоционального состояния учащихся проводилась нами с использованием методики экспресс-оценки эмоциональных состояний «Градусник» Ю.Я. Киселева [2]. Полученные результаты могут отражать как индивидуальное

изменение эмоционального состояния ребенка («эмоциональный профиль») так и результаты группы. На рис. 1 представлено изменение состояния Данила В. Очевидно, что наиболее низкие показатели до занятия были зафиксированы

по таким состояниям, как настроение (3 у.е.), напряжение (2 у.е.), желание заниматься (3 у.е.), после занятия эти показатели улучшились до 10 у.е. по настроению и желанию заниматься и до 9 у.е. по показателю напряжение. Остальные состояния ребенка находились до занятия в пределах от 6 до 7 у.е. и после занятия повысились до 9 и 10 у.е.

В результате обработки данных детей всей экспериментальной группы было установлено следующее: наиболее низкие значения были по таким показателям, как расслабление (3,8 у.е.),

настроение (4,2 у.е.) и желание тренироваться (4,4 у.е.), что, по нашему мнению, свидетельствует о высокой утомляемости школьников к концу учебного дня. Но тем не менее после занятия данные показатели были существенно улучшены (рис. 2) до 8,8 у.е. и 8,7 у.е., соответственно. Необходимо отметить, что повышение произошло по всем исследуемым проявлениям эмоционального состояния у детей с умственной отсталостью, а также была отмечена высокая удовлетворенность детей проведением занятия (9,4 у.е.).

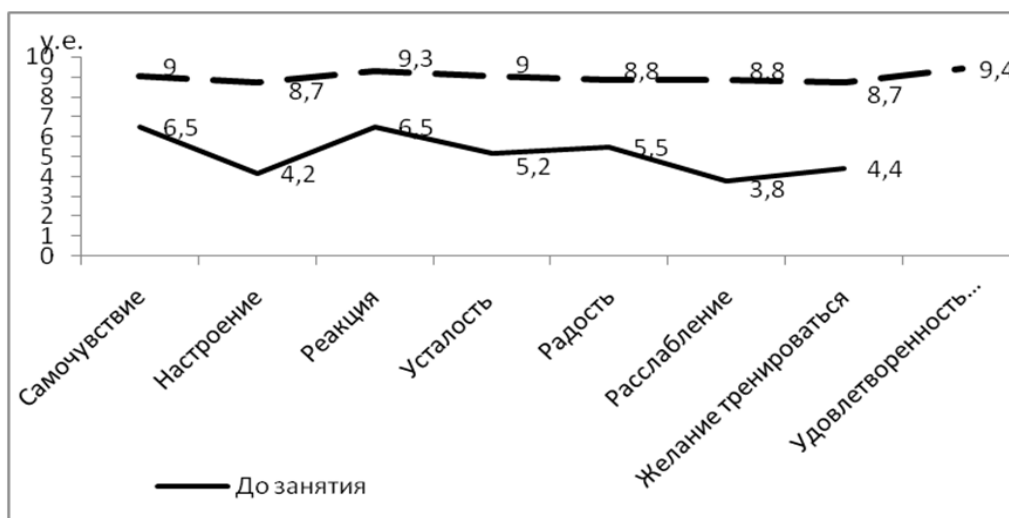


Рис. 2. Изменение эмоционального состояния школьников 12-13 лет после занятия мини-волейболом по-японски

Эффективность проведения занятий по мини-волейболу по-японски оценивалась по следующим результатам изменения физической подго-

товленности учащихся в контрольной и экспериментальной группах (табл. 1).

Таблица 1

Изменения показателей, характеризующих уровень физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах после педагогического эксперимента

№ п/п	Тесты		Экспериментальная группа	Контрольная группа	Δ%	t	P
			M±δ	M±δ			
1	Челночный бег 5x6 м (с)	м (n=10)	12,02±0,21	13,07±0,84	8,74	3,65	P < 0,05
		д (n=8)	13,02±0,71	13,41±0,85	3,00	0,92	P > 0,05
2	Поза Ромберга (с)	м (n=10)	31,50±3,90	26,60±2,92	15,56	3,02	P < 0,05
		д (n=8)	34,25±2,81	28,63±3,16	16,41	3,52	P < 0,05
3	"Ловля линейки" (см)	м (n=10)	15,70±2,60	17,60±1,62	12,10	1,86	P > 0,05
		д (n=8)	15,75±1,40	17,75±1,40	12,70	2,67	P < 0,05
4	Бег 30 м (с)	м (n=10)	5,57±0,58	6,04±1,19	8,44	1,05	P > 0,05
		д (n=8)	5,99±0,67	6,15±0,76	2,67	0,41	P > 0,05
5	Прыжок в длину с места (см)	м (n=10)	168,00±4,87	163,50±8,12	2,68	1,43	P > 0,05
		д (n=8)	158,75±7,02	151,25±7,02	4,72	0,53	P > 0,05
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы стоя (см)	м (n=10)	633,50±48,70	605,00±32,47	4,50	1,46	P > 0,05
		д (n=8)	540,00±42,11	508,75±31,58	5,79	1,57	P > 0,05

7	Наклон вперед (см)	м (n=10)	4,10±5,52	1,00±5,52	75,61	1,19	P >0,05
		д (n=8)	5,13±1,40	3,88±1,75	24,37	1,47	P >0,05
8	Подъем туловища в сед (кол-во раз)	м (n=10)	27,40±1,62	25,10±1,95	8,39	2,72	P <0,05
		д (n=8)	22,13±2,11	19,00±0,70	14,14	3,73	P <0,05
9	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	м (n=10)	19,10±1,30	18,10±1,30	5,24	2,67	P <0,05
		д (n=8)	11,00±6,67	9,25±6,32	15,91	0,5	P >0,05

Анализ результатов в начале и в конце эксперимента в исследуемых группах позволил установить повышение показателей координационных способностей: в «челночном беге 5х6 м» (с) в экспериментальной группе мальчики достоверно улучшили результат (P<0,05) на 9,62 %, девочки – на 1,14 % (P>0,05); тогда как в контрольной группе у мальчиков результат достоверный только на 3,47 % (P<0,05), у девочек – на 3,87 % (P>0,05). Результаты теста «поза Ромберга» (с) оказались достоверными (P<0,05) и в экспериментальной и контрольной группах. В экспериментальной мальчики показали большее время на 15,38 %, девочки на 21,75 %; в контрольной мальчики улучшили время на 8,57 %, девочки на 8,04 %.

Прирост показателей в тесте «ловля линейки» произошел в экспериментальной и контрольной группах, но в экспериментальной эти показатели больше. В экспериментальной у мальчиков результат увеличился на 13,26 %, у девочек на 13,13 % (P<0,05). В контрольной группе результат увеличился у мальчиков на 8,33 %, у девочек на 2,67 % (P<0,05). Статистически достоверными (P<0,05) оказались результаты у девочек экспериментальной группы, и у девочек контрольной группы.

В результатах по физической подготовленности по окончании педагогического эксперимента наблюдается прирост показателей.

В тесте «бег 30 м» (с) увеличился результат в экспериментальной группе у мальчиков на 8,39 %, у девочек на 2,76 %, в контрольной группе у мальчиков на 1,15 %, у девочек на 1,75 %.

В тесте «прыжок в длину с места» повысился результат в экспериментальной группе у мальчиков на 7,35 %, у девочек на 12,39 %, в контрольной группе у мальчиков на 2,83 %, у девочек на 4,31 %.

Прирост показателей в процентном соотношении имеет место в тесте «метание набивного

мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя». Так, в экспериментальной группе результат увеличился у мальчиков на 8,38 %, у девочек на 8,82 %, в контрольной группе у мальчиков улучшился результат на 4,13 %, у девочек на 4,63 %.

В тесте «наклон вперед» (см) результаты занимающихся в экспериментальной группе увеличились у мальчиков на 105 %, у девочек на 36,8 %. В контрольной группе у мальчиков результат выше на 66,67 %, у девочек на 29,33 %.

Показатели в тесте «подъем туловища в сед» (кол-во раз) в экспериментальной группе относительно контрольной увеличились у мальчиков на 20,7 % и у девочек на 18,79 %. В контрольной результат увеличился у мальчиков на 9,13 %, у девочек на 6,26 %. Результаты этого теста оказались статистически достоверными (P<0,05) как в экспериментальной, так и в контрольной группе у мальчиков и девочек.

Анализ изменения показателей в тесте «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз) после педагогического эксперимента позволяет говорить о достоверном увеличении (P<0,05) результатов в экспериментальной группе у мальчиков на 32,64 %, у девочек на 59,88 %, но при статистической обработке результат недостоверный (P>0,05). Такая же картина в контрольной группе – у мальчиков результат улучшился на 27,46 % (P<0,05), у девочек на 50,9 % (P>0,05).

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) основного общего образования второго поколения [Электронный ресурс]. URL: http://www.edu.ru/index.php?page_id=5&topic_id=22&id=27167.

2. Киселев Ю.Я. О методологии исследования психических состояний // Проблемы психических состояний в спорте / под ред. А.А. Лалояна. – Ереван, 1987. – С.35-42.

Высовень Галина Ивановна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта факультета водных видов спорта ФБОУ ВПО «Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского», г. Владивосток, e-mail: visowen.gal@yandex.ru.

Vysoven Galina Ivanovna, senior lecturer, department of physical education and sport, faculty of watersports, Maritime State University named after Admiral G.I. Nevelskoy, Vladivostok, e-mail: visowen.gal@yandex.ru.

УДК: 796.093.8

© Г. Я. Галимов, В. А. Кузьмин, М. Д. Кудрявцев, Ю. А. Копылов, А. В. Гасков

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОЗДАНИЮ КОНЦЕПЦИИ И ОБНОВЛЕНИЮ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Статья посвящена теоретическим изысканиям в области разработки обновленного научно-методического обеспечения – структуры и содержания занятия, методики обучения студентов оздоровительно-реабилитационным упражнениям и современной концепции физкультурного образования.

Ключевые слова: студенты, дополнительные занятия физической культурой, физкультурное образование в вузе.

G. Ya. Galimov, V. A. Kuzmin, M. D. Kudryavtsev, Yu. A. Kopylov, A. V. Gaskov

MODERN APPROACHES TO CREATION A CONCEPT AND RENEWAL A STRUCTURE AND CONTENT OF HEALTH IMPROVING PHYSICAL EDUCATION AT UNIVERSITY STUDENTS

The article is devoted to theoretical investigations in the field of development of the updated scientific and methodological support – structure and content of classes, methods of teaching students the recreational and rehabilitative exercises and the modern concept of physical education.

Keywords: students, additional classes of physical education, physical education in university.

Актуальность исследования. Накопившиеся проблемы и противоречия сегодняшнего образования студентов в области физической культуры не могут быть решены лишь за счет заполнения отдельных пустот в сложившейся системе физического воспитания или добавления нового программного материала в учебный предмет «физическая культура» [1]. Данные проблемы должны и могут разрешаться лишь на основе создания новой теоретической концепции, которая, становясь базовым ориентиром в развитии вузовского физкультурного образования, будет определять последующую разработку инструктивно-нормативных, программно-методических и организационно-правовых материалов и документов.

В связи с этим переход на использование дополнительного занятия физической культурой открывает возможности не только создания новой концепции, но и эффективного и относительно быстрого внедрения ее основных идей и положений в практику вузовского образования. Анализ вектора развития образования по учебному предмету «физическая культура» показал, что до настоящего времени студенты овладевали «спортсизированными» навыками и умениями в двигательной сфере, и это была преимущественная конечная цель и практически единствен-

ный критерий эффективности физического воспитания. Сейчас обнаруживается другой ориентир. Студенты должны не заучивать готовые «образцы» движений, а, творчески осмыслив их, дополнить в соответствии со своими индивидуальными особенностями с целью решения «двигательных» задач в различных нестандартных ситуациях.

Основные противоречия. Приоритетное развитие физических качеств на занятиях физической культурой не решает проблемы укрепления здоровья студентов, повышения уровня их физической подготовленности [2]. Избежать негативных явлений возможно при условии активного включения студентов в физкультурную деятельность, в самостоятельно организуемые занятия оздоровительными физическими упражнениями. Однако этот путь при существующей практике физического воспитания затруднен, так как:

– содержание занятий оздоровительными физическими упражнениями, особенно в их традиционных формах, мало учитывает потребности, мотивы и ценностные ориентации студентов, их индивидуальные возможности и способности;

– программный материал учебного предмета физической культуры не обеспечивает готовность студентов перейти к самостоятельной ор-

организации целесообразных форм занятий оздоровительными физическими упражнениями, использовать их для решения личностных, жизненных и профессионально ориентированных задач и укрепления здоровья;

– преподаватели физической культуры не проявляют должной компетенции в использовании новых технологий образования, владении индивидуализированными и нетрадиционными системами физических упражнений, пользующихся популярностью среди современных студентов, а также новыми перспективными средствами, методами и формами организации работы со студентами.

Основные научные и практические противоречия физкультурного образования в вузе заключаются в том, что:

1. Научно-методическое раскрытие основ процесса физического воспитания отражает постоянно присутствующую дилемму в определении функциональной направленности учебного предмета физической культуры: приоритет на биологическое или социальное развитие, акцент на обучение двигательным действиям или воспитание физических качеств, формирование потребностей заниматься спортом или самостоятельными формами физической культуры.

2. Недостаточно полная разработанность возрастного подхода в освоении студентами ценностей физической культуры, что определяет ориентацию практических методик в первую очередь на «паспортный», частично на «биологический», но не на «социальный» возраст.

3. Студенческим учебным программам присуща дискретность и разрозненность содержания учебного материала, отсутствие целостности в поэтапном его овладении в разные возрастные периоды, слабая ориентация на развитие познавательной и творческой активности студентов.

4. Целевая ориентация на выполнение студентами нормативов физической подготовки задает структуру и содержание занятий физической культуры по типу тренировочных занятий, которые характеризуются однообразием учебного содержания, используемых средств и методов педагогических воздействий, увеличенным объемом физических нагрузок, подчас негативно сказывающимся на функциональном состоянии студентов.

5. Строго заданная ориентированность педагога и содержания учебного процесса на нормативы физической подготовки оставляет без внимания наличие у студентов их индивидуально ценностных ориентаций и установок на занятия

оздоровительными физическими упражнениями, мало учитывает возможность воспроизведения осваиваемого учебного материала в их повседневной жизни, в организации самостоятельных форм занятий.

6. На фоне ухудшающегося состояния здоровья студентов, увеличения учебной нагрузки и сокращения необходимого объема двигательной активности все меньше используются физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, снижается эффективность работы с ослабленными студентами, недостаточно реализуется дифференциация содержания образования в зависимости от групп здоровья.

7. Педагогическая практика педагогов физического воспитания, осуществляемая без целевой установки на активное усвоение студентами ценностей физической культуры, определяет смысл его педагогической деятельности не развитием личности студента в единстве ее физического, психического и социального, а развитием физических качеств, необходимых для выполнения норм и требований физической подготовки.

Гипотеза исследования заключается в том, что освоить весь арсенал двигательных действий, которые могут встретиться студенту, на стандартных двух занятиях физической культурой в вузе практически невозможно. Можно предположить, что крайне необходима новая принципиальная возможность научить студента самостоятельно осваивать различные модификации оздоровительных двигательных действий – реабилитационных упражнений. Данная перспектива связывается с возможностью внедрения дополнительного (оздоровительно-реабилитационного) занятия физической культуры в учебный план высшей школы. Внедрение дополнительного занятия физической культурой продиктовано следующими предположениями: 1) совершенствование содержания и методики проведения занятий физической культурой дошло до своего логического завершения, и дальнейшее улучшение в этом направлении представляется сомнительным; 2) учебная перегрузка студентов, нарушение здоровья в различных формах требуют проведения реабилитационных мероприятий, чего невозможно добиться в полной мере на стандартном занятии физической культурой, перегруженном разнонаправленными задачами, или в системе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Целью исследования является специальная разработка научно-методического обеспечения – структуры и содержания занятия, методики обу-

чения студентов оздоровительно-реабилитационным упражнениям, системы контроля за успешностью учебного процесса (с реализацией идеи «индивидуально оценочной шкалы» учебного процесса), регламентации нагрузок.

Задачи исследования:

1. Обосновать основные современные подходы к составлению содержания дополнительных занятий физической культурой студентов.

2. Разработать содержание педагогического процесса в рамках дополнительных оздоровительных занятий физической культурой, представляющего собой целостную конструкцию и включающего в себя единство процессов обучения, воспитания и образования.

3. Сформировать основные принципы, определяющие требования к формированию содержания дополнительного занятия в области оздоровительной физической культуры.

4. Представить первоначальный перечень знаний, навыков и умений, которым необходимо овладеть студентам с преимущественной ориентацией на оздоровительные, общеразвивающие и спортивно-рекреационные задачи.

Сформулированная актуальность, цель, задачи и гипотеза исследования показывают и диктуют необходимость введения нового сектора в системе физического воспитания – дополнительного занятия физической культурой с оздоровительной направленностью.

Результаты теоретического исследования.

Дополнительные занятия физической культурой с преимущественной оздоровительно-реабилитационной направленностью строятся на основе следующих положений:

а) целенаправленность и непрерывность оздоровительных упражнений;

б) индивидуальность и адресность оздоровительных средств;

в) сочетание двигательного и интеллектуального развития студента.

Основные современные подходы к составлению содержания дополнительных занятий физической культурой студентов.

Первый подход – увеличение количества часов на занятия физической культурой.

Второй подход, также используемый при разработке содержания дополнительного занятия физической культурой, – применение так называемого «спортизированного» принципа, когда студенты выполняют несложные упражнения, при использовании нагрузок малой интенсивности.

Третий подход – обучение студентов навыкам самостоятельного выполнения оздорови-

тельных упражнений, которые доказали свою эффективность для улучшения функционального состояния систем организма и управления эмоциональным состоянием.

Педагогический процесс в рамках дополнительных оздоровительных занятий физической культурой представляет собой целостную конструкцию, включающую в себя единство процессов обучения, воспитания и образования. Каждый из этих структурных компонентов характеризуется своей функциональной направленностью, своим содержанием и своей собственной технологией воздействия на физическую, психическую и социальную сферы студента:

– *обучение* – раскрывается через целенаправленную передачу общественно-исторического опыта, накопленного в оздоровительной физической культуре, и отражается в присвоении студентами соответствующих знаний, умений и навыков;

– *воспитание* – рассматривается как целенаправленное воздействие на сознание студентов и отражается в сформированности у них установок и понятий здорового образа жизни, принципов и ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни, способов межличностного общения;

– *образование* – характеризуется активным овладением студентами основ оздоровительной физкультурной деятельности и сформированности мировоззрения в сфере оздоровительной физической культуры.

В условиях дополнительного занятия физической культурой, ориентированного на овладение содержанием оздоровительной физкультурной деятельности, происходит поэтапное развитие физической культуры личности студентов:

- в специальной медицинской группе: *идентификация* – усвоение знаний и способов физкультурной деятельности, овладение движениями и жизненно важными двигательными действиями, оздоровительными физическими упражнениями, позволяющими студенту активно включаться в разнообразные формы занятий оздоровительными физическими упражнениями;

- в подготовительной медицинской группе: *индивидуализация* – усвоение и воспроизведение знаний, умений и двигательных действий в условиях целесообразно организованных занятий оздоровительными физическими упражнениями, где двигательная деятельность выполняется в соответствии с совокупностью индивидуальных физических, психических и нравственных качеств и способностей, приобретенных студента-

ми на предшествующем этапе своего личностного развития;

- в основной медицинской группе: *актуализация* – овладение, воспроизведение и целенаправленное использование средств, методов и форм организации оздоровительной физкультурной деятельности, формирование собственного индивидуального опыта и создание образцов и ценностей, непосредственно связанных с удовлетворением личных интересов и потребностей.

Оздоровительная физкультурная деятельность в рамках дополнительного занятия физической культуры имеет сложную структурную организацию, включающую в себя информационный (знания), операциональный (способы) и мотивационный (ценностные образцы и ориентации) компоненты:

– *информационный компонент* объединяет в себе знания о физической психической и социальной природе человека, о возможностях ее преобразования в процессе оздоровительной физкультурной деятельности;

– *операциональный компонент* включает средства, методы и формы деятельности, способы контроля над физическим развитием, двигательной подготовленностью, функциональным состоянием организма;

– *мотивационный компонент* включает в себя образцы движений и двигательных действий, представления о формах «телесности» и уровнях физической подготовленности, ценностные ориентации на удовлетворение социально значимых, культурных и личностных потребностей.

Отличительной чертой **нового подхода** к разработке содержания дополнительного занятия физической культурой является его оздоровительная направленность, насыщенная конкретным материалом, который позволит повлиять на системы организма, в большей мере ослабленные у данного конкретного студента. При этом предлагается использовать оздоровительные упражнения, направленные не только на формирование физического здоровья. Здоровье рассматривается как единство физической, психической и социальной составляющих.

Здоровье – не самоцель занятий физической культурой. Занятия физической культурой, прежде всего, это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера в соответствии с индивидуальными интересами каждого студента.

В числе **основных принципов**, определяющих требования к формированию содержания

дополнительного занятия в области оздоровительной физической культуры, выступают:

– *культуросообразность*, которая отражает оздоровительную физическую культуру как социальное явление, ее связь с другими видами и формами культуры; как условие и результат развития личности студента в единстве формирования его физического, интеллектуального и нравственного здоровья;

– *личностная ориентация*, проявляющаяся в освоении студентами упражнений физической культуры, обеспечивающая познание индивидуальных особенностей развития собственного организма и целенаправленного совершенствования физических способностей;

– *фундаментальность*, позволяющая формировать мировоззрение студентов в сфере оздоровительной физической культуры на каждом этапе дополнительного занятия, раскрывать существо таких отношений, как природа – культура, активность – труд, существование – развитие и т.п.;

– *медико-биологическая и психолого-педагогическая периодизация*, ориентирующая на соответствие учебного материала физическим и психическим возможностям студентов, состоянию их здоровья, возрастно-половым особенностям индивидуального развития, динамике основных физических качеств и интересам к занятиям оздоровительными физическими упражнениями;

– *креативность*, создающая возможность студентам разрабатывать собственное индивидуализированное содержание для разных форм занятий оздоровительной физической культурой или тренировок с личностно ориентированной направленностью, организовывать и проводить эти занятия в самостоятельных формах.

Данные принципы, отражающие подходы к разработке содержания дополнительного занятия по физической культуре, позволяют конкретизировать его цель – формирование навыков использования оздоровительной физической культуры и целенаправленного использования специальных упражнений для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебе и индивидуальной деятельности по интересам, стабилизация показателей здоровья студентов.

Структура оздоровительного занятия, в соответствии с приведенными целью, задачами, принципами формирования содержания, имеет следующий вид: дыхательные упражнения и упражнения для укрепления дыхательной системы организма и профилактики заболеваний сердеч-

но-сосудистой и дыхательной системы; упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения и простудных заболеваний; упражнения для формирования черт характера и социально значимых качеств личности; психофизические упражнения для контроля эмоционального состояния; комплексы упражнений для коррекции индивидуальных недостатков телосложения с использованием различных систем и методов; упражнения, способствующие совершенствованию двигательной подготовленности; закаливающие мероприятия; знания по основам выполнения упражнений оздоровительного, общеприкладного и спортивно-рекреационного характера, используемых на дополнительном занятии.

Особенностями дополнительного оздоровительного занятия физической культуры в специальной медицинской группе являются знакомство с основными понятиями физической культуры и овладение доступными упражнениями оздоровительного и общеразвивающего характера [3].

В специальной медицинской группе основной целью учебно-педагогического процесса является формирование интереса к данному виду деятельности, введение студентов в мир оздоровительной физической культуры и демонстрация его значимости. Для этой цели, опираясь на знания об оздоровительной физкультурной деятельности, ставятся задачи обучения студентов тем упражнениям, которые реально позволяют улучшить различные функции организма, способствуют их гармоничному развитию. К наиболее часто встречающимся отклонениям в состоянии здоровья студентов специальной медицинской группы относятся простудные заболевания, стрессы, связанные с незнакомой обстановкой в начале вузовского обучения, нарушения осанки, недостаточная двигательная активность.

Основными умениями, которыми нужно овладеть студентам специальной медицинской группы на дополнительном оздоровительном занятии физической культурой, являются: основы дыхательной гимнастики; навыки мышечной релаксации; комплексы психической регуляции; упражнения на концентрацию внимания; комплексы для профилактики нарушений осанки; игры и общеразвивающие упражнения для формирования основных двигательных качеств; упражнения для профилактики простудных заболеваний и закаливающие мероприятия; знания по основам оздоровительной и развивающей физической культуры.

В подготовительной медицинской группе цель и задачи дополнительного оздоровительного занятия меняются. **Цель** ориентирована не только на знакомство с основами физической культуры, но, прежде всего, на активное ее формирование, адаптированное к индивидуальным особенностям студентов. **В число основных задач** входит обучение студентов использованию упражнений, ориентированных преимущественно на общеприкладное их использование. Студентам подготовительной медицинской группы уже не только «дают задания», но и показывают, как применять оздоровительные и реабилитационные упражнения в различных ситуациях, с которыми может на практике столкнуться студент. Например, для быстрого восстановления после умственной или физической работы, при возникновении стрессовых ситуаций или снижении эмоционального потенциала, при подготовке к выполнению ответственной работы, требующей повышенного внимания и/или сложной координации. При этом практические знания должны опираться на четкие и доступные студентам теоретические знания.

На этом этапе подготовки студенты подготовительной медицинской группы овладевают следующими компонентами дополнительного занятия физической культурой: комплексы дыхательной гимнастики для укрепления дыхательной системы; навыки мышечной релаксации в процессе выполнения физической работы силового, скоростного и выносливого характера; комплексы для регуляции эмоционального состояния и противодействия неблагоприятным физическим и психологическим факторам внешней среды; упражнения на концентрацию внимания при выполнении двигательной деятельности различного характера – на силу, быстроту и выносливость; элементы атлетической гимнастики для устранения недостатков телосложения; комплексы для профилактики простудных заболеваний и закаливающие процедуры; основы спортивной деятельности – цели занятий спортом, виды и способы спортивной деятельности, элементарные технические навыки и умения разных видов спорта (по выбору); основы самозащиты – самооборона, основные захваты и освобождение от них, основные удары рукой и защита от них; упражнения для формирования двигательных качеств и начальной технической подготовленности в избранном виде спорта; знания по основам оздоровительной физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью.

Приоритет в развитии физкультурно-оздоровительных форм для студентов основной медицинской группы отдается пользующимся популярностью среди студентов видам физической активности – шейпингу, ритмической и атлетической гимнастике, различным видам спортивных единоборств, спортивным играм. **Цель дополнительного оздоровительного занятия** в основной медицинской группе ориентирована на формирование физической культуры студентов посредством овладения знаниями и умениями физкультурной деятельности со спортивно-рекреационной направленностью – формирование так называемого «опыта творческой деятельности». **Для этой группы студентов задачи** дополнительного занятия существенно расширяются.

Студенты должны познакомиться с историей возникновения оздоровительной физической культуры, ее основными направлениями, различными оздоровительными системами, накопленными в мировой культуре. Студенты не только осваивают знания и умения использования средств оздоровительной физической культуры, применение ее в различных ситуациях. В первую очередь акценты смещаются в сторону познания процессов, которые происходят в организме при выполнении физкультурной оздоровительной деятельности. Это позволяет в том числе осмысленно подбирать и самостоятельно выполнять оздоровительные упражнения, оценивать их тренировочное влияние на разные системы организма. Студенты основной медицинской группы выполняют физкультурно-оздоровительную деятельность в спортивных формах организации дополнительного занятия физической культуры. Это требование вводится потому, что элементы спорта с его относительно жестко регламентированной деятельностью, необходимостью проявлять многие качества личности, возможностью принимать самостоятельные решения наиболее полно отвечают психическим и физическим возрастным особенностям, а также эффективно способствуют социализации учащихся высшей школы [3].

Содержание дополнительного занятия физической культуры студентов основной медицинской группы: элементы разных видов спорта – тяжелой атлетики, стретчинга, спортивной гимнастики, статические напряжения мышц, гиревого спорта, шейпинга, спортивных единоборств и спортивных игр; комплексы дыхательной гимнастики; аутогенная тренировка; элементы медитации; психофизические комплексы для формирования черт характера; уп-

ражнения на формирование навыков управления эмоциональной сферой; упражнения для развития двигательных качеств с использованием элементов видов спорта – легкой атлетики, единоборств, спортивных игр, гимнастики, спортивных танцев; основы единоборств – самостраховка при падениях; захваты за руки, туловище, ноги и освобождение от них; уязвимые точки тела человека; удары рукой и ногой и защита от них; техника борьбы лежа; знания по основам методики применения физкультурных средств различных оздоровительных систем.

Предложенная схема отбора содержания дополнительного занятия физической культуры позволяет охватить наиболее «острые» проблемы, касающиеся физического, психического и социального здоровья студентов высшей школы. Основываясь на предложенном материале, педагоги физической культуры смогут самостоятельно «насытить» дополнительное занятие конкретным содержанием и методикой его проведения. Это важно еще и потому, что каждый педагог и тренер будет подбирать учебный материал в соответствии со своим видением проблемы, уровнем собственной подготовленности и подготовленности студентов, материальным обеспечением и другими особенностями, в которых работает каждое высшее учебное заведение.

Выводы исследования:

1. Основопологающим принципом в формировании структуры и содержания дополнительного оздоровительного занятия физической культуры является единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов. В основе этого принципа лежат идеи Л.С. Выготского, утверждающего, что личность должна в активной форме, посредством деятельности присвоить исторический опыт человечества, зафиксированный в предметах материальной и духовной культуры. Только тогда, по его мнению, личность может стать полноценным членом общества. Согласно этим идеям можно утверждать, что психофизическое развитие личности осуществляется не только посредством приобретения социально-практического опыта, но и через формирование ее мировоззрения и усвоение системы знаний. При этом учитывается решение проблем активного обучения, проявления инициативы занимающихся, их творческого мышления и соответствующего уровня интеллектуальных способностей в организации собственной физической активности, использование методов самообразования.

2. Методические аспекты дополнительного занятия раскрываются при учете поливариантности и многообразия учебного материала, основанном на индивидуализации и дифференциации, создающих условия для проявления способностей студентов в избранных ими формах физкультурно-оздоровительной деятельности, организуемой исходя из состояния здоровья, ценностными ориентациями и физкультурными интересами, а также необходимости разумной достаточности физических нагрузок в организации педагогических воздействий, строго сбалансированных с индивидуальными способностями, мотивацией и уровнем подготовленности студентов.

3. Таким образом, содержание дополнительного (оздоровительного) занятия физической культурой предполагает перечень знаний, навыков и умений, которым необходимо овладеть студентам с преимущественной ориентацией на оздоровительные, общеразвивающие и спортивно-рекреационные задачи. При этом приоритетное внимание уделяется формированию физического, психического и социально-нравственного здоровья, личностно-ориентированному подходу в системе индивидуального выбора способов физкультурной деятельности. Важно использовать принцип универсальности, позволяющий применять знания и способы деятельности дополнительного оздоровительного занятия физической культурой в различных регионах страны и для студентов с различной степенью физкультурной грамотности и подготовленности [4]. С учетом существенной ограниченности в возможностях проведения оздоровительных физкультурных мероприятий в специа-

лизированных гимнастических залах и на спортивных площадках содержание дополнительного оздоровительного занятия физической культурой подобрано таким образом, чтобы максимально проводить занятия в автономных условиях, на открытых площадках, независимо от их местонахождения, наличия тренажеров и оборудования.

Литература

1. Галимов Г.Я. Опережающий подход к организации физического воспитания учащихся младших классов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2013. – Вып. 13. – С. 26-30.
2. Гаськов А.В. Моделирование тренировочно-соревновательной деятельности в боксе. – Красноярск: Изд-во Сибирского федерального университета, 2010. – 155 с.
3. Едешко Е.И., Садовская Т.Н. Комплексная система физического воспитания студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний: учеб.-метод. пособие. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 140 с.
4. Морозова Г.С., Морозов С.Н. Организация практических занятий по физическому воспитанию студентов с ослабленным здоровьем // Образовательная, воспитательная, развивающая и оздоровительная роль физической культуры и спорта в вузе: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Ю.Л. Кислицина. – М.: РУНД, 2006. – С. 38-46.
5. Тимошенко В.В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонение в состоянии здоровья: учеб. пособие. – Минск, 1995. – 178 с.
6. Ширковец А.Ю. Физическая активность и возрастная динамика факторной структуры работоспособности // Теория и практика физической культуры: науч.-метод. журнал. – 2003. – № 10. – С. 56–59.

Галимов Геннадий Яковлевич, доктор педагогических наук, профессор, кафедра теоретических основ физического воспитания ФФКСиТ БГУ, мастер спорта по лыжам. Тел. 269146, e-mail: galimov37@mail.ru

Кузьмин Владимир Андреевич, доцент военной кафедры Военно-инженерного института, доцент кафедры валеологии Торгово-экономического института ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», г. Красноярск. E-mail: atosn35@mail.ru

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой валеологии Торгово-экономического института ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», г. Красноярск; 8 904 898 7547; 8-3912652763; e-mail: kumid@yandex.ru

Копылов Юрий Анатольевич, кандидат педагогических наук, ведущий научный сотрудник, Институт возрастной физиологии Российской академии образования, г. Москва.

Гаськов Алексей Владимирович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории физической культуры, Бурятский государственный университет. Тел. 216989, 8-902-564-53-22; e-mail: gaskov@bsu.ru

Galimov Gennady Yakovlevich, doctor of pedagogical sciences, professor, department of theoretical foundations of physical education, faculty of physical culture, sport and tourism, Buryat State University, master of sports in skiing. Tel.: (8301-2) 216989; e-mail: galimov37@mail.ru

Kuzmin Vladimir Andreevich, associate professor, military department, Military Engineering Institute, associate professor, department of valeology, Trade and Economic Institute, Siberian Federal University, Krasnoyarsk; e-mail: atosn35@mail.ru

Kudryavtsev Mikhail Dmitrievich, doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of valeology, Trade and Economic Institute, Siberian Federal University, 8 904 898 7547, 8-3912652763. E-mail: kumid@yandex.ru, Krasnoyarsk; e-mail: kumid@yandex.ru

Kopylov Yuri Anatolevich, candidate of pedagogical sciences, leading researcher, Russian Academy of Education, Institute of Developmental Physiology, Moscow.

Gaskov Alexey Vladimirovich, doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory physical culture, Buryat State University. Tel. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22; e-mail: gaskov@bsu.ru

УДК: 796

© Г. Я. Галимов, В. А. Кузьмин, М. Д. Кудрявцев, Ю. А. Копылов, А. В. Гаськов

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ НА ПРИМЕРЕ ХАТХА-ЙОГИ

Статья посвящена исследованию динамики показателей сердечно-сосудистой системы студентов на выполнение антиортостатических поз системы хатха-йога.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, антиортостатические позы системы хатха-йога, тренировка с использованием нетрадиционных средств.

G. Ya. Galimov, V. A. Kuzmin, M. D. Kudryavtsev, Yu. A. Kopylov, A. V. Gaskov

EFFICIENCY OF THE USE OF UNCONVENTIONAL MEANS ON THE EXAMPLE OF HATHA YOGA IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

The article investigates the dynamics of students' cardiovascular system indicators to perform antiorthostatic poses of Hatha Yoga system.

Keywords: physical education of students, antiorthostatic poses of Hatha Yoga system, workout with the use of unconventional means.

Актуальность исследования. В последние годы наметилась тенденция к использованию в системе физического воспитания нетрадиционных средств, в том числе системы хатха-йога, использующей статические позы («асаны») [2]. Полученные данные выявили высокую эффективность их использования для повышения функционального состояния дыхательной системы, мышечного аппарата, управления психической сферой [5].

Вместе с тем до настоящего времени остаются относительно малоисследованными вопросы улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы в процессе занятий по системе хатха-йога со студентами высших учебных заведений. По мнению специалистов, существенный тренировочный эффект для сердечно-сосудистой системы оказывают антиортостатические (вверх ногами) позы системы хатха-йога [4]. В этой связи **целью исследования** было выявление реакции сердечно-сосудистой системы студентов высших учебных заведений на выполнение антиортостатических поз системы хатха-йога.

Исследования проведены с участием студентов высших учебных заведений I (31 человек), II (34 человека) и III (30 человек) курса. Все испы-

туемые по состоянию здоровья отнесены к основной медицинской группе.

Методы исследования. В исследовании изучали показатели сердечно-сосудистой системы: частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое, время восстановления ЧСС после работы, время восстановления артериального давления после тренировочной нагрузки, коэффициент выносливости (КВ), который вычислялся по следующей формуле:

ЧСС x 10

Пульсовое давление

а также среднее артериальное давление (АД средн.), которое вычислялось по формуле:

$$\frac{(\text{АД}_{\text{диаст.}} + \text{АД}_{\text{пульсовое}})}{2}$$

ЧСС и АД определяли при помощи электронного тонометра. Все исследованные показатели тестировались до начала тренировочного периода (исходный уровень), а также после его окончания (итоговый уровень). Длительность тренировочного периода составила 12 недель. Занятия проводились 3 раза в неделю по 20 минут каждое, всего проведено 36 занятий.

Педагогический эксперимент. В комплекс антиортостатических поз включены упражнения, признанные специалистами наиболее эффективными для повышения функционального состояния ряда основных систем организма, и в первую очередь сердечно-сосудистой системы [3]. Применяли три ортостатические позы – «сиршасана» (стойка на голове с опорой о предплечья), «сарвангасана (стойка на лопатках) и «халасана» (заведение прямых ног за голову лежа на спине) [1].

Тренировка в выполнении антиортостатических поз строилась по следующей схеме. Для студентов I курса на каждое из упражнений отводилось 3 минуты, с 2-минутными периодами полного отдыха в положении лежа между упражнениями. По окончании тренировки использовали отдых в течение 7 минут в положении

лежа на спине. Для испытуемых II курса время выполнения каждого упражнения увеличивалось до 4 минут с периода отдыха между ними в 2 минуты. По окончании тренировки использовали отдых в течение 4 минут в положении лежа на спине. Для испытуемых III курса время выполнения каждого упражнения составило 5 минут с отдыхом между ними в 1 минуту. По окончании тренировки использовали отдых в течение 3 минут в положении лежа на спине.

Такой режим тренировочной работы рекомендован на начальных этапах тренировки по системе хатха-йога [1].

Результаты проведенного исследования. У испытуемых I курса под действием тренировочной нагрузки произошли следующие изменения в исследованных показателях сердечно-сосудистой системы (табл. 1).

Таблица 1
Показатели сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки испытуемых I курса, $M \pm t$

Показатели	Тестирование		Различие	Достоверность различия	
	Исходное	Итоговое		t	p
ЧСС в покое, уд/мин	$91,2 \pm 1,5$	$86,6 \pm 1,8$	4,8	2,05	< 0,05
АД _{средн.} мм рт. ст.	$68,7 \pm 2,2$	$67,3 \pm 2,3$	1,4	0,44	> 0,05
Время восстановления ЧСС, мин	$7,3 \pm 1,1$	$3,5 \pm 1,5$	3,8	2,04	< 0,05
Время восстановления АД _{средн.} , мин	$8,2 \pm 2,0$	$7,8 \pm 2,2$	0,4	0,13	> 0,05
Коэффициент выносли- вости, усл. ед.	$29,6 \pm 0,4$	$28,4 \pm 0,4$	1,2	2,12	< 0,05

Как демонстрируют данные, представленные в табл. 1, достоверно ($p < 0,05$) уменьшилось ЧСС в покое и время восстановления ЧСС после тренировочной нагрузки, так же как и достоверно улучшились (уменьшение КВ указывает на функциональное улучшение работы сердечно-сосудистой системы) показатели КВ ($p < 0,05$). По остальным исследованным показателям статистически достоверных изменений не выявлено.

Полученные данные указывают в целом на благоприятное воздействие тренировочной нагрузки с использованием антиортостатических поз на функциональные показатели сердечно-сосудистой системы студентов I курса.

У испытуемых II курса под действием цикла тренировочной нагрузки по системе хатха-йога с выполнением «перевернутых» (антиортостатических) поз произошли следующие изменения в исследованных показателях сердечно-сосудистой системы (табл. 2).

Таблица 2
Показатели сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки испытуемых II курса, $M \pm m$

Показатели	Тестирование		Различие	Достоверность различия	
	Исходное	Итоговое		t	p
ЧСС в покое, уд/мин	$81,3 \pm 1,6$	$73,9 \pm 1,8$	7,4	3,07	< 0,01
АД _{средн.} мм рт. ст.	$69,9 \pm 2,2$	$66,4 \pm 2,0$	3,5	1,18	> 0,05
Время восстановления ЧСС, мин	$6,4 \pm 1,0$	$3,1 \pm 1,1$	3,3	2,20	< 0,05

Время восстановления АД _{средн.} , мин	7,7 ± 1,3	3,5 ± 1,4	4,2	2,19	< 0,05
Коэффициент выносливости, усл. ед.	25,6 ± 0,5	23,3 ± 0,5	2,3	3,25	< 0,01

Данные, представленные в табл. 2, демонстрируют достоверное ($p < 0,01$) улучшение после тренировочного периода таких показателей, как ЧСС в покое, а также КВ. Несколько менее достоверны ($p < 0,05$) изменения в лучшую сторону показателей времени восстановления ЧСС и АД_{средн.} Без статистически достоверного изменения остался показатель АД_{средн.}, что может указывать на недостаточный уровень нагрузки для текущей подготовленности данных испытуемых. Вместе с тем можно назвать реакцию сердечно-сосудистой системы в ответ на тренировочную нагрузку благоприятной, так как время восстановления ЧСС и АД к концу тренировочного периода достоверно сократилось.

В целом, так же как и у первокурсников, произошедшие изменения в исследованных показателях сердечно-сосудистой системы можно квалифицировать как благоприятные. Сдвиги в показателях более существенны и достоверны, чем у первокурсников, что может указывать на более высокую функциональную подготовленность сердечно-сосудистой системы. При этом можно отметить достаточную высокую плотность полученных результатов в группах.

У испытуемых III курса в результате использования тренировочной нагрузки с «перевернутыми» позами произошли следующие изменения в показателях сердечно-сосудистой системы (табл. 3).

Таблица 3

Показатели сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки испытуемых III курса, М ± m

Показатели	Тестирование		Различие	Достоверность различия	
	Исходное	Итоговое		t	p
ЧСС в покое, уд/мин	78,3 ± 1,4	69,9 ± 1,9	8,4	3,56	< 0,001
АД _{средн.} , мм рт. ст.	65,2 ± 2,6	64,3 ± 3,1	0,9	0,22	> 0,05
Время восстановления ЧСС, мин	7,1 ± 1,2	2,8 ± 1,0	4,3	2,75	< 0,01
Время восстановления АД, мин	6,8 ± 1,1	3,9 ± 0,9	2,9	2,04	< 0,05
Коэффициент выносливости, усл. ед.	22,4 ± 0,6	20,2 ± 0,5	2,2	2,81	< 0,01

Выводы исследования.

1. Полученные показатели у испытуемых III курса выявили высокодостоверное улучшение по большинству исследованных показателей. Исключение составил показатель АД_{средн.}, также как и у испытуемых I и II курса.

2. Полученные в ходе исследования данные позволяют уточнить представления о ряде изменений в показателях сердечно-сосудистой системы студентов.

3. Результаты исследования могут быть эффективно использованы в системе физического воспитания студентов с применением элементов системы хатха-йоги.

4. Полученные в исследовании данные указывают в целом на благоприятное воздействие тренировочной нагрузки с использованием антиростатических поз на функциональное по-

казатели сердечно-сосудистой системы студентов.

Литература

1. Галимов Г.Я. Реализация развивающего обучения в физическом воспитании с ограниченными физическими возможностями // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: материалы междунар. науч.-практ. конф. – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2013. – Т. II. – С. 127-131.
2. Гаськов А.В. Технология тренировочного процесса в боксе. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2011. – 140 с.
3. Верещагин В.Г. Физическая культура индийский йогов. – Минск: Полымя, 1982. – 144 с.
4. Копылов Ю.А. Средства оздоровительной направленности восточных систем физического воспитания // Человек, здоровье, физическая культура в

изменяющемся мире: материалы III Науч.-практич. конф. по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна, 1993. – С. 29.

5. Brahmachari D. The science of Yogo. – Bombay: Asia house, 1970. – 313 p.

6. Iyengar B.K.S. Light on Yoga. – L.: Allen und Unwin, 1973. – 342 p.

7. Swami Vishnu-devananda. The complete illustrated book of Yoga. – Bombay, 1967. – 218 p.

Галимов Геннадий Яковлевич, доктор педагогических наук, профессор, кафедра теоретических основ физического воспитания ФФКСиТ БГУ, мастер спорта по лыжам. Тел. (8301-2) 216989. E-mail: galimov37@mail.ru

Кузьмин Владимир Андреевич, доцент военной кафедры Военно-инженерного института, доцент кафедры валеологии Торгово-экономического института ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет» г. Красноярск. E-mail: atosn35@mail.ru

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой валеологии Торгово-экономического института ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», г. Красноярск; e-mail: kumid@yandex.ru

Копылов Юрий Анатольевич, кандидат педагогических наук, ведущий научный сотрудник, Институт возрастной физиологии, г. Москва.

Гасков Алексей Владимирович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории физической культуры, Бурятский государственный университет. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22. E-mail: gaskov@bsu.ru

Galimov Gennady Yakovlevich, doctor of pedagogical sciences, professor, department of theoretical foundations of physical education, faculty of physical culture, sport and tourism, Buryat State University, master of sports in skiing. Tel.: (8301-2) 216989 E-mail: galimov37@mail.ru.

Kuzmin Vladimir Andreevich, associate professor, military department, Military Engineering Institute, associate professor, department of valeology, Trade and Economic Institute, Siberian Federal University, Krasnoyarsk. E-mail: atosn35@mail.ru

Kudryavtsev Mikhail Dmitrievich, doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of valeology, Trade and Economic Institute, Siberian Federal University, 8 904 898 7547, 8-3912652763. E-mail: kumid@yandex.ru, Krasnoyarsk; e-mail: kumid@yandex.ru

Kopylov Yuri Anatolevich, candidate of pedagogical sciences, leading researcher, Russian Academy of Education, Institute of Developmental Physiology, Moscow.

Gaskov Alexey Vladimirovich, doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory physical culture, Buryat State University. Tel. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22. E-mail: gaskov@bsu.ru

УДК 796:001

© А. Г. Галимова, В. М. Цинкер, А. А. Сахиулин

ГЕНЕЗИС И РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В данной статье раскрывается развитие состояния проблемы научно-методического обеспечения и реализации профессиональной физической культуры в системе подготовки к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: адаптация, профессиональная физическая культура, профессиональный профиль.

A. G. Galimova, V. M. Tsinker, A. A. Sakhiulin

GENESIS AND DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL PHYSICAL CULTURE

This article reveals the development of the problem of scientific-methodological provision and implementation of professional physical culture in the system of training to professional activity.

Keywords: adaptation, professional physical culture, professional profile.

Научные взгляды на возникновение физического воспитания связаны с утверждением о том, что потребности экономического развития общественных отношений, трудовая и военная деятельность послужили основой для воспитания подрастающего поколения. Н.И. Пономарев этот факт охарактеризовал так, что до сих пор

человечество не придумало ничего другого, кроме физической культуры, которая дает возможность готовить людей к производственной деятельности.

В производственной и трудовой деятельности человека спорт и физическая культура тесно связаны между собой. Метание копья, которое

давало возможность нашим предкам успешно добывать себе пищу и одежду, потеряло практическую значимость. Однако подобные виды физических упражнений нашли себе место в ряду новых форм трудовых действий.

Выдающийся швейцарский педагог И. Песталоцци (1746–1827) для облегчения и ускорения обучения детей, работающих на фабриках, в качестве средств физического воспитания предложил гимнастику суставов, чтобы они делали большое количество движений, приемлемых для данного сустава. Эту гимнастику суставов педагог пополнил «азбукой трудовых умений», которая учила тому, как лучше ударять, толкать, вертеть. В подобном обучении оценивалась подготовка людей к овладению специальностью.

В шведской системе гимнастики П. Линга (1776–1839) и его последователей Я. Линга, Брантинга развитие получили упражнения, представляющие собой элементарные, локализованные движения. Однако они не имели связи с трудовой деятельностью, а осуществляли общее воздействие на разные органы и системы человеческого тела.

Другой исследователь датчанин Н. Бук разработал и создал «основную» или подготовительную гимнастику, которая, по его мнению, служила подготовкой молодых людей для поступления на военную службу.

П.Ф. Лесгафт в 1891 г. ввел в профессиональную школу физическое воспитание, обеспечивающее освоение производственных профессий. Он утверждал, что, выполняя различные упражнения, человек формирует способность анализировать процессы действительности. А при подобном физическом образовании для управления своими действиями использовать методические приемы анализа и синтеза, индукции, дедукции.

К. Маркс постоянно обращал внимание на взаимосвязь физического воспитания и трудовой деятельности. Воспитание должно соединять производственный труд с обучением и гимнастикой, что позволит развить всесторонне развитую личность, сочетающую в себе моральную чистоту, духовное богатство и физическое совершенствование.

Научно-техническая революция в обществе дала толчок освоению новых профессий, связанных с машинным трудом, соответственно, произошла утрата необходимости использования двигательных действий, разносторонне воздействующих на организм человека, для новых профессий были нужны уже узконаправленные, для совместного труда большого коллектива

людей, двигательные действия. Поэтому узконаправленные движения были отвергнуты физическим воспитанием.

Концепция профессионального профилирования физической культуры также выдвигалась В.В. Гориневским (1951). «Среди рабочих немало распространено мнение, будто бы профессиональная физическая работа вполне может заменить рабочему физическую культуру... Это глубокое заблуждение... Физическая культура рабочего должна применяться к его профессии: башмачнику нужны одни упражнения, кузнецу – другие, почтальону – третьи, слесарю – четвертые и т.д. Поступить иначе – значит действовать по шаблону, не разбираться в требованиях организма и не считаться с профессиональными различиями в работе» (с. 274-275).

Выдвинутая В.В. Гориневским концепция профессионального профилирования физического воспитания свое научное обоснование получила в советской системе физического воспитания.

В 20-е гг. прошлого столетия подобным вопросом занимались А.А. Зигмунд, 1922; З.Н. Короновский, 1924; Н.О. Семашко, 1925; Л.В. Геркан, 1925; Д.В. Ненюков, 1926 и др.

Делались первые попытки использования физических упражнений при подготовке молодежи к труду (Зигмунд А.А., Зигмунд А.И., 1923; Соколов И.А., 1923). Была предпринята попытка разработки программы физического воспитания и трудовых навыков пролетарской физической культуры, где физическому воспитанию отводилась профессионально-трудовая направленность. В содержание этой программы входили подготовительные упражнения к труду и движениям, связанных с ударом, нажимом, навалом, как главных компонентов трудовых операций. В структуре программ отводилось место физическим упражнениям, осуществляющим подготовку к боевым и коллективным действиям, включались элементы эстетического воспитания (ритмика, пластика).

Однако основным недостатком этих работ явилось то, что физические упражнения заменялись имитацией трудовых действий или рабочими позами или приемами. В связи с этим занятия по физическому воспитанию делились на две части – общую физическую подготовку и формирование производственных умений и навыков. Получалось так, что противопоставлялись друг другу ОФП и СФП.

В то же время делались первые попытки разрабатывать методики, касаясь вопросов профессиональной направленности физической подго-

товки. Для практического претворения трудовой прикладности физического воспитания И. Соколов (1922, 1923) предложил систему физических упражнений и назвал ее трудовой гимнастикой. Автор предлагал заменить физические упражнения обучением рабочих приемам и позам. Реализация этих задач исходила из задач и средств производственного обучения.

В Центральном институте труда (ЦИТ) занимались вопросами подготовки рабочих, была установлена взаимосвязь между трудовой и физической культурой – в целом это общая двигательная культура человека, которая подразделяется на трудовые движения и режимную гимнастику. Соответственно упражнения применительно к производственному обучению являются средним звеном между средствами производственного обучения.

ЦИТ отмечал, что общедвигательное воспитание должно представлять собой соединение трудового воспитания с физическим, что являлось прообразом производственной гимнастики.

Проблема обучения в технических вузах обуславливалась, необходимостью обеспечения высокой готовности будущих специалистов. Уже в 1931 г. в «Типовой программе и материалах по физической культуре для втузов, техникумов и рабфаков» В.В. Гориневский и Л.В. Геркан вводили набор физических упражнений, которые по характеру нервно-мышечных усилий и своей структуре походили на трудовые действия. В программе по физической культуре для сельскохозяйственных техникумов (1936) физические упражнения обеспечивали формирование конкретных навыков.

В 1967 г. В.В. Белинович сосредоточил внимание на том, что в содержание прикладной физической подготовки были включены физические упражнения и виды спорта в полном соответствии с поставленными задачами. Автор отмечал, что прикладная физическая подготовка должна быть составной частью общей программы физического воспитания и осуществляться в соответствии с общими задачами физического воспитания обучающихся.

В связи с научно-техническим прогрессом появились другие требования к подготовке молодых специалистов. Появилась необходимость приблизить систему обучения и воспитания к условиям жизни и труда.

В конце 20-го столетия появилось специальное направление для подготовки человека к конкретной профессиональной деятельности – профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). В «Изменениях и дополнениях

к программе по физическому воспитанию учащихся средних специальных учебных заведений» (1959) отмечается, что в учебной и спортивно-массовой работе необходимо принимать во внимание профиль выпускаемых специалистов для формирования у них физических навыков, которые дадут возможность овладеть профессиональной деятельностью.

В учебных программах физического воспитания для учащихся профессионально-технических училищ (1959, 1960, 1963) отмечается: физическое воспитание должно осуществляться с учетом трудовой деятельности будущих специалистов. Таким образом, профессионально-прикладная подготовка становится конкретным компонентом физического воспитания учащихся.

В нашей стране она стала развиваться двумя путями: как производственная гимнастика в процессе труда и как ППФП молодежи к труду. В 60-х годах прошлого столетия проводятся исследования в организационно-методическом решении задач для ряда профессий и специальностей. В новых государственных программах по физическому воспитанию у учащихся специальных учебных заведений учитывался профиль выпускаемых специалистов, для того чтобы у них воспитывать физические качества, необходимые для будущей работы по специальности.

В конце 60-х гг. XX в. по прикладной физической подготовке было выполнено несколько научных работ, которые имели следующие направления:

1) влияние физических упражнений на физическую подготовленность учащихся (Хайрова Ю.А., 1957);

2) двигательные возможности детей, которые начали обучение в профессиональных учебных заведениях (Васьковский Д.Н., 1968);

3) определение уровня физической работоспособности учащихся разных специальностей (Чубуков А.П., 1966);

4) влияние профессионально-прикладной подготовки на формирование профессиональных навыков (Бурок Я.В., 1969; Кабачков В.А., 1969).

Например, В.А. Кабачков (1969) эффективно использовал специфические физические упражнения для подготовки монтажников-высотников. С.А. Полиевский (1969) в своих исследованиях отмечал, что профиль спортивной подготовки значительно влияет на овладение профессиональным мастерством. Л.В. Бурок (1970) отмечает, что за более короткий срок можно добиться существенных результатов, ис-

пользуя специально направленные физические упражнения. При решении задач ППФП большое значение имели работы М.В. Мацкевича, М. Ниезова, И.П. Пустового, Р.Т. Раевского.

ППФП с 1991 г. была представлена в программах физического воспитания учащихся профтехобразования. При этом происходило более тесное соприкосновение физического воспитания с производственным трудом. Недостатком этого новшества явилось отсутствие контрольных нормативов для профтехучилищ с односторонним сроком обучения.

В последующее время различные аспекты ППФП были разработаны в исследованиях Б.И. Загорского (1976), В.И. Ильинича (1978), Л.П. Матвеева (1993), В.А. Кабачкова, С.А. Топильского (1981–1982). В этих работах была установлена тесная взаимосвязь физического, трудового и профессионального образования.

Также были разработаны вопросы профессиональной подготовки станочников-металлистов (Парыгин В.С., 1974; Мацкевич М.В., 1977; Ионов П.Д., 1987), Г.П. Максарова (1972), А.П. Шелудьков (1972); Ю.П. Бобылев (1974), которые и предложили большое количество упражнений для тонких и точных ручных работ, строительных специальностей и специалистов горнодобывающей промышленности. Некоторые научные основные положения с успехом использовались в вооруженных силах, даже в хореографической подготовке детей (Пегань Ю.А., 1991; Иванов Н.Т., 1992; Балашова В.Ф., 1996).

Высокое обоснование ППФП получила в высших учебных заведениях. Исследования на примере сельскохозяйственных профессий В.И. Ильинича (1972–1990), А.А. Костина (1972), Г.П. Грибана (1990) позволили осуществить подготовку высококвалифицированных специалистов в области сельского хозяйства. Особенности направленного использования физических упражнений отразили в своих работах В.И. Варнавин (1970), М.Я. Виленский (1978–1987), Р.С. Сафин (1978–1980), Е.П. Гук (1988), Р.Т. Раевский (1985) и др.

К подготовке учащихся общеобразовательных школ большую работу в этом направлении вели Л.П. Матвеев (1991), А.А. Гужаловский (1986), И.Н. Решетень (1973), Б.А. Ашмарин (1979) и др. Приемственность базового и профессионального образования с производственной деятельностью были четко использованы в работах Ю.Д. Железняк (1987), С.С. Солодкова (1987), В.В. Степанова (1986), где были раскры-

ты вопросы функциональных возможностей ППФП для повышения самоопределения в получении профессии.

На базе этих достижений в 1985 году ППФП, являясь самостоятельным разделом, была включена в программу физического воспитания учащихся старших классов.

В 90-х годах 20-го столетия благодаря исследованиям В.И. Жолдока (1991), Я.Н. Нифонтовой (1993), Л.П. Матвеева было обосновано и представлено определение профессионально-прикладной физической культуры (ППФК), вместо ППФП. Авторами было указано место и роль ППФК в подготовке учащейся молодежи, ее структурные компоненты, производственная физкультура (ПФК) и функциональные возможности ее направленности.

Л.Н. Нифонтова, А.Р. Якубовская (1993) производственную физическую культуру определяют, как «восстановление организма, профилактику профзаболеваний и психофизическую готовность к труду», то есть авторы указывают на то, что должно входить в содержание профессиональной деятельности.

В.И. Жолдак (1991) указывает, что ПФК обеспечивает возможность готовности к выполнению производственной деятельности на базе культурного роста, профессиональной адаптации, сформированности необходимых качеств для выполнения трудовых процессов.

В 1990-е гг. возникла проблема в разработке новых теоретико-методологических аспектов, которые позволили бы моделировать сложные системы обучения, развития и воспитания личности будущего специалиста. С.С. Коровин предлагает новое понятие «профессиональная физическая культура», понимая под этим комплекс социальных и личностных способностей и возможностей человека, которые соответствуют требованиям профессионального образования. В.П. Полянским (1990) обосновываются теоретико-методические основы прикладной физической культуры в новом обществе. С.Н. Зуев (2000) дает обоснование профессиональной психофизической готовности, а А.О. Егорычев (2005) разрабатывает аспекты реализации средств ПФК в системе непрерывного профессионального образования.

Одно из актуальных направлений ПФК личности в настоящее время, по мнению А.Э. Бурова (2007), – превентивно-коррекционное, изучающее возможности компетентного подхода, при формировании навыков производственной деятельности с различными формами социальных дезадаптаций учащихся образовательных

школ и школ-интернатов. А.Н. Шафранская считает, что ПФК необходимо использовать в медико-биологическом направлении при нормировании микроклиматических условий занятий физическими упражнениями.

Вхождение России в ВТО, соответствующее усложнение промышленных технологий непременно даст возможность раскрыть свои потенциальные возможности и новые направления ПФК как науки, имеющей большое практическое значение.

Литература

1. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся

в средних ПТУ: метод. пособие. – М.: Высшая школа, 1982. – С. 6-23.

2. Матвеев Л.П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 17. – С. 42-47.

3. Полянский В.П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (ее содержания и форм) в современном обществе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1999. – 62 с.

4. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.

Галимова Алена Геннадьевна, преподаватель кафедры физической подготовки, Восточно-Сибирский институт МВД. Тел: (83012) 216989. E-mail: 89027602726@mail.ru

Цинкер Виталий Михайлович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивной медицины Бурятского государственного университета, тел: 49-84-17. E-mail: vita-tsina@mail.ru

Сахиулин Альфрит Амирович, доктор педагогических наук, доцент, директор Иркутского техникума физической культуры. Тел. 83952626259. E-mail: itfk@bk.ru

Galimova Alena Gennadevna, lecturer, department of physical training, East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs. Tel. (83012) 216989. E-mail: 89027602726@mail.ru

Tsinker Vitaly Mikhailovich, candidate of pedagogical sciences, professor, department of sports medicine, Buryat state University. Tel: 49-84-17. E-mail: vita-tsina@mail.ru

Sakhiulin Alfrit Amirovich, doctor of pedagogical sciences, associate professor, director of Irkutsk Tekhnikum of Physical Culture. Tel. 83952626259. E-mail: itfk@bk.ru

УДК 796:612

© А. Г. Галимова, А. А. Сахиулин

ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗА ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ НА ОСНОВЕ УПРАЖНЕНИЙ МАКСИМАЛЬНОЙ МОЩНОСТИ

Результативность труда сотрудника ОВД непосредственно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями. Эта зависимость происходит от использования физических упражнений, в том числе многофункционального характера.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические упражнения, физическая культура, тренировка.

A. G. Galimova, A. A. Sakhiulin

OPPORTUNITIES TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS OF CADETS AND STUDENTS OF UNIVERSITY OF LAW ENFORCEMENT ON THE BASIS OF MAXIMUM POWER EXERCISES

The effectiveness of the OVD officer among other things directly depends on special physical preparation acquired previously by training regular physical exercises. This dependence comes from the use of physical exercises, including of multifunctional character.

Keywords: physical training, exercises, physical culture, training.

Ведущей идеей и центральной задачей образовательной политики Российской Федерации является модернизация образования, которая

должна быть качественной и соответствовать мировым стандартам. Наиболее важным показателем подготовки специалиста должна быть яр-

ко выраженная направленность учебного процесса на формирование у курсантов и слушателей системы МВД РФ навыков, имеющих тесную связь с характером предстоящей трудовой деятельности. В настоящее время требования, предъявляемые будущему специалисту в связи с подготовкой к трудовой деятельности, полностью поглотили ее культурный потенциал, универсальные характеристики личности, так необходимые для профессионального становления, дальнейшего личного развития (Кабачков В.А., 2010).

Осуществляемая реформа образования должна способствовать совершенствованию подготовки квалифицированных специалистов, включая педагогический, психологический, экономический, правовой и другие аспекты для готовности быть гармонично развитой личностью. Важнейшим средством, способствующим формированию личности, является физическая культура.

Необходимость и важность целенаправленной подготовки курсантов и слушателей системы МВД РФ к профессиональной деятельности, а также формирование фонда теоретических и экспериментальных показателей физической культуры в этом деле обусловили выделение специфической отрасли – профессионально-прикладную физическую культуру, которая направлена на перспективные основы подготовки и овладение специальностью.

Однако из-за высокой служебной загруженности курсантов и слушателей вузов системы МВД РФ не представляется возможность регулярно заниматься физическими упражнениями, что негативно сказывается на уровне развития физических качеств, формировании служебно-прикладных двигательных умений и навыков у будущих специалистов. В этой ситуации появляется необходимость разрешения противоречия между объективным отсутствием больших физических напряжений в повседневной служебной деятельности и требованиями к достаточной физической готовности, продиктованными нормативными документами, регламентирующими боевую и физическую подготовку специалистов. Подобное противоречие приводит к недооценке значимости физических кондиций для повышения профессиональной готовности будущих специалистов. Достаточный уровень кондиционных и координационных способностей способствует ослаблению действия утомления или устранения его вообще, в связи с чем становится значительно легче переносить неблагоприятные условия внешней и внутренней среды, сохранять

высокий уровень работоспособности и, следовательно, успешно решать служебные задачи.

Физическая подготовка будущих специалистов правоохранительных органов всегда лимитирована временем, одним из главных направлений в решении задач оптимизации физического состояния является совершенствование методических основ на базе интенсификации процесса физической подготовки на учебных занятиях, в частности.

В связи с этим было организовано и проведено педагогическое исследование по использованию комплексных тренировок максимальной мощности в физической подготовке курсантов и слушателей вуза правоохранительных органов.

В содержание комплексных тренировок максимальной мощности были включены высокоинтенсивные виды действий, которые предусматривали за минимальное время выполнить указанный объем физической нагрузки либо за указанное время выполнить максимальный объем двигательной активности.

Данное исследование проводилось на базе ВСИ МВД РФ. В исследовании принимало участие 150 курсантов и слушателей данного учебного заведения (юношей 18-21 года).

Разработанные многофункциональные комплексы физических упражнений включались в содержание учебных занятий по физической подготовке.

Для организации подобных занятий была проделана следующая работа:

1. Выявлены наиболее эффективные физические упражнения для занятий по высокоинтенсивному многофункциональному тренингу.
2. Разработаны тренировочные комплексы из отобранных физических упражнений.
3. Организованы занятия по высокоинтенсивному многофункциональному тренингу.

Проверена эффективность тренировочного процесса по использованию многофункционального тренинга, на котором курсанты и слушатели знакомились с техническими приемами тяжелоатлетических упражнений и упражнений гиревого спорта.

Для развития двигательных способностей подбирали комплексы упражнений, в содержание которых входили двигательные действия с отягощением собственным весом (подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, на брусьях, прыжки со скакалкой). Тренировки проводились круговым методом. Использовался повторный метод для развития быстроты на дистанциях 30, 60 и 100 м.

Приведем пример тренировочного занятия, проводимого с курсантами и слушателями ВСИ МВД России по высокоинтенсивному, многофункциональному тренингу. В содержание занятий входило: 3x10 – приседания в рывковый сед; 3x10 – приседания со штангой на груди; 3x10 – взятие штанги на грудь; интенсивный комплекс – толчок штанги на время. После каждого подъема штанга ставится на пол. Допускаются паузы для отдыха. Задачи: как можно быстрее поднять 30 раз штангу над головой. Кроме того, после интенсивной физической нагрузки в содержание занятий входили упражнения на развитие гибкости и расслабление мышц.

Результаты проведенного педагогического эксперимента и анализ имеющейся литературы позволили сделать вывод о том, что тренировки максимальной мощности могут применяться в физической подготовке курсантов и слушателей системы МВД РФ. Содержание упражнений максимальной мощности следует подбирать с учетом физической подготовленности, возраста занимающихся и имеющейся материальной базы.

Наша приверженность к физической подготовке, основанной на фактах, данных о физической производительности, печатаемых публично, к сотрудничеству с другими тренерами в развитии программы и открытость системы в целом позволили нам извлечь важные результаты, полученные с помощью набора физических

упражнений CrossFit. Было обнаружено, что CrossFit увеличивает работоспособность в широких временных пределах, объясняет разнообразие спортивных задач, выражающихся в глубоким проникновении CrossFit в различные виды спорта и физической деятельности. Мы пришли к выводу, что подобные двигательные действия будут эффективно способствовать профессиональной подготовке будущих специалистов системы МВД России.

Литература

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие. – М.: Аспект Пресс, 1995. – С. 1.
2. Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процессов в образовательных учреждениях МВД России: материалы всерос. науч.-практ. конф. – Челябинск: Челяб. юр. ин-т МВД России, 2010. – 253 с.
3. Современная методика преподавания физической подготовки в образовательных учреждениях России: тезисы докладов и статей всерос. науч.-практ. конф. – Волгоград: ВА МВД России, 2008. – 192 с.
4. Эволюция и современные подходы в боевой и физической подготовке сотрудников силовых ведомств: материалы всерос. науч.-практ. конф. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2006. – 195 с.
5. CrossFit. Руководство по тренировкам / пер. Е. Богачева, И. Корягина.

Галимова Алена Геннадьевна, преподаватель кафедры физической подготовки, Восточно-Сибирский институт МВД. Тел: (83012) 216989. E-mail: 89027602726@mail.ru

Сахиулин Альфрит Амирович, доктор педагогических наук, доцент, директор Иркутского техникума физической культуры. Тел. 83952626259. E-mail: itfk@bk.ru

Galimova Alena Gennadevna, lecturer, department of physical training, East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs. Tel. (83012) 216989. E-mail: 89027602726@mail.ru

Sakhiulin Alfrit Amirovich, doctor of pedagogical sciences, associate professor, director of Irkutsk Tekhnikum of Physical Culture. Tel. 83952626259. E-mail: itfk@bk.ru

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНДИЦИЙ ЧЕЛОВЕКА

В последней четверти прошлого века пристальное внимание исследователей привлекла проблема взаимосвязи между признаками, характеризующими координационные и кондиционные способности человека, которые обеспечивают его гармоничное развитие.

Ключевые слова: координационные способности, кондиционные способности, спортивная тренировка, физические упражнения.

A. G. Galimova, V. M. Tsinker

COORDINATION ABILITIES AS A FACTOR OF IMPROVEMENT OF HUMAN CONDITIONS

In the last quarter of the 20th century the close attention of researchers was drawn by the problem of relationship between the characteristics of human coordination and conditioning ability, which provide harmonious development.

Keywords: coordination abilities, conditioning abilities, athletic training, exercises.

В научной и методической литературе по физической культуре и спорту предлагается большое количество определений понятия «координация», и каждое из них характеризуется в соответствии с положениями научной дисциплины, в рамках которой оно сформулировано и отражает ее интересы. Более конкретное определение дает Н.А. Бернштейн (1947), который говорит, что «...координация движений представляет собой преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа за счет целесообразной организации активных и реактивных сил» (с. 47). Подобное определение достаточно емко характеризует смысловое содержание «координация». По мнению Ю.В. Верхошанского (1988): «Координация – это способность к упорядочению внешних и внутренних сил, возникающих при решении двигательной задачи, для достижения требуемого рабочего эффекта при полноценном использовании моторного потенциала человека» (с. 14).

Мы считаем, что при использовании понятия «координация» необходимо принимать во внимание умение рационально с точки зрения целевой направленности организовать выполнение движения, при этом необходимо приложить усилия в пространстве и времени, затем повторно выполнять движения, сохраняя их смысловую и динамическую структуру, и, если необходимо, перестраивать двигательные действия, изменяя или сохраняя их структурные свойства.

По нашему мнению, в первом случае:

- необходимо выполнять движения с заданной формой;
- правильно скопировать изучаемое действие;

– уметь быстро и эффективно решить возникающие двигательные задачи.

Во втором случае:

- необходимо стереотипно воспроизводить движение с одним и тем же рабочим эффектом;
- вспомнить и воспроизвести однажды выполненное двигательное действие;
- решая одну и ту же двигательную задачу, важно изменить условия и характер выполняемого движения (например, с другой скоростью, изменив амплитуду или траекторию движения);
- правильно выполнить движение в условиях лимита времени, другого исходного положения или при значительной степени утомления.

В третьем случае:

- в быстром утомлении найти новое решение двигательной задачи при изменении ситуации;
- включить новый, более сложный элемент и правильно решить поставленную задачу.

Подобное пояснение понятия «координация» больше подходит тем рабочим моментам, при которых осуществляется двигательная активность человека. В этом определении значительно больше включено компонентов в предмет познания, в результате которых осуществляется такой сложный акт, как движение, обеспечивающее моторную функцию организации деятельности.

Двигательное действие выполняется так, какое уже создано о нем представление. В связи с этим способность к двигательной координации имеет тесную связь с пониманием двигательной задачи и представлением общего плана, способа выполнения и двигательной установки на ее решение (Лурия А.П., 1963; Бернштейн Н.А., 1966). По мнению психологов (Рудик П.А., 1960; Пуни А.Ц., Сурков Е.Н., 1984), координа-

ция имеет тесную связь с воспроизведением с последующим анализом собственных движений, достаточно ситуативных образов и действий во времени и пространстве собственного тела или отдельных его частей, а также их взаимоотношение. Важным фактором, определяющим способность к двигательной координации, является объективная оценка способа решения двигательной задачи с точки зрения соответствия ее достижению намеченного результата. Координация создает условия для согласованной эффективной импульсации мышечных групп, которые обеспечивают двигательный акт и, функционально объединяясь целевым критерием, решают задачи. Таким образом, координационная нервно-мышечная структура двигательного действия проявляется как интегративный результат эфферентных и афферентных сигналов центральной нервной системы. Подобное согласование обеспечивается деятельностью сенсорных систем, сигналы которых включены в систему обратных связей, регулирующих процесс выполнения движения. Н.А. Бернштейн (1947) более точно выразил свою позицию в этом вопросе, ухватив то, что движение ведется афферентацией, тем самым уточнив позицию, утверждающую, что невозможно выполнить координированное движение без его текущего контроля. Точный контроль произвольных действий осуществляется деятельностью эфферентных систем, которые подают информацию в ЦНС о топологических и метрических параметрах произвольных действий. Причем, по мнению В.С. Гурфинкеля (1982), Н.Ю. Алексеенко (1980), изолированное воздействие одной сенсорной модальности на рецепторы не может сформировать адекватные кинестетические ощущения. Содержащиеся в мышцах, сухожилиях, суставах и коже рецепторные механизмы реагируют на сокращение мышечных волокон независимо от того, обусловлены ли они внешними силами или центральными нервными импульсами, и способствуют регуляции движения, приведению его в соответствие с внешними силами и интересами решения двигательной задачи.

Рецепторные сигналы по своей функциональной роли в координационном процессе неравнозначны. Главным образом, осознается информация от суставных рецепторов (Фарфель В.С., 1975; Гурфинкель В.С. и др.; Аршавский Ю.И., 1984). С наибольшей точностью и полнотой о взаимоотношениях звеньев в суставных соединениях сигнализирует рецепция, которая

идет от чувствительных компонентов сустава – рецепторов суставных капсул, внутри- и внесуставных связок, укрепляющих сустав.

Важным источником, регулирующим влияние, обеспечивающее мобилизацию функций и систем организма во время мышечной деятельности, а также эффективное управление движениями, является проприорецепция, которая не обладает ярко выраженными адаптационными свойствами, но она является источником центростремительных импульсов в двигательной активности человека (Поляков Г.И., 1984).

В физическом воспитании, спорте, трудовой и военной деятельности большое значение имеют различные виды координационных способностей человека. В связи с этим вместо существующего термина «ловкость», который оказался нечетким и многозначным, ввели в практику термин «координационные способности» (КС), которые можно осмыслить с позиции системного подхода и многоуровневой теории управления двигательными действиями, основателем которого является Н.А. Бернштейн (1991).

«Координация движений» как организация управляемости двигательного аппарата (Бернштейн Н.А., 1957) одно из основных понятий, характеризующих двигательную деятельность.

По принципу динамической субординации организация, программирование и управление двигательным действием осуществляется на разных этапах ЦНС.

Смысловые и программирующие положения всегда регулируются внешними (ведущими) уровнями построения движений. Находящиеся под контролем высших, низшие (фоновые) уровни обслуживают исполнительские, или моторные, функции движений (двигательный состав), а устойчивость опорных частей тела, синергетическая плавность всех звеньев кинематической цепи, пространственная точность и стабильность двигательных действий обеспечивают сенсорные коррекции как и ведущих, так и фоновых уровней.

При выполнении гимнастических упражнений, баллистических движений исполнители имеют разные координационные возможности. В связи с этим в нашем понимании КС – это способности человека, которые обеспечивают его готовность к управлению и выполнению различных двигательных действий.

Подобные способности при выполнении физических упражнений имеют определенные критерии оценки или измерители уровня отдельных элементов и их составляющие признаки.



Схема 1. Критерии оценки координационных способностей (Лях В.И., 1989)

Как видно из приведенной схемы, основными критериями являются, по мнению В.И. Ляха (1989), четыре основных признака: правильность, быстрота, рациональность, находчивость, имеющие как количественные, так и качественные показатели.

Правильность выполнения двигательных действий, по мнению Н.А. Бернштейна (1946), имеет две стороны: качественную и количественную. Качественная характеризуется адекватностью, своевременностью, целесообразностью и инициативностью. Для количественной стороны характерны точность, скорость, экономичность и стабильность. Подобным свойством обладает финальная часть выполняемого движения, которая присуща конечному моменту совершаемого действия. Здесь наблюдается ярко выраженный положительный перенос целевой точности, проявляемой в различных баллистических движениях, которые имеют установку на меткость, по мнению В.И. Ляха (1989), это есть процессуальный характер. Он включает такие компоненты, как воспроизведение и дифференцирование, временные и силовые параметры движения, целевая точность или меткость. Каждый компонент точности имеет положительные корреляционные взаимосвязи, однако гораздо больше оснований считать, что они являются относительно самостоятельными проявлениями точности, характеризующими КС человека с разных сторон.

Быстрота как критерий оценки КС проявляется в виде скорости выполнения сложных в координационном отношении двигательных действий в условиях дефицита времени, скорости овладения новыми двигательными действиями, быстроты реагирования в сложных условиях (Загорский В.М., 1970; Сингер Р.Н., 1980). Экспериментально установлено, что человек, быстрее других овладевший гимнастическими упражнениями, при освоении спортивно-игровых движений может оказаться в числе отстающих.

Рациональность двигательных действий также характеризуется качественной и количественной сторонами. Первый критерий этого компонента характерен целесообразностью двигательного действия, а количественной стороне присуща экономичность. Рациональность – весьма специфичный признак, который также характеризует КС человека.

Экономичность, по мнению В.М. Дьячкова (1972), В.М. Зацюрского (1979), В.Л. Уткина (1984) – это количественная характеристика соотношения результата деятельности и затрат на ее содержание.

Находчивость складывается из устойчивости (стабильности) к непредвиденным, сбивающим воздействиям, которые оказывают отрицательное влияние на формирование двигательного навыка, на его отдельные компоненты и детали, и из инициативности (активная сторона находчивости), проявляющейся в поиске наилучших вариантов решения двигательной задачи (Бернштейн Н.А., 1947).

Стабильность представляет из себя количественную характеристику выполняемого двигательного действия с малым диапазоном отклонений. Необходимо иметь в виду, что наблюдается различие стабильности результата и стабильности выполнения отдельных характеристик движения.

В качестве стабильности отдельных элементов двигательного действия можно назвать одинаковую точность воспроизведения пространственных, временных, силовых параметров движений в серии из 5-10 повторений. Воспроизведение угла на кинематометре из выполненных десяти попыток средняя ошибка в выполнении

была равна 1,7–1,8 градусов, а ошибка в точности дифференцирования мышечных усилий составил 0,7–0,8 кг.

Отсюда можно сделать заключение, чем меньше разброс, тем выше стабильность, которую следует отличать от надежности, хотя оба понятия в известной мере имеют тесную связь между собой или совпадают. Если установлена нижняя граница оценки выполнения упражнения и спортсмен в каждом случае выступает на заданном уровне (быстроты, точности, экономичности) или выше его, то такое выполнение является не только стабильным, но и надежным. Имеется другой пример. Баскетболист выполняет в каждой игре по пять 3-очковых попаданий и это удовлетворяет тренера и игроков команды. Здесь диапазон результатов выше заданного уровня точности характеризует высокую надежность, ниже этого уровня – низкую или даже нулевую. Из приведенного примера можно сделать вывод о том, что в первом случае стабильность и надежность действий баскетболиста совпадают, а во втором они разнятся.

По мнению В.М. Зациорского (1979), В.Б. Коренберга (1979), под влиянием таких факторов, как состояние спортсмена, действия соперника или внешние условия, стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного действия может значительно измениться. Авторы поясняют, если точность броска в кольцо не изменяется при увеличении расстояния до корзины, сопротивлении противника, утомлении, то в этом случае двигательный навык имеет высокую устойчивость ко всем этим неблагоприятным факторам.

В.М. Дьячков (1972) отмечал, что стабильность техники различных видов спорта зависит от взаимосвязи стабильности и вариативности элементов координации двигательных действий в подготовительной, основной и заключительной фазах. В тех видах спорта, где наблюдается относительно стандартная структура (прыжки в воду, прыжки в длину и высоту), стабильными должны быть все фазы совершаемого действия, а в таких видах спорта, как единоборства, спортивные игры, стабильность основной фазы может повышаться за счет увеличения вариативности подготовительной. В.М. Дьячков приводит следующее доказательство. При изучении вариативности и стабильности подготовительной и основной фаз в процессе технического совершенствования бросков по корзине было выявлено, что по мере повышения квалификации баскетболистов увеличивается вариативность подготовительной фазы броска. Одновременно ос-

новная фаза все более стабилизируется. Эта стабилизация прямо пропорциональна увеличению подготовительной фазы.

Таким образом, приведенные данные критерии оценки КС являются обобщенными понятиями, которые конкретизируются при определении подобных специальных и специфических КС.

При управлении и регулировании сложных двигательных действий спортсмен имеет возможность координировать свою двигательную деятельность только по одному критерию.

В общеразвивающих координационных упражнениях без предметов встречаются всевозможные сочетания различных движений и положений рук, ног и туловища. Здесь ведущим признаком оценки КС является правильность (адекватность, точность) выполнения этих действий, а в баллистических движениях с установкой на точность – меткость попадания.

Указанные количественные и качественные критерии КС встречаются крайне редко изолированными друг от друга. В практике физической культуры, спорта и туризма получили распространение комплексные критерии. В связи с этим спортсмены координируют свою двигательную деятельность по двум или нескольким критериям: точность, быстрота и находчивость в спортивных играх и единоборствах; своевременность и скорость при выполнении передач мяча и технических игровых приемов; скорость и экономичность при ходьбе на лыжах по пересеченной местности. Здесь критерием комплексной оценки КС выступает результативность выполнения двигательных действий или совокупность этих действий. Как видно из приведенных примеров, все критерии оценки КС являются сложными и многозначными. Они постоянно находят свое проявление в разном сочетании друг с другом.

Все это необходимо учитывать как при выборе конкретных методов и методик для оценки КС, так и при анализе результатов, полученных в ходе исследования.

Вполне резонным является вопрос: «Сколько реально существует КС и сколько должен их формировать преподаватель в физической подготовке занимающихся»? Пока однозначного ответа нет. Многие авторы, которые пытались привести КС к единой системе, называют от 2-3 основных до 11-18 и более специфических КС.

В.И. Лях в своей работе «Координационные способности школьников: Основы теории и методики» (2000) выделяет следующие виды КС: специальные, специфические и общие.

Специальные КС – это возможности человека, которые определяют его готовность к оптимальному управлению и регулированию сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

К ним относятся:

– циклические (ползание, лазание, ходьба, бег, плавание, лыжные гонки, велосипед, гребля) и ациклические (прыжки);

– локомоторные движения тела в пространстве (гимнастические и акробатические упражнения);

– баллистические, метательные, двигательные действия с установкой на дальность и силу метания (толкание ядра, метание гранаты, диска, молота);

– метательные движения на меткость (метание или броски различных предметов в цель, теннис, городки, жонглирование);

– движения прицеливания;

– подражательные и копирующие движения;

– атакующие и защитные двигательные действия единоборств (борьба, бокс, фехтование);

– нападающих, защитно-технических и технико-тактических действий, многих подвижных и спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, хоккей с шайбой и мячом и др.).

К специфическим КС относят способности к точности воспроизведения, дифференцирования, отмеривания и оценки пространственных, временных и силовых параметров движений в равновесиях, ритме, быстроте реагирования, быстрой перестройки двигательной деятельности.

Таким образом, в учебном пособии «Физическая подготовка» (2003) для курсантов, слушателей и преподавателей образовательных учреждений МВД России юридического профиля (параграф 3.5 «Координационные способности и методика их развития») предусматривается развитие двигательных качеств (способностей), т.е. целенаправленный педагогический процесс формирования конкретных специальных специфических КС.

Обобщение ряда специальных и специфических КС составляет понятие «общие координационные способности».

Эти способности существуют в понятии, сознании человека и представляются результатом развития специальных качеств КС, которые составляют основу развития двигательных качеств (способностей).

У занимающихся физической культурой и спортом следует различать как явные (абсолютные) и латентные (относительные, или парциальные) показатели.

Первые характеризуют развитие КС без учета скоростных, силовых и скоростно-силовых возможностей конкретного человека. Относительные, или парциальные, показатели дают возможность характеризовать проявления КС с учетом показателей силы, скорости или скоростно-силовых проявлений. Необходимо отметить, что специальных КС достаточно много и они разнообразны. Так, у двух спортсменов А и Б был определен результат в беге 3 раза по 10 м (челночный бег). У спортсмена А результат 7,6 с, у Б – 7,7 с. Абсолютный показатель КС составили эти два поученных результата. У спортсмена А абсолютное значение КС 7,6 с было лучшим. Затем у спортсменов определили время бега на дистанции 30 м. У А результат составил 4,2 с, у Б – 4,6 с. Скоростные показатели бега у А были явно выше. Разность между временем бега 3x10 м и 30 м по прямой является относительным показателем КС, который у А равнялся 3,4 с (7,6-4,2), а у Б – 3,1 с (7,7-4,6). Следовательно, относительный показатель КС у Б будет лучше. Б оказывается более координированным, чем А. Таким образом, чем меньше разница между временем бега 3x10 м и 30 м, тем выше относительные координационные способности.

Как часто бывает, разница уменьшается с улучшением способности управлять движениями, что связано с повышением мастерства спортсмена. Однако так бывает не всегда.

Говоря об абсолютных и относительных КС, отметим, что их можно представить как существующие потенциально, т.е. до начала выполнения какой-либо двигательной деятельности (их можно назвать – потенциальные КС) и как реально существующие в начале и в процессе этой деятельности (актуальные КС). Подобное их деление вполне справедливо. Если пока школьник не начал заниматься акробатикой или волейболом, его КС к этим видам деятельности существуют как бы в потенци, в скрытом, нереализованном виде, в форме анатомо-физиологических задатков, которые могут быть врожденными или наследственными. Если после занятий этими видами физических упражнений он добился определенных успехов, появляется возможность говорить о его реальных, или актуальных, КС. По мнению автора, «потенциальные способности» не следует понимать как предел, потому что никто не сможет предсказать возможности развития у этого спортсмена различных двигательных, включая координационных, способностей. Об этом факте говорит продолжающийся рост спортивных достижений, в частности, в гимнастике, акробатике, спортивных

играх и др., где КС выступает как один из главных факторов достижения высших результатов.

Таким образом, учитель физической культуры, преподаватель физического воспитания, тренер, в первую очередь должен распознать, к каким специальным КС ученик имеет большие врожденные задатки. С помощью определенных методов можно увидеть абсолютные и относительные показатели разных КС. Это дает возможность выявить явные и скрытые координационные показатели своих учеников и учитывать их в организованном учебно-тренировочном процессе.

Экспериментальные исследования Н.А. Бернштейна (1991), В.В. Бойко (1987), В.М. Зацюрского (1970), В.И. Ляха (1979–2000) и т.д. свидетельствуют о том, что целенаправленное развитие и совершенствование КС приводят к тому, что спортсмены:

- значительно быстрее и рациональнее овладевают двигательными действиями;

- на более качественном уровне осваивают новые и быстрее перестраивают старые тренировочные программы;

- эффективнее совершенствуют спортивную технику и тактику;

- формируют умение рационально и экономично расходовать свои энергетические ресурсы;

- постоянно пополняют свой двигательный потенциал;

- испытывают потребность и удовлетворение от овладения новыми и разнообразными физическими упражнениями.

Однако рассмотренные ранее факторы, которые определяют способность человека к двигательной координации в условиях спортивной деятельности, еще не гарантируют успеха. Как отмечает Ю.В. Верхошанский (1963, 1970), лег-

ко сделать заключение, что двигательная координация связана с необходимостью преодоления внешних сопротивлений, существенно осложняющих движение за счет не менее значительных по величине и строго дозированных в пространстве и времени усилий. Следовательно, в деятельности координируются не только движения, но и усилия, вызывающие и организующие эти движения.

Отсюда понятна роль общей и специальной физической подготовки для совершенствования координационных возможностей курсантов и слушателей системы МВД РФ. Она сводится к созданию предпосылок для полноценного использования координационных способностей, за счет функционального совершенствования рабочих механизмов тела в соответствии с их конкретной ролью в выполнении технических приемов борьбы и повышения мощности и емкости источников энергообеспечения работы мышц.

Литература

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 283 с.

2. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 7.

3. Лях В.И. Развитие координационных способностей и двигательных способностей у детей школьного возраста: дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1990. – 513 с.

4. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 11. – С. 21-25.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 462 с.

Галимова Алена Геннадьевна, преподаватель кафедры физической подготовки, Восточно-Сибирский институт МВД. Тел: (83012) 216989, e-mail: 89027602726@mail.ru

Цинкер Виталий Михайлович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивной медицины Бурятского государственного университета. Тел: 49-84-17, e-mail: vita-tsina@mail.ru

Galimova Alena Gennadevna, lecturer, department of physical training, East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs. Tel. (83012) 216989. E-mail: 89027602726@mail.ru

Tsinker Vitaly Mikhailovich, candidate of pedagogical sciences, professor, department of sports medicine, Buryat State University. Tel: 49-84-17, e-mail: vita-tsina@mail.ru

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА САНЬДАИСТОВ-ЮНОШЕЙ

Статья посвящена разработке программы физической подготовки и методике воспитания силовых способностей и гибкости у спортсменов 15-17-летнего возраста.

Ключевые слова: ушу-саньда, методика, силовые способности, гибкость.

V. B. Garmaev, M. V. Tapkharov, L. D. Aisuev

OVERALL PHYSICAL TRAINING OF WUSHU SANDA YOUTH

This article is devoted to the development of the program of physical training, methodology of training power abilities techniques and flexibility at athletes of 15-17 years old.

Keywords: Wushu Sanda, methodology, power abilities, flexibility.

Ушу-саньда является видом спорта, относящимся к группе единоборств, характеризующимся взаимным преодолением сопротивления соперника с помощью разрешенных правилами соревнований специальных технических и тактических действий, с целью достижения победы в поединке. Результативность технических действий в соревновательных условиях ушу-саньда во многом зависит от уровня развития силовых способностей (взрывная сила в ударах, скоростно-силовой выносливости в ударах, силовой выносливости и максимальной силы в бросках) и гибкости (подвижность в тазобедренном суставе). Чтобы достичь высоких результатов в ушу-саньда, необходимо изначально на базовом этапе подготовки заложить фундамент общей физической подготовленности, в частности общей силы и гибкости, являющихся предпосылками воспитания специальных физических качеств.

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях учебно-тренировочного процесса БГУ. Длительность эксперимента составила 6 месяцев. Было произведено обследование всех юношей по антропометрическим данным, стажу занятий, квалификации и физической подготовленности. В результате были созданы две группы спортсменов 15-17-летнего возраста с равномерным соотношением по весу и стажу спортивной деятельности – экспериментальная и контрольная, по 15 человек в каждой. Экспериментальная группа была создана в спортивном клубе БГУ, а контрольная представляла секцию рукопашного боя Бурятского педагогического колледжа.

В общей силовой подготовке на первый план выдвигались задачи по укреплению здоровья, совершенствованию форм телосложения, развитию максимальной силы, силовой выносливости основных мышечных групп. Воспитание сило-

вых способностей выполнялось параллельно с оптимальными воздействиями на подвижность в суставах, с тем чтобы она не уменьшалась, а наоборот, была доведена до оптимального уровня своего развития.

Методика включает принцип «сплит», или отдельные тренировки, по которому выполнялась развивающая тренировка на две мышечные группы 2 раза в неделю в статодинамическом режиме, т.е. без полного расслабления мышц по ходу выполнения упражнения. Всего было задействовано в недельном микроцикле 8 мышечных групп. Величина отягощения была определена в пределах 30-45 % от максимально поднятого веса или 15-20 ПМ (повторного максимума). Каждое упражнение выполнялось поочередно с относительно низким темпом и повторялось в занятии 5-6 раз с интервалом отдыха 2 мин. Такой подход дает наибольший эффект в увеличении мышечных волокон и мышечной силы, исключает с самого начала и на протяжении всей серии предельное общее напряжение и обеспечивает активизацию трофических процессов благодаря значительным объемам работы.

Для реализации этой методики в условиях экспериментально-спортивной тренировки нами было сделано следующее:

1. Проведено тестирование всех занимающихся индивидуально на максимально возможное число повторений и максимальный поднятый вес ("максимальный тест") в пределах заданного времени по тем силовым упражнениям, которые мы избрали в качестве средств общей силовой подготовки и гибкости.

2. Заведены на всех юношей индивидуальные карточки. В них указывались общие силовые и растягивающие упражнения, максимальные показатели по каждому из них и дозирование нагрузки от максимума повторений.

В состав воспитания гибкости учебно-тренировочного процесса включили комплекс растягивающих упражнений, выполняемых в статодинамическом режиме по методу стретчинга. Комплекс растягивающих упражнений, выполняемых в статодинамическом режиме, был включен после выполнения силовых упражнений и был направлен на те мышечные группы и суставы, которые участвовали в развитии силовых качеств. При выполнении статодинамических упражнений фиксация в растянутом статическом положении составляла 10 с. Пружинящие движения между фиксациями составляли 20 с, количество фиксаций 10 раз на один сустав. Эффект заключается в том, чтобы «раскрепостить» напряжение в мышцах, участвовавших в силовых упражнениях, и не дать ухудшить подвижность в суставах, а также ускорить процессы восстановления.

Как известно, упражнения, направленные на повышение максимальной силы, уменьшают подвижность в суставах на 5-10 %. В то же время стретчинг, выполняемый в комплексе с упражнениями на силу, повышает подвижность в суставах на 5-12 % и сохраняет ее в течение 48 часов.

На выполнение упражнений для развития гибкости время отводилось от 10 до 15 минут из общего времени занятия. Больше времени занимали упражнения на гибкость активной направленности. Юношам, имеющим недостаточную подвижность в суставах, давались домашние задания, включающие в себя 5-6 активных упражнений на гибкость.

Для оценки текущего состояния все юноши прошли исходное комплексное тестирование по показателям силовой подготовленности и гибкости (7 тестов). Данные, характеризующие уровень показателей общей силовой подготовленности и гибкости экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента, приведены в таблице 1.

Как видно, между группами достоверных различий не обнаружилось, кроме показателя «мост» в пользу контрольной группы. Приведенные данные исходного тестирования свидетельствуют об отсутствии статистически достоверных различий ($p > 0,05$) между контрольной и экспериментальной группами, что подтверждает их сходство и однородность по всем показателям, это позволило нам в дальнейшем более объективно сравнивать данные тестирования обеих групп и точно определить степень воздействия предложенной нами методики воспитания силовых способностей и гибкости.

В конце шестимесячного тренировочного цикла испытуемые контрольной и экспериментальной групп были повторно протестированы по указанным выше тестам. В экспериментальной группе отмечено достоверное различие во всех тестах общей силовой подготовленности и гибкости по отношению к контрольной группе, кроме теста «мост». В тесте «мост» выявлены равнозначные показатели у двух групп.

Таблица 1

Показатели силовой подготовленности и гибкости у юношей контрольной и экспериментальной групп (до эксперимента и после эксперимента)

Показатели	до эксперимента			после эксперимента		
	Контр (15)	Экспер(15)	Достовер. различий (P)	Контр. (15)	Экспер.(15)	Достовер. различий (P)
	M±m	M±m		M±m	M±m	
Подтягивание на перекладине (кол-во)	7,0 0,5	7,8 0,7	>0,05	8,8 0,7	13,5 1,2	<0,05
Приседание со штангой весом, равным собст. весу (кол-во)	9,2 0,8	9,5 0,8	>0,05	10,1 0,5	14,3 0,8	<0,05
Жим штанги макс. показ. силы (кг)	40,1 1,9	41,2 1,2	>0,05	42,1 1,6	51,8 1,3	<0,05
Становая сила (кг)	48,0 1,0	49,9 1,3	>0,05	49,0 1,2	58,0 1,0	<0,05
Шпагат поперечный (градусы)	117,2 2,1	118,1 1,5	>0,05	122,1 1,0	145,1 1	<0,05

"Мост" (см)	80,2 1,6	88,8 1,0	<0,05	88,0 1,8	89,1 1,1	>0,05
Наклон вперед стоя на скамейке (см)	2,3 0,5	3,1 0,8	>0,05	2,5 0,5	6,2 0,8	<0,05

Анализ данных указывает на существенные изменения, произошедшие в экспериментальной группе юношей под воздействием управляющих воздействий с использованием экспериментальной методики. В контрольной группе изменения также произошли, но в значительно меньшей мере.

Подводя итог о проделанной работе, можно констатировать факт, что целенаправленная работа по воспитанию силовых способностей и гибкости с использованием общеподготовительных средств подготовки по разработанной нами методике позволяет эффективно и качественно осуществлять учебно-тренировочный процесс без рассогласования с тренировочным процессом на базовом этапе подготовки.

Литература

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – 329 с.
3. Гармаев В.Б., Сагалеев А.С., Дашиев А.Б. Физическая подготовка тайбоксеров на этапе углубленной специализации. – Saarbrücken: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. – 102 с.
4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970. – 199 с.
5. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
6. Селуянов В.Н. Методы построения физической подготовки спортсменов высокой квалификации на основе имитационного моделирования: дис. ... д-ра пед. наук. М.: ГЦОЛИФК, 1992.

Гармаев Василий Буянтуевич, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой спортивных дисциплин ФФКСиТ Бурятского государственного университета. Тел. (8-3012) 221215, e-mail: vgarmaev@mail.ru

Тархаров Михаил Викторович, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник НИ ИТПС Бурятского государственного университета. Тел. (8-3012) 221215, e-mail: cas313@rambler.ru

Айсиев Лубсандоржи Дугаржапович, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания Бурятского государственного университета. Тел. (8-3012) 221215, e-mail: cas313@rambler.ru

Garmaev Vasily Buyantuevich, candidate of pedagogical sciences, head of the department of sport disciplines, Buryat State University, Ulan-Ude, tel. (8-3012)221215. E-mail: cas313@rambler.ru

Tarkharov Mikhail Viktorovich, candidate of pedagogical sciences, senior researcher, tel. (8-3012) 221215. E-mail: cas313@rambler.ru

Aisuev Lubsandorzh Dugarzhapovich, candidate of pedagogical sciences, head of the department of physical education, Buryat State University, tel. (8-3012) 221215. E-mail: cas313@rambler.ru

УДК 796

© А. В. Гаськов, Н. В. Казанцева

КЛАССИФИКАЦИЯ МЕТОДИК КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В статье представлена классификация методов коррекции плоскостопия средствами физической культуры. Проведен анализ данных методик в системе коррекционного физического воспитания детей.

Ключевые слова: плоскостопие, методы коррекции.

A. V. Gaskov, N. V. Kazantseva

CLASSIFICATION OF TECHNIQUES OF PLATYPEDIA CORRECTION AT CHILDREN BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

The classification of platypodia correction methods by means of physical culture is presented in the article. The analysis of these techniques has been made in the system of correctional physical training of children.

Keywords: platypodia, correction methods.

Актуальность и постановка проблемы. Согласно ежегодным мониторинговым исследованиям, наибольший процент патологий составляют функциональные отклонения опорно-двигательного аппарата, а количество детей, страдающих плоскостопием, варьируется, по данным различных источников, от 40 до 70 % [8, 11, 13, 14].

Стопа является фундаментом нашего тела. Ее сводчатая форма позволяет проявлять различные функции: амортизационную, балансирующую, опорную. В результате уплощения стопы теряет свои уникальные свойства, тем самым запуская механизм патологических нарушений по типу «цепной реакции»: травмируются суставы, позвоночник искривляется, головной мозг испытывает микросотрясения, возникают стойкие явления в сосудах нижних конечностей, как следствие возникают проблемы в сердечно-сосудистой системе.

Классификация методик коррекции плоскостопия позволит сравнить все существующие методы коррекции плоскостопия у детей, оценить их эффективность относительно друг друга и определить место каждой в системе коррекционной физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Суть статьи. Анализируя существующие методики коррекции плоскостопия у детей, можно выделить два основных направления: традиционное и нетрадиционное (рис. 1). Традиционные методы можно разделить на три ветви. Одним из эффективных методов коррекции плоскостопия является массаж и самомассаж. Используются, как правило, в комплексе со специальными физическими упражнениями. Еще одним направлением является методика закаливающих процедур, в которую входят различные виды закаливания водой (обливание ног, контрастные ванны и т. д.) и босохождение. В основе методики рефлекторные мышечные реакции на холодное воздействие и «рефлекс щажения» при воздействии неровностей опоры при хождении босиком. В основе традиционных методик корректирующей гимнастики лежат комплексы локальных физических упражнений, производящие движения в области голени и стопы [4, 6, 15]. Недостатками традиционной методики исправления плоскостопия можно считать монотонность и однообразие упражнений, низкий уровень их интенсивности, оказывающий недостаточное влияние на формирование необходимых двигательных качеств и потребность ребенка в реализации двигательного потенциала, а также малую заинтересованность детей в пред-

лагаемых занятиях. Такие упражнения обладают, по нашему убеждению, эмоциональной и двигательной «скупостью», поэтому недостаточно эффективны.

Из нетрадиционных методик коррекции плоскостопия можно выделить следующую группу методов – внедрение избранных методик технологии спортивной тренировки. Это один из перспективных, теоретически и экспериментально обоснованных направлений повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста [1]. Для коррекции плоскостопия в одной из методик используют элементы художественной гимнастики. Специальные гимнастические упражнения позволяют укрепить ослабленные мышцы стопы и внести эмоциональность и разнообразие в процесс коррекции плоскостопия [14].

Мы предлагаем для коррекции плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста использовать прыжки на батуте. Основным критерием для отбора именно этого вида спорта явилась необходимость использования прыжковых упражнений на упругой опоре. Прыжки выступали как наиболее эффективные и оптимальные упражнения, близкие к основному процессу деятельности детей и позволяющие установить высокий уровень заинтересованности детей предлагаемыми упражнениями, а упругая опора используемых снарядов являлась наиболее оптимальным способом гашения ударной нагрузки на стопу при прыжках.

Хотя прыжковые упражнения и не нашли место в традиционных методиках исправления плоскостопия и даже являлись недопустимыми вследствие неблагоприятного влияния ударной нагрузки на ослабленные мышцы стопы при прыжках и соскоках [6, 7], доказать положительное влияние на стопу прыжковых упражнений и мягкой опоры удалось Брянциной [2].

Автор данной методики считает, что в случае использования мягкой опоры при прыжках, в данном случае двух матов, положенных друг на друга, силы реакции опоры распределены наиболее оптимально в соответствии с функциональными особенностями мышечно-связочного аппарата нижней конечности. Тогда как при плоской жесткой опоре наибольшая нагрузка сдвигается к медиальной стороне стопы, в результате чего она систематически перегружается. Прыжковые же упражнения на мягкой опоре, по мнению автора, позволяют создать более благоприятные условия для общего укрепления организма относительно жесткой опоры.



Рис. 1. Методики коррекции плоскостопия у детей средствами физической культуры

Однако упругая опора по сравнению с мягкой имеет ряд преимуществ: с возрастанием упругости опоры уменьшается ударная нагрузка на стопу [2, 3, 9, 12]; биомеханическая реакция на упругую опору мышечно-связочного аппарата стопы характеризуется перераспределением вклада сократительного элемента и упругих компонентов мышц [5, 9], что благоприятным образом сказывается на способности стопы к удержанию ее свода; при контакте с упругой опорой благодаря ее особым физическим свойствам создаются условия для наиболее оптимального распределения нагрузки по всей стопе [3, 12]; упругая опора при прыжковых упражнениях вследствие своих физических свойств создает мельчайшие волновые колебательные движения [10], которые оказывают положительное воздействие на стопу. И, наконец, специфика прыжковых упражнений на батуте предполагает

высокий эмоциональный фон, обеспечивающий высокий уровень заинтересованности ребенка к предлагаемым занятиям и регулярность их посещения.

Похожий механизм оптимизации упругих компонентов мышц наблюдается в еще одной нетрадиционной методике – специальной программе «Спринг-эластика», разработанной М.Г. Трибуртом [10], одной из задач которой является коррекция плоскостопия. Спецификой и новизной этой методики является принцип «пружин» или пружинистых движений при расслабленных во время исполнения упражнений мышцах. Основные задачи спринг-эластики решаются в основной фазе упражнения – в ходе выполнения пружинистых автоколебательных движений. Таким образом, специфика спринг-эластики определяется тем, что основные движения упражнений являются пассивными взаи-

моподдерживающими в разных частях тела, при участии внешней периодической силы, то есть пассивные движения выполняются по принципу упругих (пружинистых) автоколебаний. Активным элементом в автоколебательной биокинетической системе является упругий волокнистый соединительнотканый компонент ОДА: связки, сухожилия, суставные капсулы, фасции и т.д. Мышцы, которые перекидываются через суставы пассивно двигающихся частей тела, находятся в расслабленном и вытянутом состоянии, что уменьшает влияние на выполнение движений мышечного компонента. При выполнении основных движений спринг-эластики происходит своеобразная смена на противоположные функции активного (мышечного) и пассивного (соединительнотканного) компонентов опорно-двигательного аппарата.

Вывод. Традиционные методики коррекции плоскостопия имеют ряд недостатков: монотонность и однообразие упражнений, их локальный характер, низкий эмоциональный фон и недостаточный уровень двигательной активности. Все нетрадиционные методики объединяет необходимость поиска более эффективных и разнообразных, эмоционально богатых средств коррекции плоскостопия, поиск новых двигательных реакций на выполняемые в определенных условиях упражнения. Каждая из этих методик может с успехом использоваться в качестве эффективного дополнения к традиционным методикам коррекции плоскостопия. Методика прыжков на упругой опоре объединяет все преимущества существующих нетрадиционных методик в единое целое, является эффективным и перспективным методом коррекции плоскостопия у детей.

Литература

1. Бальсевич В.К. Конверсия технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 4. – С. 21–23.
2. Брянчина Е.Б. Своды стопы и их укрепление прыжковыми упражнениями в младшем школьном возрасте: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1977. – С. 22.
3. Гойхман П., Соснина Е. Прыгучесть или упругость [Электронный ресурс] // Материалы международного семинара «Легкая атлетика в XXI веке», по-

священного 100-летию юбилею Николая Озолина. – 2008. – URL: www.iaaf-rdc.ru

4. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: учеб. пособие. – М.: Академия, 2006. – С. 18–54.

5. Жумаева А.В. Сопряженное технико-физическое совершенствование квалифицированных прыгунов в длину с использованием локальных отягощений: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2001. – С. 144.

6. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2005. – С. 3–18.

7. Ловейко И.Д. Лечебная физкультура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. – Л.: Медицина, 1982. – С. 123–124.

8. Марченко О. К. Сравнительная характеристика данных центральной гемодинамики детей с плоскостопием и здоровых детей дошкольного возраста // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2004. – № 6. – С. 93–97.

9. Немцев О.Б., Полянский А.В. Особенности взаимодействия бегуна с различными опорами // Физическая культура, спорт, биомеханика: материалы междунар. электр. науч. конф. (17–18 мая 2007 г.), Ин-т физ. культуры и дзюдо, Адыг. гос. ун-т. – Майкоп: Изд-во Адыг. гос. ун-та, 2007. – С. 122–126.

10. Панкратова О. Фрагмент интервью с автором методики спринг-эластика [Электронный ресурс]. URL: <http://www.elastica.ru/>.

11. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физкультура в детском возрасте. – СПб.: Речь, 2007. – С. 268.

12. Сучилин Н.Г., Савельев В.С., Николаев Н.П. Использование пневматических снарядов-тренажеров с регулируемой упругостью в подготовке национальных сборных // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы): материалы конф. – М., 1999. – С. 113–115.

13. Стеркина Р.Б., Коркина Ю.В. Итоги первого заседания Научно-методического совета по коррекционно-методическим проблемам дошкольного образования МОПО РФ // Дошкольное воспитание. – 1997. – № 10. – С. 2–3.

14. Шарманова С.Б., Калугина Г.К. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста // Физическая культура. – 2004. – № 2. – С. 34–36.

15. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей: учеб. пособие / Н.Л. Черная [и др.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – С. 12–25.

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

Казанцева Надежда Владимировна, аспирант кафедры теоретических основ физического воспитания. Бурятский государственный университет. Тел.: 89086462477, e-mail: kazanseva.inet@mail.ru

Gaskov Alexey Vladimirovich, doctor of pedagogical sciences, professor. Buryat State University. Tel.: 8(301-2) 645322, e-mail: gaskov@bsu.ru

Kazantseva Nadezhda Vladimirovna, postgraduate student, department of foundations of physical education. Buryat State University. Tel.: 89086462477, e-mail: kazanseva.inet@mail.ru

УДК: 37.037.1

© А. В. Гаськов, Г. Я. Галимов, Т. Г. Арутюнян, М. Д. Кудрявцев

ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ

В статье обосновываются результаты исследования военно-патриотического и физического воспитания на основе изменений программной взаимосвязи военно-патриотического и физического воспитания учащихся допризывного возраста и допризывной молодежи.

Ключевые слова: патриотизм, допризывное подрастающее поколение, военно-патриотическое воспитание.

A. V. Gaskov, G. Ya. Galimov, T. G. Arutyunyan, M. D. Kudryavtsev

BASIC CONCEPTUAL STATEMENTS OF CHANGES IN MILITARY PATRIOTIC AND PHYSICAL EDUCATION OF PRECONSCRIPTION YOUTH

In the article the results of a study of military-patriotic and physical education program are grounded on the basis of changes in the relationship of military-patriotic and physical education students of pre-conscription age and pre-conscription youth.

Keywords: patriotism, pre-conscription young generation, military-patriotic education.

Актуальность исследования. Патриотизм является важнейшим духовным достоянием личности и государства, одним из важнейших элементов общественного сознания – фактором сохранения общественной стабильности, мобилизации сил в чрезвычайных ситуациях, к которым страна должна быть подготовлена заблаговременно.

Чувство патриотизма как форма переживания человеком своего отношения к Отечеству является одним из наиболее глубоких, закреплённых веками чувств, которое выражается в потребности в достойном, самоотверженном, вплоть до самопожертвования служении Родине, составляет духовно-нравственную основу развития личности.

Готовность встать на защиту Отечества от посягательств различных агрессоров подразумевает и вооружённую защиту, требующую хорошей физической подготовленности [1].

Объект исследования: процесс военно-патриотического и физического воспитания школьников допризывного возраста.

Предмет исследования: программно-методическое и структурно-организационное обеспечение взаимосвязи военно-патриоти-

ческого и физического воспитания допризывной молодежи.

Цель исследования: теоретически обосновать и в опытно-экспериментальной работе проверить программно-методическое и структурно-организационное обеспечение военно-патриотического и физического воспитания допризывной молодежи на основе их взаимосвязи.

Задачи исследования

1. Проанализировать в педагогической теории и практике современное состояние военно-патриотического и физического воспитания.

2. Разработать методы и организацию исследования.

3. Теоретически обосновать и в опытно-экспериментальной работе реализовать программно-методическое и структурно-организационное обеспечение военно-патриотического и физического воспитания юношества в их взаимосвязи.

4. Выявить основные компоненты взаимосвязи военно-патриотического и физического воспитания, обеспечивающие эффективность допризывной подготовки школьников.

Гипотеза исследования: военно-патриотическое и физическое воспитание школьников

допризывного возраста будет успешным и доступательным, если будут:

- разработаны предмет и программно-методическое обеспечение допризывной подготовки;

- разработаны и реализованы структура руководства и организации военно-патриотического и физического воспитания;

- выявлены линии взаимосвязи военно-патриотического и физического воспитания.

Научная новизна исследования:

1. Теоретически обоснована необходимость взаимосвязи военно-патриотического и физического воспитания допризывной молодежи.

2. Разработаны основные линии взаимосвязи программно-методического и структурно-организационного обеспечения военно-патриотического и физического воспитания допризывной молодежи:

- осмысление взаимосвязи военно-патриотического и физического воспитания посредством встреч с ветеранами и уроков по физическому воспитанию и ОБЖ;

- создание позитивных эмоциональных патриотических переживаний, через встречи с ветеранами, вечера памяти героев ВОВ, специальную физическую подготовку;

- шефская трудовая деятельность (помощь ветеранам в быту и овладение прикладными видами спорта и навыками и умениями ОБЖ);

- интегрированные уроки, обеспечивающие межпредметные связи (просмотр кинофильмов на военно-патриотическую тематику и уроки физической культуры и ОБЖ);

- разнообразие форм, методов обучения и физического воспитания (самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортивные соревнования, утренняя гимнастика и др.).

3. Доказано влияние взаимосвязи военно-патриотического и физического воспитания через программно-методическое и структурно-организационное обеспечение на общую готовность школьников к службе в армии.

Теоретическая значимость исследования заключается в научном обосновании совершенствования военно-патриотического и физического воспитания учащихся допризывного возраста на основе разработанных содержательных дополнений в программной взаимосвязи военно-патриотического и физического воспитания допризывной молодежи.

Дополнены и расширены некоторые положения теории и методики физического воспитания в целях усиления связи военно-патриотического

и физического воспитания школьников допризывного возраста.

Практическая значимость работы заключается в разработке и использовании программно-методического обеспечения военно-патриотического воспитания и совершенствовании процесса физической подготовки старшеклассников, направленных на приобретение прикладных умений и навыков, необходимых воину в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Апробация и внедрение результатов исследования. Образовательные программы по патриотическому воспитанию «Патриот» и по физическому воспитанию «Школьник-призывник» рекомендованы для практической работы во всех школах г. Красноярска с 2005 года. Имеется шесть актов внедрения программ в практику общеобразовательных учреждений г. Красноярска.

Результаты апробации и внедрения программы по физическому воспитанию «Школьник-призывник» во взаимосвязи с программой по патриотическому воспитанию «Патриот».

На высокую эффективность использования системы педагогического контроля за физическими кондициями, соответствующими индивидуальным особенностям юноши, а также формированием мотивационных установок, направленных в военно-патриотическом воспитании на физическое самосовершенствование, а в физической подготовке – на военный патриотизм, указывает сравнительное исследование изменения физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп.

Исходя из того, что темпы роста физических кондиций допризывников служат критерием, определяющим его потенциальные возможности, а также объективно характеризуют качество и эффективность программ, оценить кондиционные способности учащихся возможно по шкале оценок темпов прироста показателей физических качеств [2].

Анализ результатов проведенного исследования показал, что в конце эксперимента у школьников контрольной и экспериментальной групп наблюдался прирост почти всех изучаемых параметров. Однако прирост исследуемых показателей в группах оказался различным. В частности, в контрольной группе у юношей в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд» установлено увеличение на 4,7%, однако, несмотря на прирост в показателе, достоверность различий не обнаружена ($p > 0,05$). В тесте «Наклоны за 30 секунд» в данной группе прирост составил 1,9%, достоверность различий

также не обнаружена ($p > 0,05$). В следующем тесте «Приседания за 30 секунд» показатель имел прирост на 2,26%, который, как и предыдущие, не имел достоверной значимости ($p > 0,05$). В последнем показателе изучаемых кондиционных способностей «Прыжки с поворотом на 180° и обратно (один раз) за 30 секунд» наблюдался наименьший статистически недостоверный прирост у юношей данной группы 0,18% ($p > 0,05$).

Таким образом, анализ полученных результатов дает основание утверждать, что в конце эксперимента у допризывников контрольной группы не произошло достоверного повышения уровня их физической подготовленности ($p > 0,05$).

Рассматривалось изменение показателей физической подготовленности юношей, входящих в состав экспериментальной группы, а также степень прироста исследуемых показателей.

Анализ результатов показал, что наибольший прирост наблюдался в показателе «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд», величина которого составила 22,6%. Также у школьников экспериментальной группы значительно повысился показатель «Прыжки с поворотом на 180° и обратно (один раз) за 30 секунд» – на 20,6%. Высокий прирост наблюдался и в показателях «Наклоны за 30 секунд» и «Приседания за 30 секунд», на 17,7 и 17,4 %, соответственно, от исходных данных. При этом приросты изучаемых показателей в данной группе юношей оказались статистически значимы ($p < 0,05$).

Кроме того, сравнительный анализ полученных результатов со шкалой оценок темпов прироста физических качеств школьников допризывного возраста свидетельствует о том, что у юношей, входящих в состав экспериментальной группы, темпы прироста изучаемых кондиционных способностей достигнуты за счет эффективного использования системы педагогического контроля за физическими кондициями, соответствующими индивидуальным особенностям юношей.

Анализ полученных результатов исследования показал высокие темпы прироста, что свидетельствует о высокой степени физической подготовленности юношей в экспериментальной группе и, вероятно, объясняется применением мотивационных взаимосвязанных установок, направленных в военно-патриотическом воспитании на физическое самосовершенствование, а в физической подготовке – на военный патриотизм, на базе данных образовательных программ.

Между тем сравнительный анализ темпов прироста физических способностей в педагогическом эксперименте допризывной молодежи свидетельствует об очевидной разнице в изучаемых показателях контрольной и экспериментальной групп. Это потребовало выявления достоверных различий между группами в повышении уровня исследуемых показателей.

Согласно данным таблицы 1 и 2, показатели величин темпов прироста оказались достоверно выше у юношей экспериментальной группы ($p < 0,05$).

Таблица 1

Сравнительный анализ результатов внутри групп до и после эксперимента

Тесты (рекомендованные военкоматом)	До эксперимента	После эксперимента	w	t	p
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд (скоростно-силовой)	к г 27,17 ± 1,49 э г 25,87 ± 1,49	к г 28,48 ± 1,85 э г 32,47 ± 1,85	4,7% 22,6%	0,87 3,8	> 0,05 < 0,05
Наклоны за 30 секунд (скоростно-силовой)	к г 24,52 ± 1,09 э г 24,28 ± 1,09	к г 25 ± 1,20 э г 29 ± 1,20	1,9% 17,7%	0,36 5,3	> 0,05 < 0,05
Приседания за 30 секунд (скоростно-силовой)	к г 23,97 ± 1,20 э г 24,94 ± 1,20	к г 24,52 ± 1,13 э г 29,69 ± 1,13	2,26% 17,4%	0,39 6,9	> 0,05 < 0,05
Прыжки с поворотом на 180° и обратно (один раз) за 30 секунд (на координацию)	к г 22,10 ± 0,97 э г 21 ± 0,97	к г 22,14 ± 1,22 э г 25,81 ± 1,22	0,18% 20,6%	0,03 4,8	> 0,05 < 0,05

Величина темпов прироста показателей в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд» достоверно выше на 17,9%, в тесте «Наклоны за 30 секунд» достоверно выше на 15,8%, в тесте «Приседания за 30 секунд» достоверно выше на 15,14%, в тесте «Прыжки с поворотом на 180° и обратно (один раз) за 30 секунд» достоверно выше на 20,42%.

Итак, определив достоверные различия между группами в повышении уровня физических способностей, следует отметить, что уровень физической подготовленности допризывников экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента достоверно выше, чем в контрольной группе.

Таким образом, полученные результаты исследования темпов прироста показателей физической подготовленности школьников экспериментальной группы подтверждают высокую эффективность применения мотивационных установок, направленных в военно-патриотическом воспитании на физическое самосовершенствование, а в физической подготовке – на военный патриотизм, на базе образовательных программ «Патриот» и «Школьник-призывник», используемых систематически и в комплексе [2].

К этому методу анализа результатов мы обратились, ориентируясь не на какие-то нормативы,

а на функциональные и технические возможности детей. Мы более последовательно осуществляли процесс наращивания необходимых будущему воину качеств [3].

Из данных таблицы видно, что коэффициент прироста показателей физических качеств в экспериментальной группе достиг 17–22 процентов, тогда как в контрольной – лишь 4,7 процента.

Математический анализ прироста показателей физических качеств в группах показал, что различие результатов в контрольной группе по всем параметрам статистически не значимо. Это означает отсутствие существенных изменений. Различие результатов в экспериментальной группе по всем параметрам статистически значимо. Это означает, что произошли существенные изменения. Таким образом, подтверждается то, что апробация нашей программы (экспериментального воздействия) привела к положительному эффекту.

Данные тесты мы использовали по рекомендации военного комиссариата Центрального района города Красноярска, в то же время для контрольной проверки параллельно использовали тесты, рекомендуемые такими специалистами физического воспитания, как В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон [4].

Таблица 2

Сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Тесты (рекомендованные военкоматом)	Контрольная	Экспериментальная	t	p
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд (скоростно-силовой)	До 27,17 ± 1,49 После 28,48 ± 1,86	До 25,87 ± 1,49 После 32,47 ± 1,86	0,87 2,14	> 0,05 < 0,05
Наклоны за 30 секунд (скоростно-силовой)	До 24,52 ± 1,09 После 25 ± 1,20	До 24,28 ± 1,09 После 29 ± 1,20	0,22 3,32	> 0,05 < 0,05
Приседания за 30 секунд (скоростно-силовой)	До 23,97 ± 1,2 После 24,52 ± 1,13	До 24,94 ± 1,2 После 29,69 ± 1,13	0,80 4,55	> 0,05 < 0,05
Прыжки на с поворотом на 180° и обратно (один раз) за 30 секунд (на координацию)	До 22,10 ± 0,97 После 22,14 ± 1,22	До 21 ± 0,97 После 25,81 ± 1,22	1,12 3,00	> 0,05 < 0,05

Заключение. Анализируя таблицы 1 и 2, мы пришли к следующему заключению: оптимизированный вариант программ подготовки допризывной молодежи оказался более эффективен и интересен допризывной учащейся молодежи; успешная реализация программ прошла в материально-технических и спортивных условиях данной школы.

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что программно-методическое обеспечение процесса военно-патриотического и физического воспитания допризывной молодежи в школе не соответствует современным реалиям жизни.

2. Военно-патриотическое воспитание и физическое воспитание школьной допризывной молодежи тесно взаимосвязаны.

3. Исследование степени патриотизма и интереса к специальным физическим упражнениям позволило раскрыть важные глубоко личностные стороны военно-патриотического воспитания. Установлено, что данный процесс предъявляет очень высокие требования к двигательным качествам и мыслительным операциям (оперативное мышление в бою), которые основаны на взаимосвязи военно-патриотического и физического воспитания.

4. Разработанные и экспериментально апробированные программы по патриотическому и физическому воспитанию допризывников на основе многолетних исследований позволили вывести учащихся экспериментальной группы на более высокий уровень физической готовности, в которой приросты изучаемых показателей возросли на 15,14–20,42 % и оказались статистически значимы ($p < 0,05$).

5. Результаты теоретического и экспериментального исследования дают основание утверждать, что успешное формирование патриотизма и физического развития в старших классах у юношей может быть достигнуто при соблюдении следующих организационно-педагогических условий: формирование первоначальных представлений патриотизма через средства и методы физической культуры и организация процесса по физической подготовке, имеющей военно-прикладную направленность.

6. Концептуально разработанная взаимосвязь патриотического воспитания с физическим, ориентированная на прикладную физическую подготовку, позволила учащимся экспериментальной группы выйти на более качественный уровень готовности к службе в армии.

Литература

1. Галимов Г.Я. Теория ориентировочной основы деятельности П.Я. Гальперина при обучении технике двигательных действий // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: материалы междунар. науч.-практ. конф. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2013. – Т. II. – С. 127-131.

2. Гаськов А.В. Методологические основы построения эффективных моделей тренировочной деятельности боксеров. – Красноярск: Изд-во Сиб. гос. аэрокосм. ун-та им. акад. М.Ф. Решетнева, 2011. – 106 с.

3. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы». – М.: Рос. гос. воен. ист.-культ. центр при Правительстве Российской Федерации, 2005. – С. 4-10.

4. Казак О.В. Оптимизация двигательной активности дошкольников в условиях семейного воспитания: дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск: Изд-во Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2005. – С. 129-135.

5. Усаков В.И. Физическая подготовка юношей к службе в Советской армии. – Красноярск: Изд-во КГПИ, 1990. – С. 5-65.

6. Прядченко В. Ф. Единство духа и тела. – Красноярск, 2005. – 184 с.

Галимов Геннадий Яковлевич, доктор педагогических наук, профессор, кафедра теоретических основ физического воспитания ФФКСиТ Бурятского государственного университета, мастер спорта по лыжам. Тел. (8301-2) 216989. E-mail: galimov37@mail.ru

Арутюнян Тигран Гарриевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Сибирского государственного аэрокосмического университета, доцент кафедры валеологии Торгово-экономического института Сибирского федерального университета, г. Красноярск; тел. 89029299125; e-mail: nauka.07@mail.ru

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой валеологии Торгово-экономического института Сибирского федерального университета, г. Красноярск; тел. 8 904 898 7547; 8-3912652763; e-mail: kumid@yandex.ru

Гаськов Алексей Владимирович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории физической культуры Бурятского государственного университета. Тел. 216989, 8-902-564-53-22. E-mail: gaskov@bsu.ru

Galimov Gennady Yakovlevich, doctor of pedagogical sciences, professor, department of theoretical foundations of physical education, faculty of physical culture, sport and tourism, Buryat State University, master of sports in skiing. Tel.: (8301-2) 216989 E-mail: galimov37@mail.ru.

Arutyunyan Tigran Garrievich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of physical education, Siberian State Aerospace University, associate professor, department of valeology, Trade and Economic Institute, Siberian Federal University, Krasnoyarsk; e-mail: nauka.07@mail.ru, Cell. phone 89029299125.

Kudryavtsev Mikhail Dmitrievich, doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of valeology, Trade and Economic Institute, Siberian Federal University, 8 904 898 7547, 8-3912652763. E-mail: kumid@yandex.ru, str. Krasnoyarsk, e-mail: kumid@yandex.ru

Gaskov Alexey Vladimirovich, doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory of physical culture, Buryat State University. Ulan-Ude, Smolin str., 24 a, tel. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22. E-mail: gaskov@bsu.ru

УДК: 796.83

© А. В. Гаськов, Г. Я. Галимов, В. А. Кузьмин,
М. Д. Кудрявцев, Ю. А. Копылов, В. А. Стрельников

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-БОКСЕРОВ КАК ОСНОВЫ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В статье обосновывается, что в процессе занятий в секции бокса у студентов высших учебных заведений достоверно улучшаются показатели интереса к занятиям физической культурой, эмоциональной устойчивости; уровня концентрации внимания и целеустремленности, коллективизма, уважения к окружающим, активности нравственной позиции, гражданственности, трудолюбия, творческой активности, целеустремленности. Занятия боксом предлагаются в качестве системы формирования личности как основы будущей профессиональной деятельности студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: боксеры, социальное здоровье, интерес к занятиям физической культурой, социально значимые качества личности.

A. V. Gaskov, G. Ya. Galimov, V. A. Kuzmin,
M. D. Kudryavtsev, Y. A. Kopylov, V. A. Strelnikov

FEATURES OF FORMATION OF SOCIALLY SIGNIFICANT PERSONAL TRAITS OF STUDENTS BOXERS AS A BASIS OF FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITY

The article proves that in the course of training in the boxing section of the students of higher educational institutions the indicators of interest is significantly improved in physical culture, emotional stability; the level of concentration and commitment, teamwork, respect for others, the activity of a moral position, civic consciousness, hard work, creativity, purposefulness. Boxing classes are offered as a system of personality formation and as a basis for future professional activities of university students.

Keywords: boxers, social health, interest in physical training, socially important personality traits.

Актуальность исследования. Высшее образование призвано обеспечивать не только профессиональную подготовку студентов, но и их способность к самостоятельному и сознательному выбору физкультурно-спортивной деятельности как элемента жизни и культуры. Такой выбор возможен только при сформированной физической культуре личности, которая обеспечивает возможность саморазвития, саморегуляции, самоконтроля, самосовершенствования, самопознания, самоопределения и самоактуализации в современном обществе. Необходимым условием культурного развития современного общества, его технического, экономического, политического, гуманитарного и других потенциалов является образование и высокий уровень овладения физической культурой

Основное противоречие заключается в несоответствии используемого содержания физического воспитания студенческой молодежи современным суждениям о личностно приемлемых методах и организации процесса усвоения физической культуры. Используемая в настоящее время организация учебно-

воспитательного процесса на занятиях физической культурой подчас игнорирует центральные установки социально-психологической парадигмы отношения к студенту высшей школы как к свободной личности, имеющей право на самостоятельный выбор содержания занятий физическими упражнениями. Одна из основных задач учебно-тренировочного процесса в высших учебных заведениях – формировать потребность студентов заниматься теми физическими упражнениями, которые им больше всего подходят. Возникает нестыковка между потребностью формирования гармонически развитой личности и возможностями осуществления этой потребности в современной высшей школе, между потребностью общества в подготовке высококвалифицированных, здоровых специалистов и возможностями удовлетворения этой задачи в современных вузах.

Теоретическая значимость. Выявлено, что «социальное здоровье» молодежи прогрессивно ухудшается. Рост психических и физических нагрузок на фоне интенсификации учебного процесса студентов ведет к очевидным пере-

грузкам [5]. Это приводит к ослаблению здоровья студентов [1], росту числа студентов, отнесенных к специальным медицинским группам, снижению среднего уровня физической и функциональной и физической подготовленности. Эти негативные тенденции вызывают необходимость поиска различных действенных мер, направленных на оптимизацию физического состояния студентов. Научные исследования, ориентированные на улучшение социального здоровья этого контингента, приобретают особую актуальность [4].

Для исправления негативных тенденций широко используются в том числе средства и методы физической культуры. В процессе спортивной деятельности осуществляется не только изучение специализированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие комплекса двигательных качеств, но и перестройка личности с устойчивой положительной структурой ценностных установок, мотивов и потребностей.

В процессе регулярных занятий спортом совершенствуется биологическая природа человека и его социально значимые качества, но происходит преобразование индивидуальных личностных потребностей в потребности, актуальные для общества.

Практическая значимость. Представленное содержание секционных занятий боксом со студентами, имеющими сниженный уровень двигательной подготовленности, позволяет успешно решать спектр задач, связанных с уровнем здоровья, интересом к спортивным занятиям и ведению здорового образа жизни, а также с успешностью профессиональной подготовленности выпускников высших учебных заведений.

Доказано, что тренировки в единоборствах, в том числе и в боксе, способствуют эффективному формированию ряда положительных качеств личности – целеустремленности, коллективизма, смелости, силы воли и других социально значимых качеств личности. Бокс – это специфический вид спорта, характеризующийся объективной необходимостью наиболее интенсивного проявления личностных качеств.

Занятия боксом, в сочетании с традиционными средствами физической культуры, открывают широкие перспективы для разработки новых технологий физического воспитания студентов высшей школы, что подтверждается проведенными исследованиями [6].

Гипотеза. Было выдвинуто предположение, что занятия боксом в секциях, в качестве альтернативы стандартным учебным занятиям по

физическому воспитанию, будут эффективны для коррекции личностных качеств у студентов высших учебных заведений. В пользу такого предположения выдвигаются следующие соображения. Доказано, что специфика содержания двигательной деятельности в боксе обусловлена высокой динамичностью, постоянной сменой ситуаций различного характера [2]. Ведение боя в условиях повышенной опасности мобилизует боксера и вырабатывает у него навыки к обдуманному, взвешенному и целенаправленному действиям. Это как раз те качества, которые необходимы для профессионального становления будущего специалиста в разных областях экономики страны. В этой связи была сформулирована цель настоящего исследования.

Цель исследования – формирование личностных качеств у студентов высших учебных заведений в процессе тренировочных занятий в секциях бокса.

В исследовании приняло участие в общей сложности 27 студентов 18-20 лет контрольной (14 человек) и экспериментальной (13 человек) групп. Все испытуемые относились к основной или подготовительной группам здоровья и не имели противопоказаний для занятий в секции бокса.

Экспериментальная группа занималась три раза в неделю в секции бокса по методике А.И. Булычева [3]. Контрольная группа в спортивных секциях не занималась. Тестирование участников проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента, который продолжался в течение восьми месяцев.

Научная новизна. Впервые разработано содержание секционных занятий боксом в высших учебных заведениях со студентами, имеющими сниженный уровень двигательной подготовленности.

Получены следующие новые сведения: возможность студентов, имеющих сниженный уровень двигательной подготовленности, значительно превышает уровень, необходимый для проведения полноценного учебно-педагогического процесса; мотивация к занятиям физической культурой и спортом у студентов, имеющих сниженный уровень двигательной подготовленности, находится на низком и критически низком уровне; учет индивидуальных психофизиологических особенностей студентов, имеющих сниженный уровень двигательной подготовленности, позволяет существенно улучшить спектр медико-биологических и психолого-педагогических показателей.

Методы исследования. Оценка уровня интереса к занятиям физической культурой. Для выявления уровня интереса студентов к физической культуре использована анкета из 15 вопросов, на которые они отвечали по пятибалльной системе. Проставленные баллы суммировались, вычислялась средняя величина для каждого испытуемого.

Для оценки успешности воспитательной работы использовался метод сбора и анализа показателей педагогической характеристики. С этой целью преподавателями высшего учебного заведения по пятибалльной системе оценивались: агрессивность, эмоциональная устойчивость, уровень концентрации внимания и целеустремленность.

Оценка уровня сформированности социально значимых качеств личности – коллективизма, уважения к окружающим, активности нравственной позиции, гражданственности, трудолюбия, творческой активности, целеустремленности – проводилась участниками эксперимента методом анкетирования. Каждое утверждение оценивалось по пятибалльной шкале. Всего в анкете было использовано 24 утверждения. После подсчета набранных каждым испытуемым баллов определяли уровень сформированности социально значимых качеств личности.

В ходе исследования были получены следующие результаты.

1. Оценка уровня интереса к занятиям физической культурой. Исходные данные не показали достоверных различий у студентов контрольной и экспериментальной групп. После проведения педагогического эксперимента выявлены достоверные ($p < 0,001$) различия, фиксирующие улучшение данных студентов экспериментальной группы ($4,32 \pm 0,1$ балла) по сравнению с данными студентов контрольной ($3,72 \pm 0,1$ балла) группы.

2. Оценка уровня сформированности показателей педагогической характеристики. В начале исследования уровень сформированности параметров педагогической характеристики статистически не различался ($p > 0,05$) в двух сформированных группах. После проведения педагогического эксперимента показатели педагогической характеристики студентов контрольной и экспериментальной групп имели следующий вид: агрессивность – $2,96 \pm 0,1$ и $2,12 \pm 0,1$ балла; эмоциональная устойчивость – $3,4 \pm 0,2$ и $4,25 \pm 0,3$ балла; концентрация внимания – $3,26 \pm 0,1$ и $4,15 \pm 0,3$ балла; целеустремленность – $3,13 \pm 0,1$ и $4,26 \pm 0,2$ балла. Выявлено, что в экспериментальной группе все исследованные по-

казатели педагогической характеристики статистически достоверно ($p < 0,01$) выше по сравнению с данными контрольной группы.

3. Оценка уровня сформированности социально значимых качеств личности. В начале педагогического эксперимента уровень сформированности социально значимых качеств личности в контрольной и экспериментальной группе статистически достоверных различий не имел.

После проведения педагогического эксперимента были получены следующие результаты. В контрольной и экспериментальной группе, соответственно, социально значимые качества имели следующий уровень: активность нравственной позиции – $3,4 \pm 0,2$ и $4,3 \pm 0,2$ балла; коллективизм – $3,0 \pm 0,1$ и $3,8 \pm 0,1$ балла; осознание значимости своего учебного труда для общества – $2,7 \pm 0,1$ и $3,6 \pm 0,1$ балла; трудолюбие – $2,5 \pm 0,1$ и $4,0 \pm 0,3$ балла; творческая активность – $2,8 \pm 0,1$ и $3,7 \pm 0,2$ балла; уважение к окружающим – $2,3 \pm 0,1$ и $4,4 \pm 0,3$ балла; целеустремленность – $2,2 \pm 0,1$ и $3,9 \pm 0,1$ балла.

Выводы.

1. Все исследованные социально значимые качества личности статистически достоверно ($p < 0,01$) имеют более высокий уровень сформированности в экспериментальной группе по сравнению с аналогичными показателями, полученными в контрольной группе.

2. Анализ полученных результатов демонстрирует, что тренировки способствуют эффективному формированию личностных качеств студентов высших учебных заведений. Испытуемые 18-20 лет, занимавшиеся в секции по боксу, статистически достоверно ($p < 0,01$) превосходят своих сверстников из контрольной группы по всем исследованным показателям.

3. Реализация в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений полученных данных позволит расширить представления о системе влияния средств и методов такого вида спорта, как бокс, на личность занимающихся.

Литература

1. Белкина Н.В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студентов вуза // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 7-11.
2. Блеер А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. – 2006. – № 6. – С.28-31.
3. Булычев А.И. Бокс: учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с

начинающими). – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 200 с.

4. Галимов Г.Я. Корректировка технического арсенала боксера, направленная на увеличение эффективности его атакующих и защитных действий // Вестник Бурятского государственного университета. – 2013. – Вып. 13. – С. 119-121.

5. Гаськов А.В. Структура тренировочных средств общей и специальной подготовки квалифицированных боксеров на разных стадиях макроцикла // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. —2012. – Випуск 98. – С. 10-14.

6. Григорьев В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 54–61.

7. Изаак С.И., Панасюк Т.В. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов) // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 51.

8. Качурин А.И. Бокс в системе физической культуры студента: учеб. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 342 с.

Галимов Геннадий Яковлевич, доктор педагогических наук, профессор, кафедра теоретических основ физического воспитания ФФКСиТ Бурятского государственного университета, мастер спорта по лыжам. Тел. (8301-2) 216989, e-mail: galimov37@mail.ru

Кузьмин Владимир Андреевич, доцент военной кафедры Военно-инженерного института, доцент кафедры валеологии Торгово-экономического института Сибирского федерального университета, г. Красноярск. E-mail: atosn35@mail.ru

Кудрявцев Михаил Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой валеологии Торгово-экономического института Сибирского федерального университета, г. Красноярск. Тел. 89048987547; 83912652763, e-mail: kumid@yandex.ru

Копылов Юрий Анатольевич, кандидат педагогических наук, ведущий научный сотрудник, Учреждение Российской академии образования «Институт возрастной физиологии», Москва, ул. Погодинская, 8.

Гаськов Алексей Владимирович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории физической культуры, Бурятский государственный университет. Тел. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22, e-mail: gaskov@bsu.ru

Стрельников Валерий Александрович, доктор педагогических наук, профессор, кафедра спортивных дисциплин ФФКСиТ Бурятского государственного университета, академик ПАНИ, мастер спорта международного класса по боксу. Тел.: 268231, e-mail: strela@mail.ru

Galimov Gennady Yakovlevich, doctor of pedagogical sciences, professor, department of theoretical foundations of physical education, faculty of physical culture, sport and tourism, Buryat State University, master of sports in skiing. Tel.: (8301-2) 216989 E-mail: galimov37@mail.ru.

Kuzmin Vladimir Andreevich, associate professor, military department, Military Engineering Institute, associate professor, department of valeology, Trade and Economic Institute, Siberian Federal University, Krasnoyarsk. E-mail: atosn35@mail.ru

Kudryavtsev Mikhail Dmitrievich, doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory of valeology, Trade and Economic Institute, Siberian Federal University. Tel. 8 904 898 7547, 8-3912652763. E-mail: kumid@yandex.ru, str. Krasnoyarsk, ul. Lenin, 27-20. e-mail: kumid@yandex.ru

Kopylov Yuri Anatolevich, candidate of pedagogical sciences, leading researcher, Russian Academy of Education, Institute of Developmental Physiology, Moscow, Pogodinskaya, 12.

Gaskov Alexey Vladimirovich, doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory of physical culture, Buryat State University. Tel. 8(3012)216989, 8-902-564-53-22. E-mail: gaskov@bsu.ru

Strelnikov Valery Alexandrovich, doctor of pedagogical sciences, professor, department of sport disciplines, faculty of physical culture, sport and tourism, Buryat State University, academician of Petrovskaya Academy of Science and Arts, master of the international class in boxing. Tel.: (8 301-2) 216989.

УДК: 796.078

© Е. К. Гильфанова, А. А. Шибаетва

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

В статье рассматриваются особенности применения дыхательных упражнений и их влияние на организм студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Ключевые слова: студенты, здоровье, фитнес-йога, дыхательные упражнения.

Е. К. Gilfanova, A. A. Shibaeva

FEATURES OF BREATHING EXERCISES APPLICATION FOR STUDENTS WITH DEVIATIONS IN HEALTH STATUS

In the article the features of breathing exercises application and their effects on the body of students with deviations in health status are discussed.

Keywords: students, health, fitness-yoga, breathing exercises.

С каждым годом увеличивается число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. За последние десять лет число относительно здоровых выпускников уменьшилось с 28,3 до 6,3 %; 42 % выпускников имеют хронические заболевания; 50 % – морфофункциональную патологию; у каждого второго выявляется сочетание нескольких хронических заболеваний [2]. Информационные, умственные и психологические нагрузки на организм учащихся в процессе обучения, как в старших классах школы, так и в вузе неуклонно возрастают. Необходимость выполнения большого объема учебной работы в условиях дефицита времени на фоне имеющегося снижения функциональных резервов создает дополнительное напряжение адаптационных механизмов, что приводит к прогрессирующему ухудшению здоровья. Снижение уровня здоровья приобретает устойчивый характер.

Особое внимание к здоровью студенческой молодежи объясняется тем, что от физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием. И в первую очередь это относится к студентам педагогического вуза – будущим учителям, которые будут влиять на нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения [6]. В то же время физически активно лишь 20–30 % студенческой молодежи, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель составляет 40–60 %.

Анализ научных исследований в области физического воспитания студентов в высших учебных заведениях показывает, что в последние годы наблюдается рост интереса к нетрадици-

онным формам физической культуры: хатха-йоге, ушу, цигун, дыхательной гимнастике, аэробике, шейпингу, фитбол-гимнастике, аквааэробике, пилатесу и т.п. [5]. Появление новых нетрадиционных видов двигательной активности и оздоровительных систем – вполне естественный процесс, который необходим для дальнейшего прогресса в сфере физической культуры. Однако при этом важна адаптация этих оздоровительных средств к отечественной системе физического воспитания [1].

Из нетрадиционных средств физического воспитания для студенческой молодежи в специальных медицинских группах (СМГ) для нас представляют интерес гимнастические упражнения фитнес-йоги – асаны и дыхательные упражнения, выполнение которых требует проявления силы, гибкости, внимания и сосредоточенности.

Характерное практически для всех современных людей неправильное (глубокое и частое, без задержек) дыхание вызывает хроническую гипервентиляцию легких, гипокапнию (избыточное выведение углекислоты из организма) и, как следствие, возникновение многих заболеваний, например, бронхиальной астмы, атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и многих других. Когда человек из-за неправильного дыхания почти полностью выводит из своего организма углекислый газ, то включаются защитные реакции организма, препятствующие его удалению. Это выражается в следующем: 1) спазмы сосудов бронхов; 2) спазмы гладкой мускулатуры всех органов; 3) увеличение секреции слизи; 4) уплотнение мембран, т.е. происходит увеличение содержания холестерина, которое ведет к атеросклерозу,

тромбофлебиту, инфаркту и т.п.; 5) сужение кровеносных сосудов; 6) склероз сосудов бронхов.

Суть дыхательных упражнений – в сознательном контроле за частотой, глубиной и ритмом дыхания. Регуляция дыхания – наиболее важный признак дыхательных упражнений. Дышать при выполнении упражнений нужно через нос [4]. Направляя внимание внутрь себя и работая с дыханием, можно добиться хороших результатов, улучшая ощущение своего тела. Благодаря этому все занятия физической культурой станут более осмысленными и эффективными. При выполнении асан важно интегрировать в процесс спокойное расслабленное дыхание. Для каждой асаны оно свое, так же как и каждая асана направлена на свою цель [3].

Использование полного йоговского дыхания включает в процесс дыхания мышцы, которые в обычной жизни используются не в полную силу. Это происходит за счет включения в процесс дыхания всех трех отделов: верхнегрудного, нижнегрудного, брюшного пресса. Активное использование диафрагмы в акте дыхания оказывает стимулирующее действие на работу органов брюшной полости и грудной клетки [4]. При нормализации дыхания содержание углекислого газа в организме повышается и достигает положенного уровня. Начинается постепенное выздоровление организма, ликвидируются многие заболевания. Улучшается сон, повышается работоспособность и выносливость к длительным нагрузкам. Дыхательная гимнастика положительно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, способствует повышению иммунитета [3], увеличивается устойчивость организма к гипоксии, расширяются сосуды, увеличивается просвет бронхов вследствие увеличения углекислоты в крови [4].

Цель нашего исследования – выявление влияния дыхательных упражнений фитнес-йоги на организм студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

На этапе формирующего эксперимента в исследовании приняли участие студентки 17-18 лет специальной медицинской группы (СМГ) ЗабГУ ($n=40$) с соматическими заболеваниями в стадии ремиссии. Для повышения эффективности физического воспитания студентов в учебно-воспитательном процессе экспериментальной группы вместо упражнений основной гимнастики использовалась фитнес-йога.

На занятиях по гимнастике в контрольной группе (КГ, $n=20$) мы применяли общеразвивающие упражнения: с гимнастическими палка-

ми, гантелями, скакалками; с использованием гимнастической стенки, гимнастической скамейки; на растягивание мышц и связок и на расслабление мышц. В экспериментальной группе (ЭГ, $n=20$) основными средствами физического воспитания были асаны, дыхательные упражнения (полное йоговское дыхание, капалабхати, пранаяма) и несколько минут глубокой релаксации в конце каждого занятия. Не допускалось выполнения упражнений с длительной задержкой дыхания и требующих максимального проявления силы и скорости.

В начале педагогического эксперимента статистически достоверных различий ($p>0,05$) в показателях функциональной подготовленности студенток экспериментальной и контрольной групп выявлено не было.

Во время проведения занятий фитнес-йогой нами использовались дыхательные упражнения, что положительно сказалось на величине жизненной емкости легких (ЖЕЛ) девушек ЭГ. На начало эксперимента в ЭГ показатель ЖЕЛ составлял 2590 мл, а в конце эксперимента – 3100 мл, темпы прироста составили 19,6 %. В КГ показатель ЖЕЛ увеличился на 270 мл (10,5 %) по сравнению с началом эксперимента с 2570 до 2850 мл. Жизненная емкость легких в экспериментальной группе увеличилась значительно больше, чем в контрольной группе. Это существенный показатель, так как известно, что дыхательная система весьма инертна и изменяется при достаточной циклической нагрузке.

В конце экспериментального исследования наблюдается положительная динамика показателей пробы Штанге и Генче, свидетельствующих о состоянии системы внешнего дыхания. Показатель пробы Штанге в течение эксперимента у девушек ЭГ возрос на 7,85 с (17,1 %), достигнув 53,65 с; у девушек КГ время задержки дыхания на вдохе увеличилось на 7,82 % с 44,1 до 47,55 с. Повышение результатов в пробе Генче (задержка дыхания на выдохе) в экспериментальной группе составило 7,1 с, в контрольной группе – 3,9 с. Темпы прироста данного показателя в экспериментальной группе составили 26,05 %, а в контрольной группе – 14,91 %.

Результаты экспериментального исследования показали, что широкое использование дыхательных упражнений, входящих в методику занятий фитнес-йогой, способствовало улучшению функции внешнего дыхания, дыхательной устойчивости организма к гипоксии девушек экспериментальной группы.

Литература

1. Гильфанова Е.К. Применение фитнес-йоги в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп в педагогическом вузе // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 8. – С. 16-20.

2. Загревская А.И. Инновационный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы в вузе // Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 1. – С. 4-7.

3. Зайцева И. Йога. Асаны на каждый день от простейших до сложных. – М.: Эксмо, 2008. – 176 с.

4. Иванова О.В. Влияние «хатха-йоги» на процесс дыхания у детей среднего школьного возраста, стра-

дающих сколиозом 2-й степени // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 3. – С. 58-59.

5. Осыченко М.В. Влияние комбинированных занятий по фитнес-йоге и аквааэробике на коррекцию форм тела у женщин среднего возраста // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. – Ставрополь, 2008. – С.176-178.

6. Федякин А.А. Организация занятий по физическому воспитанию студентов специального отделения вуза // Адаптивная физическая культура. – 2005. – № 3. – С. 25-28.

Гильфанова Елена Каусаровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры медико-биологических основ физической культуры. Тел. 8-924-270-9295, e-mail: gilfanovaelena@mail.ru

Шибеева Анна Александровна, кандидат педагогических наук, специалист по УМР кафедры медико-биологических основ физической культуры Забайкальского государственного университета, г. Чита, ул. Александровская, 30; тел., факс: 41-64-44, e-mail: mail@zabgu.ru

Gilfanova Elena Kausarovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of medical and biological foundations of physical culture. Tel. 8-924-270-9295, e-mail: gilfanovaelena@mail.ru

Shibaeva Anna Alexandrovna, candidate of pedagogical sciences, expert for EMW, department of medical and biological foundations of physical culture, Zabaikalsky State University, Chita, Russia. Tel., fax: 41-64-44, e-mail: mail@zabgu.ru

УДК 799.32

© Х.-Ц. Д. Гомбожапова

СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ОТДЕЛЬНОГО ВЫСТРЕЛА В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА

В статье рассматривается структурно-функциональная модель организации отдельного выстрела. Точность имеет принципиальное значение, может рассматриваться через разные показатели: разные механизмы в организации движений и различные стороны способности человека. В идеальном варианте все эти элементы спортсмен-лучник должен выполнять в одинаковый период времени. Наша цель – помочь лучникам высшей спортивной квалификации свести указанные ошибки к минимуму и обеспечить лучший результат.

Ключевые слова: структурно-функциональная модель, точность, нагрузка, момент времени, построение во времени, эффективность.

Kh.-Ts. D. Gombozhapova

STRUCTURAL AND FUNCTIONAL MODEL OF A SINGLE SHOT IN ARCHERY

The article considers a structural and functional model of organization of a single arrow shot. Accuracy has an important meaning, it can be considered through various indices: various mechanisms in organization of movements and various sides of human skills. Ideally, an archer must perform all of these elements at the same time. Our purpose is to help archers of high sports qualification to reduce the mentioned above mistakes to a minimum and guarantee the best result.

Keywords: structural and functional model, accuracy, load, a moment of time, line-up on time, efficiency.

Тематика выполнения стрелковой серии является составной частью выполнения упражнения в целом и определяется как проявление способности стрелка из лука управлять своим поведением в процессе выполнения стрелковой се-

рии (грамотно распределить отведенное на нее количество времени и сил, т.е. увеличить или уменьшить время отдыха, изменить его содер-

жание в зависимости от уровня физической и психической подготовленности, самочувствия, наличия травм и т.д.; внести по мере необходимости коррективы в прицельные приспособления, заменить стрелу и т.д.; правильно определить момент подготовки и выполнения следующего выстрела в зависимости от изменений условий внешней среды: порывы ветра, интенсивность осадков и т.п.) с учетом результативности одиночных выстрелов, возможного изменения установки на выстрел, динамики психического состояния.

При разработке структурно-функциональной модели организации отдельного выстрела из лука (обычно используемой в стрельбе) рационально рассматривать выполнение основных действий по выполнению выстрела, предварительно подразделив его на фазы.

1-я фаза – фаза предварительной подготовки к выстрелу.

Включает в себя действия стрелка с момента начала принятия предварительной подготовки (после отдыха между сериями, дистанциями, подхода к мишени и т.д.) либо с момента окончания отдыха, если таковой имеется, после завершения предыдущего выстрела и до момента начала подъема лука.

2-я фаза – фаза принятия основной изгот-

овки. Включает в себя действия стрелка за период от момента начала подъема лука до касания тетивой ориентационных точек (подбородок, кончик носа и т.д.).

3-я фаза – фаза завершения выстрела.

Включает в себя действия от момента касания тетивой ориентационных точек на лице (при фиксации правой руки это носит название «укладка») до момента завершения выстрела [6].

С.В. Голомазов в своей диссертационной работе отметил, что **меткость** – это способность человека проявлять в движениях точность, а **точность** – это результат действия, на который могут оказывать влияние различные факторы. Оценка способности человека будет определять точность двигательных действий при соблюдении стандартных внешних условий [3, 5]. Способ оценки точности имеет принципиальное значение, поскольку она может рассматриваться через разные показатели и полученные при этом характеристики будут зависеть и отражать, по существу, разные явления: разные механизмы в организации движений и различные стороны способности человека.

Наиболее распространенным способом оценки трудовых и спортивных движений является вероятность попадания в заданную область (Р).

В этом случае могут быть две оценки:

1. По альтернативному признаку (да, нет).

2. По отношению удачных и неудачных попыток в серии (в процентах).

В прикладных областях математики точность принято оценивать как величину, обратную величине стандартного отклонения от цели.

В этом случае рассматриваются ошибки:

а) систематические, как средняя величина отклонения серии попыток от цели с разной оценкой в сагиттальном и латеральном направлениях;

б) случайные, или кучность, как стандартное отклонение от центра рассеивания [1, 2, 3].

Стрелковые упражнения характеризуются однообразным повторением одних и тех же действий, иногда превращаются в весьма утомительное занятие. Занятия по стрельбе из лука позволяют решать вопросы, связанные с процессами развития физических качеств, которые проявляются в двигательных способностях, так необходимых для формирования навыков техники выстрела. К физическим качествам относят скоростные способности, выносливость, силу, гибкость, ловкость (координационные способности).

Поза стрелка существенно отличается от обычной позы стоящего человека. Для стрелка из лука необходимо создать такое рабочее положение, при котором обеспечивалась бы наибольшая устойчивость системы «стрелок – оружие». Для этого требуются значительные мышечные усилия, которые необходимо проявлять в течение некоторого времени.

Деятельность стрелка из лука представляет собой чередование длительной статической и динамической относительно однообразной работы. Наличие большого объема статической работы предъявляет повышенные требования к организму лучника, так как при статическом напряжении утомление наступает быстрее, чем при динамическом. Это связано с немалой нагрузкой на нервную систему, которой следует регулировать высокую точность и однообразие мышечных усилий при большом количестве выполняемых выстрелов.

Высокие требования также предъявляются к нервной системе еще и потому, что для лучника каждый выстрел на дистанции – своеобразный «старт», за которым следует «финиш» в виде полученного результата, который в большей степени влияет на психическую устойчивость

стрелка. В связи с этим усталость стрелка из лука в большей степени выражается в психическом, нежели физическом утомлении, хотя и физические нагрузки достаточно высоки.

При тренировке, направленной на развитие выносливости, образуются условно-рефлекторные связи, улучшающие регуляцию деятельности мышц, совершенствующие кровообращение, дыхание, обмен веществ, теплорегуляцию, т.е. совершенствуются системы организма, которые определяют состояние здоровья лучника и уровень его функциональной, физической и психологической подготовленности.

Благодаря высокому уровню развития общей выносливости организм стрелка приобретает способность сопротивляться утомлению в процессе любой деятельности, быстрее восстанавливаться после физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок [4].

Выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий тренирующийся испытывает утомление.

При этом в организме происходят адаптационные изменения, повышающие общую выносливость организма. Кроме того, развитие выносливости развивает и волевые качества лучника. Противостоять утомлению и сохранять высокую эффективность спортивной деятельности в стрельбе из лука помогает также специальная статическая и динамическая силовая выносливость.

Специальная выносливость лучника – это способность поддерживать оптимальный уровень работоспособности на протяжении выполнения всего стрелкового упражнения.

Статическая силовая выносливость – это способность лучника к длительному и относительно устойчивому удержанию растянутого лука в процессе прицеливания и обработки выпуска стрелы. Основным методом тренировки статической силовой выносливости является метод специальных схем, предусматривающих длительность удержания лука и жесткие интервалы отдыха. Развитию статической выносливости следует выделять не менее 20-25 мин на каждом занятии.

Динамическая силовая выносливость – это способность лучников к длительной и эффективной работе, направленной на многократное натяжение лука. Этот вид выносливости является очень важным, так как во многом обеспечивает согласованные действия многочисленных мышечных групп спины, руки, непосредственно выполняющей натяжение лука, и руки, обеспечивающей удержание лука.

Временные характеристики раскрывают движение во времени: когда оно началось и закончилось (момент времени), как долго длилось (длительность движения), как часто выполнялось движение (темп), как они были построены во времени (ритм). Вместе с пространственно-временными характеристиками они определяют характер движений человека. Определяя, где была точка в пространстве, необходимо определить, когда она там была.

Момент времени – это временная мера положения точки тела и системы. Момент времени определяют не только для начала и окончания движения, но и для других важных мгновенных положений. В первую очередь это моменты существенного изменения движения: заканчивается одна часть (фаза) движения и начинается следующая (например, отрыв стопы от опоры в беге – это момент окончания фазы отталкивания и начала фазы полета). По моментам времени определяют длительность движения [5].

Длительность движения – это его временная мера, которая измеряется разностью моментов времени окончания и начала движения. Она представляет собой промежуток времени между двумя ограничивающими его моментами времени. Сами моменты (как границы между двумя смежными промежутками времени) длительности не имеют. Ясно, что, измеряя длительность, пользуются одной и той же системой отсчета времени. Узнав расстояние, пройденное точкой, и длительность ее движения, можно определить ее скорость. Зная длительность движений, определяют также их темп и ритм.

Темп движений – это временная мера их повторности. Он измеряется количеством движений, повторяющихся в единицу времени (частота движений). В повторных движениях одинаковой длительности темп характеризует их протекание во времени.

Темп – величина, обратная длительности движений. Чем больше длительность каждого движения, тем меньше темп, и наоборот. В повторяющихся (циклических) движениях темп может служить показателем совершенства техники. Например, частота движений у лыжников, пловцов, гребцов высокой квалификации (при более высокой скорости передвижения) больше, чем у менее подготовленных. Известно, что с утомлением темп движений изменяется: он может повышаться (например, при укорочении шагов в беге) или понижаться (например, при неспособности поддерживать его в лыжном ходе).

Ритм движений (временной) – это временная мера соотношения частей движений. Он опреде-

ляется по соотношению длительности частей движения.

Ритм движений характеризует, например, отношение времени опоры к времени полета в беге или времени амортизации (сгибания колена) к времени отталкивания (выпрямления ноги) при опоре. Примером соотношения длительности и частей движения может служить ритм скользящего шага на лыжах (соотношение длительности пяти фаз шага). С изменением темпа шагов изменяется и их ритм. Кроме временных показателей можно определить еще пространственные показатели ритма (например, отношение длины выпада в шаге на лыжах к длине скольжения).

В целом выстрел состоит из изготовления, прицеливания, схемы прицеливания, обработки выстрела и управления дыханием.

В идеальном варианте все эти элементы спортсмен-лучник должен выполнять в одинаковый период времени. Каждый спортсмен годами работает над тем, чтобы и ритм стрельбы был одинаковым.

Выстрел происходит после освобождения лучником натянутой тетивы. Это надо сделать так, чтобы плоскость выстрела и точка прицеливания остались неизменными по крайней мере в течение 5-10 миллисекунд, то есть пока стрела не разгонится до скорости 60-80 метров в секунду. Это время определяется силой лука и характеристиками стрелы. Смещение плоскости выстрела или точки прицеливания в этом интервале времени ухудшает точность попадания в цель.

При идеальном выстреле обеих ошибок удается избежать, то есть левая рука удерживает мушку прицела в точке прицеливания, а правая рука не дает стреле выйти из плоскости выстрела до тех пор, пока хвостовик стрелы не вырвется из тетивы лука. Однако, как показали исследования с применением лазерного тренажера, реальному выстрелу присущи – в большей или меньшей степени – обе ошибки.

Уменьшить их можно, автоматизируя навык выстрела за счет большого количества выстрелов на тренировках, однако соревновательные волнения или стресс могут свести результаты даже весьма длительных и упорных тренировок на нет. Наша цель – помочь лучникам высшей спортивной квалификации свести указанные ошибки к минимуму и тем самым обеспечить им на соревнованиях лучший результат. Элементы техники рассматриваются при условии, что левая рука работает как удерживающая лук, а правая – как тянущая тетиву [7].

Чтобы определить ритм (временной), выделяют фазы, которые различаются по задаче движения, по его направлению, скорости, ускорению и другим характеристикам. Ритм отражает прилагаемые усилия, зависит от их величины, времени приложения и других особенностей движений. Поэтому по ритму движений можно в известной мере судить об их совершенстве. В ритме особенно важны акценты – большие усилия и ускорения – их размещение во времени. При овладении упражнениями иногда лучше сначала задать ритм, чем подробно описывать детали движений; это помогает быстрее понять особенности изучаемого упражнения, его построение во времени.

В каждом движении есть различающиеся части, например, подготовительные и исполнительные (основные) движения, разгон и торможение. Значит, ритм можно определить в каждом упражнении. Так называемые «неритмичные» движения – это не вообще лишённые ритма движения, а движения с отклонениями от заданного рационального ритма. Иначе говоря, неритмичные движения – это движения без определенного постоянного ритма или с неправильным, нерациональным ритмом.

Натягивание тетивы производится плавным, но сравнительно быстрым, энергичным движением. «Дотяг» начинается с перемещения стрелы из-под кликера и заканчивается щелчком кликера.

Происходит формирование (создание) «принятия решения» к выпуску, в реализации которого принимают участие:

- двигательная память, закрепленная в процессе тренировки;
- мотив, влияющий на качество стрельбы;
- другие факторы (информация от мышц, сухожилий, связок, зрительная информация о степени прицеливания, направление и сила ветра, блок сознательного контроля при обучении, тренировке).

Время от момента «принятия решения» до выпуска отхода тетивы колеблется в пределах 150-250 миллисекунд. Программа управления этим движением осуществляется в автоматическом режиме (табл. 1).

Выпуск-отход стрелы производится при «дотяге» на фоне непрерывного упора левой рукой в мишень и непрерывного натягивания тетивы в направлении плоскости выстрела, не сбивая предварительной наводки. Разница времени латентного периода на исполнение «принятия решения» правой и левой рук очень мала, меньше 100 миллисекунд. Но достаточно, чтобы возник

рефлекторный уход руки с луком, что изменило бы точку прицеливания и привело к ухудшению результата стрельбы.

Не у всех стрелков возникает разница в латентном времени левой и правой рук при «при-

нятии решения». Имеют место различные отклонения, в работе они не рассматриваются по разным причинам (недостаточной изученности вопроса, разного воздействия центральной нервной системы, мышечного утомления и др.).

Таблица 1

Время выпуска (от щелчка кликера до выхода тетивы из пальцев (Т.В. Байдыченко))

Испытуемые	Метод измерения	Время (мс)
Спортсмены различной спортивной квалификации (ЗМС, МСМК, МС, КМС, 1 взрослый разряд)	Миллисекундомер	250 (без мишени) 275 (с мишенью)
	Электромиография (щелчок кликера регистрировался с помощью электрического контакта)	170
	Скоростная киносъемка (500 кад/с)	142,4 – 177,1
	Электромиография	160 – 170

С целью повышения результативности в стрельбе из лука, устранения ошибки, возникающей при уходе руки с луком из точки прицеливания, рекомендуется в технику стрельбы введение некоторых элементов, которые при достаточной тренированности, выработке определенной автоматизации в действиях спортсмена помогут устранить ошибки, не поддающиеся контролю со стороны тренера и спортсмена.

Необходимо также помнить, что эффективность тренировки значительно повысится, если будет сформирована правильная психическая мотивация и будет создан соревновательный микроэлемент в каждом тренировочном занятии.

Одним из основных требований скоростной подготовки стрелков из лука является хорошее освоение технических заданий. Это важно потому, что только при этом условии стрелок будет в состоянии сконцентрировать внимание и волевые усилия не столько на правильности выполнения движений, сколько на их скорости.

Таким образом, в учебно-тренировочном процессе стрелков-лучников необходимо уделять внимание тренировке временных характеристик выстрела. В нашем исследовании изучение временных характеристик выстрела можно проводить по трем следующим фазам:

- 1) фаза подготовки: 2-3 секунды,
- 2) фаза прицеливания: 1-2 секунды,
- 3) фаза выпуска: приблизительно 0,250 миллисекунд.

Проанализировав и обобщив полученные данные, можно сделать следующие выводы:

1. Комплексный (прицельный) выстрел включает три временных фазы: подготовка, прицеливание, выпуск. Каждая из фаз имеет четкое ограничение (начало и конец движения), выражающееся в конкретном элементе.

2. Каждый элемент техники выстрела из лука, согласно времени выполнения движения, попадает в раздел управляемых или неуправляемых (рефлекторных) движений.

3. Изменение временных режимов выполнения прицельного выстрела в большей степени оказывает влияние на элементы техники выстрела, входящие в раздел неуправляемые (рефлекторные) движения стрелка. В частности, с элементом техники «выпуск».

Литература

1. Байдыченко Т.В. Техническая подготовка стрелков из лука и методы ее совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / РГАФК. – М., 1989. – 24 с.
2. Башлыков И.П. Оценка точности двигательных действий: лекция для студентов, аспирантов и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа. – М., 1989. – 224 с.
3. Голомазов С.В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / РГАФК. – М., 1996. – 54 с.
4. Заиорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 190 с.
5. Романов А.А. Совершенствование точности бросков в баскетболе // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 6. – С. 11.

6. Шилин Ю.Н., Белевич Е.Н. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: учебное пособие. – М., 2011. – 286 с., ил.

7. Цыдыпов Б.Д., Гомбожапова Х.-Ц.Д. Теория и методика обучения стрельбе из лука: курс лекций: учеб. пособие. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2014. – 148 с.

Гомбожапова Ханда-Цырен Дугаровна, кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания Бурятского государственного университета. Тел. 89243903600. E-mail: gomdozh55@mail.ru

Gombozhapova Khanda-Tsyren Dugarovna, candidate of pedagogical sciences, professor, department of physical education, Buryat State University. E-mail: gombpzh55@mail.ru

УДК 796.81

© А. Б. Дашиев, М. О. Аксенов

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИЛОМЕРА «КИКТЕСТ-9»

Авторами была использована система автоматизированного тестирования спортсменов-единоборцев. В результате последовательного эксперимента были установлены ударные характеристики. Приводится эффективность внедрения в подготовку спортсменов системы кроссфит.

Ключевые слова. Подготовка, спорт, кроссфит, единоборства, тренировка, соревнование, тест, удар.

A. B. Dashiev, M. O. Aksenov

IMPROVEMENT OF SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF ATHLETES IN COMBAT SPORTS WITH THE USE OF DYNAMOMETER “QUICKTEST-9”

The authors have used a system of automated testing of athletes in combat sports. The impact characteristics were determined as a result of sequential experiments. We present The effectiveness of implementation a training system crossfit into athletes' training is proved.

Keywords: training, sport, crossfit, martial arts, preparedness, competition, test, shot.

Актуальность исследования. Тайский бокс (истинное название «муай тай», что означает «свободный бой»), являющийся культурным наследием Таиланда, с уникальной традицией, имеющей многовековую историю, приобретает в последнее время большую популярность в мире. Это наиболее модернизированный для современного спорта вид боевого искусства, удивительный синтез зрелищного полновесного поединка и реальной боевой схватки. Актуальность нашего исследования обусловлена недостаточной разработанностью проблемы физической подготовки спортсменов в тайском боксе и насущной необходимостью в разработке научно-обоснованной методики воспитания силовых и скоростно-силовых способностей.

Что такое кроссфит? Кроссфит – это система общей физической подготовки (ОФП), функциональный тренинг. Она создана таким образом, чтоб вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма. Атлет получает равномерное и полноценное физическое развитие. Можно сказать, это физкультура в лучшем смысле этого слова. Специфика кроссфита за-

ключается именно в отказе от какой-либо специализации. Комбинирование тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом, плавания, гребли дает широкий спектр различных тренировок на каждый день, позволяющих внести разнообразие и сделать тренировочный процесс намного интереснее и эффективней. Принципы, лежащие в основе системы, позволяют легко адаптировать тренировки системы кроссфит для людей различного уровня физической подготовки. Кроссфитом активно занимаются десятки тысяч людей во всем мире, среди них дети и пожилые люди, олимпийские чемпионы и чемпионы боев без правил, полиция и военные, профессиональные спортсмены и просто люди, которым небезразлично их здоровье. Варьируется вес, нагрузка, интенсивность; суть программы остается без изменений.

Организация исследования.

Целью работы явилась разработка методики воспитания силовых способностей у тайбоксеров на основе системы кроссфит. Для проверки гипотезы и достижения цели были поставлены

следующие задачи: изучить теоретико-методические основы системы кроссфит, провести тестирование на основе силомера «Киктест-9», экспериментально обосновать методику использования системы кроссфит в тренировочном процессе тайбоксеров. В процессе решения поставленных задач были использованы следующие методы, анализ научно-методической литературы, обобщение спортивного опыта, теоретический сравнительный анализ отличительных черт тайского бокса от других видов единоборств, педагогические наблюдения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях, тестирование специальной силовой подготовленности, педагогический эксперимент и математико-статистическая обработка полученных данных.

Педагогический эксперимент проводился на базе спортивного клуба Бурятского государственного университета с 1 сентября 2013 по 30 декабря 2013 г. В эксперименте применяли контрольные испытания (тесты), разработанные в современной практике подготовки спортсменов, и создавали новые тесты применительно к специфике тайского бокса. В результате проведенной работы была набрана группа тайбоксеров 16-22-летнего возраста с равномерным соотношением по весу и стажу спортивной деятельности, присутствовали кандидаты в мастера спорта и имеющие первый, второй разряды, представляли весовые категории от 54 кг до 75 кг. Тренировочный процесс проводился по разработанной нами методике (кроссфита), при 5-6-разовых занятиях в неделю и продолжительностью в среднем 2 часа каждое. Регистрация скоростно-силовых характеристик ударных движений кулаками, локтями, коленями и ногами осуществлялась на электронном настенном ди-

намометре «ЭДУ КИКТЕСТ-9», разработанном в лаборатории спортивно-технического оборудования «Рэй-спорт-электро». При регистрации динамических характеристик ударных движений давалось задание из боевой стойки наносить удары максимально и быстро. Все испытуемые тестировались в боевых перчатках весом 300 г каждая, что соответствует практике проведения соревнований по тайскому боксу. Каждый испытуемый индивидуально подбирал удобную для себя дистанцию по отношению к мешку с учетом морфологических и технико-тактических особенностей и после команды «можно» наносил удары. Это способствовало лучшему проявлению скоростно-силовых способностей каждого. В тесте «максимальный удар» кулаком, локтем, коленом, голенью давались 2 пробные и 3 зачетные попытки.

Силовой «Киктест-9» применялся нами для постановки техники удара спортсменов, количественного контроля за четким, технически рациональным выполнением различных ударов. Для оценки ударно-силовых качеств спортсменов (бойцов) – тестирование с целью выявления степени готовности к соревнованиям (бою). Для дифференциации различных видов ударов по степени поражающей способности индивидуально для каждого спортсмена (бойца). Выбор индивидуального спектра ударов. Для выработки и оценки эффективности различных методик, направленных на увеличение ударно-силовых качеств спортсменов (бойцов). Для исследования влияния различных факторов (психоэмоционального и физического плана) на ударно-силовые качества спортсменов (бойцов). А также для индивидуальной работы и с целью контроля тренировочного процесса.

Таблица 1

Результаты тестирования спортсменов до и после эксперимента

Упражнение	Период эксперимента	быстрота удара (кг/мс)		Сила (кг)		Энергия (дж)	
		правой	левой	правой	левой	правой	левой
прямой удар рукой в голову	До	38,91	28,00	199,91	161,72	84,27	76,36
	После	43,90	33,18	217,45	185,09	97,27	86,81
боковой удар рукой в голову	До	54,45	58,27	205,09	182,82	61,09	53,18
	После	63,90	61,90	229,54	202,45	74,81	65,18
боковой удар локтем в голову	До	47,63	34,27	212,54	168,81	76,54	65,81
	После	57,27	40,72	228,27	186,45	87,00	75,81
прямой удар коленом в корпус	До	23,90	19,27	269,36	228,27	205,90	180,27
	После	28,45	23,81	287,45	248,54	230,63	222,00
прямой удар ногой в корпус	До	23,90	20,63	212,81	191,09	181,36	161,81
	После	28,54	26,45	253,72	230,81	206,27	203,90

боковой удар ногой в голову	До	68,90	55,36	189,27	160,45	44,27	39,09
	После	77,54	57,63	205,36	175,00	54,45	48,00
боковой удар ногой в корпус	До	124,81	85,36	295,63	240,90	67,54	62,54
	После	121,63	100,36	302,27	273,27	85,36	87,09

Заключение. Проведенный анализ литературных источников свидетельствует о том, что практически отсутствуют научно-исследовательские работы, посвященные разработке и научному обоснованию методики использования системы кроссфит в тайском боксе. В работе доказано, что результативность технических действий в соревновательных условиях в тайском боксе во многом зависит от уровня развития силовых способностей (взрывная сила в ударах, максимальная сила в клинче и ударная скоростно-силовая выносливость), что наглядно видно в результате тестирования силомера «Киктест-9» (табл. 1).

Статистический анализ экспериментальных данных по параметру «быстрота удара» (кг/мс) показал, что средний показатель быстроты удара

после эксперимента увеличился в среднем на $\bar{X} = 5,83$ кг/мс. До эксперимента этот показатель составил $\bar{X} = 48,83$ кг/мс, после эксперимента $\bar{X} = 54,66$ кг/мс.

Показатель силы удара в килограммах до эксперимента составил $\bar{X} = 208,45$ кг, после эксперимента $\bar{X} = 230,41$ кг, среднее увеличение составило $\bar{X} = 21,92$ кг.

Показатель энергии удара в джоулях до эксперимента составил $\bar{X} = 97,15$ Дж, после эксперимента этот показатель был равен $\bar{X} = 116,04$ Дж, улучшение показателей равно $\bar{X} = 18,89$ Дж.

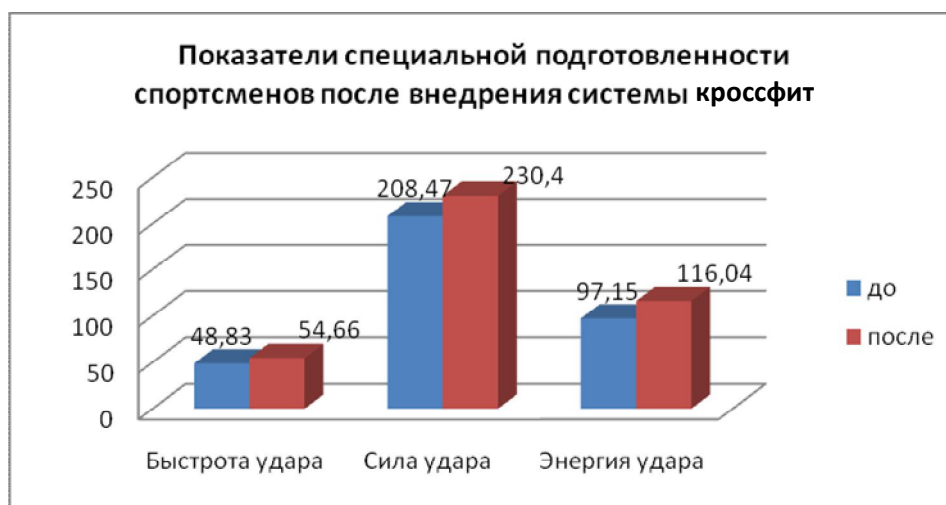


Диаграмма 1

По результатам анализа заметна динамика повышения показателей спортсменов по характеристикам быстроты, силы и энергии удара во всех видах ударов. Система подготовки кроссфит доказала свою эффективность и необходимость использования в практике подготовки спортсменов. Полученные результаты могут быть взяты за основу при построении тренировочного процесса спортсменов в смежных видах единоборств.

Литература

1. Аксенов М.О., Гаськов А.В. Принципы спортивной тренировки. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2009. – 76 с
2. Муай Тай – свободный бой: метод. пособие / О.Л. Артеменко [и др.]. – Мн.: Современное слово, 2001. – 384 с.
3. Заяшников С.И. Тайский бокс. – М.: 2004. – 263 с.
4. Заяшников С.И. Таиский бокс: учеб.-метод. пособие. – Москва: Изд-во Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 272 с.
5. Калмыков С.В. Индивидуализация подготовки спортсменов-единоборцев в контексте культурных

традиций Востока и Запада: дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1994. – 60 с.

6. Калмыков С.В., Мансур Хамда. Эффективность подготовки высококвалифицированных боксеров на предсоревновательном этапе с учетом их индивидуального стиля соревновательной деятельности // Восток – Запад: проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. трудов. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 1998. – Вып. II. – С. 39–42.

7. Климачев В.А. Экспресс-контроль и индивидуализация технической подготовки юных боксеров с учетом вестибулярной устойчивости: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2000. – 23 с.

8. Сагат Ной Коклам. Поединок в тайландском боксе. – Ростов н/Д : Феникс, 2003.

9. Соболев И.Н., Аксенов М.О., Гаськов А.В. Анализ тренировочного процесса в пауэрлифтинге // Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе довузовского и вузовского образования: материалы регион. науч.-метод. конф. студентов и преподавателей / сост. М.В. Пружинина,

А.А. Смоленцева. – Иркутск: Изд-во Иркутской Вост.-Сиб. гос. акад., 2010. – С. 148-152.

10. Стрельников В.А. Силовые и скоростные качества в боксе: учеб. пособие по теории и методике бокса. – Улан-Удэ, 1992. – С.5-8.

11. Стрельников В.А. Тактическая и психологическая подготовка боксера. – Улан-Удэ, 1991. – С.9-11.

12. Стрельников В.А. Техническая подготовка боксера. – Улан-Удэ, 1992. – С. 37-40.

13. Шарапов Д.А., Аксенов М.О., Красноярцев Г.А. Способы оценки объема тренировочной нагрузки // Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе довузовского и вузовского образования: материалы региональной научно-методической конференции студентов и преподавателей / сост. М.В. Пружинина, А.А. Смоленцева. – Иркутск: Изд-во Иркутской Вост.-Сиб. гос. акад., 2010. – С. 168-171.

14. URL: <http://kiktest.narod.ru>.

15. URL: www.crossfit.ru.

Дашиев Александр Баирович, ассистент кафедры спортивных дисциплин Бурятского государственного университета. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. Тел. 8(3012)216989.

Аксенов Максим Олегович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теория физической культуры» Бурятского государственного университета. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. Тел. 8(3012)216989.

Dashiev Alexandr Bairovich, assistant, department of sports disciplines, Buryat State University. Ulan-Ude, Smolina str., 24a. Tel. 8(3012)216989.

Aksenov Maxim Olegovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of theory of physical culture, Buryat State University. Ulan-Ude, Smolina str., 24a. Tel. 8(3012)216989.

УДК 378:796

© Л. Г. Доржиева

ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ-ВОСТОКОВЕДОВ

В статье описан новый подход к развитию валеологической компетентности на основе расширенного понимания здоровья как состояния полного физического, ментального и социального благополучия. Для студентов-востоковедов эта проблема разрешается на основе интеграции профессионального образования и физического воспитания, достигаемой благодаря актуализации культурного потенциала психофизических упражнений систем ушу и йоги.

Ключевые слова: *новый взгляд на здоровье, физический интеллект, рефлексивность, ценностное отношение к здоровью, проблемная интуиция.*

L.G. Dorzhieva

FORMATION OF VALEOLOGICAL COMPETENCE IN STUDENTS-ORIENTALISTS

The article describes a new approach to the development of valeological competence based on extended understanding of health as a state of complete physical, mental and social well-being. For students-orientalists this problem is solved through the integration of vocational education and physical education resulting due to updating of cultural potential of psycho-physical exercises of systems Ushu and Yoga.

Keywords: *new look at health, physical intellect, reflexivity, value relation to health issues, problem intuition.*

В конце прошлого века сложился новый взгляд на здоровье. В «Алма-Атинской декларации здоровья для всех к 2000 году», принятой в 1978 году Всемирной организацией здравоохра-

нения (ВОЗ), здоровье определено как «состояние полного физического, ментального и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или немощи». Способность человека к

формированию и поддержанию своего здоровья и здоровья других в соответствии с приведенным определением мы будем называть валеологической компетентностью.

В структуре валеологической компетентности в качестве основного мы выделяем интеллектуальный компонент. 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» [1].

Следовательно, интеллект – это проявление главным образом умственных способностей и показатель ментального развития.

Способность мозга организовать с максимальной эффективностью внешнюю и внутреннюю физическую деятельность называют физическим интеллектом или телесным мышлением, а способность мозга обеспечивать нормализованные отношения с людьми и тем самым социальную адаптацию называют социальным интеллектом [2]. 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 способен 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 использовать язык, память и мудрость своего тела.

Состояние ментального благополучия наступает, когда человек познал самого себя, чувствует себя способным познать других, познать окружающий мир, верить в свои умственные способности и готов использовать их для разви-

тия других своих способностей, в т.ч. физических и коммуникативных.

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, чувствительность 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.

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» [1], 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 деятельностная – 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 оценка 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 разработаны, но ее роль в развитии личности общепризнана. Она воспринимается как «объективация всех форм психического отражения определяемыми ими движениями» [4].

Сенсомоторные процессы, являющиеся основной подструктурой психомоторики, могут быть разбиты на три группы [1]:

- несложные сенсомоторные реакции, показателями продуктивности которых является время;
- сложные сенсомоторные реакции, показателями которых являются скорость, точность и степень их изменения;
- сенсомоторная координация, характеризующаяся 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, характеризующий энергетику двигательной активности; статическую и динамическую координацию дрожаний и колебаний рук, показывающую степень координации движений, а также 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 компетентности, 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.

Гармонизация взаимодействия в системе «преподаватель – студент» означает реализацию диалогического общения преподавателя и студента, направленного на установление их взаимного понимания, взаимного доверия, когда они выступают как равноправные партнеры для достижения общего успеха в формировании валеологической компетентности студента в рассматриваемом смысле и когда преподаватель всегда знает внутреннее состояние студента, уровень развития его физического и социального интеллекта, уровень ментального благополучия, всегда готов оказать педагогическую поддержку студенту в преодолении встретившихся препятствий.

Данная система рассчитана на непрерывное физическое, ментальное и психосоциальное самосовершенствование личности в контексте непрерывного в течение всей жизни образования.

В структуре валеологической компетентности мы выделяем рефлексивный компонент по сознанию и регулированию физического, ментального и социального здоровья. В.Д. Шадриков обосновал положение о том, что рефлексия является обязательным компонентом целостного мыслительного процесса и существует такое качество личности, как рефлексивность, которая проявляется «прежде всего в отборе интеллектуальных операций, принятии решений по их использованию и в организации использования интеллектуальных операций по отношению к конкретной функции, свойством которой выступают способности» [1, с. 218]. Рефлексивность как качество личности будет способствовать успешному овладению валеологической компетентностью, направляя поведение личности, связанное с освоением перечисленных выше компетенций.

Рефлексивность можно расценить как интегративное свойство личности, являющееся внутренним диалогом человека с самим собой, в котором «обсуждается» вопрос о результатах достижения ближней и одновременно дальней цели, которая всегда у человека есть. Рефлексивный компонент валеологической компетентности

человека отражает деятельность мышления по оценке и регуляции развития своего здоровья в его интегрированном понимании как состояния благополучия в системе «био-социо-дух» – физического, социального и ментального (духовно-умственного) благополучия.

Валеологическую компетентность студентов-востоковедов в изложенном толковании мы рассматриваем в неразрывной связи с их профессиональным образованием. Восточные культуры в полной мере отражены в различных системах восточных единоборств и методах психофизических тренировок йоги, овладение которыми будет способствовать и профессиональному самоопределению будущих востоковедов, и сохранению и поддержанию их здоровья, развитию валеологической компетентности. Задача состоит не в формальном овладении психофизическими упражнениями, а в освоении их содержания и в таком их выполнении, чтобы они, интериоризируясь, приводили к формированию внутренних структур, отвечающих характеристикам валеологической компетентности студентов.

Система обучения, направленная на освоение валеологических компетенций, включает, во-первых, специально отобранное содержание, отраженное в учебных дисциплинах и упражнениях йоги, во-вторых, специальную технологию освоения этого содержания. Эта технология основана на ценностном отношении к здоровью, к здоровому образу жизни, формирующемуся в процессе профессионального самоопределения студентов. Приобщение к комплексу психофизических упражнений, понимание их эффективности в поддержании и укреплении здоровья, ознакомление с историей их развития, с заложенной в них культурной сущностью рождает у студентов потребность в занятии этими упражнениями, в более глубоком изучении восточных культур. Основным в данной системе является проблемный метод. Каждое упражнение рассматривается как проблемное задание, при выполнении которого у студента возникает проблемная ситуация определенного вида. Разрешение проблемной ситуации студентом приводит к освоению определенной компетенции, чему способствует поэтапное формирование мысленных действий по методике П.Я. Гальперина.

Благодаря кросс-культурному подходу к валеологической компетентности студентов-востоковедов осуществляется расширение содержания понятия «физическая культура», реализуется новый взгляд на здоровье, их образ жизни становится более здоровым, профессиональное самоопределение интенсифицируется,

укрепляется потребность в самосовершенствовании и самореализации.

Литература

1. Шадриков В.Д. Ментальное развитие человека. – М.: Аспект Пресс, 2007.

2. Мозг на 100%. Интеллект. Память. Интуиция / О. Кинягина [и др.]. – М.: Эксмо, 2011.

3. Кросскультурная психология. Исследование и применение: пер. с англ. – Харьков: Гуманитарный центр, 2007.

4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1968.

Доржиева Лариса Геннадьевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания Бурятского государственного университета. 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 а. Тел. 21-64-21, e-mail: lara.dorzhieva@yandex.ru

Dorzhieva Larisa Gennadevna, senior researcher, department of physical education, Buryat State University. 670000, Ulan-Ude, Snolina str., 24a. Tel. 21-64-21, e-mail: lara.dorzhieva@yandex.ru

УДК 37.033

© Н. М. Захарова, А. В. Баранов

ИНТЕГРАЦИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОГО ПОДХОДА

В статье обосновывается необходимость внедрения экологических игр на уроках физической культуры, с учетом гендерного подхода. Представлены общие требования к разработке экологических игр для уроков физической культуры.

Ключевые слова: экология, физическая культура, экологическая культура, экологическая обстановка, экологические игры.

N. M. Zakharova, A. V. Baranov

INTEGRATION OF ECOLOGICAL EDUCATION AT THE CLASSES OF PHYSICAL CULTURE TAKING INTO ACCOUNT GENDER APPROACH

The necessity of introduction of environmental games at the physical training lessons is grounded taking into account gender approach. The general requirements are provided for the development of environmental games for physical education lessons.

Keywords: ecology, physical culture, ecological culture, environmental conditions, environmental games.

Ученые, имеющие отношение к изучению природной среды, всегда говорили о необходимости менее расточительного и более бережного хозяйствования природными ресурсами. Однако власть, практически игнорировала все призывы ученых, т.к. промышленный и, соответственно экономический рост был всегда приоритетом, для любого государства.

Не рациональное, а порой и грубое отношение к природе со стороны «хозяина», которым возмнил себя человек, особенно в последние столетия, привело к многочисленным изменениям окружающей среды как локального, так и глобального характера.

Ухудшение экологической обстановки на планете Земля и всеобщая гласность уже не позволяют игнорировать необходимость «договариваться» с природой, т.к. в конечном итоге именно она дает возможность человечеству жить, и дальнейшее расточительство в ее отно-

шении приведет к самоуничтожению современной цивилизации.

Таким образом, конец XX и начало XXI века характеризуется всеобщим, в мировом масштабе, пониманием необходимости экологического воспитания всех людей независимо от возраста, пола, расы, места проживания, социального статуса и т.д., при этом особое внимание уделяется экологическому воспитанию подрастающих поколений.

Необходимо прививать детям с малого возраста понимание, что человек неотделимая часть природы и как любая ее часть должен жить и работать в гармонии с ней. Одновременно с экологической необходимо прививать и физическую культуру младшим поколениям, т.к. здоровым человек может быть только в здоровой экологической обстановке.

Еще одной проблемой современного социума является осознание детьми своей гендерной принадлежности, не принадлежности к тому или

иному полу, а именно понимание, кто такие мужчина и женщина и как они себя должны вести в обществе. Младший школьный возраст является периодом гендерной сегрегации, когда дети стараются избегать представителей другого пола. Это приводит к тому, что дети не умеют общаться с представителями противоположного пола, что вызывает определенные проблемы в подростковом возрасте. Младший школьный возраст характеризуется восприимчивостью к внешним влияниям, податливостью к эмоциональному воздействию и поэтому является сензитивным для формирования психологической гендерной идентичности и оптимизации взаимоотношений с представителями противоположного гендера [3].

Способствовать решению вышеобозначенных проблем может интеграция экологического воспитания на уроках физической культуры в младших классах с учетом гендерного подхода.

При этом необходимо:

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

- учитывать региональные особенности и конкретные социально-экономические ситуации;

- повышать собственную экологическую и гендерную культуру учителей и минимизировать их формализм в работе.

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 [4].

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, ролевые экологические игры [2].

Необходимо также использовать экологические игры и для гендерного воспитания, т.е. при разработке данных игр заранее распределять задания соответствующего характера для мальчиков и девочек, но при этом выстраивать про-

цесс таким образом, чтобы в итоге развивалось осознание взаимного дополнения противоположных гендеров.

Также при разработке игр необходимо учитывать и возрастные особенности младших школьников, которые разделяются на два этапа, первый до 8 лет и второй 8-10 лет [4]. Данное разделение обусловлено следующими причинами:

- на первом этапе среди морфофункциональных систем доминирует «нервно-сенсорная» система, при этом ребенок полностью погружен в чувственное восприятие мира и, как в дошкольном возрасте, продолжает всему подражать [6];

- на втором этапе ведущую роль начинает играть «ритмическая система», т.е. ребенок продолжает развиваться в соответствии с впечатлениями 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 [2].

Учитывать региональные особенности и конкретные социально-экономические ситуации, при разработке экологических игр на основе гендерного подхода, необходимо по следующим причинам:

- многонациональность России и как следствие выраженные в той или иной степени культурные особенности определенных территорий должны накладывать свой отпечаток на содержательность экологических игр;

- содержательность игр не должна противопоставляться жизненному опыту маленького гражданина, в противном случае рождается вопрос о правильности и применимости получаемых знаний.

Выполнение данных требований способствует взаимной интеграции знаний и навыков, получаемых ребенком как в школе, так и за ее пределами. Другими словами, ребенку дается возможность использовать полученные в школе знания в своей повседневной жизни и наоборот.

Повышение собственной экологической и гендерной культуры учителей – вопрос многогранный, т.к. на него влияет огромное количество факторов, рассмотрим некоторые из них.

Анализ вузовских и школьных учебников, научных публикаций, опыта работы педагогов показал, что обучение школьников, как правило,

ведется путем овладения ими готовой информацией об окружающем мире, что делает познавательный процесс пассивным. Вместе с тем у студентов (будущих учителей) формировалось представление о том, что их профессиональная деятельность напрямую зависит лишь от умелого овладения методами и формами в режиме классно-урочной педагогической деятельности и является достаточной в их профессиональной подготовке [5].

В реальной образовательной практике учитель ориентируется на некоего среднего ученика без учета его психофизиологических особенностей. В условиях гетерогенного класса половозрастные особенности детей не принимаются во внимание. Типовые программы и стратегии реализации этих программ учителями не отвечают логике и психофизиологическим особенностям развития познавательных процессов учащихся

разного пола. Это находит отражение уже в младшем школьном возрасте, который имеет особое значение в связи с тем, что именно в этот период происходит интенсивное формирование когнитивной, эмоциональной и мотивационной сфер учащихся разного пола [3].

Немаловажное значение в самообразовании учителей имеет место и мотивация, т.е. если учитель в своей деятельности руководствуется мотивом "вынужден", то следует ожидать низкий эффект, если же он движим мотивом "хочу" или "не могу иначе", то и результативность воспитания экологической культуры возрастает [1].

На основании вышесказанного имеется возможность схематически изобразить факторы, влияющие на содержательность экологических игр, внедряемых на уроках физической культуры, с учетом гендерного подхода.

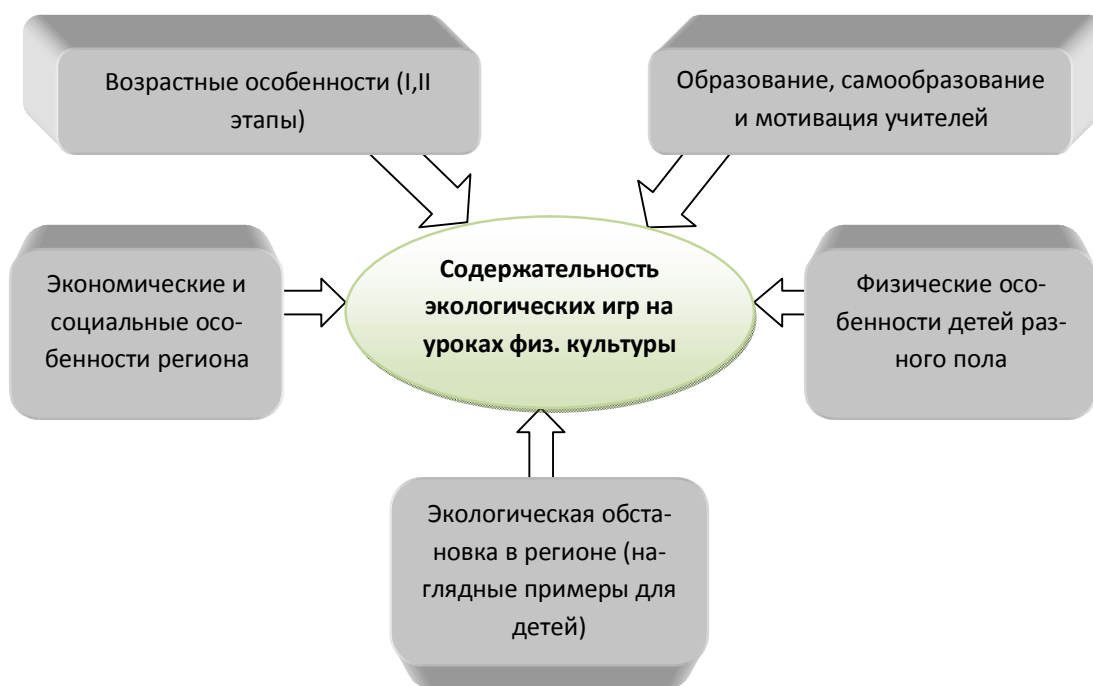


Рис. 1. Факторы, влияющие на содержательность экологических игр

Разработка экологических игр, на основании вышесказанных рекомендаций, и их внедрение на уроках физической культуры с учетом гендерной принадлежности учащихся, при успешном решении проблем образования и самообразования учителей, способствуют экологическому и гендерному воспитанию младших школьников.

Успешное гендерное воспитание младших школьников – это залог успешного развития

коммуникативных навыков в более старшем возрасте, а в месте с тем и уверенности в жизни.

Для подтверждения гипотезы, основанной на теоретических исследованиях, нами были проведены исследования, при этом внедряемые экологические игры разрабатывались с учетом всех вышеозвученных факторов (рис. 1).

В качестве контроля при проведении эксперимента использовался метод тестирования, а именно метод визуального моделирования ситуаций на рисунке и позиционирование школь-

ников на них. Создаваемые ситуации были направлены на самоопределение школьников в различных ситуациях как экологической направленности, так и гендерного позиционирования.

Подавляющее большинство школьников позиционируют себя в рамках своей гендерной группы (учитель на иллюстрируемых ситуациях отсутствовал), а 10-15 % (в основном мальчики) в значительной мере обособлены.

Тесты экологической направленности показали, что большинство девочек созерцают природу (отдыхают на поляне, пляже, ловят бабочек сачком и т.д.), однако около 10 % после уточнения о возможности сбора цветов (по условиям это разрешается) перенесли себя именно в эту категорию. Большинство мальчишек позиционируют себя в роли охотников, рыболовов, отдыхающих в игровой форме (купание, игра в мяч и т.д.). Необходимо отметить, что до 5 % детей перевоплотили себя в роли животных, птиц и насекомых.

После проведения уроков физической культуры с элементами экологических игр, основанных на гендерном подходе, на протяжении учебного года проводились повторные тестирования, и полученные результаты говорят о росте взаимной кооперации между гендерами и о раз-

витии экологической ответственности у детей. Около 10 % позиционирует себя в качестве «хранителей» природы, в том числе 6 % в коллективе из разных полов, 2 % индивидуально и 2 % в своей гендерной группе.

Неожиданным результатом стал рост заинтересованности учителей физической культуры в младших классах к проблематике экологического и гендерного воспитания.

Литература

1. Барышникова Г.Б. К вопросу о технологии воспитания экологической культуры учащихся младших классов [Электронный ресурс]. – URL: http://vestnik.uspu.org/releases_praktikum/13_2/ (дата обращения 15.02.2013).
2. Дерябко С.Д., Ясвин В.А. Экологическая педагогика и психология. – Ростов н/Д: Феникс, 1996.
3. Дульмухаметова Г.Ф. Педагогические условия половой дифференциации обучения младших школьников: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – Казань, 2011.
4. Шептуховский М.В. Методическая система подготовки будущих учителей начальных классов к обучению школьников курсу "Окружающий мир": автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08. – Шуя, 2009.
5. Штайнер Р. Необходимость духовной основы педагогики // Вальдорфская педагогика. Антология. – М., 2003.

Захарова Надежда Михайловна, старший преподаватель кафедры физического воспитания Забайкальского государственного университета. Тел.: 8-914-460-32-37. E-mail: zanami1958@yandex.ru

Баранов Александр Вадимович, старший преподаватель кафедры механизации и лесозаготовки Дальневосточного государственного аграрного университета. Тел.: 8-924-147-19-85. E-mail: baranovmex@mail.ru

Zakharova Nadezhda Mikhailovna, senior lecturer, department of physical education, Zabaikalsky State University. Tel: 8-914-460-32-37. E-mail: zanami1958@yandex.ru

Baranov Alexander Vadimovich, senior lecturer, department of mechanization and forest exploitation, Far Eastern State Agrarian University. Tel: 8-924-147-19-85. E-mail: baranovmex@mail.ru

УДК 378.1

© В. В. Исмиянов, О. Л. Подлиняев

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-СИРОТ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В статье анализируются пути и условия социально-психологической адаптации студентов-сирот к образовательной среде технического вуза средствами физической культуры.

Ключевые слова: адаптация, физическая культура, студент-сирота.

V. V. Ismiyanov, O. L. Podlinyaev

**ADAPTATION OF STUDENT-ORPHANS TO EDUCATIONAL ENVIRONMENT
OF HIGHER TECHNICAL EDUCATIONAL ESTABLISHMENT IN THE PROCESS OF ORGANIZATION
OF PHYSICAL TRAINING ACTIVITIES**

The article analyzes the ways and conditions of social and psychological adaptation of student-orphans to educational environment of higher technical educational establishment by means of physical training activities.

Keywords: adaptation, physical education, student-orphan.

Процесс адаптации студентов-сирот к новым для них условиям жизни и учебной деятельности в системе высшего технического образования является сложным этапом их социализации. Первокурсники-сироты отличаются от своих товарищей не только в социальном плане, но и, как правило, в образовательном. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» они зачисляются в число студентов на льготных условиях. Количество баллов, набранных ими на вступительных экзаменах, значительно ниже общего проходного балла. В связи со льготами значительно выросло число поступивших сирот в высшие учебные заведения (в том числе технические) за последние 5 лет. Но, к сожалению, и процент отчисленных первокурсников-сирот также растет.

Социальная и психологическая специфика данной категории студентов требует теоретического осмысления и практического внедрения особых педагогических условий организации учебно-воспитательного процесса. К таким условиям можно отнести не только новые формы и содержание учебной работы, но, прежде всего, построение педагогического взаимодействия между студентами и преподавателями на основе учета особенностей студентов-сирот. В свою очередь, возможность такого учета определяется психолого-педагогической подготовленностью преподавателей к работе со студентами-сиротами и педагогическими ресурсами предметов, входящих в учебный план технического вуза.

Одним из предметов, связующих педагогический потенциал учебной дисциплины с особыми условиями педагогического взаимодействия, является физическая культура (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев, В.С. Родиченко и др.). Исследование педагогического потенциала названного предмета требует разработки новых теоретических концепций, расширения исследований, выявляющих закономерности социального, личностного развития человека, а также всю структуру педагогического взаимодействия в процессе занятий физической культурой [1, 2, 4].

Отличительной функцией дисциплины «физическая культура» является значительный потенциал, обеспечивающий социально-педагогическую и социально-психологическую адаптацию, направленную на гармоничное

взаимодействие личности с социальной и природной средой, а также на осознание и проявление личностной стратегии поведения (Ф.З. Мерсон, И.И. Зарецкая, А.Г. Харчев, Н.В. Кузьмина, В.Т. Лисовский и др.) [3, 5, 6, 7].

В то же время специальных исследований, в которых рассматривался бы процесс адаптации сирот-первокурсников к образовательной среде технических вузов на основе теории и практики организации физкультурной деятельности, в доступной нам литературе мы не встретили.

Одним из путей решения вопросов адаптации студентов-сирот к образовательной среде является, на наш взгляд, создание в образовательном процессе технического вуза организационных, психологических и педагогических условий для теоретической и практической организации физкультурной деятельности студентов-сирот с различным исходным уровнем способностей и интересов, предоставление возможности для их самоопределения и самоутверждения на индивидуально-доступном уровне, способствующих мотивации к дальнейшему гармоничному развитию личности.

В контексте решения проблемы адаптации студентов-сирот к образовательной среде высшего профессионального образования нам удалось разработать, научно обосновать и внедрить в учебный процесс по физическому воспитанию инновационную модель организации физкультурной деятельности данной категории учащихся технического вуза, обеспечивающую их успешную социализацию.

В ходе исследования нами решались следующие задачи: выявление особенностей и проблем адаптации студентов-сирот в условиях технического вуза; разработка, научное обоснование и внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию условий, оптимизирующих теорию и практику организации физкультурной деятельности студентов-сирот в контексте их эффективной адаптации к образовательной среде технического вуза.

В Иркутском государственном университете путей сообщения, выбранного в качестве экспериментальной базы исследования, нами был проанализирован педагогический потенциал учебно-воспитательного процесса для работы со студентами-сиротами.

Нами было выявлено, что педагогический потенциал в техническом вузе по отношению к

данной категории студентов требует на сегодняшний день внедрения новейших технологий в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса, что требует коррекции содержания и инновационных подходов, расширения спектра отношений педагогов и студентов-сирот для повышения уровня адаптации количества поступивших сирот. Нами установлено, что 80 % профессорско-преподавательского состава технических вузов имеет техническое образование и зачастую испытывает

профессиональные затруднения в общении и преподавании, связанные с отсутствием педагогического образования.

Для реализации педагогического эксперимента в рамках оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию были сформированы группы из сирот-первокурсников: контрольная (n=32) и экспериментальная (n=25). Всего в обследовании приняло участие 57 сирот-первокурсников.

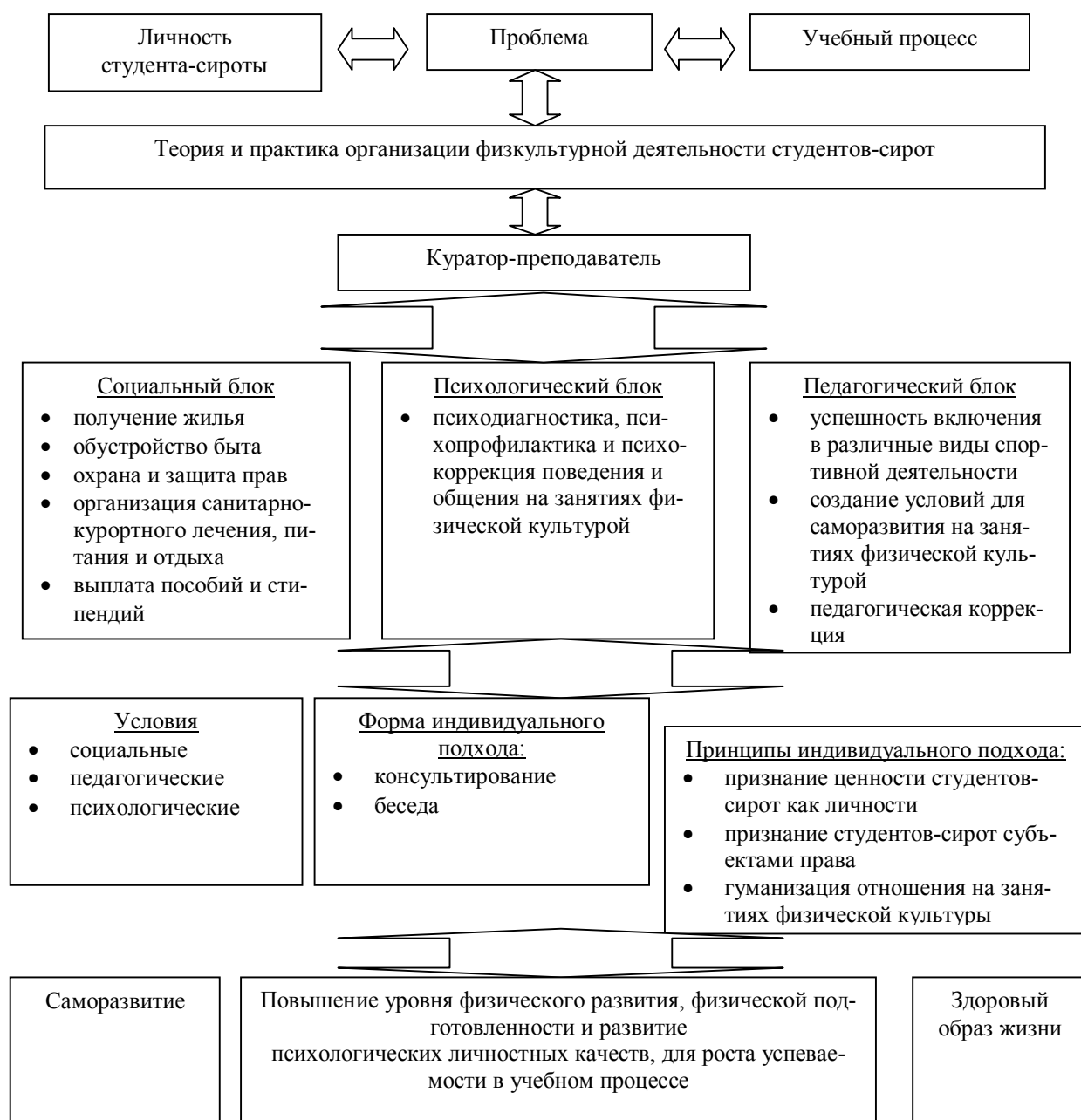


Рис. 1. Модель оптимизации физкультурной деятельности студентов-сирот, направленной на адаптацию к образовательной среде технического вуза

В ходе обследования детально изучались особенности личности студентов-сирот, в том числе были проведены социологические исследования (анкетирование, интервьюирование), которые позволили обнаружить тот факт, что большинство студентов-сирот, в связи с проживанием в условиях социальной депривации, получают значительные психотравмы, которые накладывают отпечаток на дальнейший процесс социализации. По полученным нами данным можно констатировать: эта группа студентов считает себя отличающимися от других студентов. И это отличие выражается в другом отношении к окружающему миру, они дискомфортно переживают чувство одиночества, глубоко интровертированы и замкнуты.

В результате исследования особенностей сирот-первокурсников было установлено, что воспитывающиеся без участия семьи в большей мере подвержены опасности одностороннего или запоздалого развития, чем те студенты, которые являются членами семейных коллективов. Для них характерны проблемы как социального, педагогического, так и психологического характера, которые необходимо учитывать при работе с данной категорией студентов.

С учетом полученных результатов нами была научно обоснована и внедрена в учебный процесс модель оптимизации физкультурной деятельности студентов-сирот (рис. 1), направленной на адаптацию к образовательной среде технического вуза, включающая в себя следующие

структурные компоненты: моделирование организации занятий по физической культуре на основе индивидуального подхода, психолого-педагогический контроль развития личности, психодиагностика, психопрофилактика и психокоррекция поведения и общения на занятиях физической культурой, специально организованное педагогическое взаимодействие, направленное на создание условий для саморазвития на занятиях физической культурой, успешность включения в различные виды спортивной деятельности.

Литература

1. Бальсевич В.К. Эволюционная биомеханика: теория и практические приложения // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 11. – С. 15-19.
2. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – № 3. – С. 35-39.
3. Кузьмина Н.В. Методы системного исследования педагогической деятельности. – М., 1970. – 108 с.
4. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / ГЦИФК. – М., 1992.
5. Лисовский В.Т., Дмитриев А.В. Личность студента. – Л., 1974.
6. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, 1981. – 278 с.
7. Харчев А.Г. Социология воспитания: О некоторых актуальных социальных проблемах воспитания личности. – М., 1990.

Исмиянов Владимир Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Иркутского государственного университета путей сообщения. Тел. 89148968550. E-mail: ismiyanov@yandex.ru

Подлиняев Олег Леонидович, доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики Восточно-Сибирской государственной академии образования. Тел. 89500715692. E-mail: pol@psy.isu.ru

Ismiyanov Vladimir Vladimirovich, Ph.D., assistant professor of physical education at Irkutsk State University of Railways, 664074, Irkutsk, ul. Chernyshevsky, 15, tel. 89148968550, E-mail: ismiyanov@yandex.ru

Podlinyaev Oleg Leonidovich, Doctor of Pedagogical Sciences, Department of Pedagogy, East-Siberian State Academy of Education, 664011, Irkutsk, ul. Lower Quay, 6, tel. 89500715692, E-mail: pol@psy.isu.ru

УДК 796.011:159.9.019

© С. В. Калмыков, А. С. Цыбиков, Г. И. Занданова, О. А. Зинина

ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТИБЕТСКОЙ СИСТЕМЫ КЛАССИФИКАЦИИ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ТИПОВ ЧЕЛОВЕКА

В статье рассматривается тибетская система классификации психофизиологических типов человека по системе «ветер-желчь-слизь», влияние на него гендерного фактора. Получены данные, подтверждающие тесную взаимосвязь трех регулирующих систем организма человека («ветер», «желчь», «слизь») с психологической структурой личности. Проведен сравнительный анализ психофизиологических типов по личностным характеристикам.

Ключевые слова: психофизиологический тип по системе «ветер-желчь-слизь», тибетская медицина, психологическая структура личности.

EMPIRICAL ANALYSIS OF THE TIBETAN SYSTEM OF CLASSIFICATION OF CONSTITUTIONAL HUMAN TYPES

The article considers the Tibetan system of classification of human psychophysiological types according to the system «wind-bile-slime». The data have been obtained that confirm a close relationship of three regulatory systems of human body («wind», «bile», «slime») with a psychological structure of personality. A comparative analysis of psychophysiological types has been made according to personal characteristics.

Keywords: psychophysiological type according to the system «wind-bile-slime», the Tibetan medicine, psychological structure of personality.

Введение. Восточные концептуальные технологии здоровьесбережения на основе целостного подхода, на наш взгляд, имеют высокую эффективность и перспективу более широкого применения в современной жизни. Тибетская медицина – это отлаженная тысячелетним опытом превентивная система управления психическим и физическим здоровьем человека.

В тибетской медицине человек рассматривается как единая целостная система, неразрывно связанная со средой обитания. Нормальное функционирование организма человека зависит от баланса трех физиологических начал (регулирующих систем), называемых «дошами»: «слизь» – эндокринная и лимфатическая системы, «желчь» – пищеварительная и сердечно-сосудистая системы, «ветер» – нервная система. Сбалансированное или возмущенное состояние трех регулирующих систем в организме являются базовыми информативными индикаторами при диагностике и коррекции как физического, так и психологического состояния здоровья человека. Тип человека по тибетской системе «ветер-желчь-слизь» определяется, как правило, посредством специальных диагностических вопросников, поскольку определение врожденного пульса человека в наше время затруднительно. Каждый тип характеризуется целым рядом физиологических и психологических признаков. Все три регулирующие системы «ветер», «желчь» и «слизь» присутствуют у каждого человека, однако одна или две из них могут доминировать. В соответствии с преобладанием той или иной доши человека можно отнести к одному из семи конституциональных типов: «человек желчи», «слизи», «ветра», «человек желчи-слизи», «желчи-ветра», «слизи-ветра» и тройной тип «человек ветра-желчи-слизи». Этот конституциональный тип, как правило, свойствен человеку от рождения. Однако, как показывает практика, на протяжении жизни человек в силу изменившихся условий жизни, социальных факторов может поменять свой врожденный тип.

Поэтому будем говорить о текущем конституциональном типе.

Согласно [1], можно дать следующую краткую характеристику трем «чистым» типам. Люди «ветра» по виду сухощавы, часто высокого роста, бледны, многословны, артистичны, склонны к беспокойству, бессоннице, плохо переносят холод и т.д. Люди «желчи» имеют атлетическое телосложение, развитые мышцы, обычно среднего роста, имеют смуглый цвет кожи, склонны к раздражительности, трудно переносят жажду и голод, очень энергичны, целеустремленны и воинственны. Люди «слизи», как правило, крупного телосложения, склонны к полноте, обладают хорошим сном, очень терпеливы, веселого нрава, медлительны, практичны. Эти три основных конституциональных типа в сочетании дают еще четыре класса смешанных типа – итого семь. Подробное описание всех типов изложено в ряде публикаций по тибетской медицине [1-5].

Для каждого из них рекомендуется определенный образ жизни и питание, следование которым помогает сохранять баланс в организме и поддерживать здоровье. С точки зрения тибетской медицины дисбаланс создает главным образом доминирующая от рождения регулирующая система организма, которая собственно и определяет конституцию. Поэтому главный принцип превентивного подхода – это постоянное уравнивание внутреннего баланса организма согласно индивидуальным конституционным требованиям [1-5].

Таким образом, восточные подходы к психофизической диагностике имеют ряд перспективных преимуществ, к которым можно отнести: системный (комплексный) подход к анализу состояния (неразрывность связи физиологии и психологии человека); наличие конкретных профилактических рекомендаций по образу жизни и питанию в зависимости от выявленного типа для улучшения функционального состояния; возможность по выявленным психофизиологическим особенностям (типам) заблаговре-

менно определить перечень свойственных им заболеваний в целях профилактики.

Цель исследования – эмпирическое обоснование методики определения психофизиологического типа по восточной системе «ветер-желчь-слизь» на основе сопоставления типов с личностными характеристиками по Кеттеллу.

Организация и методы исследования. В веб-тестировании участвовало 240 студентов Бурятского госуниверситета. Применялись две принципиально разные диагностические методики, выявляющие индивидуальные психофизиологические свойства личности. Первая методика – общепринятый 16-факторный вопросник Кеттелла для определения структуры личности (www.psychclass.ru, форма С). Второй опросник разработан на основе многовекового практического опыта врачей-тибетологов и выявляет психофизиологический тип человека по представлениям восточной медицины – вопросник «Тип тела» (mz.bsu.ru). Данная форма имеет 99 вопросов, связанных с различными проявления-

ми психических и физиологических свойств человека. Результатом выполнения теста «тип тела» являются 3 числа, которые соответствуют степени проявления признаков «ветра», «желчи» и «слизи». Далее по трем полученным значениям определяются доминирующие регулирующие системы и, соответственно, конституциональный тип человека.

При обработке эмпирических данных применяются параметрические методы анализа данных. Методы реализуются с помощью специализированного программного пакета Statistica 10Ru [6].

Результаты исследования. В результате тестирования чуть меньше половины (47,9 %) обследованных студентов имеют тройной тип «ветер-желчь-слизь», следующий по частоте тип «желчь-слизь» (22,1 %), затем «ветер-слизь» (11,3 %), «ветер-желчь» (5,8 %), «слизь» (7,1 %), «желчь» (4,2 %) и тип «ветер» (1,7 %). Полученное распределение студентов по психофизиологическому типу представлено на рисунке 1.

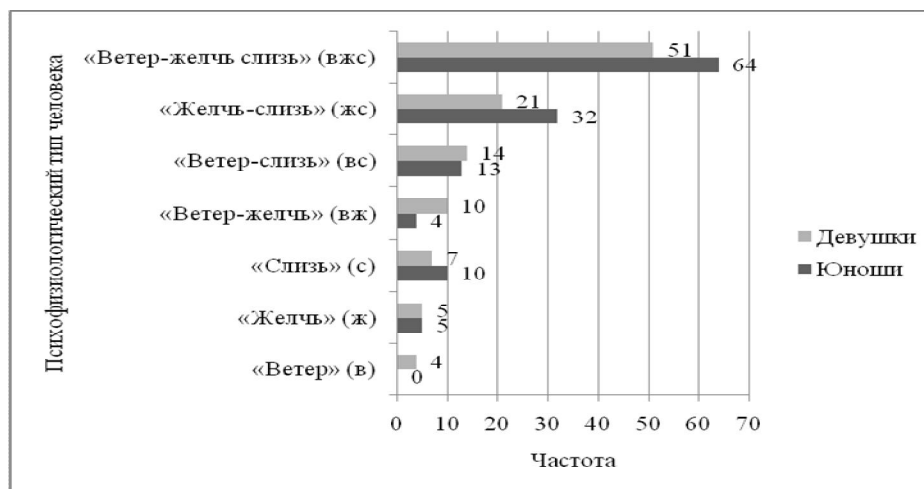


Рис. 1. Результаты тестирования студентов по вопроснику «тип тела»

Судя по графику, распределение данных далеко не равномерное. Наиболее часто встречающийся тип человека – это тройной смешанный тип, который считается наиболее сбалансированным и благоприятным для здоровья. Реже всего встречаются люди «чистого» (не смешанного) типа.

Влияние гендерного признака на конституциональный тип. Оценка различий уровня проявления признаков трех дош между юношами и девушками проводилась с применением критерия Стьюдента для независимых выборок. Результаты сравнений средних представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анализа различий средних значений трех систем у юношей и девушек

Регулирующая система	Юноши (M±m, N=128)	Девушки (M±m, N=112)	t – значение Стьюдента	p-уровень
Ветер	95,30±1,98	103,13±2,13	-2,69	p<0,05
Желчь	104,93±1,54	109,98±7,32	-0,72	p>0,05
Слизь	109,2±1,54	107,13±2,09	0,81	p>0,05

Достоверное различие наблюдается для компоненты «ветер», при этом у девушек значение «ветра» выше, чем у юношей (p<0,05). Отсюда следует, что гендерный признак влияет на фор-

мирование конституционального типа. Рассмотрим результаты сравнительного анализа личностных характеристик (табл. 2).

Таблица 2

Сравнение личностных характеристик по гендерному признаку

№	Характеристика (16 факторов Кеттелла)	Юноши M±m, N=128	Девушки M±m, N=112	t – значение Стьюдента	p-уровень
1	Общительность (А)	4,71±0,24	5,64±0,25	-2,67	p<0,05
2	Мышление (В)	6,07±0,22	5,85±0,25	0,67	p>0,05
3	Эмоциональная стабильность (С)	5,2±0,17	4,78±0,18	1,7	p>0,05
4	Доминантность (Е)	6,91±0,2	6,65±0,19	0,92	p>0,05
5	Экспрессивность (F)	4,77±0,22	5,32±0,23	-1,72	p>0,05
6	Моральная устойчивость (G)	6,73±0,2	6,14±0,19	2,12	p<0,05
7	Социальная смелость (H)	4,94±0,2	5,88±0,21	-3,29	p<0,01
8	Чувствительность (I)	3,72±0,18	5,02±0,16	-5,4	p<0,01
9	Настороженность (L)	7,3±0,2	7,54±0,21	-0,81	p>0,05
10	Мечтательность (M)	4,8±0,19	5,29±0,19	-1,79	
11	Дипломатичность (N)	5,25±0,21	5,44±0,18	-0,68	p>0,05
12	Тревожность (O)	5,13±0,22	6,43±0,2	-4,34	p<0,01
13	Радикализм (Q1)	5,13±0,23	4,62±0,24	1,56	p>0,05
14	Независимость (Q2)	5,8±0,22	5,38±0,22	1,33	
15	Самодисциплина (Q3)	6,66±0,17	6,11±0,19	2,2	p<0,05
16	Эмоциональная напряженность (Q4)	4,07±0,15	5,38±0,16	-5,91	p<0,01

*значимые различия выделены жирным шрифтом

Выявлены более высокие значения у юношей, чем у девушек, по характеристикам «моральная устойчивость» (p<0,05) и «самодисциплина» (p<0,05). У девушек значения выше, чем у юношей, по следующим характеристикам: «общительность» (p<0,05), «социальная смелость» (p<0,01), «чувствительность» (p<0,01), «тревожность» (p<0,01), «эмоциональная напряженность» (p<0,05). Исходя из этого, можно предположить, что различия в выраженности регулирующей системы «ветра» у девушек и юно-

шей характеризуют их перечисленные психологические особенности.

Анализ влияния систем «ветер», «желчь», «слизь» на психологическую структуру личности. Приведем результаты анализа влияния регулирующей системы «ветер». Для проведения данного анализа исходная выборка разделена на две группы: первая – содержит доминирующую систему «ветер», вторая – не содержит. Анализ различий двух независимых групп по личностным характеристикам проводится с помощью критерия Стьюдента (табл. 3).

Таблица 3

Личностные характеристики, связанные с системой «ветер»

№	Характеристика (16 факторов Кеттелла)	«Ветер» доминирует (M±m, N=160)	«Ветер» не доминирует (M±m, N=80)	t – значение Стьюдента	p-уровень
1	Общительность (А)	5,31±0,21	4,83±0,33	1,29	p>0,05
2	Мышление (В)	5,93±0,21	6,05±0,28	-0,36	p>0,05
3	Эмоциональная стабильность (С)	4,84±0,15	5,34±0,23	-1,89	p>0,05
4	Доминантность (Е)	6,86±0,18	6,65±0,22	0,71	p>0,05
5	Экспрессивность (F)	5,31±0,19	4,46±0,29	2,55	p<0,05
6	Моральная устойчивость (G)	6,24±0,18	6,89±0,23	-2,19	p<0,05
7	Социальная смелость (Н)	5,56±0,17	5,01±0,27	1,78	p>0,05
8	Чувствительность (I)	4,43±0,17	4,13±0,18	1,12	p>0,05
9	Настороженность (L)	7,56±0,16	7,11±0,28	1,49	p>0,05
10	Мечтательность (М)	5,04±0,16	5,01±0,24	0,09	p>0,05
11	Дипломатичность (N)	5,53±0,18	4,95±0,21	2,00	p<0,05
12	Тревожность (O)	6,01±0,19	5,2±0,26	2,49	p<0,05
13	Радикализм (Q1)	5±0,2	4,68±0,3	0,93	p>0,05
14	Независимость (Q2)	5,45±0,19	5,9±0,27	-1,35	p>0,05
15	Самодисциплина (Q3)	6,16±0,16	6,89±0,19	-2,79	p<0,01
16	Эмоциональная напряженность (Q4)	4,81±0,15	4,43±0,19	1,53	p>0,05

*значимые различия выделены жирным шрифтом

Из таблицы видно, что доминирование в человеке системы «ветра» повышает экспрессивность (эмоциональную выразительность), тревожность, снижает моральную устойчивость, самодисциплину и повышает дипломатичность

(гибкость). Если сравнить полученный результат с восточной характеристикой «ветра», то мы заметим очевидное сходство. Далее представлены результаты аналогичного анализа для «желчи» и «слизи» (табл. 4 и 5).

Таблица 4

Личностные характеристики, связанные с системой «желчь»

№	Характеристика (16 факторов Кеттелла)	«Желчь» доминирует (M±m, N=160)	«Желчь» не доминирует (M±m, N=80)	t – значение Стьюдента	p-уровень
1	Общительность (А)	5,45±0,21	3,92±0,28	3,57	p<0,01
2	Мышление (В)	6,05±0,21	5,63±0,25	1,03	p>0,05
3	Эмоциональная стабильность (С)	5,22±0,15	4,15±0,21	3,50	p<0,01
4	Доминантность (Е)	6,97±0,16	6,06±0,26	2,68	p<0,01
5	Экспрессивность (F)	5,2±0,19	4,33±0,28	2,20	p<0,05
6	Моральная устойчивость (G)	6,71±0,16	5,44±0,25	3,74	p<0,01
7	Социальная смелость (Н)	5,65±0,17	4,31±0,27	3,74	p<0,01
8	Чувствительность (I)	4,42±0,15	3,94±0,22	1,53	p>0,05
9	Настороженность (L)	7,42±0,17	7,4±0,27	0,06	p>0,05
10	Мечтательность (М)	4,97±0,17	5,27±0,23	-0,89	p>0,05
11	Дипломатичность (N)	5,42±0,17	5,02±0,22	1,15	p>0,05
12	Тревожность (O)	5,63±0,19	6,19±0,28	-1,46	p>0,05
13	Радикализм (Q1)	4,97±0,2	4,56±0,3	1,00	p>0,05
14	Независимость (Q2)	5,25±0,2	7±0,19	-4,62	p<0,001
15	Самодисциплина (Q3)	6,6±0,15	5,6±0,24	3,23	p<0,01
16	Эмоциональная напряженность (Q4)	4,69±0,15	4,63±0,19	0,23	p>0,05

*значимые различия выделены жирным шрифтом

Судя по результатам статистического анализа, «желчь» повышает общительность, эмоциональную стабильность, доминантность (по Кеттеллу: самостоятельность, настойчивость, уп-

рямство, напористость), экспрессивность, моральную устойчивость, социальную смелость, самодисциплину и снижает независимость, т.е. ориентируется на социальное одобрение.

Таблица 5

Личностные характеристики, связанные с системой «слизь»

№	Характеристика (16 факторов Кеттелла)	«Слизь» доминирует (M±m, N=160)	«Слизь» не доминирует (M±m, N=80)	t – значение Стьюдента	p-уровень
1	Общительность (А)	5,04±0,22	5,96±0,3	-1,69	p>0,05
2	Мышление (В)	6,05±0,2	5,36±0,28	1,34	p>0,05
3	Эмоциональная стабильность (С)	5,01±0,15	4,96±0,26	0,12	p>0,05
4	Доминантность (Е)	6,69±0,17	7,54±0,21	-1,99	p<0,05
5	Экспрессивность (F)	4,94±0,2	5,68±0,26	-1,49	p>0,05
6	Моральная устойчивость (G)	6,42±0,17	6,71±0,25	-0,66	p>0,05
7	Социальная смелость (H)	5,25±0,18	6,36±0,27	-2,45	p<0,05
8	Чувствительность (I)	4,26±0,15	4,82±0,26	-1,43	p>0,05
9	Настороженность (L)	7,33±0,18	8,04±0,23	-1,59	p>0,05
10	Мечтательность (M)	5,02±0,16	5,07±0,26	-0,11	p>0,05
11	Дипломатичность (N)	5,35±0,17	5,21±0,21	0,32	p>0,05
12	Тревожность (O)	5,77±0,19	5,5±0,31	0,56	p>0,05
13	Радикализм (Q1)	4,82±0,2	5,46±0,34	-1,26	p>0,05
14	Независимость (Q2)	5,73±0,19	4,64±0,32	2,22	p<0,05
15	Самодисциплина (Q3)	6,42±0,16	6,29±0,19	0,33	p>0,05
16	Эмоциональная напряженность (Q4)	4,61±0,14	5,21±0,26	-1,66	p>0,05

*значимые различия выделены жирным шрифтом

Что касается влияния системы «слизь», то она снижает доминантность, социальную смелость и повышает независимость. Выявленные личностные характеристики системы «желчи» и «слизи», так же как и «ветра», подтверждают психологическую составляющую тибетского описания трех регулирующих систем организма человека. Не выявлено значимых влияний на следующие психологические характеристики: мышление, настороженность, мечтательность, радикализм и эмоциональная напряженность.

Различие психологической структуры личности для конституциональных типов по тибет-

ской системе. Для решения данной задачи применен аппарат многомерного однофакторного дисперсионного анализа (MANOVA). Все условия применения MANOVA выполнены. С целью корректного проведения расчетов выбраны для анализа три типа «ветер-желчь-слизь», «желчь-слизь» и «ветер-слизь», которые имеют приемлемую частоту (рис. 1). Факт влияния конституционального типа на структуру личности подтверждается многомерным лямбда-критерием Уилкса ($\lambda=0,72$; $p<0,01$). Одномерные результаты применения дисперсионного анализа представлены в таблице 6.

Таблица 6

*Влияние фактора «тип конституции» на личностные характеристики
(результаты дисперсионного анализа)*

№	Характеристика (16 факторов Кеттелла)	MSфакт (средний квадрат фактора)	MSост (средний квадрат остатка)	Критерий Фишера	
				F-статистика	p-уровень
1	Общительность (А)	12,35	7,34	1,68	p>0,05
2	Мышление (В)	1,61	6,86	0,24	p>0,05
3	Эмоциональная стабильность (С)	16,96	3,38	5,02	p<0,01
4	Доминантность (Е)	6,69	4,54	1,47	p>0,05
5	Экспрессивность (F)	8,14	5,98	1,36	p>0,05
6	Моральная устойчивость (G)	39,26	4,41	8,90	p<0,01
7	Социальная смелость (H)	15,40	4,64	3,32	p<0,05
8	Чувствительность (I)	5,68	3,79	1,50	p>0,05
9	Настороженность (L)	3,30	4,53	0,73	p>0,05
10	Мечтательность (M)	5,83	4,24	1,38	p>0,05
11	Дипломатичность (N)	2,87	4,68	0,61	p>0,05
12	Тревожность (O)	26,23	5,22	5,02	p<0,01
13	Радикализм (Q1)	7,66	6,09	1,26	p>0,05
14	Независимость (Q2)	23,87	5,35	4,46	p<0,05
15	Самодисциплина (Q3)	36,64	3,61	10,14	p<0,01
16	Эмоциональная напряженность (Q4)	2,99	3,09	0,97	p>0,05

*значимые различия выделены жирным шрифтом

Проведенный математический анализ выявляет значимые влияния по шести пунктам (p<0,05): эмоциональная стабильность, моральная устойчивость, социальная смелость, тревожность, независимость, самодисциплина. Для

изучения характера влияний применяется метод множественных сравнений по критерию Тьюки и графический метод. График средних (рис. 2 и 3) и статистики парных сравнений представлены ниже (табл. 7).

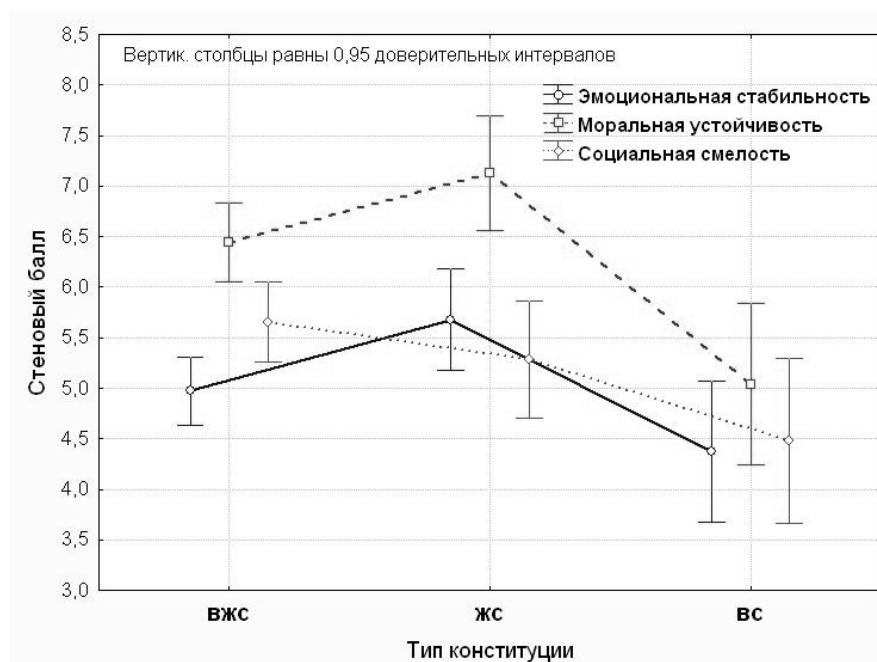


Рис. 2. Психологические характеристики конституциональных типов

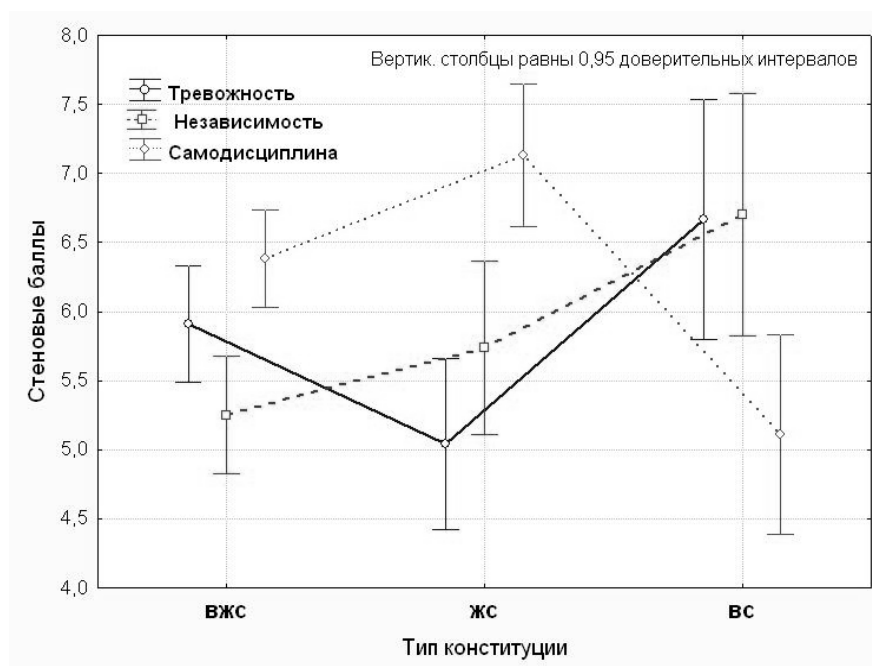


Рис. 3. Психологические характеристики конституциональных типов

Таблица 7

Результаты множественных сравнений конституциональных типов по психологическим характеристикам

№	Личностная характеристика по Кеттеллу	Достоверность различий средних по критерию Тьюки (p)			
		вжс	жс	вс	
1	Эмоциональная стабильность (С)	Конституция	вжс	жс	вс
		Ветер-желчь-слизь	-	p>0,05	p>0,05
		Желчь-слизь	p>0,05	-	p<0,01
		Ветер-слизь	p>0,05	p<0,01	-
2	Моральная устойчивость (G)	Конституция	вжс	жс	вс
		Ветер-желчь-слизь	-	p>0,05	p<0,01
		Желчь-слизь	p>0,05	-	p<0,01
		Ветер-слизь	p<0,01	p<0,01	-
3	Социальная смелость (H)	Конституция	вжс	жс	вс
		Ветер-желчь-слизь	-	p>0,05	p<0,05
		Желчь-слизь	p>0,05	-	p>0,05
		Ветер-слизь	p<0,05	p>0,05	-
4	Тревожность (O)	Конституция	вжс	жс	вс
		Ветер-желчь-слизь	-	p>0,05	p>0,05
		Желчь-слизь	p>0,05	-	p<0,01
		Ветер-слизь	p>0,05	p<0,01	-
5	Независимость (Q2)	Конституция	вжс	жс	вс
		Ветер-желчь-слизь	-	p>0,05	p<0,01
		Желчь-слизь	p>0,05	-	p>0,05
		Ветер-слизь	p<0,01	p>0,05	-
6	Самодисциплина (Q3)	Конституция	вжс	жс	вс
		Ветер-желчь-слизь	-	p<0,05	p<0,01
		Желчь-слизь	p<0,05	-	p<0,01
		Ветер-слизь	p<0,01	p<0,01	-

Итак, посредством дисперсионного анализа получены следующие результаты. У людей типа «ветер-слизь»: 1) эмоциональная стабильность ниже, чем у типа «желчь-слизь»; 2) моральная устойчивость ниже, чем у типов «ветер-желчь-слизь» и «желчь-слизь»; 3) социальная смелость ниже, чем у типа «ветер-желчь-слизь»; 4) тревожность выше, чем у типа «желчь-слизь»; 5) независимость выше, чем у типов «желчь-слизь» и «ветер-желчь-слизь». Среди рассматриваемых типов наивысший уровень самодисциплины у людей типа «желчь-слизь» чуть выше среднего у тройного типа и заниженный уровень у типа «ветер-слизь». Достоверность результатов не ниже 5%-го уровня.

Заключение. Таким образом, мы получили эмпирическое подтверждение психологической составляющей восточного описания психофизиологических типов. Методика определения конституционального типа человека по тибетской системе «ветер-желчь-слизь» демонстрирует качественный системно-целостный подход, поскольку она основывается на комплексном анализе психических и физиологических данных (характеристик и предпочтений). И несмотря на

трудности восприятия философии и технологии восточной системы здоровьесбережения европейцами, она удивляет своей эффективностью, логичностью и последовательностью.

Литература

1. Чжуд-ши. Канон тибетской медицины / пер. с тиб. Д.Б. Дашиева. – М.: Восточная литература, 2001. – 768 с.
2. Жамбалдагбаев Н.Ц., Занданова Г.И. Место представлений о психофизиологических типах человека в клинической практике тибетской медицины: сб. науч. тр. НПЦ ТМГ Минздрава России. – М., 2001. – С. 34–37.
3. Чойжинимаева С.Г. Болезни нервных людей, или откуда дует Ветер? – М.: РИПОЛ классик, 2007. – 206 с.
4. Чойжинимаева С.Г. Болезни сильных людей, или как обуздать Желчь? – М.: РИПОЛ классик, 2007. – 159 с.
5. Чойжинимаева С.Г. Болезни больших людей, или что такое Слизь? – М.: РИПОЛ классик, 2007. – 159 с.
6. Электронный учебник Statsoft (официальный сайт). – URL: <http://www.statsoft.ru/home/textbook/default.htm> (дата обращения: 14.05.2014).

Калмыков Степан Владимирович, член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор, ректор Бурятского государственного университета. Тел. 8 (3012) 211580; e-mail: univ@bsu.ru.

Цыбиков Анатолий Сергеевич, кандидат педагогических наук, заведующий лабораторией инновационных технологий подготовки спортсменов Бурятского государственного университета. E-mail: cas313@rambler.ru

Занданова Галина Ильинична, кандидат физико-математических наук, доцент Института математики и информатики Бурятского государственного университета. Тел. 8 (3012) 435826. E-mail: gzandan2002@mail.ru

Зинина Ольга Андреевна, студент 5 курса института математики и информатики Бурятского государственного университета. Тел. 8 (3012) 219757. E-mail: olya0910@mail.ru

Kalmykov Stepan Vladimirovich, corresponding member of Russian Academy of Education, doctor of pedagogical science, professor, rector of Buryat State University, 670000, Ulan-Ude, Smolina str., 24a. E-mail: univ@bsu.ru

Tsybikov Anatoly Sergeevich, candidate of pedagogical sciences, head of the laboratory of innovative technologies of athletes training, Buryat State University, 670000, Ulan-Ude, Smolina str., 24a. E-mail: cas313@rambler.ru

Zandanova Galina Ilinichna, candidate of physical and mathematical sciences, associate professor, Institute of Mathematics and Computer Science, Buryat State University. Russia, Ulan-Ude, Smolina str., 24a. E-mail: gzandan2002@mail.ru

Zinina Olga Andreevna, student, Institute of mathematics and Computer Science, Buryat State University, Ulan-Ude, Smolina str., 24a. E-mail: olya0910@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕМПЕРАМЕНТА ЛИЧНОСТИ С РЕГУЛИРУЮЩИМИ СИСТЕМАМИ ОРГАНИЗМА

В статье представлены результаты исследования взаимосвязей свойств темперамента личности по Айзенку с его регулирующими системами организма по тибетской медицине. Исследована связь занятий физической культуры и спорта и гендерного признака со свойствами темперамента студентов.

Ключевые слова: темперамент, нейротизм, экстраверсия, регулирующие системы «ветер», «желчь», «слизь», физическая культура и спорт.

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

INTERDEPENDENCE BETWEEN PERSONALITY TEMPERAMENT AND REGULATORY BODY SYSTEMS

The article presents the results of the study of interdependence between personality temperament properties according to Eysenck and regulatory systems of human body by Tibetan medicine. The relationship between students' physical activity, doing sports and gender property and their temperament features have been studied.

Keywords: temperament, neuroticism, extroversion, regulatory systems, "wind", "bile", "slime", physical culture and sport.

Введение

В основе западного понимания устойчивой формы объединения индивидуальных особенностей личности лежит темперамент. С физиологической точки зрения он обусловлен типом высшей нервной деятельности человека. Основные свойства, лежащие в основе темперамента по Г. Айзенку, – экстраверсия (направленность личности на внешний мир) и нейротизм (результат неуравновешенности процессов возбуждения и торможения). На основе данной двухфакторной модели условно выделяют четыре типа личности: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик [1].

Одним из предполагаемых аналогов восточной системы классификации типов личности является психофизиологический тип по тибетской системе «ветер-желчь-слизь». В тибетской медицине человек рассматривается как единая целостная система, неразрывно связанная со средой обитания. Нормальное функционирование организма человека зависит от баланса трех физиологических начал (регулирующих систем), называемых «дошами»: «слизь» – эндокринная и лимфатическая системы, «желчь» – пищеварительная и сердечно-сосудистая системы, «ветер» – нервная система. Сбалансированное или возмущенное состояние трех регулирующих систем в организме является базовым информативным индикатором при диагностике и коррекции как физического, так и психологического состояния здоровья человека. Тип человека по тибетской системе «ветер-желчь-слизь» определяется, как правило, посредством специальных диагности-

ческих вопросников. Каждый тип характеризуется целым рядом физиологических и психологических признаков. Все три регулирующие системы – «ветер», «желчь» и «слизь» – присутствуют у каждого человека, однако одна или две из них могут доминировать. В соответствии с преобладанием той или иной доши человека можно отнести одному из семи конституциональных типов по тибетской системе: «человек желчи», «слизи», «ветра», «желчь-слизь», «желчь-ветер», «слизь-ветер» и тройной тип «ветер-желчь-слизь» [2, 3].

Согласно источникам, можно дать следующую краткую характеристику трем «чистым» типам. Люди «ветра» по виду сухощавы, часто высокого роста, бледны, многословны, артистичны, склонны к беспокойству, бессоннице, плохо переносят холод и т.д. [4]. Люди «желчи» имеют атлетическое телосложение, развитые мышцы, обычно среднего роста, имеют смуглый цвет кожи, склонны к раздражительности, трудно переносят жажду и голод, очень энергичны, целеустремлены и воинственны [5]. Люди «слизи», как правило, крупного телосложения, склонны к полноте, обладают хорошим сном, очень терпеливы, веселого нрава, медлительны, практичны [6]. Эти три основных конституциональных типа в сочетании дают еще четыре класса смешанных типа – итого семь. Подробное описание всех типов изложено в ряде книг по тибетской медицине [2].

Восточные подходы к психофизической диагностике имеют ряд перспективных преимуществ, которым можно отнести [7, 8]:

- системный (комплексный) подход к анализу состояния (неразрывность связи физиологии и психологии человека);

- имеются конкретные профилактические рекомендации по образу жизни и питанию в зависимости от выявленного типа для улучшения функционального состояния;

- возможность по выявленным психофизиологическим особенностям (типам) заблаговременно определить перечень свойственных им заболеваний в целях профилактики.

Несмотря на это, восточные методы диагностики все же остаются недостаточно изученными и формализованными современной наукой.

Цель данного исследования – сопоставительный анализ свойств темперамента с регулирующими системами организма «ветер», «желчь», «слизь», а также исследование влияния на них занятий физической культурой и спортом.

Организация и методы исследования.

Проведено тестирование 85 студентов различных специальностей Бурятского госуниверситета по двум методикам: 1) определение темперамента по методике Айзенка с помощью вопросника из 57 пунктов; 2) методика, разработанная на основе многовекового практического опыта врачей-тибетологов, выявляющая психофизиологический тип человека с помощью теста «Тип тела» (mz.bsu.ru) из 99 вопросников о различных проявлениях психических и физиологических признаков (симптомов) и предпочтений. Результатом выполнения теста «тип тела» являются три числовых значения, которые выражают степень проявления признаков «ветра», «желчи» и «слизи». Сравнением трех значений определяются доминирующие доли и конституциональный тип человека.

При обработке эмпирических данных применяются параметрические и непараметрические методы анализа данных. Методы реализуются с помощью современного лицензионного программного пакета Statistica 10Ru.

Результаты исследований

Согласно методике Айзенка, по шкале надежности (ложных ответов) полученных данных отбракованы 16 результатов тестирования, итого для обработки принято N=69 записей, из них 26 юношей и 43 девушки. Для применения параметрических методов распределения количественных переменных, соответствующих показателям «интроверсия», «нейротизм», «ветер», «желчь» и «слизь», проверены на нормальность распределения и приняты достаточно близкими по критерию Шапиро – Уилка и частотному анализу.

В результате тестирования получено неравномерное распределение респондентов. В нашей выборке наиболее часто встречающиеся типы – это тройной смешанный тип «ветер-желчь-слизь» и «желчь-слизь». Люди «чистого» типа и двойные с доминированием «ветра» встречаются относительно реже.

Влияние гендерного фактора на свойства темперамента. Результаты анализа различий средних значений респондентов по свойствам темперамента у юношей и девушек говорят о достоверных различиях по признаку «экстраверсия». При этом у юношей показатели экстраверсии ниже, чем у девушек (p<0,05). По признаку «нейротизм» достоверных различий не выявлено, хотя имеется определенная тенденция: у девушек нейротизм несколько выше, чем у юношей (табл. 1).

Таблица 1

Свойство темперамента по Айзенку	Юноши (M±m, N=26)	Девушки (M±m, N=43)	t – значение Стьюдента	p-уровень
Экстраверсия	11,08±0,51	12,79±0,52	2,05	p<0,05
Нейротизм	11,58±0,83	13,72±0,97	1,84	0,05<p<0,1

По регулирующим системам («ветер», «желчь», «слизь») достоверных различий по гендерному фактору не выявлено.

Сравнение спортсменов и неспортсменов по свойствам темперамента. Среди обследованных 39 респондентов – студенты-спортсмены и

30 – студенты, не занимающиеся активно физической культурой и спортом. Результаты сравнения указанных категорий студентов по свойствам темперамента по восточной и западной системе представлены в таблице 2.

Таблица 2

Свойство темперамента по Айзенку и регулирующие системы	Спортсмены (M±m, N=39)	Неспортсмены (M±m, N=30)	t – значение Стьюдента	p-уровень
Экстраверсия	12,0±0,58	12,33±0,6	0,4	p>0,05
Нейротизм	11,76±0,74	14,43±0,84	2,4	p<0,05
Ветер	91,1±3,03	95,43±3,94	0,89	p>0,05
Желчь	102,64±3,15	102,23±3,06	0,09	p>0,05
Слизь	102,46±2,68	111,57±3,49	2,11	p<0,05

* жирным отмечены значимые различия (p<0,05)

С помощью критерия Стьюдента выявленные различия между спортсменами и неспортсменами по признакам «нейротизм» и «слизь»: неустойчивость и содержание доши «слизь» у неспортсменов выше, чем у спортсменов (p<0,05). Отсюда можно утверждать, что занятия физической культурой и спортом благоприятно влияет на уровень эмоциональной устойчивости студентов и снижает проявления признаков «слизи».

Анализ взаимосвязей свойств темперамента и регулирующих систем. Исследование парных взаимосвязей проводилось с помощью корреляционного анализа, с применением коэффициента корреляции Пирсона на уровне надежности 99 % (p=0,01). В результате расчетов получена представленная ниже таблица корреляций (табл. 3).

Таблица 3

Корреляция между свойствами темперамента и регулируемыми системами

Свойство темперамента \ Регулирующая система	Регулирующая система		
	Ветер	Желчь	Слизь
Экстраверсия	0,18	0,18	-0,21
Нейротизм (эмоц. неустойчивость)	0,42	-0,14	0,14

* жирным отмечены значимые корреляции (p<0,01)

Корреляционный анализ выявил высокозначимую, умеренную по силе и положительную по направлению связь между нейротизмом и «ветром» (r=0,42 при p<0,01). То есть чем больше мы наблюдаем в человеке признаков «ветра», тем выше у него эмоциональная неустойчивость. Данный факт подтверждает восточное описание природы «ветра».

Также любопытные результаты получены с помощью факторного анализа (метод главных компонент с варимакс-вращением исходных данных), который выявил следующую выраженную трехфакторную психофизиологическую структуру человека (табл. 4).

Таблица 4

Признаки	Фактор 1: «Нейротизм-ветер»	Фактор 2: «Желчь-слизь»	Фактор 3: «Экстраверсия»
Экстраверсия	0,175	0,100	0,914
Нейротизм	0,882	-0,115	0,061
Ветер	0,764	0,176	0,166
Желчь	-0,117	0,913	0,225
Слизь	0,267	0,710	-0,512
Общ. дис.	1,48	1,39	1,18
Доля общ	0,30	0,28	0,24

* выделены факторные нагрузки >0,7 (корреляция с факторной переменной)

Определены три независимых факторных переменных, для которых условные названия указаны в таблице. При этом фактор 1 характеризует свойство человека, объединяющее «нейротизм» и признаки «ветра». Фактор 2 характеризует степень проявления признаков психофизиологического типа «желчь-слизь». Фактор 3 – экстраверсию. Данный результат можно рассматривать как некий синтез двух абсолютно разных подходов и является предпосылкой для более глубокого и детального изучения на более

больших выборках. И не исключена разработка новой психофизиологической модели, консолидирующей восточный и западный подходы.

Взаимосвязь доминирующих дош со свойствами темперамента. Рассмотрим результаты сравнения по критерию Стьюдента свойств темперамента по факторам доминирования доши «ветер», «желчь» и «слизь» (табл. 4-6). Значимые различия и информативные тенденции в таблицах выделены жирным шрифтом.

Таблица 4

Доминирование доши «ветер» и свойства темперамента

Свойство темперамента	Среднее (M±m)		Критерий Стьюдента	
	"Ветер" не доминирует (n=31)	"Ветер" доминирует (n=38)	t-знач.	Достоверность (p)
Экстраверсия	12,03±0,6	12,24±0,58	0,24	p>0,05
Нейротизм	11,45±0,73	14,11±0,81	2,38	p<0,05

Таблица 5

Доминирование доши «желчь» и свойства темперамента

Свойство темперамента	Среднее (M±m)		Критерий Стьюдента	
	"Желчь" не доминирует (n=18)	"Желчь" доминирует (n=51)	t-знач.	Достоверность (p)
Экстраверсия	11,5±0,74	12,37±0,5	0,92	p>0,05
Нейротизм	14,61±1,21	12,31±0,64	1,79	0,05<p<0,1

Таблица 6

Доминирование доши «слизь» и свойства темперамента

Свойство темперамента	Среднее (M±m)		Критерий Стьюдента	
	"Слизь" не доминирует (n=10)	"Слизь" доминирует (n=59)	t-знач.	Достоверность (p)
Экстраверсия	15,02±0,73	11,63±0,44	3,24	p<0,01
Нейротизм	12,08±1,9	12,93±0,6	0,08	p>0,05

Интерпретируя результаты статистического анализа, можно утверждать, что у людей с выраженным доминированием «ветра» эмоциональная устойчивость ниже, чем у остальных (подтверждение результатов корреляционного анализа). На уровне тенденции (p=0,08) выявлено доминирование «желчи», напротив, положительно связанное с уровнем эмоциональной устойчивости. Убедительно подтверждается связь «слизи» с «экстраверсией»: доминирование «слизи» имеет обратную связь с экстраверсией

(p<0,01), что соответствует восточным описаниям.

Далее с помощью однофакторного дисперсионного анализа получены результаты сравнения свойств темперамента по главной доминирующей системе. Итак, статистический анализ выявил достоверное влияние доминирующей системы на экстраверсию (F=7,65; p<0,005) и нейротизм (F=5,74; p<0,01). Более детально характер влияния доминирующих дош отражают графики средних с их 95 %-ми доверительными интервалами (рис. 1 и 2).

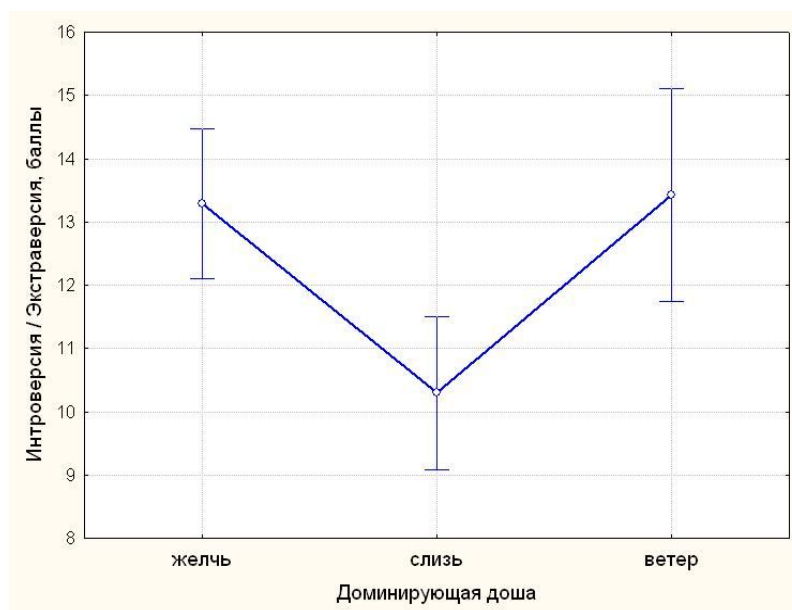


Рис. 1. Влияние доминирующей доши на экстраверсию

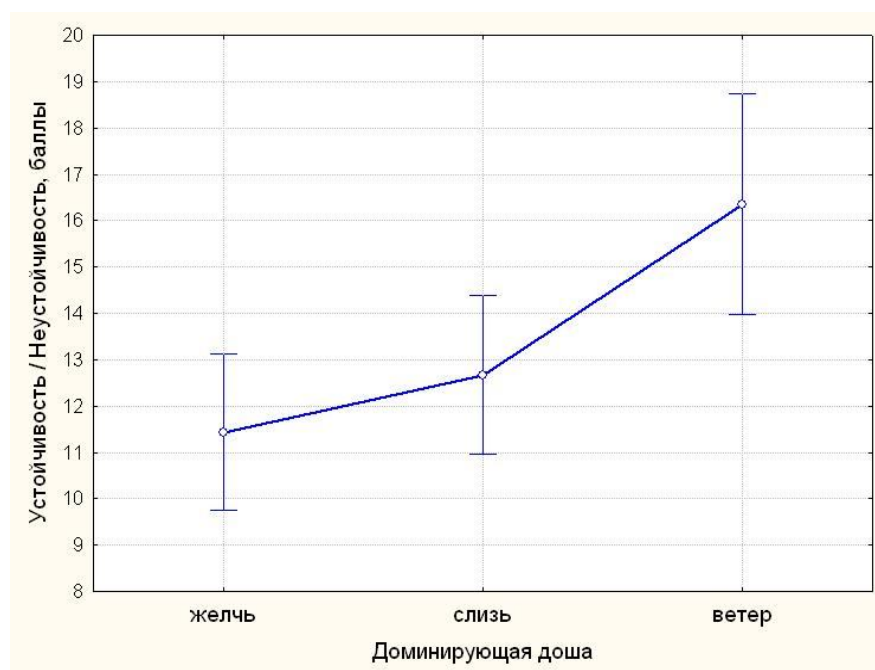


Рис. 2. Влияние доминирующей доши на нейротизм

Можно утверждать, что люди с главной доминирующей дошей «слизь» имеют низкий уровень экстраверсии в отличие от «ветра» и «желчи» (критерий Тьюки: $p < 0,05$). А люди с главной доминирующей дошей «ветер» имеют более высокий уровень нейротизма в отличие от «желчи» и «слизи» (критерий Тьюки: $p < 0,05$).

Выводы

Итак, в проведенном исследовании по выявлению взаимосвязей между свойствами темперамента по Айзенку и регулируемыми система-

ми организма выявлена корреляционная связь между нейротизмом и дошей «ветер» ($r=0,42$; $p < 0,01$), определена перспективная, на наш взгляд, консолидирующая трехфакторная структура, состоящая из свойств темперамента и трех дош. На основе сравнения средних выборок с доминирующей и не доминирующей дошей «слизь» установлена взаимосвязь экстраверсии с регулирующей системой «слизь» ($p < 0,01$). С помощью дисперсионного анализа выявлены различия свойств темперамента по их главной до-

минирующей доше. Полученные результаты сходятся с описаниями тибетской системы классификации конституциональных типов.

Кроме того, получено влияние гендерного признака на экстраверсию ($p < 0,05$). Выявлены различия по признаку «нейротизм» и уровнем проявления «слизи» между студентами-спортсменами и неспортсменами ($p < 0,05$). Причем нейротизм у первых ниже, чем у вторых. Возможно, это говорит о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на эмоциональную устойчивость человека.

Заключение

Таким образом, формализована взаимосвязь между двумя принципиально разными подходами – западной двухфакторной моделью темперамента и восточной трехфакторной моделью «ветер-желчь-слизь». В отличие от западных, восточная методология определения конституциональных типов человека основывается на тесных взаимосвязях психологических и физиологических признаков и свойств, тем самым демонстрирует целостный подход. В связи с этим, взяв за основу восточную психофизиологическую систему трех дош и консолидируя его с психофизиологической теорией Запада, представляется возможным в перспективе создание инновационной модели, имеющей высокую практическую значимость, в том числе в области оздоровительной физической культуры и спорта высших достижений.

Калмыков Степан Владимирович, доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАН, ректор Бурятского госуниверситета. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. Тел. 8(3012)211580.

Сагалеев Андрей Сергеевич, доктор педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин Бурятского госуниверситета. E-mail: sagands@mail.ru

Цыбиков Анатолий Сергеевич, кандидат педагогических наук, заведующий лабораторией Инновационных технологий подготовки спортсменов Бурятского госуниверситета. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. E-mail: cas313@rambler.ru

Kalmykov Stepan Vladimirovich, corresponding member of Russian Academy of Education, doctor of pedagogical science, professor, rector of Buryat State University, 670000, Ulan-Ude, Smolina str., 24a. E-mail: univ@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 of innovative technologies of athletes training, Buryat State University, 670000, Ulan-Ude, Smolina str., 24a. E-mail: cas313@rambler.ru

Литература

1. Личностный опросник ЕРІ (методика Г.Айзенка) // Альманах психологических тестов. – М., 1995. – С. 217-224.

2. Чжуд-ши. Канон тибетской медицины / пер. с тиб. Д.Б. Дашиева. – М.: Восточная литература, 2001. – 768 с.

3. Жамбалдагбаев Н.Ц., Занданова Г.И. Место представлений о психофизиологических типах человека в клинической практике тибетской медицины: сб. науч. тр. НПЦ ТМГ Минздрава России. – М., 2001. – С. 34–37.

4. Чойжинимаева С.Г. Болезни нервных людей, или откуда дует Ветер? – М.: РИПОЛ классик, 2007. – 206 с.

5. Чойжинимаева С.Г. Болезни сильных людей, или как обуздать Желчь? – М.: РИПОЛ классик, 2007. – 159 с.

6. Чойжинимаева С.Г. Болезни больших людей, или что такое Слизь? – М.: РИПОЛ классик, 2007. – 159 с.

7. Цыбиков А.С. Оценка функционального состояния борцов в период проведения соревнований методами восточной медицины // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН.– Иркутск, 2011. – Ч. 1, №3(79). – С. 126-131.

8. Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Цыбиков А.С. Динамика функционального состояния организма борцов в предсоревновательный и соревновательный периоды по данным методов диагностики восточной медицины // Вестник Бурятского государственного университета. – 2010. – Вып. 13. Физическая культура и спорт. – С. 94-99.

ЭТАПНАЯ СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

Наряду с совершенствованием технико-тактического мастерства в многолетней подготовке спортсменов главнейшую роль играет факторная структура средств общей физической и специальной подготовки. Результаты факторного анализа свидетельствуют о том, что факторная структура общей физической подготовки квалифицированных боксеров не меняется в зависимости от этапов подготовки. Поэтому при распределении тренировочных средств и величин их нагрузки необходимо равномерно распределять и дозировать соотношение самих средств на все выделенные факторы, характеризующие различные стороны подготовленности.

Ключевые слова: *общая и специальная тренировка, вовлекающая стадия, общеподготовительная стадия, специально-подготовительная стадия, восстановительная стадия.*

G. S. Kanzychakov, A. V. Gaskov

STAGE STRUCTURE OF TRAINING MEANS OF QUALIFIED BOXERS

Along with improvement of technical and tactical skills of the long-term preparation of sportsmen the main role is played by the factor structure of means of total physical and special preparation. The results of factor analysis show that the factor structure of general physical training of qualified boxers is not changed because of stages of preparation. Therefore, while allocating training resources and values of their load it is necessary to distribute and dose the ratio of means to all revealed factors that characterize different aspects of preparedness.

Keywords: *general and special training, involving stage, general training stage, special training stage, recovery stage.*

Проблематика оптимального соединения так называемой общей и специальной подготовки спортсмена разрабатывается и дискредитируется достаточно давно. В последнее время она вновь привлекла к себе повышенное внимание. Это объясняется отчасти ее неординарной сложностью, но не только. Состояние общей и специальной подготовки спортсмена изменяется в зависимости от уровня его подготовленности, индивидуальных особенностей развития, специфики спортивной специализации, стадий многолетнего процесса спортивного совершенствования, периодов тренировки. Никаких универсальных количественных норм соотношения общей и специальной подготовки современная теория спортивной тренировки не устанавливает, она дает лишь принципиальные ориентиры, допуская достаточно широкий диапазон вариаций конкретных соотношений, складывающихся в зависимости от вышеперечисленных обстоятельств.

Современный уровень спортивных достижений в боксе, интенсивность действий боксеров на ринге предъявляют повышенные требования к уровню их общей физической (ОФП) и специальной подготовленности (СП). Рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичных циклах на основе оптимального соотношения средств ОФП и СП позволяет спортсменам добиваться высоких показателей.

В результате изучения научно-методической литературы по вопросам оптимального соотношения средств ОФП и СП квалифицированных боксеров установлено, что наряду с совершенствованием технико-тактического мастерства в многолетней подготовке спортсменов главенствующую роль играет уровень ОФП и СП [1-3]. С учетом вышесказанного нами было проведено исследование показателей ОФП и СП на различных этапах подготовки квалифицированных боксеров. К тестированию привлекались квалифицированные спортсмены, всего 28 боксеров. Подготовительный период подготовки включал три этапа: I этап, втягивающий, — 18 дней, II, общеподготовительный, — 20 дней, III, специально-подготовительный, — 21 день, IV, восстановительный, — 18 дней.

Для выявления наиболее информативных показателей ОФП и СП у 28 боксеров были зафиксированы нижеследующие характеристики.

Общей физической подготовленности:

100 м – бег 100 метров

3000 м – бег 3000 метров

ПД – прыжок в длину с места

ОТЖ – отжимание (сгибание) рук в упоре лежа

ПОДТ – подтягивание на перекладине

ТЯ 1 – толчок ядра 4 кг сильной рукой

ТЯ 2 – толчок ядра 4 кг слабой рукой

КД1 – кистевая динамометрия сильной руки

КД2 – кистевая динамометрия слабой руки

Специальной подготовленности:

$V_{уд.}$ – средняя скорость ударного движения

$СМР_1$ – специфическая сенсомоторная реакция с установкой на удар сильной рукой

$СМР_2$ – специфическая сенсомоторная реакция с установкой на удар слабой рукой

t_1 – время достижения максимума силы удара сильной рукой

t_2 – время достижения максимума силы удара слабой рукой

t_3 – время достижения силы удара сильной рукой

t_4 – время достижения силы удара слабой рукой

F_1 – сила удара сильной рукой

F_2 – сила удара слабой рукой

S_1 – импульс силы удара сильной рукой

S_2 – импульс силы удара слабой рукой

N_5 – количество ударов за 5 секунд

+ F_5 – суммарная сила ударов за 5 секунд

+ S_5 – сумма импульсов силы ударов за 5 секунд

F_{x5} – средняя сила ударов за 5 секунд

S_{x5} – средний импульс ударов за 5 секунд

N_{180} – количество ударов за 180 секунд

+ F_{180} – суммарная сила ударов за 180 секунд

+ S_{180} – сумма импульсов силы ударов за 180 секунд

F_{x180} – средняя сила ударов за 180 секунд

S_{x180} – сумма импульсов силы ударов за 180 секунд

УМ – уровень мастерства

Полученный экспериментальный материал подвергнут факторному анализу (метод главных компонент с последующим вращением референтных осей по варимакс-критерию), в результате чего выделились факторы, определяющие ОФП и СП боксеров на различных этапах подготовки макроцикла.

В предварительной стадии математической обработки данные, полученные в результате тестирования квалифицированных боксеров на указанных выше этапах подготовки (получены 34 показателя ОФП и СП на каждого боксера), подвергались корреляционному анализу. В итоге были определены наиболее информативные показатели ОФП и СП на различных этапах макроцикла.

Исходя из этого, нами отобран 31 наиболее значимый показатель, который и подвергся факторному анализу.

Вовлекающая стадия. В результате анализа материалов, полученных на I этапе подготовки,

установлено, что структура общих и специальных физических качеств квалифицированных боксеров может быть описана 9 факторами, объясняющими 84,3 % общей дисперсии выборки.

В I факторе (36,8 % дисперсии выборки) наибольшие факторные веса имеют следующие эквивалентные показатели: N_{180} ; F_{180} ; S_{180} ; F_{x180} ; S_{x180} и 3000 м, характеризующие специальную силовую выносливость и общую выносливость.

Во II факторе (9,8 % общей дисперсии выборки) самые высокие факторные веса у таких эквивалентных показателей, как $СМР_1$ и $СМР_2$, $ТЯ_2$, отражающих специфическую сенсомоторную реакцию при выполнении ударов сильнейшей и слабейшей руками, а также уровень развития мышц рук, участвующих в ударном движении.

В III факторе (8,6 % общей дисперсии) с высоким факторным весом оказались качественные характеристики одиночных ударов и общий уровень развития мышечных групп, участвующих в ударном движении – t_1 , F_2 , S_2 , ПД, ТЯ, которые можно считать эквивалентными.

В IV факторе (7,1 % общей дисперсии) выявились высокие факторные нагрузки по следующим эквивалентным показателям: F_5 , S_5 , F_{x5} , S_{x5} , ОТЖ, ПОДТ, что характеризует специальную скорость и общую силовую выносливость мышц – сгибателей и разгибателей руки.

V фактор (6 % общей дисперсии выборки) высоко коррелирует с t_2 , N_5 – показателями, характеризующими временные параметры удара слабейшей рукой и специальную скоростную моторику.

VI фактор (4,9 % общей дисперсии) – показатель времени бега на 100 м – оценивает общую скоростную выносливость.

В VII факторе (4,1 % общей дисперсии выборки) высокие факторные веса имеют эквивалентные показатели F_1 и S_1 , характеризующие эффективность ударов слабейшей рукой.

VIII фактор (3,9 % общей дисперсии) – показатель V – характеризует среднюю скорость ударного движения.

IX фактор (3,1 % общей дисперсии) обнаруживает взаимосвязь с эквивалентными показателями t_3 и t_4 , характеризующими время одиночных ударов сильнейшей и слабейшей руками и оценивающими эффективность этих ударов.

Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что в вовлекающей стадии подготовки успешность развития общих и специальных физических качеств во многом определяется следующими независимыми друг от друга факторами, характеризующими такие стороны подготовленности, как:

- специальная силовая и общая выносливость;
- общее время двигательной реакции и уровень развития силы мышц рук, участвующих в ударном движении;
- качество одиночных ударов и общий уровень развития мышечных групп, участвующих в ударном движении;
- специальная скоростная выносливость и общая силовая выносливость мышц-сгибателей и разгибателей руки;
- время удара слабой рукой и быстрота серийных ударов;
- общая скоростная выносливость;
- эффективность ударов слабой рукой;
- скорость ударного движения;
- эффективность одиночных ударов обеими руками.

Общеподготовительная стадия. Анализ результатов II этапа подготовки выявил, что структуру общих и специальных физических качеств можно описать 9 факторами, объясняющими 85,1 % общей дисперсии выборки.

В I факторе (вклад 35,4 % общей дисперсии выборки) выявлены высокие взаимосвязи у эквивалентных показателей F_1 , S_1 , F_2 , S_2 , F_5 , S_5 , F_{X5} , S_{X5} , F_{180} , S_{180} , 3000 м, КД₁, КД₂, характеризующих эффективность одиночных ударов слабой и сильнейшей руками, специальную скоростную и силовую выносливость, общую выносливость и силу мышц – сгибателей кисти.

II фактор (12,0 % общей дисперсии выборки) наивысшую взаимосвязь обнаруживает с показателями N_5 , N_{180} , F_{X180} , S_{X180} , характеризующими специальную скоростную выносливость.

В III факторе (9,6 % общей дисперсии выборки) наибольшую корреляцию имеют эквивалентные характеристики t_1 , t_3 , t_2 , t_4 , оценивающие качество ударов слабой и сильнейшей руками.

В IV факторе (6,3 % общей дисперсии выборки) наибольшие факторные веса у эквивалентных показателей $СМР_2$ и $СМР_3$, характеризующих специфическую сенсомоторную реакцию при ударах сильнейшей и слабой руками.

V фактор (5,6 % от общей дисперсии) обнаруживает наибольшие факторные нагрузки с ПД, ТЯ₁, ТЯ₂, характеризующие уровень развития мышечных групп верхнего плечевого пояса.

В VI факторе (4,8 % общей дисперсии выборки) наибольшие взаимосвязи выявлены с показателями бега на 100 м, ОТЖ, характеризующими скоростную и силовую выносливость.

В VII факторе (4,4 % общей дисперсии выборки) выделился показатель силы мышц – сгибателей руки и ПОДТ.

VIII фактор (3,8 % общей дисперсии выборки) – показатель t – характеризует качество удара сильнейшей рукой.

IX фактор (3,2 % общей дисперсии выборки) обнаруживает наибольший факторный вес с показателями V, характеризующими среднюю скорость ударного движения.

Из изложенного можно заключить, что в общеподготовительной стадии тренировки успешность развития общих и специальных физических качеств во многом определяется следующими независимыми друг от друга факторами, характеризующими такие стороны подготовленности, как:

- эффективность ударов сильнейшей и слабой руками, специальная скоростная и силовая выносливость, общая выносливость и сила мышц – сгибателей кисти;
- специфическая сенсомоторная реакция;
- уровень развития мышц верхнего плечевого пояса;
- общая скоростная и силовая выносливость;
- скорость ударного движения.

Специально-подготовительная стадия. Из результатов факторного анализа III этапа подготовки видно, что структура общих и специальных физических качеств может быть описана также 9 факторами, обеспечивающими 84,2 % общей дисперсии выборки.

В I факторе, внесшем наибольший вклад (35,7 %) в общую дисперсию выборки, определены высокие факторные веса с эквивалентными показателями F_1 , S_1 , F_5 , S_5 , F_{X5} , S_{X5} , S_{180} , КД, КД₂, характеризующими силовые параметры удара сильнейшей рукой, специальную скоростную и силовую выносливость и общую силу мышц – сгибателей руки.

II фактор (10,4 % общей дисперсии выборки) говорит о высокой связи с эквивалентными показателями $СМР_1$, $СМР_2$, характеризующими специфическую сенсомоторную реакцию при ударах слабой и сильнейшей руками.

В III факторе (9,5 % общей дисперсии выборки) налицо высокая взаимосвязь с эквивалентными показателями t_1 , t_3 , t_2 , t_4 , характеризующими качество удара сильнейшей и слабой руками.

IV фактор (6,5 % общей дисперсии выборки) обнаруживает наибольшие факторные коэффициенты при результатах $У_{уд}$, 100 м, которые ха-

рактируют среднюю скорость ударного движения и общую скоростную выносливость.

В факторе (5,9 % обобщенной дисперсии выборки) высоко коррелирует с показателями N_{180} , F_{180} , S_{180} , характеризующими специальную силовую выносливость.

В VI факторе (5,2 % суммарной дисперсии выборки) высокий вес имеют N_5 , ПОДТ, характеризующие специальную скоростную моторику и силовую выносливость мышц – сгибателей руки.

В VII факторе (4,4 % общей дисперсии выборки) наблюдается тесная связь с ПД, ТЯ₂, ТЯ₂, характеризующая взрывную силу ног и уровень развития мышц, участвующих в ударном движении.

VIII фактор (3,7 % общей дисперсии выборки) выделил показатель ОТЖ, характеризующий силовую выносливость мышц – сгибателей руки.

IX фактор (2,9 % общей дисперсии выборки) тесно коррелирует с эквивалентными показателями F_2 , S_2 , $F_{x_{180}}$, $S_{x_{180}}$ и с показателями бега на 300 м, характеризующими качественные характеристики удара слабой рукой, специальную силовую и общую выносливость.

В результате анализа материалов, полученных на специально-подготовительной стадии тренировки, можно заключить, что успешность развития общих и специальных физических качеств во многом определяется следующими независимыми друг от друга факторами, характеризующими такие стороны подготовленности, как:

- сила удара сильнейшей рукой, специальная скоростная и силовая выносливость и сила мышц – сгибателей кисти;
- специфическая сенсомоторная реакция;
- временные характеристики ударов сильнейшей и слабой руками;
- общая скоростная выносливость;
- специальная скоростная моторика;
- уровень развития мышц, участвующих в ударном движении;
- силовая выносливость мышц – сгибателей руки;
- сила удара слабой рукой и общая выносливость.

Восстановительная стадия. Анализ результатов исследования на восстановительном этапе подготовки показал, что структура общих и специальных физических качеств может быть описана 9 факторами, объясняющими 86,2 % общей дисперсии.

В I факторе (вклад 36,8 % общей дисперсии выборки) высокие взаимосвязи имеют показате-

ли N_{180} , 100м, $T_{я}$, ТЯ₂, характеризующие количество ударов, нанесенных за раунд, общую скоростную выносливость, уровень развития мышц, участвующих в ударном движении.

Во II факторе (10,9 % общей дисперсии выборки) налицо высокие связи с такими эквивалентными показателями, как $СМР_1$, $СМР_2$, характеризующими специфическую сенсомоторную реакцию при ударах слабой и сильнейшей руками.

В III факторе (8,9 % суммарной дисперсии выборки) высокие веса обнаруживают эквивалентные показатели t_1 , t_3 , t_2 , t_4 , характеризующие качество ударов сильнейшей и слабой руками.

IV фактор (7,2 % общей дисперсии выборки) имеет наибольшие веса с показателями бега на 3000 м, характеризующими общую выносливость.

В V факторе (6,2 % общей дисперсии выборки) с наибольшими факторными весами выделены: ОТЖ, ПОДТ, характеризующие силовую выносливость мышц-разгибателей и сгибателей руки.

В VI факторе (вклад в суммарную дисперсию выборки 4,7 %) выявлена высокая взаимосвязь с эквивалентными показателями F_2 , S_2 , характеризующими качество удара слабой рукой.

В VII факторе (4,3 % общей дисперсии выборки) наибольшая нагрузка выявлена в показателе V, характеризующем среднюю скорость ударного движения.

В VIII факторе (3,9 % общей дисперсии выборки) выделены эквивалентные показатели F_1 , S_1 , N_5 , F_5 , S_5 , F_{x_5} , S_{x_5} , F_{180} , S_{180} , $F_{x_{180}}$, ПД, КД, характеризующие уровень специальной скоростно-силовой выносливости, взрывные способности мышц ног и силу мышц – сгибателей кисти.

В IX факторе (3,3 % общей дисперсии выборки) выделен фактор уровня мастерства.

Анализ результатов в восстановительной стадии подготовки позволяет заключить, что уровень развития физических качеств во многом определяется независимыми друг от друга факторами, характеризующими такие стороны подготовленности, как:

- количество ударов, нанесенных за раунд, общая скоростная выносливость, уровень развития мышц, участвующих в ударном движении;
- специфическая сенсомоторная реакция;

- временные характеристики одиночных ударов обеими руками, общая выносливость;
- силовая выносливость мышц – разгибателей и сгибателей руки;
- качество удара слабой рукой;
- скорость ударного движения;
- специальная скоростно-силовая выносливость, взрывные способности мышц ног и силы мышц – сгибателей кисти;
- уровень мастерства.

Результаты факторного анализа свидетельствуют о том, что факторная структура ОФП и СП квалифицированных боксеров не изменяется в зависимости от этапов подготовки. Необходимо отметить, что на каждом из исследуемых этапов выделившиеся факторы не зависят друг от друга и представляют собой отдельные необходимые стороны ОФП и СП. Поэтому при распределе-

нии тренировочных средств и величин их нагрузок необходимо равномерно распределять и дозировать соотношение самих средств на все выделенные факторы, характеризующие различные стороны подготовки. Это обуславливает повышение уровня ОФП и СП и, как следствие, обеспечивает рост спортивных результатов квалифицированных боксеров.

Литература

1. Гасков А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. ... дис. д-ра пед. наук. – М., 1999. – 41 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее аспекты: учебник. – М.: Лань, 2005. – С. 342-362.
3. Филимонов В.И. Бокс: Спортивно-техническая подготовка. – М.: Инсан, 2000. – 427 с.

Канзычаков Георгий Самуилович, старший преподаватель кафедры «Гуманитарные дисциплины» Хакасского технического института – филиал Сибирского федерального университета (ХТИ – филиал СФУ). E-mail: kanzychakov-g@mail.ru, тел. 89232190470.

Гасков Алексей Владимирович, доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой теории физической культуры Бурятского государственного университета. E-mail: gaskov@bsu.ru, тел. 89834250888.

Kanzychakov Georgy Samuilovich, senior lecturer, department of the humanities, Khakass Technical Institute, Branch of Siberian Federal University. (KhTI-Branch of SFU). E-mail: kanzychakov-g@mail.ru, tel: 89232190470

Gaskov Alexey Vladimirovich, doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory of physical culture, Buryat State University. E-mail: gaskov@bsu.ru, tel. 89834250888

УДК 796

©А. В. Комарова, В. Ю. Кожевникова

СИСТЕМНЫЙ МОНИТОРИНГ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Данная статья посвящена проблеме подготовки спортсменов с позиции системного подхода: целесообразно внедрение инновационных технологий для контроля и оценки спортивной формы, параметров нагрузки, уровня функциональных возможностей организма спортсменов.

Ключевые слова: системный мониторинг, подготовка спортсменов, информационные технологии.

A. V. Komarova, V. Yu. Kozhevnikova

SYSTEM MONITORING OF ATHLETES PREPAREDNESS AS A CONDITION FOR IMPROVING EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCESS

This article is devoted to the problem of athletes training from the perspective of systemic approach: it is advisable to introduce innovative technologies to monitor and evaluate fitness, load parameters, level of functionality of athletes bodies.

Keywords: system monitoring, training of athletes, information technologies.

В настоящее время системе подготовки спортсменов уделяется большое внимание, этот вопрос комплексен и многоаспектен, поэтому актуально применять синергию методов из разных областей научного знания, мониторируя полученные данные.

Научная лаборатория инновационных технологий подготовки спортсменов ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет» совместно с комплексной научной группой АУ РБ «Центр спортивной подготовки «Школа высшего спортивного мастерства» проводят совмест-

ные исследования в течение трех лет, используя современные методы.

Компьютерная программа Спорт 4.0 (Аксенов М.О., 2012) позволяет планировать и отслеживать параметры нагрузок, тренеры и спортсмены заносят планы своих тренировок в программу, информацию в базу данных можно ввести также с помощью сети Интернет. Тренер, получив из базы данных информацию о спортсмене, может проанализировать любой цикл или тренировку спортсмена [2]. К примеру, мастер спорта международного класса по женской борьбе в ходе прохождения двух сборов, общей продолжительностью три недели, выполняет объемы нагрузок в следующем соотношении: доля вспомогательных и специально-подготовительных упражнений 51,11% (1738 мин), общеразвивающих упражнений – 38,34% (1300,95 мин), доля соревновательных средств подготовки 10,55% (318 мин). Средняя интенсивность тренировочных нагрузок составила 3,2 условных единицы [4].

Успех подготовки спортсменов во многом связан с рациональным планированием тренировочных нагрузок в различных структурных составляющих процесса подготовки. Однако

тренировочные планы тренеров, составленные без применения специализированных программ планирования и управления тренировочным процессом, не дают точных представлений о параметрах и структуре тренировочных нагрузок, не раскрывают особенности построения и распределения объема и интенсивности нагрузок.

Представители циклических видов спорта (легкая атлетика) используют спортивные навигаторы «Garmin», которые позволяют отслеживать динамику ЧСС, темп, общий объем в километрах, также используется функция виртуального соперника или же соревнуются со своим же результатом, можно задать темп бега, что тоже очень удобно, спортсмены имеют личный кабинет на сайте <http://connect.garmin.com/ru-RU/signin> (рис. 1).

Так, мастер спорта по легкой атлетике в течение двух недель пребывания на сборах в поселке Аршан пробегает расстояние 272 километра, средний пульс 178 уд/мин, средний темп 3,28 мин/км, также можно отследить данные отдельной тренировки, в том числе и в графическом виде (рис. 1).

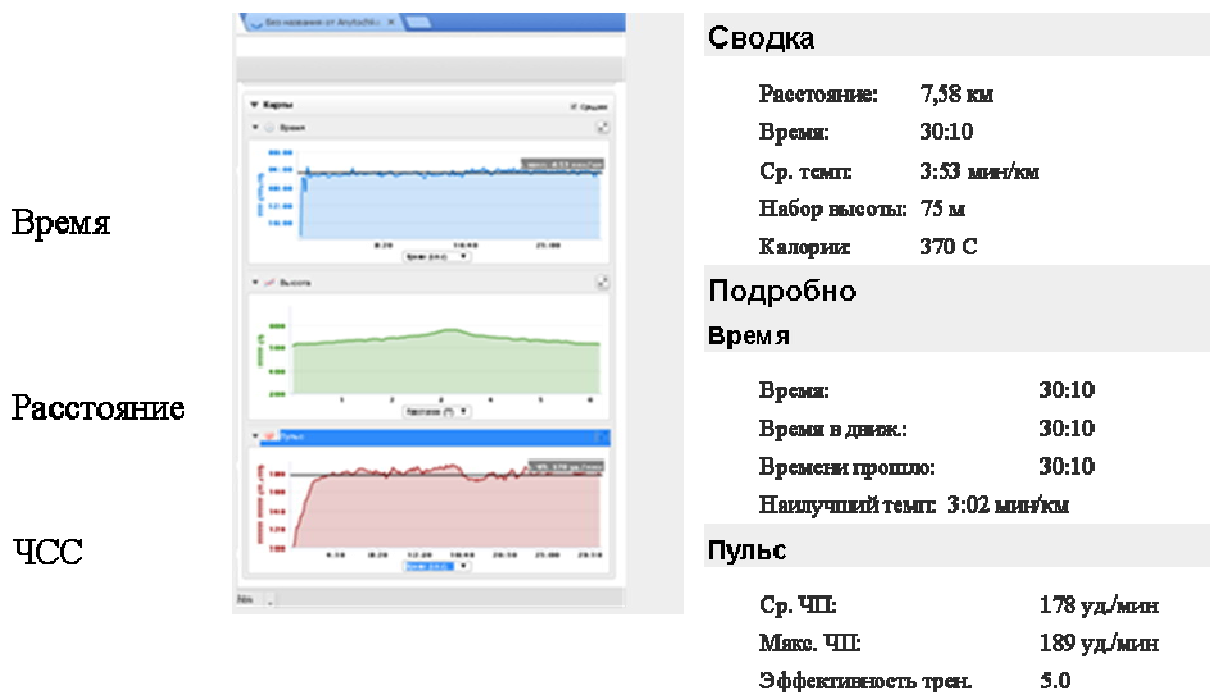


Рис. 1. Данные личного кабинета мастера спорта по легкой атлетике на сайте <http://connect.garmin.com/ru-RU/signin>

Сопоставив данные спортсменов разной квалификации, мы обнаружили, что у мастера спорта ЧСС несколько ниже, а скорость выше, чем у кандидата в мастера спорта при забеге на одну и ту же дистанцию.

Также для отслеживания внутренней стороны тренировочной нагрузки у спортсменов мы используем мониторы сердечного ритма «Polar», которые производят автоматический подсчет времени в пяти разных пульсовых зонах (SportZones) в процессе тренировок. С помощью пульсометра и бегового тредбана можно определить уровень физической работоспособности (модификация теста PWC₁₇₀). Показатели физической работоспособности определяют резервные возможности организма спортсменов, выявляют слабые звенья адаптации к физическим нагрузкам и выделяют факторы, лимитирующие физическую работоспособность, уточняют отклонения в состоянии здоровья спортсменов, обеспечивают возможность оценки уровня их функционального состояния [7].

Конечно же, большое внимание уделяется психологическому мониторингу. Спортсмены ведут дневник, в котором они оценивают свое самочувствие по специальной шкале-градуснику, обводят в кружочек нужное значение. Нами был разработан опросник стартовых психических состояний, который прошел апробацию и построен в соответствии с требованиями, которые предъявляются к разработке опросников (математическое обоснование производи-

лось посредством расчета коэффициента пригодности ALPHA Кронбаха, формула Кудера-Ричардсона 20). С помощью методики хроно-рефлексометрии М.П. Мороз мы можем отслеживать динамику психической работоспособности. Раз в год спортсмены тестируются с помощью теста MMPI, наше обследование еще раз подтверждает гипотезу о том, что базисные свойства личности практически не меняются.

При исследовании функционального состояния спортсменов мы используем современных неинвазивные скрининговые методы. Неинвазивное обследование более комфортно для спортсменов, чем инвазивное (проникающее); отмечается меньший уровень тревоги.

Используются аппаратно-программные комплексы: «Кардиовизор», предназначенный для скрининговой оценки состояния сердца; биоимпедансные анализаторы «Диамант аист», «Медасс» – исследуют состав тела, помогают в оценке и научном обосновании рациональных режимов снижения веса; анализаторы состава крови и др.

Вот лишь некоторые показатели, которые мы отслеживаем в течение длительного времени: частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, показатели холестерина и сахара в крови, индекс массы тела, процент жировой массы, активной клеточной массы; индекс напряжения миокарда, индекс Баевского и др. (табл. 1).

Таблица 1

Характеристики спортсменов-единоборцев

Показатели	X
Рост, см	172,83
Вес, кг	75,5
ЧСС, уд/мин.	65,33
СД, мм рт. ст.	127,5
ДД, мм рт. ст.	79,5
Динамометрия, кг	42,65
Холестерин, ммоль/л	3,25
Сахар, ммоль/л	4,03
ЖЕЛ, л	4,23
Жировая масса, кг	6,32
Жировая масса откл. кг	-2,74
ИМТ	22,34
АКМ, кг	47,54
АКМ откл. в кг	3,82

Для оценки недостаточного или излишнего веса, спортивной формы очень важно знать состав организма; содержание жировой массы,

тощей массы, активной клеточной массы, содержание воды в организме. Из таблицы 1 мы видим, что у обследованных спортсменов почти

все показатели в норме, однако отмечается недостаток жировой массы, определенная доля жира в организме необходима, слишком большое количество жира становится фактором риска возникновения многих сердечно-сосудистых заболеваний. Жир для организма является источником энергии. Также жир – важное депо для жирорастворимых витаминов (А, Д, Е, К) и жирных кислот. Поэтому определенная доля жира в организме необходима. В настоящее время ряд ученых занимается изучением роли бурой жировой ткани в обменных процессах организма. Гормон ирисин оказывает влияние на жировую ткань, стимулируя превращение белой жировой ткани в бурую. Бурая жировая ткань легко расходуется, утилизируется организмом, в частности, на поддержание нужной температуры тела, а белая как раз служит долговременным резервуаром, в котором запасается избыточная энергия [1].

Также из таблицы 1 мы видим, что у спортсменов отмечается выше среднего уровень активной клеточной массы, которая является необходимым показателем для оценки основного обмена веществ, метаболических процессов.

Многие спортсмены-единоборцы перед соревнованиями искусственно снижают вес. Это дает им возможность выступать в более легкой весовой категории, где они могут иметь преимущество в силе. Правильная сгонка веса для спортсменов всех весовых категорий не сказывается отрицательно на достижении результатов. Необходимо тщательное изучение состава тела с помощью импедансного анализатора, который позволяет определить соотношение костной, жировой, мышечной массы спортсмена, а также количество жидкости в организме.

Аппаратно-программный комплекс «Медасс» выявляет фазовый угол – интегральный показатель функционального состояния спортсменов (диагр. 1). Динамические исследования состава массы тела помогают не только оценить правильность построения тренировочных микроциклов, но и своевременно выявить перетренированность, что в комплексе с другими методами дает возможность индивидуализировать построение тренировочного процесса у спортсменов и оценивать его эффективность.

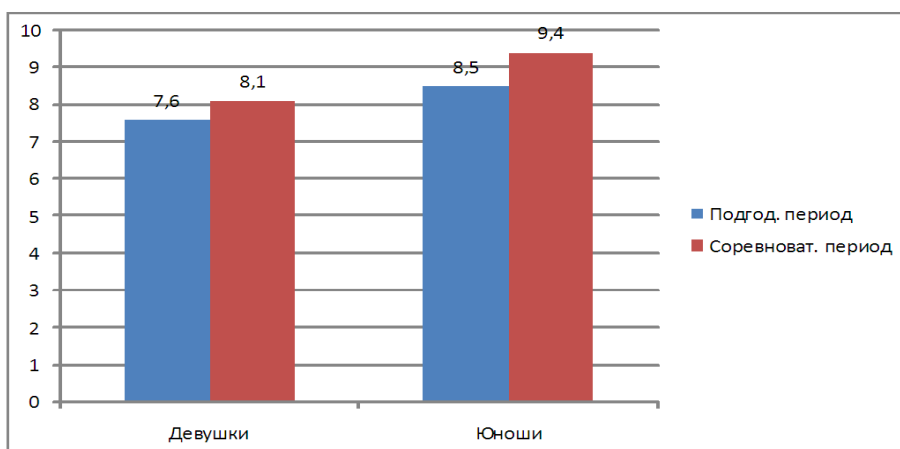


Диаграмма 1. Динамика изменения фазового угла легкоатлетов в течение подготовительного и соревновательного периодов

Хотя в целом отмечается прирост показателя фазового угла (диаграмма 1), у некоторых спортсменов происходит снижение фазового угла, это может быть следствием того, что спортсмены используют преимущественно специальные средства спортивной тренировки.

Исследуется эффективность внедрения в тренировочный процесс новых фитнес-систем: CrossFit, HotIron – систем, разработанных в Германии для развития силы; для развития возможностей кардиореспираторной системы при-

меняется сайкл-аэробика. Фитнес сегодня рассматривается не как система физического воспитания, а как система массовой физической культуры, однако проведенные нами исследования доказывают, что средства современного фитнеса целесообразно включать в общую физическую подготовку высококвалифицированных спортсменов [3].

Данные, полученные в ходе системного мониторинга, мы подвергаем статистической обработке с помощью профессиональных программ-

ных пакетов, сопоставляются показатели представителей различных видов спорта, собираются данные для математической модели спортсмена.

Проводя мониторинг состояния спортсменов, мы даем практические рекомендации тренерам и спортсменам: относительно дозирования нагрузки, сгонки веса, выбора оптимальных средств восстановления и др., связанные с повышением эффективности учебно-тренировочного процесса.

Адаптационно-восстановительные процессы у спортсменов, которые зачастую протекают гетерохронно, делают невозможным оценку уровня спортивной формы в рамках одного направления: медико-биологического, педагогического, психологического. Поэтому необходимо полипрофессиональное взаимодействие, придерживаться объективных критериев оценки функционального состояния организма спортсмена, что позволяет судить об уровне тренированности и готовности к высокому спортивному результату.

Литература

1. Температурный портрет человека и его связь с аэробной производительностью и уровнем лактата

Комарова Анна Владимировна, кандидат педагогических наук, докторант кафедры теории физической культуры Бурятского государственного университета. E-mail: annet7782@mail.ru

Кожевникова Виктория Юрьевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания Бурятского государственного университета. E-mail: bsu@bsu.ru

Komarova Anna Vladimirovna, candidate of pedagogical sciences, doctoral of the department of physical education, Buryat State University, e-mail: annet7782@mail.ru

Kozhevnikova Victoria Yurevna, senior lecturer, department of physical education, Buryat State University. E-mail: bsu@bsu.ru

УДК 796.81

© Л. В. Косыгина

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ЦИГУН

В статье описывается эксперимент, подтвердивший гипотезу о том, что использование психофизических упражнений цигун в тренировочном процессе боксеров позволяет повысить эффективность применяемых известных средств и методов физической подготовки, обеспечивающих ведение поединка. На основании анализа результатов используемых тестов, характеризующих утомление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной систем, подтверждена эффективность предложенного комплекса упражнений для восстановления организма после интенсивной физической нагрузки.

Ключевые слова: физическая подготовленность, психофизические упражнения цигун, нервная, дыхательная, сердечно-сосудистая, мышечная системы.

RESTORATION OF ATHLETE'S PHYSICAL STATE
ON THE BASIS OF THE USE OF CHI KUNG
PSYCHOPHYSICAL EXERCISES

In the article an experiment is described which has confirmed a hypothesis that the use of Chi Kung psycho-physical exercises in the training process allows boxers to improve the effectiveness of the applied known means and methods of physical training to ensure maintenance of the match. Based on the analysis of the results of the tests, characterizing fatigue of nervous, respiratory, cardiovascular and muscular systems, the effectiveness of the proposed set of exercises has been confirmed to restore the body after intensive exercises.

Keywords: physical fitness, Chi Kung psycho-physical exercises, nervous, respiratory, cardiovascular, muscular systems.

Физическая подготовка определяется как педагогический процесс, в ходе которого достигается тот или иной уровень подготовленности. Это процесс с использованием основного средства физической культуры – упражнения, обеспечивающего развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости) [5].

Физическая подготовка в боксе – это развитие физических качеств и способностей, которые необходимы для ведения поединка [1, 6]. Одним из приоритетных направлений подготовки спортсменов, занимающихся боксом, является скоростно-силовая тренировка, которая характеризуется высоким напряжением и утомлением систем организма – центральной нервной системы, дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной и других.

В секции вузовского бокса был проведен эксперимент, в котором была проверена выдвинутая гипотеза о том, что использование психофизических упражнений цигун в тренировочном процессе студентов позволит повысить эффективность применяемых известных средств и методов физической подготовки, явится средством повышения качества физического состояния занимающихся [2].

В современной западной системе физической подготовки воздействие тренировочных нагрузок направлено в основном на развитие функциональных способностей опорно-двигательного аппарата. При этом уделяется недостаточное внимание развитию способностей саморегулирования морально-волевого, психологического состояния спортсмена. Воздействие на его психологическое состояние тренером проводится в основном вербальным способом. Настрой на состязание, правильное поведение в стрессовой ситуации и т. п.

Экстремальная обстановка, в которой протекает жизнь современного человека, и не только спортсмена, требует выносливости, устойчиво-

сти, которые не всегда присущи индивидуумам. Безусловно, физическая подготовка воспитывает многие качества личности, при этом организм человека испытывает колоссальные нагрузки, после которых требуется определенное время для восстановления затраченных ресурсов и восстановление их с избытком, на чем и основан один из принципов спортивной тренировки – динамичность.

В настоящее время во всех странах мира, в том числе в нашей стране, особую актуальность и огромное практическое значение приобрела задача широкого внедрения в спортивную педагогику восточных методов психофизической тренировки. Использование традиций психофизической подготовки единоборцев позволяет обеспечить здоровьесбережение спортсменов различного уровня подготовленности, развитие их физических качеств, повышение функциональных способностей организма с целью достижения высоких спортивных результатов [3, 4].

Действенность использования достижений современной спортивной науки Запада на основе сохранных на Востоке народных традиций психофизической подготовки демонстрируют в настоящее время китайские спортсмены. Высоких спортивных достижений китайские спортсмены добиваются в различных видах спорта, на соревнованиях мирового ранга, в том числе и на Олимпийских играх.

На Западе в спортивной практике используются медикаментозные средства для повышения функциональных возможностей организма. Бесспорно, большое преимущество в этом аспекте имеет использование психофизических методов тренировки на основе системы цигун [3, 4]. По сравнению с фармацевтическими препаратами, нередко запрещенными к использованию, являющимися допингом, использование психофизических упражнений не дает побочных эффектов и может широко применяться в различных условиях занятий и соревнований (на при-

роде, спортивных площадках и в залах, аренах, на стадионах и т.д.) [3, 4].

Выполнение психофизических упражнений не требует от человека больших усилий, специального места и оборудования. Способствует как подготовке спортсменов к экстремальным физическим, психическим и моральным нагрузкам, которые испытывают спортсмены на определенных стадиях тренировочного цикла, так и восстановлению гармоничного состояния организма в целом, функциональных систем и работе отдельных внутренних органов после их завершения [7].

В состав экспериментальной группы входило 12 спортсменов квалификации кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта и мастеров спорта международного класса. Разработан и опробован оптимальный комплекс психофизических упражнений гимнастики цигун как средство подготовки организма к интенсивной работе и релаксации после предельной тренировочной нагрузки. Проведено исследование воздействия выполнения разработанного комплекса на физическое состояние спортсменов.

В предложенный специальный комплекс для студентов, занимающихся боксом, включены психофизические упражнения цигун, учитывающие направленность средств и методов скоростно-силовой тренировки на мышечную систему. Воздействие упражнений рассчитано таким образом, чтобы направить его на гармонизацию функций систем и органов, регулирование частоты дыхания и показателей артериального давления. В целом на повышение энергетического потенциала организма, адаптацию студентов к физической тренировочной и умственной учебной работе.

Состав контрольной группы по спортивной квалификации аналогичен экспериментальной, состоял из 12 спортсменов соответствующей квалификации, тренировочный процесс проходил по традиционному плану занятий боксеров, гимнастика цигун не применялась.

Энергия ци, по представлениям восточной медицины (тибетской, китайской, монгольской, тибетской медицины Бурятии), является основополагающей для жизненных процессов, составляющей частью всего живого на земле. От количества и состояния ци в организме зависит здоровье человека, его качество жизни [3, 4]. Сохранением и приумножением, движением ци можно научиться управлять. Этому и обучались боксеры экспериментальной группы.

Энергия ци течет по определенным каналам (меридианам), соединяющим парные полые и

плотные органы, регулирует «жар» и «холод» жизненных процессов, обеспечивает кровообращение, которое несет кислород и питательные вещества по клеткам, в том числе в мозг.

В восточной медицине человек рассматривается как цельная саморегулирующаяся биологическая система. Сбой в одном ее звене ведет к расстройству функций других составляющих.

Во время занятий экстремальная нагрузка скоростно-силового периода спортивной тренировки воздействует неравномерным образом на функциональные системы, наблюдается перенапряжение, усталость. Следовательно, возникает необходимость снятия локального напряжения с целью нормализации общего состояния, создания условий для саморегуляции, самовосстановления и самосовершенствования организма.

Упражнения предложенного разработанного комплекса выполнялись в медленном темпе, с чередованием усилий на напряжение и расслабление мышц, с контролем очередности и продолжительности вдоха и выдоха, с концентрацией внимания на определенных аспектах используемых форм и движений:

- Гимнастика для суставов.
- Стабилизация положения и удержания тела в пространстве».
- «Укоренение».
- Открытие основных энергетических каналов (меридианов).
- Гармонизация ци по каналам (меридианам).
- Регуляция ци инь-ян.
- Формирование и использование «внутренней улыбки».

Экспериментальное исследование проводилось во время спортивной тренировки по общепринятой методике подготовки боксеров и с применением комплексов психофизических упражнений цигун. В план тренировочных циклов изменения не вносились. Исследование проводилось в течение 2012/13 учебного года.

Измерение и запись всех изучаемых тестовых показателей проводились комплексно в течение тренировки: перед началом занятий, до разминки; после разминки методом цигун; после максимальной нагрузки (работа в спаррингах, на снарядах) в основной части занятий; после завершения основного тренировочного занятия; после выполнения релаксационных упражнений цигун перед уходом с тренировочных занятий; после завершения основного тренировочного занятия, принятия душа перед уходом с тренировки.

Критериями оценки и контроля физического состояния спортсменов были выбраны показатели, полученные в тестах:

1. «Индекс эффективности кровообращения» (ИЭК) [7].

Основная система организма, лимитирующая развитие физических качеств, – сердечно-сосудистая [1,4]. ИЭК показывает объем крови, выталкиваемый левым желудочком за одно сокращение сердца, обеспечивающее кислородом клетки организма. Определяется делением разницы между максимальным и минимальным давлением на показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС):

$$ИЭК = \frac{\text{Пульсовое давление}}{\text{частота сердечных сокращений}}$$

$$\text{Пульсовое давление} = АД_{\max} - АД_{\min}$$

$АД_{\max}$ – систолическое, максимальное артериальное давление, $АД_{\min}$ – диастолическое, минимальное артериальное давление.

ИЭК отражает реакцию сердечно-сосудистой системы на работу, выполненную на тренировочном занятии, предоставляет возможность объективно оценивать соответствие тренировочной нагрузки возможностям организма; своевременно корректировать нагрузочные микроциклы тренировочного процесса; определять границы перехода выполнения объёмной нагрузки к интенсивной нагрузке в цикловом плане тренировки. Величина ИЭК индивидуальна. Показатель ниже 0,2 указывает на анаэробный энергетический обмен.

Таблица 1

Влияние психофизических упражнений гимнастики цигун на функцию сердечно-сосудистой системы в экспериментальной группе

АД-1		ЧСС-1	ИЭК-1	АД-2		ЧСС-2	ИЭК-2
$АД_{\max}$	$АД_{\min}$			$АД_{\max}$	$АД_{\min}$		
150,6±2,9	67,8±0,9	92,3 ±3,0	0,9±,03	132,7±1,5	67,1±1,0	80,9±1,6	0,9±0,03
146,0±4,1	75,7±2,2	102,9±4,3	0,7±0,03	140,7±2,8	76,0±3,6	103,0±5,4	0,64±0,03
141,2±,6	72,4±2,6	104,7±2,9	0,6±,03	138,9±3,2	76,7±3,1	113,6±3,2	0,5±0,03

В таблице 1 АД-1, ЧСС-1, ИЭК-1 (величины показателей функции сердечно-сосудистой системы) получены после завершения тренировки до выполнения гимнастики цигун; АД-2, ЧСС-2, ИЭК-2 получены после завершения тренировки, после выполнения гимнастики цигун на этих же занятиях. Эти данные характеризуют положительное влияние психофизических упражнений на величины ИЭК. После выполне-

ного разработанного комплекса у занимающихся отмечается нормализация АД, ЧСС, что свидетельствует о том, что происходит быстрое восстановление функционального состояния их организма, это является хорошей основой для эффективной релаксации, отдыха, дальнейшего выполнения бытовой и учебной нагрузки студентов, занимающихся боксом.

Таблица 2

Величины показателей сердечно-сосудистой системы у спортсменов контрольной группы

АД-1		ЧСС-1	ИЭК-1	АД-2		ЧСС-2	ИЭК-2
$АД_{\max}$	$АД_{\min}$			$АД_{\max}$	$АД_{\min}$		
150,1±3,9	70,8±0,9	112,3±3,0	0,71±0,03	151,7±2,0	77,1±1,3	115,9±1,6	0,64±0,03
148,0±4,4	77,7±2,8	124,9±4,3	0,56±0,06	142,7±3,4	76,9±3,9	134,0±5,7	0,49±0,03
142,2±2,6	74,4±2,6	116,5±2,9	0,58±0,05	139,9±3,2	77,7±3,1	128,6±3,5	0,48±0,07

В таблице 2 АД-1, ЧСС-1, ИЭК-1 получены после тренировки; АД-2, ЧСС-2, ИЭК-2 по окончании тренировки после принятия душа, отдыха, перед уходом с занятий. Анализ данных, приведенных в таблице 2, позволяет сделать вывод о том, что режим функционирования организма после тренировки длительно сохраняется на одном уровне ($t=1,75$, $t=1,2$, $t=1,1$). Без изменений остаются числовые выражения АД и ЧСС. Восстановления не происходит, организм к последующей нагрузке не готов, то есть время отдыха необходимо увеличить.

2. «Динамометрия кистей рук» [5].

Объективными показателями функционирования опорно-двигательного аппарата человека

при экспериментальных исследованиях являются сила и силовая выносливость. Критерием работоспособности мышц является работоспособность нервных центров, которые регулируют мышечную функцию, так как утомление при мышечной работе отражает утомление центральной нервной системы. Динамометрия информативно характеризует силу, общую работоспособность и выносливость спортсмена.

Исходя из этого нами были исследованы изменения показателей кистевой силы студентов, занимающихся боксом. Динамика показателей фиксировалась на занятиях с применением психофизических упражнений цигун (табл. 3) и без их использования.

Таблица 3

Изменения показателей динамометрии в течение тренировочного занятия с использованием психофизических упражнений

Величина динамометрии на левой руке				Величина динамометрии на правой руке			
Перед тренировкой	После работы на снарядах	После спаррингов	После выполнения упр. цигун	Перед тренировкой	После работы на снарядах	После спаррингов	После выполнения упр. цигун
55,1±0,5	51,3±1,4	49,7±1,0	57,7±0,2	58,0±0,5	56,6±0,6	54,0±0,5	59,3±0,1
48,3±0,6	49,2±0,5	44,0±0,6	46,0±0,2	50,3±0,7	48,0±0,6	49,3±0,5	48,0±0,5
50,5±0,4	42,0±2,9	30,0±1,7	47,9±3,0	50,5±3,02	49,3±3,3	42,0±0,01	53,0±3,2
52,6±0,1	54,4±0,6	51,5±0,5	51,3±0,12	58,3±0,12	59,5±0,4	58,0±0,01	56,0±0,5
42,0±0,01	43,5±0,5	41,0±0,3	43,0±0,7	50,0±0,01	51,5±0,3	49,5±0,1	49,5±0,4

Величины показателей динамометрии, отражающие мышечную силу рук (на левой: $t=5,4$; $t=2,2$; $t=4,8$; $t=4,0$; $t=2,6$ и на правой: $t=10,0$; $t=3,6$; $t=2,2$; $t=3,75$; $t=5,0$), полученные на тренировке с выполнением психофизических упражнений, подтверждают предположение о том, что их использование будет способствовать скорейшему восстановлению силовых способностей и выносливости организма спортсмена после тренировочной нагрузки.

3. «Падающая линейка» [7].

Характеризует ловкость, зрительно-моторную реакцию, то есть скорость передачи нервных импульсов, которая отражает уровень усталости спортсмена, изменяющейся в течение тренировочного занятия. Линейка устанавливалась

между большим и указательным пальцами с отметкой на 0. Изучалась динамика изменения показателей (табл. 4, 5).

4. «Частота дыхания» [5].

Частота дыхания (ЧД) характеризует функцию дыхательной системы. В состоянии покоя человек в среднем совершает до 20 дыхательных циклов. При физической нагрузке это величина значительно повышается. У тренированных людей частота дыхания в покое может составлять 6-10 раз, при физической нагрузке 10-14 раз за одну минуту. Величина частоты дыхания свидетельствует о состоянии дыхательной системы и готовности организма человека к саморегуляции, релаксации (табл. 4, 5).

Таблица 4

Величины показателей тестов «частота дыхания» и «падающая линейка» в экспериментальной группе

После тренировочной нагрузки	После выполнения упр. цигун	После тренировочной нагрузки	После выполнения упр. цигун
ЧД – 1	ЧД – 2	Линейка – 1	Линейка – 2
17,5 ± 1,1	15 ± 0,7	11,4 ± 0,6	11,9 ± 0,9
11,9 ± 0,3	9,5 ± 0,6	10,6 ± 0,3	12,1 ± 0,6
11,6 ± 1,0	10,1 ± 0,6	8,5 ± 0,7	7,5 ± 0,3
12,2 ± 0,2	10,9 ± 0,2	9,1 ± 0,6	10,1 ± 0,3

Анализируя полученные данные, отраженные в таблице 4, отмечаем, что у спортсменов, занимающихся в экспериментальной группе, наблюдается устойчивое восстановление показателей зрительно-моторной реакции в сравнении с данными контрольной группы (линейка-1, 2 при $t = 2,25$; $t = 2,6$; $t = 10,2$; $t = 5,7$). После выполнения спортсменами психофизических упражнений уровень утомления у спортсменов

значительно снижается ($t = 0,5$; $t = 1,8$; $t = 1,2$; $t = 1,1$).

Дыхательная функция является энергообеспечивающим звеном при длительной интенсивной физической нагрузке. Величины показателей частоты дыхания снижаются после выполнения психофизических упражнений, указывая на повышение функциональных возможностей дыхательной системы.

Таблица 5

Величины показателей тестов «частота дыхания» и «падающая линейка» в контрольной группе

После тренировочной нагрузки	После отдыха	После тренировочной нагрузки	После отдыха
ЧД – 1	ЧД – 2	Линейка-1	Линейка-2
20,1 ± 1,3	19,8 ± 0,9	12,4 ± 0,7	14,6 ± 0,9
14,6 ± 0,4	13,7 ± 0,5	12,6 ± 0,7	14,2 ± 0,6
15,2 ± 1,0	15,1 ± 0,6	10,5 ± 0,8	12,6 ± 0,4
15,2 ± 0,6	16,9 ± 0,7	12,1 ± 0,7	14,1 ± 0,6

Анализируя полученные данные, отраженные в таблице 5, отмечаем, что спортсмены контрольной группы демонстрируют устойчивое ухудшение показателей реакции в тесте «падающая линейка» (линейка – 1, 2 при $t = 2$; $t = 1,8$; $t = 2,3$; $t = 2,2$).

Величины показателей ЧД после тренировочной нагрузки у спортсменов контрольной группы не восстанавливаются (ЧД – 1, 2 в таблице 5 при $t = 0,2$; $t = 1,5$; $t = 0,1$; $t = 1,8$).

Заключение. В экспериментальном исследовании проведена апробация методики применения психофизических упражнений, специально разработанной для спортсменов, занимающихся боксом.

Выдвинутая гипотеза о том, что использование психофизических упражнений цигун в сис-

теме физической подготовки боксеров будет способствовать скорейшему восстановлению физических способностей организма спортсмена после тренировочной нагрузки, подтверждена экспериментальными исследованиями.

Использование психофизических упражнений цигун в тренировочном процессе способствует восстановлению способностей и получению дополнительных возможностей для повышения качества физического состояния организма спортсмена.

Литература

1. Гаськов А.В., Аглеев В.Ф. Технология планирования тренировочного процесса в боксе. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2011. – 137 с.
2. Гимнастика «цигун» как фактор восстановления в скоростно-силовом периоде тренировки

спортсменов / А.Г. Демидов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7 (101). – С. 161-168.

3. Карин Л.В. Цигун / пер. с англ. И.В. Зайконова. – СПб.: Будущее Земли, 2004. – 272 с.

4. Линь Хоушэн, Пэйюй Ло. Секреты китайской медицины: 300 вопросов о цигуне. – Новосибирск: Наука; Сибирская издательская фирма, 1993. – 415 с.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.

6. Стрельников В.А. Вузовский бокс: вопросы теории методики: учеб. пособие для самостоятельной работы студентов вуза. – Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1989. – 159 с.

7. Хомяков Г.К., Утяшева И.М. Индекс эффективности кровообращения как показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 5 (7,5). – С. 125-128.

Косыгина Людмила Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Иркутской государственной сельскохозяйственной академии. Тел. 89041127408. E-mail: l.kosr@mail.ru

Kosygina Lyudmila Viktorovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of physical culture and sport, Irkutsk State Agricultural Academy. Tel. 89041127408. E-mail: l.kosr@mail.ru

УДК 316.65

© В. С. Легензова

ИССЛЕДОВАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ОЦЕНКИ ИМИДЖА СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ

В работе представлены результаты исследования компонентов оценки имиджа спортивной команды, проведен анализ имиджа нескольких спортивных клубов, определена система оценки имиджа спортивных команд.

Ключевые слова: имидж, компоненты, метод оценки, фирменный стиль, атрибутика.

V. S. Legenzova

RESEARCH OF ASSESSMENT COMPONENTS OF SPORTS TEAM IMAGE

In the work the results of research of assessment components of sports team image are submitted, the analysis of image of several sports clubs has been carried out, the system of image assessment is defined.

Keywords: image, components, assessment method, corporate style, attributes.

Имидж в спорте – одна из составляющих популярности команды или отдельного спортсмена. Репутация профессионального клуба сродни репутации компании, ведь спортивный клуб – это компания, производящая определенный продукт – спортивное зрелище. Из этого следует, что имидж в спортивной индустрии имеет свою специфику, которая заключается в своеобразии его компонентов. Но, как и в любой другой сфере, клубные успехи и спортивные достижения неразрывно связаны с корпоративной репутацией и, по сути, невозможны без нее [1].

Спортивные клубы постоянно в центре внимания, новостные поводы появляются регулярно. Спортивные СМИ публикуют «новости из команд», стараются повсеместно следить за деятельностью футбольных агентов, директоров клубов, тренеров, игроков. Это объясняется спецификой спортивной индустрии, ее публичностью, близостью к сфере шоу-бизнеса [2]. Жизнь наиболее популярных игроков всегда вызывает

интерес у фанатов и болельщиков, что повышает рейтинг самих клубов.

Неоднозначность футбольной индустрии проявляется в положении самих футбольных клубов. С одной стороны, здесь существует определенная приверженность потребителей к продукции, поставляемой футбольным клубом, – к зрелищу. Как правило, отдав свои симпатии какому-либо футбольному клубу, потребитель (болельщик) остается верен ему долгие годы. Причиной же, способной разрушить эту приверженность, может стать отношение самого футбольного клуба к этому болельщику. Мировые футбольные клубы ведут плановую политику со своими болельщиками, общаясь с ними, посещая фанклубы, проводя встречи и организуя различные акции.

С другой стороны, ввиду непроизводительной специфики спортивной индустрии, существует определенная нестабильность положения спортивных организаций. Футбольные клубы крайне зависимы от своих партнеров-спонсоров,

СМИ. Разрушить же позитивное отношение с их стороны достаточно легко, что грозит серьезными негативными последствиями и, как следствие, финансовыми потерями.

Негативные, резкие, провокационные высказывания игроков, сотрудников или руководителей футбольных клубов могут привести к волне негативных публикаций в СМИ и, как следствие, падению популярности клуба. Следовательно, снижается и инвестиционная привлекательность со стороны спонсоров.

Позитивное общественное мнение о команде – вещь очень важная для успешной деятельности клуба и его продвижения. Имидж призван показать замысел, идею клуба его сотрудникам, руководству, игрокам и болельщикам. Такое слияние собственных интересов работников и интересов клуба дает в результате преданность своей работе на долгое время. Чем сильнее это слияние, тем больше организация значит для работника, тем ближе сотруднику командные успехи и тем выше его стремления помочь общему делу. Как следствие, можно наблюдать

серьезные корпоративные успехи – победы, командный дух, хорошую организацию работы, заинтересованность в продвижении своей команды [3].

Для оценки имиджа футбольной команды необходимо выявить компоненты, по которым будет производиться оценка. Для этого нами было проведено исследование по выявлению составляющих компонентов имиджа футбольной команды, которые респонденты оценивают и на которые опираются при составлении мнения об имидже той или иной команды. В состав фокус-группы вошло 25 человек, 5 из них спортсмены-футболисты, 7 – преподаватели в командах профессионального спорта, 13 болельщиков, любителей футбола.

В результате проведенной фокус-группы был выявлен ряд компонентов, а также коэффициент весомости. Далее респондентам было предложено оценить имидж футбольной команды «Зенит» по тем параметрам, которые были определены в ходе исследования. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Оценка имиджа ФК «Зенит»

№	Параметры оценки имиджа	Коэффициент весомости	Степень удовлетворенности, сумма баллов
1	Зрелищность игры	0,0657	89
2	Результативность	0,0732	91
3	Посещаемость матчей	0,0655	76
4	Общение с фанатами	0,0534	66
5	Популярность команды	0,0741	80
6	Наличие интереса к команде	0,0651	83
7	Целостность команды как коллектива	0,0564	75
8	Частота освещения в прессе, ТВ, интернете	0,0658	68
9	Фирменные цвета	0,0712	82
10	Логотип	0,0782	76
11	Работа тренера	0,0688	81
12	Общение со СМИ	0,0737	56
13	Качество атрибутики	0,0681	45
14	Наличие лидера	0,0687	59
15	Оценка сайта команды	0,0521	60
		1	73,13

Как мы видим, среднее значение удовлетворенности составило 73,13 балла. Это значение и следует считать оценкой имиджа ФК «Зенит». По той же методике нами был оценен имидж ФК

«Анжи», который составил 57,86 балла и ФК «Барселона», его оценка составила 82 балла. Все полученные данные представлены на рисунке 1.

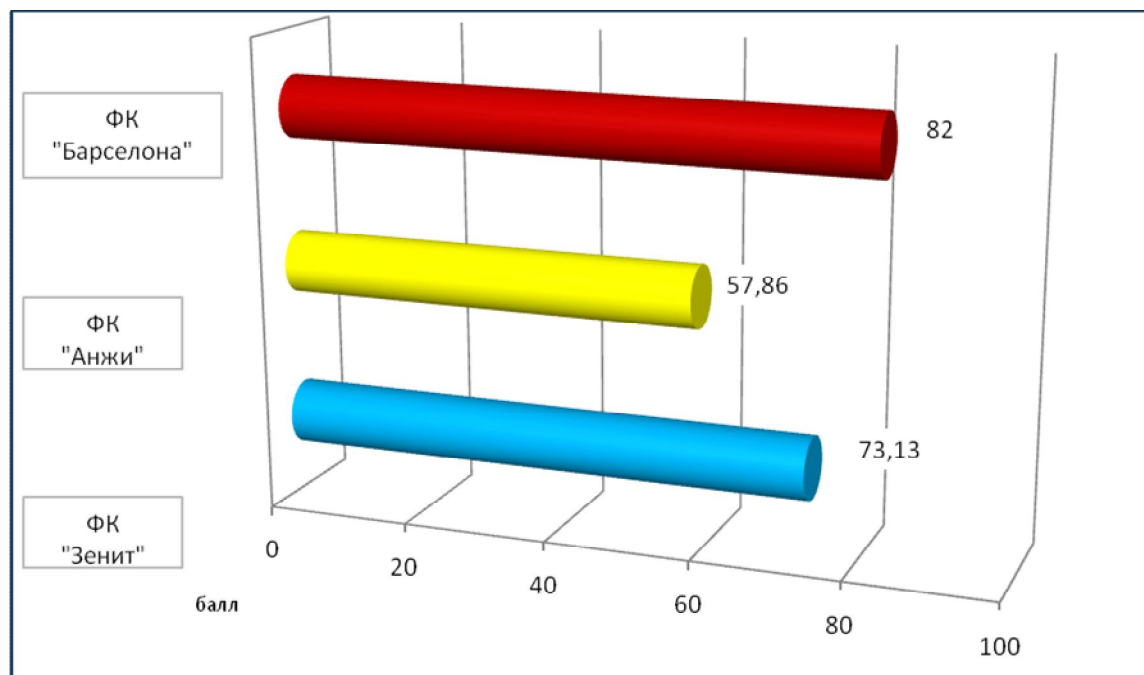


Рис. 1. Оценка имиджа ФК «Зенит», ФК «Анжи», ФК «Барселона»

Таким образом, данную методику можно применять для оценки имиджа футбольных команд, а при переработке компонентов оценки использовать для оценки имиджа команд других игровых видов спорта (хоккей, волейбол, баскетбол). Следовательно, данный метод оценки может дать информацию, необходимую при формировании положительного имиджа спортивной команды, повышении ее инвестицион-

ной привлекательности, а также при формировании общественного мнения.

Литература

1. Терехин А.А. Имидж – все! // Маркетинг в России и за рубежом. – 2001. – № 3. – С. 68-77.
2. Хлебникова, Е. Топ 100 лучших предприятий России. FORBES. – 2007. – № 12. – С. 47-82.
3. Перельгина, Е.Б. Психология имиджа: учебное пособие. – М.: Аспект Пресс, 2008. – 223 с.

Легенцова Валентина Сергеевна, ассистент, Дальневосточный федеральный университет. 690000, Россия, Приморский край, г. Владивосток, ул. Суханова 8, e-mail: vl_2013@mail.ru

Legenzova Valentina Sergeevna, assistant, Far Eastern Federal University. Sukhanova str. 8, Vladivostok, Primorsky Krai, 690000, Russia. e-mail: vl_2013@mail.ru

УДК 79-05. 394.3

© Элла Э. Мендот, Эмма Э. Мендот, Инга Э. Мендот

ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ИГРЫ ТУВИНСКОГО НАРОДА

Этнокультурные игры развивают жизненно важные двигательные умения, при этом формируют характер, нравственные принципы, эстетические качества, они стали самостоятельной системой воспитания. В статье рассматривается значение народных зрелищных игр и представлено подробное их описание.

Ключевые слова: зрелищные, развлечение, впечатляющий, эффективный, фольклор, традиция, обычаи, быт, труд, представления о чести, мужестве.

Mendot Ella E., Mendot Emma E., Mendot Inga E.

ETNOCULTURAL GAMES OF THE TUVAN PEOPLE

The ethnocultural games develop vitally important motor skills, herewith character, they form moral principles, aesthetic properties, they have become an independent system of the education. In the article importance of people's entertainment games and their detailed description are considered.

Keywords: entertainment, amusement, impressive, efficient, folklore, tradition, customs, mode of life, labour, notions of honor, courage.

Увлекательное зрелище представляют праздники народов Республики Тыва, такие как народный праздник Шагаа (Новый год), Наадым (Праздник животноводов), Устуу хурээ (Фестиваль живой музыки и веры) и многие другие. На проводимых в Республике Тыва народных праздниках каждый район представляет свои таланты, достоинства, особенности. В рамках праздника проходят зрелищные спортивные игры, концерты и конкурсы, также можно приобрести изделия народных мастеров и ознакомиться с местными достопримечательностями.

Этнокультурные игры – важная часть всей общечеловеческой культуры, оказавшая и продолжающая оказывать значительное влияние на деятельность человека во всех сферах его жизни. Народные подвижные игры – неотъемлемая часть всей системы культуры – находятся с ней в диалектическом единстве. В свою очередь, народная физическая культура, с одной стороны, является частью всей народной культуры, а с другой – частью системы физической культуры. Культура каждого народа имеет свои специфические черты, отражающие национальные, местные и другие особенности, в ней отражаются и общечеловеческие благородные черты, выражающие стремление людей труда к миру, к справедливости, к прогрессу и эстетическому идеалу. В полной мере это относится и к физической культуре (Ягодин В.В., 1992).

Тувинцы с древних времен, так же как и соседи: монголы и буряты, проводили скачки, соревнования «Шалбалаары» (метание аркана), по стрельбе из лука, борьбе «Хуреш». Исторические данные, устное народное творчество свидетельствуют о том, что игры мужчин у предков тувинцев существовали еще во времена древних кочевых государств. О том, что они перешли к тувинцам от монголов, а не наоборот, нет достоверных сведений, поэтому утверждать что-либо трудно.

Г.Н. Курбатский в книге «Тувинцы в своем фольклоре» (2001) отмечает тувинский национальный животноводческий праздник «Наадым» – праздник урожая и животноводов, который включает в себя много спортивных националь-

ных состязаний. История этого праздника насчитывает многие тысячелетия. Само слово «Наадым» означает «празднество», «состязание» «игрище». Народный праздник имеет огромное воспитательное и оздоровительное значение.

Народная физическая культура имеет много общего по своему содержанию. Повсеместное распространение получили такие виды физических упражнений, как стрельба из лука, борьба «Хуреш», конный спорт и др. У каждого народа есть свои самобытные, уникальные физические упражнения, различные виды спорта.

Тувинская национальная борьба «Хуреш» начинается и заканчивается танцем «Девиг» (танец орла), причем каждый участник показывает свой «полет» в зависимости от темперамента: одни совершают медленные шаги и плавные движения рук, наклоны туловища, другие делают подскоки с резкими взмахами рук.

В своих научных трудах О.Ч. Ондар (1985), Х.Д.-Н. Ооржак (1995), А.К. Кужугет (2001) особо отмечают ритуальный танец борца-хурешиста «Девиг». «Девиг» – это танец, языком жеста и движения которого говорят о любви к родной земле, народу, о красоте своего края, человек демонстрирует готовность к предстоящим состязаниям. Каждый борец танцует посвоему, показывая индивидуальные способности, красоту движений рук и ног, демонстрирует телосложение, прочность и красоту своего «шодак-шуудака» (камзола с длинными рукавами и тугих трусов – форма одежды хурешиста). Все это способствует умению видеть красивое. В крупных соревнованиях по «Хурешу» всегда присуждается специальный приз за красивое исполнение ритуального танца «Девиг». Хорошее исполнение танца «Девиг» вызывает восхищение у зрителей. Создается впечатление парящего высоко в небе гордого орла – символа древней Тувы. Отсюда его называют «танцем орла». Красоту танца «Девиг» показывают в своем искусстве камнерезы, мастера резьбы по дереву и художники Тувы.

Во время танца руки должны быть выше плеч. Борец должен руками подражать маховым движениям орла, изображать отрыв орла от зем-

ли, показывая, как он расправляет крылья, величаво парит, демонстрирует красоту богатырского телосложения, доброту характера, уважение к сопернику и зрителям. После окончания танца «Девиг» хлопает себя по бедру, с внутренней и внешней части бедра – это означает, что мужчины состязаются: 1 – борьба; 2 – стрельба; 3 – скачки; 4 – шалбалаары (метание аркана). Это обязательно исполняют все борцы в начале состязаний.

Борьба – это один из древнейших и распространенных видов народной физической культуры. В 1903 г. посетивший Туву Ф. Кон, ссылаясь на материалы фольклора, отмечал, что национальная борьба у тувинцев существовала издавна. Тувинская борьба богата и разнообразна своими приемами. Основные приемы борьбы «Хуреш» – *чайя тудары* (боковой прием), *тевери* (подсечка), *катай кагары* (подсечка по обеим ногам), *буттаары* (братъ за ногу), *чан баиштаары* (тазовый прием), *мундуары* (смешанный), *балдырлаары* (братъ за ножной сустав), *адак узери* (подъем), *шавыыры* (бедренный прием), *тырыкылаары* (круговой), *кустуктур шелери* (давление вперед), *былдаары* (обман), *дегээлээри* (подсечка), *донмектээри* (бедренный силовой прием), *чартыктаары* (боковой, силовой и т.д.).

Описание национальной борьбы «Хуреш». Соревнование проводится по принципу выбывания после первого поражения. Порядок встреч определяется путем жеребьевки, проводимой непосредственно перед началом схватки. В соревновании участвует 36, 64, 136, 164, 1012 человек. Последние оставшиеся четыре человека борются по круговой системе.

В Республике Тыва национальная борьба «Хуреш» является самым массовым видом спорта, одним из важнейших средств формирования морально-волевых и физических качеств у народа. В исследованиях отмечается характерная особенность тувинской борьбы – отсутствие разделения на весовые категории. Борьба ведется только в стойке, разрешены ножные приемы и захват любой части тела соперника. Борьба в партере не проводится. Победенным считается тот, кто коснется первым рукой, локтем, коленом. Главное умение борца удерживаться на ногах.

Правила судейства национальной борьбы «Хуреш» описаны О.Ч. Ондаром (1989):

1. Поражением считается касание земли туловищем, одним или двумя коленями, обеими руками одновременно или одной рукой на упор.

2. Если противники коснулись земли одновременно, схватка продолжается.

3. Запрещается зажимать горло, упираться головой, касаться руками лица противника.

4. Нельзя производить различные удары, щипки и захватывать волосы противника.

5. Нельзя выкручивать и зажимать руки.

6. Нельзя слюнявить руки и плевать, сморкаться на площадку, маты, ковер.

7. Тот, кто коснется третьей точкой земли (рукой, ногой или коленом), считается проигравшим.

В «Хуреше» ярко проявляются не только сила, ловкость, быстрота и выносливость, но и сила духа, мужество и бесстрашие, кроме того, воспитывается доброта, скромность, отзывчивость, чуткость.

Тувинские борцы хорошо приспособляются к любым видам борьбы (классическая, вольная, самбо, дзюдо, якутская, бурятская, японская), т.к. приемы схожи. Именно богатство и разнообразие приемов тувинской борьбы помогают овладеть множеством приемов борьбы других народов.

Соревнование проводится в несколько туров, по сложившейся с давних времен традиции в республиканских праздниках «Наадыма» борцам присваивается звание в зависимости от того, в каком туре он одержал победу. Тому, кто одерживал победу 2 года подряд, присваивалось звание «*Начын моге*» (*силач*), тому, кто побеждал 4 года подряд, – звание «*Арзылан моге*» (*лев*), а тому, кто побеждал 6 лет подряд, – звание «*Пар*» (*тигр*). Если борец побеждал в течение 10 лет, он становился «*Чаан моге*»-*(слоном)*. Кроме этого, ему вручали дорогой приз – хорошего коня в полной сбруе.

Конным спортом в Туве начинают заниматься дети с 5-6-летнего возраста, их учат ездить на обьезженном коне, а затем, с 7-9 лет, обучают верховой езде самостоятельно, без сопровождения взрослого. На праздниках в основном соревнуются дети в возрасте 8-10 лет.

Конные состязания проходят на следующих дистанциях: 20 км (для жеребцов) «аскыр» – количество участвующих примерно 20-30 коней каждого возраста, 25 км (для взрослых скакунов), 15 км (для пятилетних скакунов – улуг аът), 10 км (для четырехлетних – азыглыг аът), 10 км (для трехлетних – сарваа), 6 км (для двухлетних – чаваа).

Соревноваться можно по следующим способам бега лошади: «*маннадыры*» (обычный бег) на 40 км, «*шошкудары*» (бег в медленном темпе) 20-25 км, «*даалыктаары*» (галоп), «*челдирери*»

(идти рысью), «чырааладыры» (иноходь), «саяктадыры» (семенящий бег) 10 км.

Скачки на лошадях относятся к тем видам народной физической культуры, которые хранят многие замечательные традиции и заслуживают более внимательного к себе отношения. Обучение молодых лошадей, которое поручалось подростку, юноше, считалось почетным. Оно требовало от ребенка большой ловкости, смелости, физической подготовки, а также координации и быстроты движения. В нашей республике конный спорт в значительной мере сохранил свои народные обычаи. В.П. Дьяконова, отмечая такой национальный вид спорта, как скачки, писала: «Тувинские мальчики к определенному возрасту свободно владели верховой ездой, и самые способные из них с 10-12 лет участвовали в конных состязаниях. Дети тувинцев к гонкам на лошадях привлекаются с 5 лет, после долгой тренировки они знают необходимые приемы. Маленькие наездники, если они прекрасно управляли лошадьми, допускались к большим соревнованиям».

Для скачек не готовят специальных дорожек. Всадники покрывают установленное расстояние по степи, преодолевая естественные преграды. Участвует до 120 лошадей. Первую пятерку лошадей подводят к центральной трибуне и вручают награды. Древняя традиция общения с лошадью сохранила различные виды состязаний, высшим призом которых является скакун. Это конные скачки, скачки рысаков и иноходцев разных возрастов.

Впечатляющим зрелищем всегда были и остаются вольные скачки. На лошадях без седла всегда соревновались мальчики и девочки от 7 до 11 лет. Победителя, быстрее других преодолевшего дистанцию в десять и двадцать километров, прославляли, называли кличку его коня и в гриву вплетали «хадак» – ленту из дорогого шелка. Коню-победителю присваивали именные звания, например «Чугурук Кара» или «Челер кара» (черный быстрый скакун или черный рысак), и давали прозвище, схожее с именем хозяина, например: «Чугурук Кара аът Куулар Кара-оолдун» (быстрый скакун Куулар Кара-оола). Куулар Кара-оол – фамилия и имя хозяина коня.

Дети подражали скачкам, и появилась детская игра «Аът мунукчуларь», которая является одной из самых распространенных и пользуется большой популярностью среди сельских детей. Содержание игры заключается в проведении соревнования в беге на лошадях, скачках на длинных прутиках или гимнастических палках. Игра эмоциональная, веселая, с соревнователь-

ным элементом, выявляет ловкого, быстрого, сильного, улучшает функциональные возможности организма ребенка. Эта игра может служить разминкой перед спортивной ходьбой и бегом (бег приставным шагом, семенящий бег, прыжки двумя ногами вперед).

В Туве широко распространенным видом спорта является *стрельба из лука*, которая входит в программу «Наадыма» – это завершающий этап троеборья. Она традиционна для Тувы и продолжает развиваться в настоящее время.

Стрельба из лука (*ча согун*) известна с давних времен почти всем народам земного шара. Она зародилась и существовала веками как средство подготовки охотника и воина. В стрельбе из лука соревнуются не только в меткости, но и на дальность. Здесь необходима предельная собранность, меткий глаз, твердая рука и умение делать поправку на ветер. Официальные спортивные соревнования по стрельбе из лука проводятся во многих странах Европы и Азии, по стрельбе из лука разыгрываются первенства Европы, мира, это олимпийский вид спорта.

Лук – от слова «лука» – изгиб, дуга. «Лук – согнутая в дугу упругая полоса, деревянная, роговая, стальная, натягаемая тетивой, для пуска стрел».

Время появления лука и стрелы у древних жителей Южной Сибири датируется, по свидетельству археологов, бронзовым веком. Наскальные изображения, обнаруженные в Орта-Сарголе М.А. Дэвлет, запечатлели человечков в определенной позе: туловище передано в фас, ноги – в профиль. В вытянутой перед туловищем руке они держат лук, другая рука, согнутая в локте, касается предмета, висящего у бедра, видимо, колчана.

Лук и стрелы у кочевых народов относились к военным достижениям, поэтому стрельба была своего рода военным искусством, требующим исключительной меткости и ловкости. С давних времен лук был основным оружием тувинских охотников. О своих прославленных национальных героях, владеющих искусством стрельбы из лука, конного спорта и борьбы «Хуреш», метания аркана, люди слагали песни, сказания и легенды. 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 поло-

жении, нужно обладать хорошей физической силой.

Техника стрельбы из лука не представляет больших сложностей, но ее полное освоение требует длительных и упорных тренировок.

Очередность стрельбы определяется жеребьевкой. Лучникам, добившимся успехов в соревнованиях, присваиваются соответствующие звания «*Мерген адар* – лучший стрелок» и разряды.

В настоящее время очень популярна стрельба из лука как национальный вид спорта. Желающие проверяют свою закалку на твердость руки и зоркость глаза в национальных турнирах «Наадыма». В соревнованиях по стрельбе из лука «ча адары» принимают участие женщины, мужчины, дети и даже люди пожилого возраста. Этот вид спорта развивает не только ловкость, но и силу воли человека.

Смысл игры «Аргамчы – биле шалбалаары» (метание аркана) заключается в точности метания аркана на сухую ветку дерева. На одном конце аркана привязывается небольшая прямая палка (длина 20-25 см, диаметр 3-5 см), подбирается аркан, как в обычном метании, конец палки свисает на 20-30 см, соревнующиеся поочередно бросают аркан на сухую ветку или сук дерева, которые находятся на разных высотах. Когда аркан с крюком успешно брошен на цель, следует обвить крюк-палку к основной части аркана и сломать ветку, подтягивая ее к земле. Эта игра развивает мышцы плеча и кисти рук. Метание аркана требует специального навыка и выносливости. Цель игры – заготовка дров.

У тувинцев также существует много игр с арканом (аргамчы). Метанием аркана дети чабанов занимаются с 4-8 лет. Цели для ловли самые разные и зависят от возраста, в раннем возрасте – колышек. Постепенно переходят на подвижные цели (собака, ягнята, бараны, телята, жеребята или друг), во время игры один убегает, другой, догоняя, мечет аркан и ловит его. Так чабаны учат своих детей необходимым в жизни двигательным действиям. Через несколько лет они становятся профессиональными табунщиками или работниками сельского хозяйства.

Большим мастером в метании аркана может стать только тот, кто постоянно тренируется, совершенствует свое умение. Метание аркана требует высокой координации движения, быстроты реакции, гибкости, силы рук и ног, выработки точного глазомера, специального технического навыка. Игра очень эмоциональная. Она воспроизводит все механизмы человеческой активности: физическую, интеллектуальную,

творческую, эстетическую; реализует нравственные качества, психические наклонности и способности индивида. В игре индивид всегда активен, у него развиваются и реализуются собственные способности, тогда как по отношению к искусству и другим формам творческой деятельности основная масса людей пассивна и созерцательно репродуктивна. Эта же способность игры привлекает к ней самое пристальное внимание социологов и культурологов, на ней основываются разнообразные культурно-рекреационные программы (Ооржак Х.Д.-Н., 1995).

Для сохранения этнокультурного наследия тувинцев в области традиционной физической культуры мы предлагаем во внеклассной и внешкольной работе включать материал, который достаточно полно отражает национальную культуру (игры, состязания и самобытные физические упражнения, национальные виды спорта, единоборства) с учетом климатических и природных условий проживания в нашей республике. Для организации досуга, календарно-спортивных мероприятий рекомендуем ежегодно проводить спортивные праздники в виде национальных сезонных праздников: летнего «Наадым» (праздник животноводов) и зимнего «Шагаа» (встреча нового года по лунному календарю), неизменным компонентом которых являлись различные состязания и игры. С целью привлечения детей и школьников к систематическим занятиям физической культурой, пропаганды здорового образа жизни, физического развития, сохранения и приумножения традиций и обычаев, видов спорта, физических упражнений и тувинских подвижных игр.

Таким образом, с давних времен из поколения в поколение переходят этнокультурные игры тувинского народа. Заслуживают восхищения многочисленность и разнообразие игр, которые бережно сохраняют и передают новым поколениям. У монголов, бурят и тувинцев праздники и зрелищные игры стали необходимой частью народной системы физического воспитания.

Включение национально-регионального компонента в городских и сельских школах в программы для начальных, средних и старших классов предполагает использование на уроках физической культуры и во внеклассной работе традиционного двигательного материала тувинцев, обладающего огромными педагогическими возможностями, играющего существенную роль в нравственном, интеллектуальном, патриотическом, эстетическом становлении подрастающего поколения. Чтобы продолжать развитие нацио-

нальных традиций в физическом воспитании детей, необходимо использовать в сельских образовательных учреждениях народные игры, способствующие приобщению детей к национальной культуре, утверждению в качестве приоритетных ценностей нравственность, трудолюбие и уважение к человеку. Освоение народной культуры способствует глубокому проникновению в духовное богатство своего народа. Именно на селе сохранены традиции, которые мы должны передать детям, а значит, будущим поколениям.

Мендот Элла Эрес-ооловна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Тувинского государственного университета, г. Кызыл.

Мендот Эмма Эрес-ооловна, преподаватель кафедры физической культуры Тувинского государственного университета, г. Кызыл.

Мендот Инга Эрес-ооловна, старший преподаватель ПЦК физической культуры Кызылского педагогического колледжа Тувинского государственного университета, г. Кызыл. Тел. 8-9232624535.

Mendot Ella Eres-oolovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of physical culture Tuvan State University, Kyzyl.

Mendot Emma Eres-oolovna, lecturer, department of physical culture, Tuvan State University, Kyzyl.

Mendot Inga Eres-oolovna, senior lecturer, PCC of physical culture Kyzyl pedagogical college, Tuvan State University, Kyzyl. Tel. 8-9232624535.

УДК 796/799+796.0(571.52)

© Э. Э. Мендот, А. В. Гаськов, А. А. Сахиулин

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ТУВЕ

В статье физическая культура рассматривается в соответствии с теорией как часть культуры, представляющей собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития на основе анализе исторических источниках.

Ключевые слова: национальная культура, традиция, обычаи, мероприятия, координация, духовная ценность, личностные качества, состязание, развлечение, возрождение, здоровье человека.

E.E. Mendot, A.V. Gaskov, A.A. Sakhiulin

DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN TUVA

In the article physical culture is considered in accordance with theory as a part of culture, presenting itself a set of values, norms and knowledge, created and used by society in the purpose of physical and intellectual development of human abilities, improvement of motor activity and formation of healthy lifestyle, social adaptation by means of physical education, physical preparation and physical development on the base of analysis of historical sources.

Keywords: national culture, tradition, customs, actions, coordination, spiritual value, personal properties, competition, entertainment, revival, health of a person.

В настоящее время в Республике Тыва ученые продолжают исследования истории и культуры, наблюдается также повышенный интерес к истории физической культуры, ведется работа

Литература

1. Курбатский Г.Н. Тувинцы в своем фольклоре. – Кызыл, 2001. – 293 с.

2. Кужугет А.К. Духовная культура тувинцев: структура и трансформации. – Кемерово: Изд-во КемГУКИ, 2006. – 320 с.

3. Ондар О.Ч. Роль и значение ритуалов для борца в национальных видах борьбы: тезисы. – Кызыл, 1989. – С. 1-19.

4. Ооржак Х.Д-Н. Подвижные игры народов Южной Сибири. – Кызыл, 1995. – 191 с.

5. Родевич В.М. Очерки Урянхайского края (Монгольского бассейна р. Енисей). – СПб., 1910. – 206 с.

6. Ягодин В.В. Народные традиции в физической культуре. – Екатеринбург, 1992. – 155 с.

по сохранению и реставрации различных традиций, обрядов, духовных ценностей национальной культуры. Важнейшим компонентом любого народного образа являлись физические уп-

ражания и игры. Состязания в силе, ловкости, удали служили не только праздничным развлечением, но и проверкой физической и морально-волевой силы и духа народа. Утверждением его жизнестойкости, непоколебимости, здорового духа.

Яркой чертой культуры каждого народа являются созданные им игры. На протяжении веков эти игры присутствуют в повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают особые черты менталитета, важные личностные качества, отражают общественное устройство нации и взгляды на мир.

Поэтому одним из актуальных вопросов на современном этапе является возрождение культуры народа. Чтобы народ сохранился как нация, необходимо глубокое изучение истории народа, его культуры.

Становление и развитие физической культуры и спорта тесно связаны с историческими этапами развития Тувы, ее общей истории и культуры во взаимосвязи с историей России.

Физическая культура в Туве является одной из исторически сложившихся частей национальной культуры, а также как одно из важнейших средств воспитания человека.

В первой Конституции Тувинской Народной Республики (ТНР), принятой 15 августа 1921 года, говорилось: «Республика заботится о просвещении народа и поднятии его культурного уровня». Следовательно, развитие культуры народа, в том числе и физической культуры как части общей культуры народа, становилось общегосударственным делом.

Исторические источники свидетельствуют, что молодая республика в первые годы своего существования не могла выделить из общего бюджета средства на культурные расходы. Первый Великий Хурал, состоявшийся в сентябре 1923 г., утвердил первый бюджет республики на период с 1 сентября 1923 г. по 1 сентября 1924 г.

В исследованиях отмечается, что в те годы исключительно важную роль в развитии физической культуры и спорта ТНР сыграл исторический VIII съезд Тувинской народной революционной партии (ТНРП), состоявшийся с 20 октября по 10 ноября 1929 года. На этом съезде специально обсуждался вопрос о задачах культурного строительства в ТНР. Определяя конкретное содержание народной культуры, съезд отметил, что физическая культура должна составлять неотъемлемую часть общеполитического, культурного воспитания и образования, оздоровления масс и должна быть включена в общий план деятельности соответствующих об-

щественных и государственных организаций. Решение съезда о культурном строительстве вызвало большой подъем в деятельности физкультурных организаций Тувы. Под руководством партийных органов начался процесс перестройки учебной и культурно-просветительной работы с молодежью, в том числе физической культуры и спорта [1, 4, 5].

Интересен следующий факт: в 1933/34 учебном году в ряде школ Тувы впервые введены уроки физической культуры [2].

В 1944 году Тувинская Народная Республика вошла в состав СССР на правах автономной области. И в число первых задач новой географической области вошло развитие физкультурного движения. Становление шло в трудных условиях, полностью отсутствовала материально-техническая база, не хватало спортивного инвентаря, однако имелись вековой традиции развития национальной борьбы, стрельбы из лука и шахмат.

Анализ источников показывает, что все решения по развитию физкультурного движения принимались на государственном уровне. Тувинский областной исполнительный комитет 12 февраля 1945 г. протоколом № 1 принял решение о создании своего нового структурного подразделения: Областного комитета по делам физической культуры и спорта. В протоколе обозначена его цель – обеспечение государственной политики в области спорта, физической культуры и туризма. На комитет возлагалась обязанность по осуществлению руководства спортивной отраслью, куда входили спорткомитеты, физкультурно-спортивные общества, областные федерации и ассоциации по видам спорта. А это межотраслевая и внутриотраслевая координация в сфере физической культуры, спорта и туризма. Областному комитету было необходимо разработать целевые программы физкультурного и туристского движения, утверждать календарные планы областных спортивных мероприятий. Основное внимание в развитии физической культуры, спорта и туризма уделялось их влиянию на состояние здоровья населения [2, 3].

В период с 1945 по 1951 год в Туву по просьбе тувинского руководства направляются молодые специалисты с средним и высшим физкультурным образованием со всего Советского Союза. Среди них были и именитые спортсмены, которые начали культивировать различные виды спорта. Например, чемпион Советского Союза по боксу 1939 г., мастер спорта Александр Пахомович Ларин уже в 1947 году набрал в спортивную секцию бокса первых ребяташек. А в

1950 году тувинские лыжники не только освоили этот вид спорта, но и впервые приняли участие в чемпионате Сибири, где тувинский спортсмен Федор Товуу на дистанциях 50 и 30 км, опередив многих мастеров спорта, занял призовое место. Вместе с ним в этих соревнованиях участвовали Александр Тыртык-Кара, Эрикче Чоксум, Кунгаа Тюлюш.

В эти годы в Туву прибыли такие специалисты, как Николай Бражников, Василий Мерзляков, Геннадий Сидоров и многие другие. Они начали открывать секции по легкой атлетике, футболу, конькам, велоспорту, плаванию, волейболу. По этим видам спорта вскоре стали проводиться соревнования. Особенно массовый характер приобрели волейбол и футбол. Первая команда по футболу была создана в типографии, в г. Кызыле она называлась «Печатник». Кроме того, появились спортивные объединения «Динамо», «Урожай», «Луч», где гремели имена братьев Белостоковых, Вячеслава Чемкова, Чертыгашева, Дембиреля, Саин-Хоо, Чимит-оола и многих других. Вскоре в Туве уже проводили первенства области по футболу, на которых с переменным успехом побеждали «Динамо», «Спартак» или «Торпедо». Футболисты Тувы участвовали в товарищеских матчах с красноярцами, абаканцами, минусинцами, что позволяло приобретать опыт участия в крупных соревнованиях.

Очень интересная судьба у первого стадиона в Туве. Немногие знают, что его построили в 1949 году методом народной стройки и назвали в честь 5-летней годовщины со дня вхождения Тувы в состав СССР. Рядом с ним сразу же открылся первый спортивный зал, назывался он тогда «Физкультурный комбинат».

В 1951 году Областной комитет был преобразован в Комитет по физической культуре и спорту, председателем которого был назначен Григорий Иванович Федотов, он проработал на этой должности до 1955 г.

В это время в Кызыле и в районах начинается активное строительство спортивных плоскостных сооружений: волейбольных и баскетбольных площадок, футбольных и городошных полей. Приезжают новые специалисты в области физической культуры и спорта. Это гимнасты Фаина Ивановна Мерзлякова, Нелли Ивановна Чемкова, Леонид Федорович Соколов, акробат Сергей Николаевич Киселев, легкоатлеты супруги Гущины – Анатолий Иванович и Анна Васильевна, многие другие.

На основании Постановления Совета Министров РСФСР от 29 марта 1954 г. № 348 «Об об-

разовании Комитетов по физической культуре и спорту при Совете Министров РСФСР и Комитетов по ФКиС при Совете Министров автономных республик, краевых, областных, окружных, городских и районных советов депутатов трудящихся» в Туве начали создаваться городские и районные спортивные комитеты по физической культуре и спорту.

Начинает выстраиваться структура управления этой сферы. Выпускники высших и средних специальных учебных заведений, направленные работать в районы, а также бывшие спортсмены начинают открывать спортивные секции в районах и селах, проводятся первенства Тувинской автономной области по видам спорта.

В 1955 г. решением Тувинского исполнительного комитета председателем Комитета по физкультуре и спорту вновь был назначен Петр Иванович Горбунов, проработавший на этой должности до 1959 года. Эти годы можно с уверенностью назвать наиболее плодотворными в развитии тувинского спорта. Тувинские футболисты и волейболисты принимают участие в официальных соревнованиях, в чемпионатах Сибири и Дальнего Востока по футболу и волейболу, где выступают очень даже неплохо, набирают спортивный опыт, выступая на межрегиональных соревнованиях.

В 1957 г. в Туву приезжает Павел Михайлович Петров, который на базе сельского профессионального училища (школа механизации) открывает секцию классической борьбы (греко-римской), в 1958 г. выпускник Казанского сельскохозяйственного института Изаил Хусаинович Хасанов по направлению приезжает работать преподавателем в сельхозтехникум, где и открывает первую секцию по вольной борьбе в республике [3].

В 1960 г. многие русские специалисты, направленные в Туву, отработав срок, начали возвращаться домой. В связи с этим обстоятельством остро назрел вопрос подготовки своих национальных кадров Тувы в области физической культуры и спорта. Известно, что с 1961 г. Тува стала автономной республикой. Вопрос подготовки кадров решался уже целенаправленно. Поэтому на целевые места в высшие учебные заведения страны была направлена большая группа выпускников общеобразовательных школ республики. Интересно проследить трудовой путь первых специалистов. Окончив Красноярский, Улан-Удэнский государственные педагогические институты, первыми специалистами по физической культуре стали Николай Бегзи, Седип Лазо, Борис Салчак, Артаа Нурзет,

Владимир Сырат, второе поколение специалистов Эрес-оол Мендот, Аг-оол Байыр-оол, Дартан-оол Маскыр-оол, Болат Чокпек и многие другие. Все они начали работать учителями физической культуры, тренерами по видам спорта в школах республики, учебных заведениях.

Седип Лазо Семенович стал учителем физической культуры Кызылского педагогического училища, после этого тренером по волейболу ДЮСШ в г. Кызыле, Салчак Борис – учителем физической культуры школы № 1 г. Кызыла, затем тренером по волейболу ДЮСШ, завучем ДЮСШ г. Кызыла, Агбаан Виктор Анатольевич – учителем физической культуры школе № 1 г. Кызыла, затем по комсомольской путевке был направлен в Комитет государственной безопасности, Сырат Владимир – учителем физической культуры Тес-Хемского района, тренером по стрельбе из лука ДЮСШ в г. Кызыле, Аг-оол Байыр-оол – учителем физической культуры пос. Чодураа Тес-Хемского района, Дартан-оол Маскыр-оол – учителем физической культуры в школе № 2 г. Шагонара Улуг-Хемского района, Чокпек Болат – тренером по вольной борьбе ДЮСШ г. Кызыла, Мендот Эрес-оол – учителем физической культуры пос. Баян-Кол Кызылского района, в настоящее время работает учителем физической культуры гимназии № 9 г. Кызыла, Биче-оол Шыырап – учителем физической культуры в Тес-Хемском кожууне, Нурзет Артаа Сендиевич – с 1972 по 1982 год работал председателем Комитета по физической культуре и спорту. Кувезин Будагы Баазанович – учителем физической культуры в Каа-Хемском районе, затем тренером в спортивной школе г. Кызыла, много лет был председателем ДСО «Урожай» по линии профсоюза. Чулдук Александр Иванович – учителем физической культуры в Овюрском кожууне и тренером по вольной борьбе в Дзун-Хемчикском районе, затем в Спортивной школе молодежи в г. Кызыле.

К третьему поколению тренеров относятся Ооржак Нина Чульдумовна, Делег Арана Чанмановна (Омский институт физической культуры, по специальности тренер по баскетболу), Дапыл Аныянович, Самдан Алексей Семенович, Ооржак Сергей Ынаажыкович (Центральный университет физической культуры, тренер по вольной борьбе). Четвертое поколение: Ооржак Херел-оол Дажы-Намчалович (Алдан-Маадыр) (Красноярский государственный педагогический институт, по специальности учитель физической культуры, в настоящее время доктор педагогических наук, профессор Тувинского государственного университета), Удумбора Чаймыр (Чер-

кал) Александрович (Ээрбек), Оюн Михаил Маадыр-оолович (Танды), Монге Чадамба (Чаа-Хол), Ойдуп Николай (Бай-Тайга), Ойдуп Александр (Чадаан), Самдан Анатолий (Тес-Хем), Ооржак Чадамба (Чадаан).

В 1961 году в Туве открылась первая спортивная школа молодежи при Союзе спортивных обществ и организаций, где начинают работать секции по вольной борьбе, футболу, лыжам, спортивной гимнастике и конькобежному спорту. Началось объединение спортсменов по отраслям, в которых они работали: ДСО «Колхозник» в 1961 году переименован в добровольное спортивное общество «Урожай», который объединил спортивные организации в сельской местности и сельских спортсменов, – Тувинский областной совет добровольно-спортивного общества «Урожай», Тувинский республиканский совет ДСО «Спартак» объединил три городских совета – Кызыл, Ак-Довурак и Хову-Аксы, а также коллективы физической культуры министерств, ведомств, производственных предприятий этих городов. При Рессовете ДСО «Спартак» открывается ДЮСШ с отделениями по стрельбе из лука, футболу, баскетболу и конькобежному спорту [1, 3, 5].

В этот период Тувинская автономная область стала постоянным участником чемпионатов и первенств Сибири и Дальнего Востока по многим видам спорта. Особенно хорошо зарекомендовала себя сборная команда по национальным видам спорта, куда входили такие виды борьбы, как тувинская — «хуреш», бурятская — «барилдаан», хакасская — «курес»; якутские прыжки, стрельба из лука по кеглям, гиревой спорт. Появились и энтузиасты стрельбы из лука: Алексей Кумаяк, Анатолий Фунтиков, Владимир Мананников, Лама Ооржак, Владимир Косарев, Наталья Чащина. Они выступали на спартакиадах Сибири и Дальнего Востока, на которых занимали призовые места на самодельных луках! У них стал перенимать тренерский опыт будущий первый мастер спорта СССР по стрельбе из лука, тренер-преподаватель СШМ Владимир Сырат.

В 1976 году водитель ПАТП Юрий Алексеевич Чихачев начал строить первый дельтаплан, а в октябре Сергей Лаасол уже совершил на нем первый полет. Этот день можно считать началом развития дельтапланеризма – нового вида спорта в республике. Благодаря поддержке правительства, Комитета по физической культуре и спорту дельтапланеризм стал активно развиваться, у него появилось много сторонников. Весной 1981 года в Кызыле проводятся соревно-

вания Западно-Сибирской зоны, а в сентябре этого же года состоялся I чемпионат СССР по дельтапланерному спорту. И этот чемпионат — заслуга тувинских дельтапланеристов! Интернациональная тувинская команда заняла на нем пятое место. Квалификационные требования на звание мастеров спорта СССР выполнили Сергей Делгер, Аполлон Кызласов, Анатолий Казаченко и Олег Чихачев — первые мастера спорта Тувы в этом виде.

С 1982 по 1990 год, при председателе Комитета по физической культуре и спорту Николае Анатольевиче Авдееве, физкультура, а также спорт высших достижений достигают наибольшего расцвета. Значительно улучшается материально-техническая база, строятся новые школы со спортивными залами. Под спортзалы переделываются бывшие котельные Кызыла, начинают строить спортивный комплекс «Автомобилист» с двумя спортзалами по улице Калинина, затем через несколько лет спорткомплекс имени И. Ярыгина.

Председателем Комитета по физической культуре и спорту с 1990 по 2005 год был выпускник ГОЛЦИФК Сергей Ынаажыкович Ооржак, в 2005–2008 гг. — Алексей Маадыевич Кара-Тоннуг, в 2008–2010 гг. — Мерген Чылбаевич Ооржак, с 2010 г. и по настоящее время — Уранкыс Сергеевна Ондар (Министерство молодежной политики и спорта), заместителем Буян Владимирович Биче-оол.

В 1983 году борец Александр Хертекович Доржу стал серебряным призером чемпионата мира по вольной борьбе. В 1996 году Тува впервые была представлена своими спортсменами на летних Олимпийских играх: Елена Достай — по стрельбе из лука и Чечен-оол Монгуш — по вольной борьбе. Они стали участниками XXVI летних Олимпийских игр в Атланте, Соединенные Штаты Америки.

Мендот Эмма Эрес-ооловна, преподаватель кафедры физической культуры Тувинского государственного университета, г. Кызыл, тел. 89232624535.

Гаськов Алексей Владимирович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой «Теория физической культуры» Бурятского государственного университета, г. Улан-Удэ, тел. 8(3012)216989. E-mail: gaskov@bsu.ru

Сахиулин Альфрит Амирович, доктор педагогических наук, доцент, директор Иркутского техникума физической культуры. Тел. 83952626259. E-mail: itfk@bk.ru

Mendot Emma Eres-oolovna, lecturer, department of physical culture, Tuvan State University, Kyzyl. Tel. 89232624535.

Gaskov Alexey Vladimirovich, doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory of physical culture, Buryat State University, Ulan-Ude. Tel.:8(3012)216989, 8-902-564-53-22

Sakhiulin Alfrith Amirovich, doctor of pedagogical sciences, associate professor, director of Irkutsk Tekhnikum of Physical Culture. Tel. 83952626259. E-mail: itfk@bk.ru

В 2004 году Лариса Ооржак была участницей XXVIII летней Олимпиады в Афинах, в апреле 2007 года получила тяжелейшую травму в автоаварии, благодаря своему упорству, настойчивости, а также усилиям лечащих врачей сумела встать на ноги. В 2009 году Лариса, восстановившись, выигрывает чемпионат России, затем становится серебряным призером чемпионата мира в 2009 г., а в 2010 году побеждает на чемпионате Европы.

Сат Опан выигрывает первенство Европы среди юниоров (2008), Кубок мира (2010) и становится трехкратным чемпионом Европы (2009, 2012, 2013).

В 2012 году Оюн Михаил в Паралимпийских играх в Лондоне по стрельбе из лука занял 3 место и первое место в командном зачете. В этом же году Артыш Чульдум становится чемпионом Европы по стрельбе из лука среди юношей.

Таким образом, в становлении и развитии физической культуры и спорта в Туве были периоды интенсивного развития и нехватки специалистов с высшим физкультурным образованием, поэтому приглашенные специалисты из СССР сыграли большую роль в развитии физической культуры и спорта.

Литература

1. Архивные и музейные рукописные записи / Архив Республики Тыва.

2. История Тувы. — Кызыл: Тувкнигоиздат., 1964. — Т. I, II.

3. Кара-Тоннуг В.М. У истоков тувинского спорта — чемпионы СССР // Тувинская правда. — 2011. — янв. № 1, 2, 4.

4. Ооржак Х.Д.-Н. История развития физической культуры и спорта в Туве до 1945 года. — Кызыл, 1994. — 72 с.

5. Ученые записки ТНИИЯЛИ. — Вып.V. — Кызыл: Тувкнигоиздат, 1957.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ СПОРТСМЕНОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В статье рассматривается вопрос о популяризации хоккея с мячом (бенди) как в России, так и за рубежом, раскрывается методика тренировочного процесса команды, включающая раскрытие основных приемов тактики и техники ведения игры.

Ключевые слова: хоккей с мячом (бенди), начальная подготовка.

N. A. Milevskaya, G. Ya. Galimov

METHODOLOGY OF TEACHING PLAYING BANDY FOR SPORTSMEN OF INITIAL LEVEL

In the article the issue of bandy promotion is considered both in Russia and abroad, the methodology of training process is revealed including tactical and technical skills of conducting a play.

Keywords: bandy, initial level.

Опыт организации занятий хоккеем в разных странах показывает, что организованное обучение игре можно начинать с 7–8 лет. Хоккей пользуется большой популярностью у детей, и эту заинтересованность можно и нужно правильно использовать, организуя систематические занятия в детских группах. Такие занятия могут быть организованы на любой ледяной площадке: во дворах, на площадках ЖЭК или катка стадиона.

Хоккей с мячом – спортивная зимняя командная игра, проводящаяся на ледяном поле с участием двух команд. Официальным термином в России является «хоккей с мячом», в международной практике принято название «бенди». Бенди официально признан Международным олимпийским комитетом в качестве зимнего вида спорта, до настоящего времени не входит в официальную программу зимних Олимпийских игр. В 2011 году на VII Зимних Азиатских играх хоккей с мячом был включен в программу официально. В Алма-Ате в декабре 2012 г. впервые состоялся чемпионат Азии. Борис Скрынник, президент Федерации хоккея с мячом России (ФХМР) и Международной федерации бенди (FIB), заявил, что хоккей с мячом может быть включен в программу Олимпийских игр 2018 года.

Занятия с детьми необходимо строить на основе широкого использования подвижных и специально разработанных подводящих игр и хоккея по упрощенным правилам. Отличным примером для будущих игроков, возможно, послужит просмотр видеоматериалов, например, XXXIV Чемпионата мира по хоккею с мячом среди мужчин, который состоялся в феврале 2014

года в городе Иркутске, где сборная России стала чемпионом мира.

Для девушек, увлекающихся хоккеем, скорее всего, хорошим примером послужит просмотр трансляции VII женского чемпионата мира по хоккею с мячом. Матч состоялся в финском городе Лаппеэнранта в 2014 году между двумя школами женского бенди России и Швеции. Спор за выявление сильнейшего начался ровно 10 лет назад в этом же городе. На протяжении десяти лет сборная России занимала почетное второе место, но только в этом году девушки стали чемпионками мира. Костяк сборной России по хоккею с мячом составляли девушки ДЮСШ «Рекорд» г. Иркутска, а это ни много ни мало 16 человек из 20 игроков.

В городе Иркутске ежегодно проводятся соревнования по хоккею с мячом среди школ, ссузов и вузов, среди спортивных площадок по месту жительства, проводятся турниры «Кубок мэра», «Кубок губернатора». Такие мероприятия не только популяризируют данный вид спорта, но и позволяют привлечь новые кадры в спорт.

Активное участие в развитии данного спорта принимают различные города, например, в городе Улан-Удэ третий год подряд проходит турнир по хоккею с мячом на призы депутата Городского совета Сергея Супони. В нем принимают участия хоккеисты школьных площадок. В этом году турнир посвящен открытию зимних Олимпийских игр в Сочи. Главная цель турнира – приобщить школьников всех возрастов к зимним видам спорта и в целом не забывать о здоровом образе жизни.

В последние годы перед тренерским составом и преподавателями физической культуры

учебных учреждений все чаще возникают трудности, связанные со слабой физической подготовкой ребят. Возможно, это результат популярной в нынешнее время виртуальной реальности. Все чаще подростки проводят свободное время сидя за компьютером в сети Интернет, что никак не способствует физическому развитию, а наоборот, в ряде случаев только ослабляет мышечный тонус и, как следствие, физическое здоровье в целом. Данная проблема с каждым годом становится все актуальнее. На сегодняшний день мы работаем над решением вопроса, применяя индивидуальный подход не только при обучении игре в хоккей, но и при взаимодействии с каждым игроком отдельно.

Основополагающим критерием в совершенствовании мастерства хоккейной команды, вне зависимости от территориального расположения и достижения ею более результативных показателей, званий и титулов, является как тренировочный процесс команды в целом, так и индивидуальная работа с каждым игроком сборной. В том числе на процесс обучения игре в хоккей влияет и учебно-тренировочный комплекс. Тактика обучения должна быть выстроена с учетом занимаемого амплуа, особенно это важно в работе со спортсменами начальной подготовки.

Большое значение на тренировках уделяется умению спортсмена правильно оценить игровую обстановку, с целью дальнейшего принятия решения по выбору игровой позиции. Таким образом, игрок в ходе тренировочного процесса обучается выполнять опеку соперника и самим не быть опекаемым. Такой подход применим и является обязательным в иркутских спортивных школах. Для обучения командным упражнениям начинают с упрощенных условий, постепенно усложняя и увеличивая количество участвующих во взаимодействии, активное и пассивное действие игроков. Обучение взаимодействию в защите начинается с подстраховки игрока. В дальнейшем игроки переходят на переключение.

Примерные упражнения:

1. Передача мяча в парах без смены и со сменой мест игроков, без ведения мяча и с ведением мяча.

2. Упражнение «восьмерка», передача мяча с продвижением вперед в тройках (без сопротивления и с сопротивлением защиты).

3. Выполнение прямого и углового удара (определить функции игроков).

Первый шаг в изучении командных тактических действий в игре необходимо начать с макета или на поле с определенной расстановкой игроков. Следует рассказать, какие есть амплуа

игроков, какое амплуа за что отвечает. Смены начальной подготовки должны усвоить расстановку игроков и порядок их действий на своих позициях, а также взаимодействие звеньев и отдельных игроков. Нужно владеть организованным переходом от защиты к нападению и обратно. Обучение командным действиям в нападении начинают с разъяснения функций игроков при быстром прорыве и позиционном нападении.

Обучение ведению мяча начинают с основного способа перекладывания мяча. Необходимо обратить внимание при ведении мяча на следующее: перекладывая мяч с одной стороны крюка на другую, следует накрывать мяч крюком клюшки, чтобы между крюком и льдом образовался необходимый угол. С первых же занятий нужно обучить занимающихся выполнению ведения мяча без зрительного контроля.

Примерные упражнения:

1) ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости;

2) ведение мяча с последующей передачей мяча партнеру;

3) ведение мяча с обводкой фишек, с последующим ударом в ворота.

Обучение другим способам ведения мяча ведется в той же последовательности. Изучение отбора мяча осуществляют в парах и групповых упражнениях одновременно с совершенствованием обманных движений. Перехвату мяча уделяют большое внимание, умению определить передачу и выбрать место, своевременно и быстро выходить на мяч. Вначале изучают перехват при поперечных передачах мяча, затем перехват мяча с выходом из-за опекаемого игрока.

Примерные упражнения:

1. Игрок выполняет ведение мяча, другой игрок, сближаясь с ним, пытается отобрать или выбрать мяч клюшкой.

2. Два игрока выполняют передачу мяча, за одним из них игрок, отбирающий мяч. Во время передачи отбирающий мяч. Во время передачи отбирающий старается выйти из-за принимающего и перехватить передачу.

3. Игрок выполняет удар по воротам, защитник старается выбрать мяч в момент замаха клюшкой.

4. Игрок выполняет ведение мяча вдоль борта, защитник пристраивается к нему, выбирая момент для того, чтобы выбить мяч.

5. Игра в квадрат с двумя водящими.

Практика иркутских спортивных школ показала, что при обучении игре в хоккей следует учитывать и психологические особенности де-

тей, занимающихся спортом, в первую очередь стремление быстрее овладеть техникой, не обращая должного внимания на детали и особенности движения, связанные с игрой без мяча.

Таким образом, на эффективность результата обучения, скорее всего, влияет кропотливая работа тренера, тщательный подбор упражнений, правильная последовательность, а также создание у занимающихся устойчивого интереса к занятиям.

Милевская Наталия Алексеевна, учитель физической культуры в МБОУ СОШ № 35 г. Иркутска. E-mail: milevskayanat@mail.ru

Галимов Геннадий Яковлевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики. Тел. 8(3012)269146. E-mail: bsu@bsu.ru

Milevskaya Natalya Alekseevna, a teacher of physical culture, secondary school № 35 Irkutsk,. E-mail: milevskayanat@mail.ru

Galimov Gennady Yakovlevich, doctor of pedagogical sciences, professor, department of pedagogy. Tel. 8(3012)269146. E-mail: bsu@bsu.ru

УДК 796

© Б. Н. Найданов, А. Г. Галимова, Б. С. Жигжитов

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Наиболее характерной чертой современной концепции физического воспитания является смещение акцента в сторону повышения роли образовательной направленности как определяющего условия успешности формирования физической культуры школьника.

Ключевые слова: образование, физическое воспитание, целевые ориентиры, концептуальные подходы, физические нагрузки, мини-волейбол (волейбол по-японски).

B. N. Naidanov, A. G. Galimova, B. S. Zhigzhitov

INNOVATIVE APPROACHES TO THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

The most characteristic feature in modern concept of physical education is a shift of emphasis towards the increase of the role of educational focus as a determining condition of successfulness in formation physical culture of schoolchildren.

Keywords: education, physical education, targets, conceptual approaches, physical loads, mini-volleyball (the Japanese volleyball).

Несмотря на очевидную важность образовательной направленности, интеллектуализации учебного процесса, одной из самых актуальных является проблема сохранения и укрепления здоровья детей. По данным Министерства здравоохранения РФ, с каждым годом увеличивается количество детей, которые приходят в общеобразовательную школу, уже имея проблемы со здоровьем. Учащиеся начальной школы в большинстве своем ведут малоподвижный образ жизни (компьютеры, телевидение), представляющий большую угрозу для организма. Гиподинамия становится дамкловым мечом, так как

Литература

1. Теплых В.В. Мы хотим всем «Рекордам» наши звонкие дать имена! – Иркутск, 2012. – 101 с.

2. Соснин В.И., Щеглов М.И., Юрин В.Л. Хоккей с мячом: энциклопедия. – М.: Новые технологии, 2009. – 808 с.

3. Синяевский В.А. Хоккей с мячом – народная игра: сборник. – Иркутск: Вост.-Сиб. кн. изд-во, 1986. – 144 с.

выражается это в нарушении функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности. Подтверждают эти выводы публикации В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, Н.А. Карпушко, Л.И. Лубышевой, В.И. Ляха, В.Н. Шаулина и др. По данным Министерства здравоохранения РФ, полноценное здоровье в начальной школе имеют 10-12 % детей; в основной – 8 %; в средней – 5 % числа обучающихся.

Исследователи данной проблемы отмечают, что одна из главных причин кроется в самих ис-

токах формирования отечественной системы физического воспитания, которая традиционно складывалась под влиянием насущных практических потребностей общества, обусловленных необходимостью высокоэффективной подготовки населения, прежде всего к высокопроизводительному труду и защите Отечества. Таким образом, решение задач прикладной физической подготовки осуществлялось в ущерб комплексному подходу, роль физической культуры как важнейшего и эффективнейшего средства интеллектуального, нравственного, эстетического развития только декларировалась. Это, естественно, не могло не оказать негативного влияния на всю систему формирования физической культуры, определение ее роли и места в обществе, представления об основном содержании процесса физического воспитания учащихся. Для исправления такой ситуации уже принят федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, постановляющий, что именно образовательное учреждение «создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся» (п. 1 ст. 51); «ответственность за создание условий несут должностные лица (п. 7 ст. 50). На этой основе формируется новая система представлений о ценностях физической культуры, предполагающая отказ от лишь утилитарного использования их в качестве воздействия на физическую природу человека [Бальсевич В.К., 1988, 2006; Виленский М.Я., 1997; Быховская Л.М., 1998; Лубышева Л.И., 1998; Лукьяненко В.П., 1998; Шаулин В.Н., 2002; Лях В.И., 2007].

Следует сказать, что современный подход к организации учебной работы, в которой во главу угла поставлено формирование физической культуры учащихся, культуры здоровья, требует соответствующих технологий организации учебной работы с тренирующей направленностью. Этой проблеме посвящено большинство диссертационных исследований по тематике школьной физической культуры [Карпушко Н.А., Петрачев М.А., Молчанов С.В., 1990; Карпушко Н.А., Приходько В.В., Лубышева Л.И., 1993; Найданов Б.Н., 1995; Лях В.И., 1998]. Из анализа этой большой работы явствует, что задачу, поставленную государством перед системой образования в аспекте физической культуры, невозможно решить посредством усиления тренировочной направленности уроков физкультуры. Длительное время теория и методика школьного урока физической культуры были связаны с этим подходом, с поисками путей повышения моторной плотности занятий, объема и

интенсивности предлагаемых физических нагрузок. Поэтому именно тренинговая система организации учебной деятельности наиболее разработана в специальной методической литературе и в настоящее время реализуется в деятельности большинства специалистов-практиков.

Изменение тенденций развития современного общества обусловило изменение целей образовательной политики. Современное российское образование должно быть нацелено на формирование свободной, творческой, инициативной, саморазвивающейся личности, без которой невозможно развитие общества, государства.

Целевые ориентиры современной образовательной политики сформулированы в федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, ФГОС третьего поколения и призывают специалистов всех уровней системы образования обращать внимание на повышение творческой активности, определение новых подходов, разработку новых технологий обучения для достижения результата.

Современные концептуальные подходы предполагают коренное преобразование всего процесса физического воспитания школьников, прежде всего, учебного процесса. Переосмысление работы требует переподготовки учительских кадров, повышения их квалификации, создания новых учебных программ, определения новых подходов к системе физического воспитания. Одной из ключевых задач становится создание материальных условий для организации и индивидуализации здоровьесберегающих форм, методов обучения.

В то время как результаты традиционного подхода отражаются, прежде всего, на уроках физической культуры, которые как бы растворяются среди других мероприятий, иногда и подменяются ими, снижается образовательный, воспитательный потенциал занятий. Это приводит к тому, что возможности академического урока, так необходимые для физического воспитания учащихся, овладения ими интеллектуальным компонентом физической культуры, в российских школах почти не используются [Бальсевич В.К., 1988]. Эффективность тренировочных занятий как организованных, так и особенно самостоятельных, находится в прямой зависимости от сформированной потребностно-мотивационной сферы и уровня специальных знаний, которые являются главными составляющими интеллектуального компонента, от целенаправленного формирования которого мы фактически отказываемся, сомневаясь в целесо-

образности смещения интеллектуального содержания урока физической культуры в тренировочный, рекреационно-оздоровительный или развлекательный аспекты. Следовательно, несовершенство урочной формы проведения занятий по физической культуре является главным обстоятельством, обуславливающим низкую эффективность физического воспитания школьников в целом. В.К. Бальсевич (2006) отмечает наличие целого ряда недостатков, основными из которых являются:

- слабое использование возможностей овладения интеллектуальным компонентом физической культуры;
- недостаточная нацеленность на создание условий для перерастания учебного процесса в процесс физического самосовершенствования;
- слабовыраженный мировоззренческий аспект физкультурных занятий, не оказывающий существенного влияния на формирование ценностных ориентаций, убеждений в области физической культуры;
- снижение уровня образовательного содержания, низведение роли урока до утилитарного средства активного отдыха, борьбы с умственным утомлением и последствиями гиподинамии.

Именно по этим причинам урок физической культуры «оторвался» от учебной жизни школы, перестал быть общеобразовательным предметом и, следовательно, основной формой физического воспитания, то есть превратился, по меткому замечанию Г.Н. Сатарова (1975), в довесок, педагогическое значение которого трудно уловить и ученикам, и учителям-предметникам, и родителям.

Новые подходы, сформулированные в федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, приказе Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования», Концепции модернизации российского образования на период до 2020 г., позволяют:

1) актуализировать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, создать основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, ос-

воить умения отбора физических упражнений и регулировки физической нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.

Поиск адекватных систем обучения, которые полностью отвечали бы всем физиолого-гигиеническим требованиям, стоит особо остро в начальной школе, поскольку именно в 6-7 лет идет интенсивное преобразование функций организма ребенка. На фоне резкого увеличения длины тела изменяется энергетический обмен, идет развитие дыхательной функции, увеличиваются масса и объем сердца, происходит изменение многих физиологических показателей. В связи с этим необходимо учитывать соотношение учебной и физической нагрузки на ребенка. Неправильно построенный режим обучения может оказать отрицательное влияние на рост и развитие ребенка, что имеет не только непосредственное отношение к состоянию здоровья и работоспособности в последующие годы, но в известной степени определяет полноценность его социального развития [Вирабова А.Р., 2005]. Назрела необходимость создания технологии, которая объединила бы развитие психических, творческих, умственных способностей, но в то же время не нарушила бы уровень морфофункционального развития ребенка и способствовала сохранению крепкого уровня здоровья [Виленская Т.Е., 2009].

В период 1960–1990-х гг. наибольшее развитие в нашей стране получили три системы обучения учащихся начальной школы:

1) традиционная начальная школа, которая прививает учащимся элементарные навыки чтения, письма и счета, не расширяет круг их жизненных представлений;

2) теория развивающего обучения В.В. Давыдова – Д.Б. Эльконина (критерием умственного развития ученые считают наличие правильно организованной структуры учебной деятельности со следующими компонентами: постановка задачи, выбор средств ее решения, самоконтроль и самопроверка);

3) система Л.В. Занкова, которая выделяет развитие следующих составляющих: деятельности наблюдения, мыслительной деятельности и практических действий. Освоение приемов их выполнения позволяет создать единую систему,

от которой будет зависеть прогресс общего развития.

Ключевыми в системе Занкова являются дидактические принципы:

- обучения на высоком уровне трудности;
- быстрого темпа в изучении программного материала;
- ведущей роли теоретических знаний уже в начальном обучении; осознания школьниками процесса учения;
- принцип целенаправленной и систематической работы над развитием всех учащихся, включая и наиболее слабых.

Ученый имеет в виду не любую трудность, а трудность, заключающуюся в познании сущности изучаемых явлений, связей и зависимостей между ними. При этом обучение на высоком уровне трудности сопровождается соблюдением меры трудности, которая имеет относительный характер.

С принципом обучения на высоком уровне трудности органически связывается другой принцип обучения: в изучении программного материала идти вперед быстрым темпом. В предложенной системе эффективным средством для этого является применение дифференцированной методики, овладение которой представляет определенную трудность для учащихся.

Принцип ведущей роли теоретических знаний системы Л.В. Занкова уже на начальном этапе обучения требует, чтобы познавательная сторона обучения была выдвинута на первый план как мощное средство развития школьников и как основа подлинного овладения умениями и навыками. Экспериментальные исследования в педагогической психологии также дают основание утверждать ведущую роль теоретических знаний [Костюк Г.С., 1988; Давыдов В. В., 2004]. В частности, Д.Б. Эльконин (1989) считал, что для того, чтобы обучение в начальной школе было развивающим, нужно позаботиться, прежде всего, о научности содержания. Это вовсе не отрицает значительной роли наглядно-образных представлений учащихся, так как нельзя признать конкретное мышление ведущим компонентом.

В системе Л.В. Занкова формирование навыков происходит на основе полноценного общего развития, на базе возможно более глубокого осмысления соответствующих понятий, отношений, зависимостей. Предметом пристального внимания школьников становятся такие вопросы: как связаны между собой усваиваемые знания? каковы механизмы овладения правописа-

нием или вычислительными операциями? каков механизм возникновения ошибок и их предупреждения? и т.д.

Система Л.В. Занкова предусматривает целенаправленную и систематическую работу над развитием всех учащихся, в том числе и наиболее слабых. Особую роль этого принципа Л.В. Занков объясняет тем, что как раз на слабых учеников обрушивается лавина тренировочных упражнений по русскому языку и математике. Согласно традиционной методике эта мера считается необходимой для преодоления отставания неуспевающих школьников. Опыт Л.В. Занкова показывает обратное: перегрузка неуспевающих детей тренировочными заданиями не только не способствует их развитию, но лишь увеличивает их отсталость. Неуспевающие не меньше, а более других учеников нуждаются в том, чтобы велась систематическая работа над их развитием. Эксперименты показали, что такая работа приводит к позитивным сдвигам в развитии слабых учеников, и, следовательно, к высоким результатам в усвоении знаний и навыков.

Педагогические наблюдения подтверждают, что у детей, обучающихся по системе Занкова, идет интенсивное развитие по всем трем прослеженным линиям (наблюдательность, мышление и практические действия), т.е. речь идет об эффективности предлагаемой дидактической системы, которая наблюдается лишь в тех классах, где есть по-настоящему индивидуальная работа со школьниками, происходит их психическое развитие.

При всех достоинствах концепция Л.В. Занкова представляла трудность для внедрения ее в массовую школу, так как учительство не было готово воспринять и претворить инновационные идеи, не в состоянии оснастить эту новую программу соответствующими методами развивающего обучения [Меретукова З.К., 1999].

К большому сожалению, высокий процент слабых неуспевающих (незнающих и неумеющих) учеников имеет именно предмет «физическая культура». Одним из путей, по системе Занкова, решения этой масштабной проблемы являются игры, которые на практике способны преодолеть сложившиеся противоречия.

И такая игра существует. Это мини-волейбол, или волейбол по-японски. Низкая сетка (155 см), легкий безопасный мяч (50 гр), понятные правила игры делают эту игру эмоционально насыщенной, доступной и очень результативной в плане накопления положительного и

очень разнообразного двигательного опыта для школьников любого уровня подготовленности и возраста [9].

В.В. Давыдов (1996), обращаясь к специалистам, ученым, педагогам, отмечал, что российское образование переживает знаменательный период, вызванный необходимостью поднять на качественный уровень всю учебно-воспитательную работу, соответствующую реформе общеобразовательной и профессиональной школы. Реформирование системы образования в силу его государственного масштаба имеет экономический, социальный и педагогический характер.

По мнению В.В. Давыдова (2004), идее школьной реформы должна отвечать такая теория, которая бы учитывала развивающую роль обучения и воспитания и ориентировала на поиск дидактических средств, с их помощью можно оказывать влияние на развитие двигательных способностей личности ребенка при определенном виде деятельности.

Деятельность человека имеет сложное строение. В ее понятие входят такие составляющие, как потребности, цели, мотивы, задачи, действия. Для каждого возрастного периода человека характерен определенный ведущий тип деятельности. У учащихся начальной школы формируются и развиваются новые виды деятельности и способности. Важную роль начинает играть учебная деятельность, в процессе которой дети усваивают знания и умения по преимуществу целенаправленного обучения, специально организуемого учителями. Содержанием учебной деятельности выступают теоретические знания, которые развивают у учащихся основы теоретического сознания и мышления, а также творчески-личностный уровень практических видов деятельности.

Таким образом, в результате учебной деятельности учащиеся начальной школы осваивают социальные и моральные ценности. При усвоении школьного материала формируются операции теоретического мышления, навыки анализа и рефлексии, творческое отношение к действительности, которое позволяет занять место в широком круге событий. Актуализация научных знаний происходит посредством восхождения от абстрактного к конкретному, в процесс вовлекаются знания приемов абстракции, обобщения и теоретические понятия. По мнению

В.В. Давыдова (2004), между мышлением школьника и мышлением ученого существует нечто общее, укладываемое в известные, прочно установившиеся гносеологические и психологические категории.

По мнению С.Л. Рубинштейна, «знания не возникают помимо познавательной деятельности субъекта и не существуют безотносительно к ней» [1989, с. 45].

Таким образом, идеи развивающего обучения находят широкое понимание педагогов и психологов, однако большого распространения в области физической культуры и спорта эта концепция не получила.

Литература

1. Виленский М.Я., Казанцев В.Н. Нравственно-волевое воспитание учащихся ДЮСШ // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 1.
2. Вирабова А. Р. Личностно ориентированное: медико-педагогические проблемы и пути решения // Образование и здоровое развитие учащихся: материалы всерос. форума. – М., 2005. – С. 112-123.
3. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. – М.: ИНТОР, 1996. – 544 с.
4. Занков Л. В. Избранные педагогические труды. – М.: Педагогика, 1990. – 102 с.
5. Карпушко Н.А., Приходько В.В., Лубышева Л.И. Возвращаясь к наследию: физкультурное образование, физкультурная деятельность, школьная физическая культура в аспекте методологического анализа // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 9-10. – С. 2-7.
6. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 1. – С. 18-25.
7. Меретукова З.К. Педагогическая культура и педагогический идеал. – Майкоп, 1999. – 160 с.
8. Найданов Б.Н. Особенности организации учебных занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1995. – 23 с.
9. Найданов Б.Н., Гришунов С.В. Мини-волейбол как инновационная система повышения двигательной активности и ресурса здоровья у населения разного возраста // Здоровьесберегающее образование. – 2013. – № 7(35). – С. 70-73.
10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Парад, 1989. – 300 с.
11. Эльконин Д.Б. Введение в психологию развития. – М.: Тривола, 1997. – 168 с.

Найданов Баир Намдакович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивного менеджмента и туризма Бурятского государственного университета. г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. Тел. 89835310677. E-mail: bnaidanov@mail.ru

Галимова Алена Геннадьевна, старший преподаватель кафедры физической и огневой подготовки Восточно-Сибирского института МВД России. г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110. Тел.: 8(3012)269146.

Жигжитов Бадмадоржо Содномбалович, аспирант Бурятского государственного университета, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. E-mail: bsu@bsu.ru

Naidanov Bair Namdakovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of sports management and tourism, Buryat State University, Ulan-Ude. Tel. 89835310677 e-mail: bnaidanov@mail.ru

Galimova Alena Gennadevna, senior lecturer, East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs. Irkutsk, Lermontova str. 110. Tel. 8(3012)269146.

Zhigzhitov Badmadorzho Sodnombalovich, postgraduate student, Buryat State University, Ulan-Ude, Smolina str. 24a. E-mail: bsu@bsu.ru

УДК 836

© Б. Н. Найданов, И. И. Плотникова

ТЕОРИЯ РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

В данной статье мы попытались отразить возможные пути и способы решения важнейших задач, стоящих перед физическим воспитанием в современной общеобразовательной школе. К этим задачам, на наш взгляд, относятся: обучение учащихся жизненно важным умениям и навыкам; обучение учащихся умению самостоятельно заниматься доступными им физическими упражнениями; обеспечение необходимого развития личности школьников.

Ключевые слова: физическое воспитание, теория учебной деятельности, координация движений, учебная деятельность, циклические локомоции.

B. N. Naidanov, I. I. Plotnikova

THEORY OF DEVELOPMENTAL EDUCATION IN THE COURSE OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

In this article we have tried to highlight the possible means and ways of solving important goals in the sphere of physical education in modern comprehensive school. In our opinion, these goals include: teaching important knowledge and skills to students; teaching students to do physical exercises by themselves; providing self-development of student's personality.

Keywords: physical education, theory of educational activity, movement coordination, educational activity, cyclic locomotions.

До недавнего времени физическое воспитание в школе сводилось в основном к физической подготовленности и обучению учащихся двигательным умениям и навыкам. В методических пособиях и учебных программах лишь декларировалась задача обучения учащихся умениям самостоятельно заниматься физической культурой, мало внимания уделялось развитию личности [2].

Для решения указанных выше актуальных задач была выбрана психолого-педагогическая теория учебной деятельности (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов), которая, как показывает опыт работы по другим предметам, дает возможность учителю решать целый комплекс сложных задач в обучении. В физическом воспитании, помимо решения основных двигательных задач, занятия, построенные на основе теории учебной деятельности, оказывают влияние и на развитие личности. В связи с этим мы усматриваем возмож-

ность говорить о личностно ориентированном развивающем обучении в рамках концепции Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова [3].

Исследований по использованию теории учебной деятельности в физическом воспитании крайне мало. Впервые попытку применить эту теорию предпринял М.М. Абызов. Однако задачи его исследования ограничились только обучением координации движений и не были связаны с обучением двигательным действиям, чему было посвящено наше исследование.

М.М. Абызов, исследуя психологические особенности учебных задач и учебных действий по обучению детей 10-11 лет координации движений на занятиях по физическому воспитанию, пришел к выводу, что обучение детей координации движений может осуществляться в форме особых учебных задач. Такое обучение позволяет сформировать у них общий способ выполне-

ния упражнений, связанных с изменением направления движений.

Мы частично принимаем такие выводы, лишь хотим отметить, что в нашем случае изучалась возможность построения целостной учебной деятельности на занятиях по физическому воспитанию. Мы использовали компоненты теории учебной деятельности при решении более широкой проблемы: обучение целому блоку двигательных действий – локомоциям, причем также на основе нахождения общего способа выполнения локомоторных движений в ходьбе, беге, ходьбе на лыжах. Выделенные и освоенные детьми общие закономерности локомоций позволили им найти еще в начале обучения то общее, характерное, присущее всем циклическим локомоциям, что дало возможность им в дальнейшем более успешно осваивать названные двигательные действия, их технику. М.М. Абызов рассмотрел возможности применения теории учебной деятельности в более узком смысле: при обучении координации движений. Он также пришел к выводу о том, что использование теории учебной деятельности создает благоприятные условия для успешного последующего выполнения упражнений, связанных с координацией, что способствует в целом более быстрому овладению соответствующими разделами программы физического воспитания в школе.

Попытку применить психолого-педагогическую теорию учебной деятельности при обучении основам самостоятельной игровой деятельности (на примере подвижных игр) осуществила Т.Ю. Торочкова. Высказанные в этой работе выводы о более успешном усвоении на основе теории учебной деятельности самостоятельной игровой деятельности, необходимых умений и навыков, освоении способов обобщения полученных знаний согласуются с результатами нашего исследования.

На основе вышеназванных задач была разработана методика, которая включала учебную деятельность, связанную с умением анализировать изучаемый предмет, выделять основные и второстепенные элементы и их взаимосвязь, контролировать выполняемые действия, оценивать полученные результаты и способы их достижения.

В педагогическом эксперименте была проверена эффективность разработанного подхода к обучению локомоциям на основе теории учебной деятельности. Также было проверено влияние экспериментальной методики на развитие умений управлять своими движениями: на формирование мотивации к занятиям физической

культурой в школе и вне школы; на физическую подготовленность учеников. Было выявлено, что новое содержание и примененная нами методика проведения уроков физической культуры в экспериментальной группе положительно сказались на изменении показателей двигательной подготовленности, в частности, на результатах выполнения тестов и контрольных упражнений, требующих развития мышечной силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств, а также способности к быстрой реакции и перестроению движений.

В результате проведенного исследования было выявлено, что учащиеся начальной школы способны овладевать основными элементами учебной деятельности, осваивать на их основе технику локомоций, способы самостоятельных занятий и постепенно вырабатывать у себя привычку к использованию физической культуры в целях самосовершенствования.

Из всего арсенала двигательных действий нами были выбраны циклические локомоции. С одной стороны, учащиеся уже владели естественными умениями в таких локомоторных действиях, как ходьба и бег. С другой стороны, перед нами ставилась задача проследить, как эмпирически освоенные двигательные действия после их глубокого изучения на основе теории учебной деятельности становятся элементами подлинной культуры движений, т.е. каким образом дети учатся управлять ими, изменять темп, овладевать правильной техникой локомоций. Кроме того, нам представилась возможность проследить пути освоения неизвестных ранее детям двигательных действий, а именно: передвижения на лыжах.

Таким образом, нами обоснованы особенности методики обучения двигательным действиям на примере циклических локомоций с преимущественным использованием психолого-педагогической теории учебной деятельности. При этом мы опирались на основные положения теории построения движения Н.А. Бернштейна, в частности, на его доказательства того, что для выполнения движения важна коррекция движения в ходе его выполнения [1].

Технология разработки обучения локомоциям на основе теории учебной деятельности и принципов личностно ориентированного обучения является определенным шагом в продвижении к решению задач обучения двигательным действиям и в обозначении проблем в теории и методике физического воспитания школьников. Результаты нашей исследовательской деятельности свидетельствуют о статистически досто-

верном уровне значимости и эффективности применения методики обучения локомоциям на основе теории учебной деятельности в процессе познания и освоения двигательных действий, подтверждают существование принципиальной возможности организовать процесс обучения двигательным действиям на основе названной теории и предполагают возможность и необходимость дальнейших исследований в этой области.

В результате лонгитюдного исследования необходимы следующие рекомендации.

1. Цели и ценности современной общеобразовательной школы – это создание наиболее благоприятных условий для развития личности ученика как индивидуальности. Основная задача школы – раскрыть индивидуальность ребенка, помочь ей проявиться и устояться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Однако содержание образования по-прежнему выполняет скорее «знаниевую» (как приоритетную), чем развивающую функцию. Для личностно ориентированной парадигмы образования более существенной является ориентация на ценности, чем на конечные цели.

Важным в личностно ориентированном образовании является понимание того, что овладение научной системой знаний (познание) является не целью, а средством развития, а ученик изначально является субъектом познания.

2. Любое обучение является развивающим, но не всякое развивающее обучение является личностно ориентированным. Мы усматриваем прямую взаимосвязь в направлении целей, содержания, форм и методов обучения между личностноориентированным обучением и развивающим обучением концепции Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова, поскольку оба обеспечивают развитие уникальности, неповторимости и видят в ученике субъекта собственной деятельности по самоизменению и саморазвитию.

3. Субъектом собственной деятельности ученик может стать, выполняя в ходе обучения полноценную учебную деятельность и усваивая в ходе нее теоретические знания. Опираясь на психологическую теорию учебной деятельности Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова, мы видим возможность личностно ориентированной подготовки учащихся в физкультурно-образовательном пространстве при использовании метода постановки и решения школьниками учебных задач. Развитие субъекта учебной деятельности происходит тогда, когда младший школьник постепенно превращается в учащегося, изменяющегося и совершенствующего самого себя в

процессе осуществления учебной деятельности. Чтобы изменять и совершенствовать самого себя, ребенок должен, во-первых, знать о своих ограниченных возможностях в чем-либо; стремиться и уметь преодолевать свою собственную ограниченность. Это означает, что ребенку следует рассматривать основания своих собственных действий и знаний, т.е. рефлексировать. Рефлексия же является одним из компонентов теоретического мышления, формирующегося в учебной деятельности, а также важнейшим значимым качеством личностного становления. Способность рефлексировать формируется на базе субъектного опыта ученика, при этом учет, реализация, а также «окультуривание» опыта предполагаются в личностно ориентированном обучении.

4. Первоначально младшие школьники выполняют учебную деятельность совместно, т.е. поддерживают друг друга в принятии и решении учебной задачи, проводят диалоги и развернутые дискуссии по вопросам выбора лучших действий, лучшего пути решения, т.е. на первых порах формирования учебной деятельности она выполняется коллективным субъектом. Но постепенно эту деятельность начинает самостоятельно осуществлять каждый ребенок, становящийся индивидуальным ее субъектом (В.В. Давыдов, В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман и др.). Формирование индивидуального субъекта учебной деятельности является ближайшей и прямой предпосылкой воспитания личности младшего школьника.

5. Личностно ориентированная развивающая парадигма образования на основе теории учебной деятельности требует кардинального переосмотра и преобразования дидактических принципов, форм и методов обучения младших школьников физкультурно-образовательному компоненту.

Согласно теории учебной деятельности, принцип сознательности должен быть преобразован в принцип деятельности, принцип наглядности – в принцип предметности, принцип доступности целесообразно преобразовать в принцип развивающего обучения.

Основной формой обучения при правильной организации учебной деятельности учащихся следует считать учебное сотрудничество ребенка и взрослого. Необходимо обучать детей сотрудничеству и со сверстниками, и с самим собой, т.е. учебное сотрудничество надо рассматривать по трем линиям: сотрудничество «ребенок – взрослый», «ребенок – ребенок», «я – я».

Основной формой уроков в системе личностно ориентированного развивающего обучения, на которых строится совместная учебная деятельность класса, является дискуссия, направленная на то, чтобы обнаружить разные точки зрения на обсуждаемую проблему, выявить их логические основания, скоординировать разные мнения участников совместного действия так, чтобы общее действие оказалось возможным.

Универсальным методом обучения (учения) становится метод решения учебных задач, реализуемый посредством различных приемов.

Реализация метода решения учебных задач возможна через разворачивание учебного диалога между учителем и детьми, между самими детьми. Существуют различные виды учебного диалога, но сложность организации любого очевидна. Важно в первую очередь осознать необходимость смены профессиональной позиции педагога, которая связывается с умением вместе с детьми выстраивать научно-теоретическое знание. Педагогическая деятельность диалогического типа требует от педагога такого исходного качества, как выраженность у него самого личностного начала. Кроме того, овладение новой педагогической технологией на основе идей личностно ориентированного развивающего обучения и теории учебной деятельности требует от учителя физической культуры достаточно знаний психологии ребенка, знаний личностных особенностей детей и недоступности жесткого давления на них в процессе усвоения социального опыта. Новая технология выводит учителя физической культуры на позиции, обеспечивающие развитие чувства успешности каждого участника педагогического процесса, формирует у ребенка желание учиться и познать мир.

6. Выдвигаются новые требования к уроку физической культуры и особенностям его проведения на основе грамотного применения форм, методов обучения, на основе диалогического стиля деятельности педагога с учащимися.

Найданов Баир Намдакович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивного менеджмента и туризма Бурятского государственного университета. г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. Тел. 89835310677.

Плотникова Ирина Ивановна, старший преподаватель Иркутского государственного университета. г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 1. Тел. 89501263045.

Naidanov Bair Namdakovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of sports management and tourism, Buryat State University. Tel. 89835310677

Plotnikova Irina Ivanovna, senior lecturer, department of physical culture, Irkutsk State University. Tel. Irkutsk, Karl Marx str. 1. Tel. 89501263045

Правильно организованное личностно ориентированное развивающее обучение на основе теории учебной деятельности в области физической культуры обеспечивает формирование практических умений и навыков на уровне, не уступающем тому, который отмечается в лучших классах, обучающихся по традиционной системе.

7. Работа педагога по организации личностно ориентированной физкультурно-образовательной деятельности учащихся с привлечением дискуссионной формы обучения строится с учетом следующего содержания:

- поддержка со стороны учителя сложившейся у детей потребности к взаимодействию со взрослыми и сверстниками и «выращивания» мотивации продуктивного учебного сотрудничества в условиях организации физкультурной деятельности, а также самостоятельности и инициативности в собственной двигательной деятельности;

- опора педагога в работе на субъективный двигательный опыт учащихся;

- усвоение учащимися теоретических знаний по физкультурно-образовательному компоненту путем постановки и решения (под руководством учителя, а затем самостоятельно) учебных задач;

- формирование у учащихся умений и навыков ведения дискуссии при открытии ими теоретических знаний в области физкультурно-образовательного компонента;

- обучения учащихся саморефлексии.

Литература

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: ФиС, 1991. – 288 с.

2. Давыдов В.В., Слободчиков В.И., Цукерман Г.А. Зависимость развития мышления младших школьников от характера обучения // Вопросы психологии. – 1973. – № 5. – С. 68-75.

3. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. – М.: ИНТОР, 1996. – 544 с.

УДК 796.85

© Б. Н. Найданов, В. М. Цинкер

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

В последние годы справедливо ставится под сомнение эффективность педагогического воздействия на развитие физических способностей и обучение учащихся в условиях проведения уроков физической культуры при традиционном их содержании.

Ключевые слова: технологии планирования, гипокинезия, функциональные возможности, уроки физической культуры.

B. N. Naidanov, V. M. Tsinker

INCREASE OF QUALITY OF SCHOOLCHILDREN PHYSICAL EDUCATION

In recent years the efficiency of pedagogic influence on the development of physical abilities and teaching students in conditions of physical education classes at their traditional content are reasonably questioned.

Keywords: planning technologies, hypokinesia, functional abilities, classes of physical education.

Необходимым условием достижения нового, современного качества образования является оптимизация учебной, психической и физической нагрузки, создание в школах условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся за счет повышения удельного веса инноваций при занятиях физической культурой, организация мониторинга состояния здоровья детей и молодежи, развитие вариативных образовательных программ, обеспечивающих дифференциацию и индивидуализацию обучения, а также внедрение современных здоровьесформирующих технологий [Бальсевич В.К., 2006; Безруких М.М., 2008; Лубышева Л.И., 2009].

При переводе школы в новое качественное состояние важное место отводится разработке и внедрению образовательных технологий с учетом регионального опыта и местных условий. В Госстандарте 2004 г., Примерной программе по физическому воспитанию 2006 г. [Матвеев А.П., 2006] с учетом трех уроков указывается, что одной из задач является отработка технологии планирования содержания учебного процесса материала по основным разделам программы, формам организации учебного процесса, их предметного насыщения и особенности его построения. Разработка и внедрение образовательных программ должны осуществляться с учетом той или иной модели обучения. Отечественная и зарубежная практика отдает предпочтение организации учебного процесса модульного планирования, которая характеризуется опережением изучения теоретического материала, алгоритмизацией учебной деятельности, завершенностью и согласованностью циклов познания на основе блоков-модулей [Обухова Н.Б., 2003; Чернякова Ю.С., 2003; Бальсевич В.К., 2006].

Одной из главных проблем XXI века все еще остается гипокинезия, являющаяся причиной многих заболеваний. Она существенно снижает устойчивость детского организма к вредным влияниям среды. Из данных возрастной физиологии и биохимии известно, что уровень обменных процессов в каждом возрастном периоде определяется особенностями работы скелетной мускулатуры. Организм, который больше находится в движении, отличается более высокими функциональными возможностями. Многочисленные наблюдения за спортсменами показывают их неспецифическую и специфическую устойчивость. Необходимо шире использовать средства физического воспитания для развития детского организма, повышения его резистентности по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды, для расширения защитных и адаптивных способностей организма [Чернякова Ю. С., 2003].

В жизни ребенка двигательная деятельность является фактором активной биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов адаптации, главным фактором физического развития. Гармоничность физического развития – один из важнейших показателей здоровья. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движениях. Удовлетворение такой потребности – главное условие развития организма [Обухова Н.Б., 2003]. Поэтому развитие двигательных способностей учащихся начальных классов является важным условием их жизнедеятельности. Известно, что уровень проявления двигательных качеств и здоровье ученика взаимосвязаны между собой. Кроме того, общее развитие школьников считается одной из задач общеобразовательной школы. Принцип

государственной политики в области образования провозглашает приоритет здоровья человека как одного из компонентов свободного развития личности.

Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей определяет развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты как путь всестороннего, гармонического развития школьника [Лях В.И., Мейксон Г.Б., 1993]. На развивающиеся двигательные действия направлено до 40 % школьной программы физического воспитания. Остальное время отводится на изучение физических упражнений.

В настоящее время отечественная система образования перешла на новые федеральные образовательные стандарты, которые определяют содержательное наполнение программ, а также контроль эффективности усвоения знаний. Разработка и внедрение образовательных стандартов нового поколения являются одним из самых ответственных этапов развития отечественной системы образования на ближайшую перспективу. Образовательная система должна вобрать в себя самые современные знания и технологии, и уже в ближайшие годы необходимо обеспечить переход к образованию по стандартам нового поколения, отвечающим требованиям современной инновационной экономики [Балыхин Г.А., 2008; Кузнецов В.И., 2009].

В период, когда предлагаются наукоемкие технологии стимулированного развития физического потенциала человека, важно исключить возможность использования образцов неуспешной педагогической деятельности, сложившихся в рамках традиционной системы физического воспитания [Спирин В.К., 2008]. Большинство учителей физической культуры работает по Комплексным программам физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы, в которых содержится около 450 образовательных задач на весь период обучения, и времени на их решение отводится недостаточно [Лях В.И., Мейксон Г.Б., 1993; Воробьева Н.А., 2004].

В соответствии с этим на содержательном уровне не реализуется образовательно-инструктивная функция урока физической культуры в части обучения основам техники выполнения физических упражнений, формирования навыков самостоятельного повышения двигательной активности и развития физических качеств. Поэтому оптимизация объема образовательного материала до уровня качественного решения каждой поставленной образовательной

задачи является необходимым условием при переходе от традиционной системы физического воспитания к инновационным образовательным технологиям здоровьесформирующей направленности, модернизированного физического воспитания и формирования у школьников устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями [Апокин В.В., 2004].

Очевидно, что оптимизация объема образовательного материала должна базироваться на организационно-методических принципах, лежащих в основе функционирования наукоемких технологий оздоровительно-развивающей направленности, что требует от учителей физической культуры глубоких теоретических знаний в вопросах стимулированного развития физического потенциала человека, которые до них необходимо целенаправленно доводить. Вместе с тем недостаточное количество времени занятий физическими упражнениями в учебно-воспитательном процессе школьников, большое количество каникулярных дней в году не обеспечивают преемственности тренировочных эффектов на уроках физической культуры. Иными словами, в рамках традиционной классно-урочной формы проведения занятий на базе стандартно-нормативного подхода бессмысленно делать ставку на стимулированное развитие двигательных качеств учащихся. К этому заключению пришло большинство учителей физической культуры, и, как следствие этого, они перестали рассматривать урок физической культуры как основную форму стимулированного развития физического потенциала школьников [Найданов Б.Н., 1996; Воробьева Н.А., 2004; Спирин В. К., 2008].

Если педагог не может построить урок физической культуры в соответствии с закономерностями стимулированного развития двигательных качеств, то он не сможет научить учащихся понимать, а затем использовать эти закономерности при организации самостоятельных внеурочных занятий физическими упражнениями. В результате отмечается низкий уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни у школьников общеобразовательных школ.

Система стимулированного развития физического потенциала детей, формирование положительной мотивации к самостоятельному выполнению физических упражнений должны реализовываться на основе использования личностно ориентированной модели физического воспитания. Важным элементом этой модели является

тестирование уровня физической подготовленности. Очевидно, что проверка эффективности применяемых педагогических воздействий будет качественнее, если показатели уровня физической подготовленности соотносить с показателями динамики физических кондиций школьников. Вместе с тем следует учитывать, что занятия физическими упражнениями должны оказывать стимулирующее влияние не только на двигательные способности человека, но и на развитие основных систем и всего организма [Спирин В. К., 2008].

Перспективными в стимулированном развитии физических качеств и их влиянии на организм детей являются морфофизиологические преобразования, в результате которых повышаются адаптационные ресурсы и, следовательно, растут резервы здоровья. Повышение адаптационного потенциала всех компонентов здоровья человека необходимо реализовать в процессе уроков физической культуры, когда развитие физических качеств и повышение адаптационных возможностей организма создает возможности для обучения двигательным действиям и навыкам, т.е. развитие создает возможности – обучение их реализует [Фролов С.В., Фролов С.С., 2008]. Это возможно с помощью модулирования.

Модуль – это целевой функциональный узел, в котором учебное содержание и технология овладения им объединены в систему высокого уровня целостности. К примеру, структура психомоторных способностей должна включать ряд сенсорных, моторных и когнитивно-мыслительных способностей, а именно:

- 1) эффективный самоконтроль и саморегуляцию двигательной деятельности;
- 2) отчетливое запоминание и воспроизведение движений по основным параметрам управления;
- 3) точную дифференцированную (различительную) чувствительность и корректировку движений по основным параметрам управления (время, пространство, усиление, темп, ритм);
- 4) отчетливое запоминание и воспроизведение движений по основным параметрам управления;
- 5) высокую реактивность и оперативность самооценки своих умственных действий;
- 6) уровень волевого усилия и максимальных моторных проявлений;
- 7) психомоторную надежность и работоспособность.

На наш взгляд, наиболее универсальное определение с учетом существующих понятий о

модуле дает Г. В. Лаврентьев: «Модуль – это основное средство модульного обучения, которое является законченным блоком информации, а также включает в себя целевую программу действий, методическое руководство, обеспечивающее достижение поставленных дидактических целей» [Лаврентьев Г.В., 2002, с. 55]. Данное универсальное определение позволяет утверждать, что споры вокруг понятия «модуль» не имеют под собой общей основы; в разных науках «модуль» определяется по-разному.

Основным средством модульной технологии, кроме модуля как части программного материала учебной дисциплины, является сформированная модульная программа. На основе модулирования процесса по физической культуре в начальной школе с соотношением развития, а затем обучения требуется сначала вызвать, а затем, переводя на новый уровень, закрепить изменения в системах и функциях организма ученика. При этом физические упражнения на физиологическом уровне не только развивают новые возможности, но и совершенствуют механизмы адаптации в пределах возможностей организма детей [Бальсевич В.К., 2006].

Одним из направлений модулирования процесса физического воспитания в начальных классах является справедливость тезиса: «Развитие создает возможности – обучение их реализует». В связи с этим процесс развития идет впереди процесса обучения и диктует ему его содержание. Эффективность физического воспитания определяется отношением между физическими упражнениями и ответной реакцией организма детей на них.

В начальной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- с образовательно-формирующей направленностью;
- с образовательно-обучающей направленностью;
- с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как комплексные уроки (т.е. с решением нескольких педагогических задач), и как целевые уроки (т.е. с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-формирующей направленностью детей знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование детьми учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методологических разработок учителя. Уроки с образовательно-формирующей направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин); в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока организована фронтально.

Во-вторых, в основной части урока выделяют образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя сообщение ученикам учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности, разучивание комплексов утренней гимнастики, домашних заданий по основным физическим качествам, их тестирование. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного времени в начале основной части урока может составлять до 15-20 мин.

Двигательный компонент включает в себя совершенствование двигательных умений и навыков на основе подвижных игр, подготовительных к спорту игр. Продолжительность отведенного на это времени зависит от времени, требующегося на решение формирующей задачи, и составляет до 10 мин.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью планируются в обучающих модулях в подлиннии «Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью».

В начальной школе уроки проводятся по типу комплексных или комбинированных с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

– планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка; начальное обучение; углубленное разучивание; совершенствование; контроль на основе серии уроков. При этом планируется главная образовательная задача по обу-

чению новому двигательному умению (начальное и углубленное разучивание) и дополнительная – по совершенствованию или контролю ранее изученных навыков;

– планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами развития физических качеств, а динамика нагрузки – с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В начальной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки:

– во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и физической подготовке;

– во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки;

– в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем модуле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств на этих уроках необходимо давать детям соответствующие знания, формировать у них представление о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью детей обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

– обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

– планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин);

– использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;

– обеспечение индивидуального подбора учебных заданий, которые выполняются учащи-

мися самостоятельно на основе индивидуально-го самочувствия.

Для разработки модульной рабочей программы по физической культуре в начальной школе с направленным развитием двигательных способностей на основе принципа опережения, т.е. сначала развитие, а затем обучение, направленное на формирование культуры здоровья и развитие координированных и кондиционных возможностей, необходимо:

– на основе примерной учебной программы по физической культуре для учащихся начальной школы [Матвеев А.П., 2006] выполнить обоснование соотношения;

– определить учебно-тренировочные модули, которые будут использованы в развитии физических качеств;

– определить базовые виды 2-й содержательной линии.

Таким образом, наряду с формированием культуры здоровья посредством сообщения знаний, выполнением домашних заданий и, соответственно, повышением двигательной активности осуществляется воздействие на адаптационные способности организма детей в развивающих учебно-тренировочных и обучающих модулях, что, в свою очередь, способствует формированию долговременной адаптации к физическим нагрузкам.

Литература

1. Апокин В.В. Стимулируемое развитие быстроты у детей 9-10 лет с использованием специализированного учебного тренировочного модуля: автореф. канд. пед. наук. – Тула, 2004. – 23 с.

2. Балыхин Г.А. Роль системы образования в сохранении здоровья нации // Культура здоровой жизни. – 2008. – № 4. – С. 4.

3. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. – М.: АСТ, 2006. – 112 с.

4. Вишневецкий В.А., Апокин В.В., Варин А.А. Системный практико-ориентированный мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся Югры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 3. – С. 23-30.

Найданов Баир Намдакович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивного менеджмента и туризма Бурятского государственного университета. г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. Тел. 89835310677.

Цинкер Виталий Михайлович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивной медицины Бурятского государственного университета. г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. E-mail: bsu@bsu.ru

Naidanov Bair Namdakovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of sports management and tourism, Buryat State University, Ulan-Ude. Tel.89835310677. E-mail: bnaidanov@mail.ru

Tsinker Vitaly Mikhailovich, candidate of pedagogical sciences, professor, department of sports medicine, Buryat State University, Ulan-Ude, Tel. 89025630159.

5. Воробьева Н.А. Управление дифференцированным физическим воспитанием детей младшего школьного возраста с разным уровнем физической подготовленности: автореферат дис. ... канд. пед. наук. – Смоленск, 2004. – 24 с.

6. Кузнецов В.И. Модульные рабочие программы по физической культуре в начальной школе в формировании культуры здоровья: учеб.-метод. пособие. – Чита: Изд-во ЗабГГПУ, 2009. – 66 с.

7. Лаврентьев Г.В., Лаврентьева Н. Б. Инновационные обучающие технологии в профессиональной подготовке специалистов. – Барнаул: Изд-во АлтГУ, 2002. – 156 с.

8. Лубышева Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2009. – 168 с.

9. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программы общеобразовательных учебных заведений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. – М.: Просвещение, 1993. – 64 с.

10. Матвеев А.П. Программа общеобразовательных учреждений: физическая культура – начальные классы. – М.: Просвещение, 2006. – 25 с.

11. Найданов Б.Н. Особенности организации учебных занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы. – М.: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 53-59.

12. Обухова Н.Б. Стимулируемое развитие скоростно-силовых качеств у детей 9-10 лет с использованием специализированного учебно-тренировочного модуля: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тюмень, 2003. – 24 с.

13. Спиринов В.К. Организационно-методические условия неэффективного построения уроков физической культуры в рамках традиционной системы физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 6. – С. 11-14.

14. Фролов С.В., Фролов С.С. Об опережающем подходе в процессе физического воспитания школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 4. – С. 2-6.

15. Чернякова, Ю.С. Индивидуализация начального обучения баскетболу в общеобразовательной школе на основе модульной технологии: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Екатеринбург, 2003. – 24 с.

МИНИ-ФУТБОЛ В КОМПЛЕКСНОМ РАЗВИТИИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

В статье рассматриваются аспекты внедрения мини-футбола на уроках физической культуры как фактор развивающего обучения в начальной школе, который является оптимальным средством в комплексном развитии младших школьников.

Ключевые слова: личностное ориентирование, развивающее обучение, мини-футбол.

M. N. Orobey, G. Ya. Galimov

MINI-SOCCER IN INTEGRATED DEVELOPMENT OF YOUNGER SCHOOL CHILDREN

In the article the aspects of mini-soccer implementation at the lessons of physical culture are considered as a factor of developing training at elementary school which is the optimum means in the integrated development of younger school students.

Keywords: focus on personality, developing training, mini-soccer.

Физическая культура является одним из важных направлений, оказывающих влияние на формирование гармоничной личности человека. Ее роль уникальна в плане комплексного развития, особенно у подрастающего поколения, в ней проявляются и совершенствуются физические, нравственные и социальные, личностно ориентированные качества конкурентоспособной личности [1, 8].

На данном этапе включение мини-футбола в учебный процесс начальной школы влечет за собой ряд проблем:

- мини-футбол очень интересная игра для школьников, но мы не знаем, как он воздействует на развитие физических качеств, психику, внимание, мышление, память и умственное развитие учащихся;

- внедрение мини-футбола в школьную программу потребует большего количества часов для изучения этого вида, а их недостаточно;

- ФГОС для начальной школы содержит материал по спортивным играм, но на освоение технических элементов и приемов игры в футбол отводится очень небольшой объем времени;

- со стороны школы недостаточно внимания уделяется формированию интереса к двигательным действиям на основе игровой и соревновательной деятельности мини-футбола;

- игровые виды спорта – это командная игра, но мы не знаем, как будет проявляться коллективизм, среди учащихся начальных классов.

Вышеизложенные противоречия определили проблему исследования, которая заключается в поиске путей реализации развивающего обучения двигательным умениям и навыкам в игровой деятельности, а следовательно, повышении эффективности физического воспитания в началь-

ной школе, и определили тему наших исследований – «Мини-футбол в комплексном развитии школьников младших классов».

Анализ учебно-методической литературы по вопросам воспитания учащихся общеобразовательной школы показал, что психическим показателям и тем более «социальному интеллекту» отводилась существенно меньшая роль, в связи с тем, что ранее акцент делался на развитии физической сферы школьника. На данный момент положение изменилось, и воспитание детей, способных быстро обучаться, легко усваивать в больших количествах новую информацию, перерабатывать и трансформировать полученные знания, умения и навыки в соответствии с быстро меняющейся ситуацией, стало объективной необходимостью. Если раньше школьники заучивали готовые «образцы» движений, то теперь им предстоит решать «двигательные» задачи в различных нестандартных ситуациях, творчески переосмысливая и дополняя их в соответствии со своими индивидуальными особенностями. На основе анализа опубликованной литературы очевидно, что эту деятельность невозможно усвоить на базе традиционной системы физического воспитания в связи с тем, что весь этот набор личностных качеств сам по себе не возникает даже у одаренных детей. Он развивается и формируется только в ходе специально организованного учебно-педагогического процесса у детей начальных классов.

На современном этапе развития общества недостаточно внимания уделяется содержанию развивающего обучения в теории и методике физического воспитания, не в полной мере реализована возможность содействовать естественному физическому развитию и его опережению

в физическом воспитании школьников. Между тем именно в системе развивающего обучения возможна значительная активизация умственного воспитания и личностного роста, основанного на взаимном развитии ученика и учителя [2, 3, 4].

Формирование мотивации к дальнейшему обучению, уровню здоровья детей начальных классов в процессе уроков физической культуры возможно посредством увеличения целенаправленной двигательной активности, деятельностного подхода, через игровую мотивацию на основе подвижных видов спорта, в том числе футбола, мини-футбола [5].

Проведенные обследования свидетельствуют, что лишь 15 % школьников могут быть признаны здоровыми, 50 % учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35 % страдают хроническими заболеваниями. Вследствие этих обстоятельств уроки физкультуры сегодня посещают лишь 75 % школьников, а в спортивных секциях занимается лишь один ученик из десяти. В то же время растет число подростков, злоупотребляющих курением и алкоголем, а также попавших в наркотическую зависимость, проявляющих асоциальное поведение. Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится мини-футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью, как нельзя лучше соответствует процессу развития личности в школе [7].

Сегодня в нашей стране во многих регионах создаются благоприятные условия для массовых занятий мини-футболом, утвержденные Российским футбольным союзом и Ассоциацией мини-футбола России как общероссийского проекта «Мини-футбол – в школу» [6].

Нами проведено анкетирование 125 школьников младших классов в возрасте 8-9 лет в общеобразовательной школе г. Иркутска. По результатам анкетирования установили, что более 90% опрошенных, как среди мальчиков, так и девочек, с удовольствием занимаются на уроках физической культуры. Однако среди учащихся

2-х классов, где мини-футбол используют в комплексном развитии, интерес к занятиям значительно выше и составляет 87,5 % по сравнению с классами, целенаправленно не пропагандирующие игровые виды – 44,5% ($p > 0,01$). Также в этих классах 59 % школьников затруднились определить интересующий игровой вид спорта.

Считаем, что в комплексном развитии школьников младших классов мини-футбол может совершенствовать функциональную деятельность организма, обеспечивать правильное физическое развитие, формировать положительные навыки и черты характера, стремление к достижению высокого результата. А также являться оптимальным средством развития у детей начальной школы: мышления, внимания, развитие памяти, координации, чувства коллективизма. Особенно он может повлиять на решение кардинальной проблемы двигательной активности и здоровья подрастающего поколения в сложных климатических условиях Восточной Сибири.

Литература

1. Любецкий Н.П., Князев А.А. Социальное здоровье, массовый спорт как факторы социализации российской молодежи: учеб. пособие. – Ростов н/Д, 2005. – 264 с.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии: пер. с нем. – М.: Фонд «За экономическую грамотность», 1995. – 296 с.
3. Абакумова Л.В. Формирование умений и навыков самоконтроля в учебной деятельности школьников начальных классов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2005. – 18 с.
4. Фролов С.В., Фролов С.С. Особенности опережающего подхода в физической подготовке школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 2. – С. 13-18.
5. Лубышева Л.И. Спортизация общеобразовательных школ России: новые векторы развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 1. – С. 63-65
6. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.
7. Общероссийский проект «Мини-футбол в школу» / Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. – URL: www.bmsi.ru
8. Ситаров В.А. Дидактика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / под ред. В. А. Сластенина. – М.: Академия, 2008. – 347 с.

Оробей Максим Николаевич, аспирант кафедры теории физической культуры Бурятского государственного университета, старший преподаватель кафедры физической культуры НИ ИрГТУ. Тел. 664074, e-mail: max_1376@mail.ru

Галимов Геннадий Яковлевич, доктор педагогических наук, профессор Бурятского государственного университета, чл.-кор. РАН, тел. 269146, e-mail: galimov37@mail.ru

Nikolayevich Orobey Maxim, postgraduate student, department of theory of physical culture, Buryat State University, senior lecturer, department of physical education, Irkutsk State Technical University. Tel. 664074. E-mail: Max_1376@mail.ru

Galimov Gennady Yakovlevich, doctor of pedagogical sciences, professor, Buryat State University, corresponding member of Russian Academy of Natural Sciences, , tel. 269146, e-mail: galimov37@mail.ru

УДК 796.8

© А. Е. Павлов, В. Б. Гармаев

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ

В статье представлен понятийный аппарат системы управления подготовкой спортсменов в единоборствах. Приведены результаты исследований по влиянию психофизиологического типа человека на оценку состояния здоровья на контингенте студентов-спортсменов. Показана необходимость учета врожденных индивидуальных особенностей организма человека при диагностике функционального состояния.

Ключевые слова: управление, система подготовки спортсменов, спортивный резерв, технико-тактическая подготовка, психофизиологический тип, функциональное состояние.

A. E. Pavlov, V. B. Garmaev

IMPROVEMENT THE CONTROL SYSTEM FOR PREPARATION OF YOUNG SPORTSMEN IN MARTIAL ARTS

The article presents a conceptual apparatus of the control system for preparation of sportsmen in martial arts. The results of the research in the influence of human psycho-physiological type on the evaluation of health status are submitted on the example of students-sportsmen. The necessity of taking into account the innate individual features of a human body at the diagnosis of functional status is revealed.

Keywords: control, system for preparation of sportsmen, sports reserve, technical and tactical training, psycho-physiological type, functional status.

Подготовка спортивных резервов в единоборствах – очень сложная и неоднозначная системная проблема. Рост достижений в международном спорте требует неустанного поиска новых, более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки спортивного резерва. В связи с этим ведутся целенаправленные научные исследования по дальнейшему совершенствованию и научному обоснованию системы подготовки спортсменов в детско-юношеских спортивных школах, училищах олимпийского резерва и школах высшего спортивного мастерства. Их задачами являются подготовка дальнего и ближнего резерва сборных команд России, укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие, поскольку в детском и юношеском возрасте закладывается фундамент высоких и стабильных спортивных достижений.

Сложность подготовки борца заключается в иерархичности подсистем и элементов; наличии нескольких качественных уровней; большом числе объектов: технико-тактические действия, скоростно-силовые упражнения, средства пси-

хической коррекции и т.д., для описания которых требуются специфические методы исследования, методы моделирования и структурно-функционального анализа.

В современном спорте конкуренция постоянно усиливается, поэтому ведущее значение приобретают вопросы научного обоснования и совершенствования системы управления подготовкой спортсменов (Миндиашвили Д.Г., 1996; Новиков А.А., 2000).

Управление системой подготовки квалифицированных спортсменов является одной из наиболее актуальных проблем спортивной науки. Как и любая другая система, она может рассматриваться в следующих аспектах: 1) системно-компонентный, раскрывающий содержание входящих в нее элементов; 2) системно-структурный, выявляющий взаимосвязи и взаимозависимости этих элементов; 3) системно-функциональный, исследующий закономерности функционирования системы; 4) системно-интегративный, объясняющий механизмы сохранения системы как таковой; 5) системно-

коммуникативный, характеризующий связи изучаемой системы с другими системами, то есть с внешней средой; б) системно-исторический, раскрывающий развитие и функционирование системы во времени.

В спортивной науке термин «управление» используется в различных смыслах, в широком смысле это перевод какой-либо системы в желаемое состояние. При этом обязательными составными частями элементарной управляемой системы являются управляющий и управляемый объекты (Зациорский В.М., 1982).

Собственно процесс управления осуществляется с учетом качественных принципов и на основе количественной информации. Методологической основой системы управления подготовкой спортсменов являются труды основоположников теории управления (кибернетики) (Анохин П.К., 1978; 1979; 1980).

В управлении подготовкой спортсменов выделяют от трех до восьми стадий (операций). Изначально было выделено 3 стадии: 1) сбор информации об объекте управления и внешней среде, в которой он функционирует; 2) анализ полученной информации; 3) принятие решения и планирование. Эти стадии образуют завершённый, многократно воспроизводимый цикл до полной реализации целевой программы управления. В последующем автор выделил уже 5 стадий: 1) реализация программ и планов подготовки; 2) контроль за ходом реализации, внесение необходимых коррекций в документы планирования и составление новых программ и планов (Годик М.А., 1988).

Безусловно, в процессе управления необходимо учитывать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов (Зациорский В.М., 1982).

Процесс управления подготовленностью спортсмена для достижения высоких спортивных результатов состоит в последовательном выведении его на все более высокий уровень функционирования в соответствии с новыми, повышенными требованиями, обусловленными ростом его квалификации (Новиков А.А., Колесов А.И., 1972).

В целом спортивная тренировка справедливо рассматривается как процесс управления, сложность которого заключается в том, что невозможно непосредственно управлять спортивными результатами. Это достигается только опосредованно. То есть тренер управляет лишь действиями (поведением) спортсмена: он задает ему программу упражнений (тренировочную нагрузку) и добивается ее правильного и эффективного

выполнения, в частности, правильной техники движений (Зациорский В.М., 1982).

В настоящее время проблема управления современным тренировочным процессом, как указывают В. В. Нелюбин, Д. Г. Миндиашвили (1993), чрезвычайно сложна, так как затрагиваются широкие аспекты в подготовке спортсменов, и может быть решена положительно только при концентрации общих усилий ученых и специалистов. Необычайное обострение конкуренции на международной арене выдвигает повышенные требования к тренерам и спортсменам, заставляя их осуществлять постоянный поиск более эффективных форм, средств и методов подготовки. При этом одной из самых актуальных проблем всех видов единоборств является переход от эмпирического построения тренировочного процесса к научно обоснованному управлению им. В вольной борьбе она затрагивает самые различные аспекты подготовки спортсмена и может быть решена только при концентрации усилий специалистов теории и практики. Причем решение частных задач совершенствования мастерства борца должно проводиться прежде всего с учетом последних изменений, вносимых ФИЛА в правила соревнований. Аналитический подход к управлению современным тренировочным процессом должен также ориентироваться и на повышение зрелищности соревновательных поединков, что позволит борьбе успешно конкурировать с теми видами спорта, которые традиционно владеют симпатиями зрителей и болельщиков. Чем быстрее будет перестраиваться процесс подготовки в национальных командах на такой основе, тем выше и стабильнее будут результаты этой школы (Нелюбин В.В., Миндиашвили Д.Г., 1993).

Имея в виду управление, О.П. Юшков (1994) указывает, что подготовка борца – это большая сложная система, для которой характерна иерархичность подсистем и элементов, наличие нескольких качественных уровней (например, уровней тренированности и «спортивной формы» борца), большое число объектов (например, технико-тактические действия, скоростно-силовые упражнения, средства психической коррекции и т.д.), для описания которых требуются специфические методы исследования, в частности, методы моделирования и структурно-функционального анализа.

Поскольку в спортивной борьбе результаты не поддаются прямому измерению, введение формализованных показателей позволяет давать количественную оценку отдельных элементов управляемой системы, то есть самого борца.

Это, в свою очередь, благодаря объективизации оценки состояния спортсмена дает возможность точнее и рациональнее подбирать средства и методы тренировки или управляющие воздействия. В спортивной практике, особенно при подготовке квалифицированных борцов, нельзя обойтись без объективных показателей, характеризующих уровень состояния их подготовленности.

Основополагающие положения функциональной системы управления подготовкой борцов последовательно излагаются в работах А.А. Новикова с 1976 г. по настоящее время, а также А.А. Новикова в соавторстве с 1972 г.

Данная функциональная система управления подготовкой борцов включает в себя следующие уровни (Новиков А.А., 1998; 2000; 2003):

1. Первый уровень – основной целеполагающий уровень системы, отражающий модель соревновательной деятельности в виде спорта, необходимую для достижения планируемого результата, а также динамику соответствия модельным признакам текущих значений элементов соревновательной деятельности конкретного спортсмена.

2. Второй уровень системы характеризуется информационными образованиями, посредством которых осуществляется соревновательная деятельность. Это характеристики технической, тактической, скоростно-силовой, специальной физической, психологической подготовленности.

3. Третий уровень отражает состояние организма, он необходим для всестороннего анализа причинно-следственных взаимосвязей элементов систем на первом и втором уровнях и условий их функционирования в зависимости от состояния здоровья спортсмена.

Таким образом, объект управления описывается тремя уровнями, которые содержат информацию о состоянии управляемой системы в конкретный момент времени.

Главным звеном функциональной схемы системы управления подготовкой спортсменов является соревновательная деятельность (Демин В.А., 1975; Новиков А.А., 1998; 2000).

А.В. Гаськовым (2005) реализован системно-деятельностный подход при анализе теоретических и экспериментальных данных соревновательно-тренировочной деятельности современных видов спортивных единоборств. Представленные автором теоретические основы развития современных видов спортивных единоборств оформлены целостной системой, соревновательная деятельность в единоборствах представ-

лена в двух функциях: первая – деятельность субъекта; вторая – противоборство двух субъектов, отражающееся в спортивном мастерстве.

При рассмотрении стратегии управления подготовкой борцов высокого класса отмечается, что в учебно-тренировочной деятельности радикально меняется соотношение традиции и новаторства. Если раньше перед спортсменами ставилась задача приоритетного усвоения прошлого опыта, то теперь на первый план выходит их обучение мыслить и действовать на борцовском ковче, когда ситуация борьбы меняется ежесекундно. Отсюда стремление к созданию системы непрерывного формирования двигательных навыков на автоматическом уровне, к раскрытию индивидуальных способностей и качеств борцов, к развитию их творческих начал, акцент на личность в обучении (Калмыков С.В., Бардамов Г.Б., 2004).

В процессе управления подготовкой спортсменов необходимо осуществлять контроль их состояния с учетом индивидуальных психофизиологических характеристик. Задача данного исследования заключается в исследовании связи конституционального типа человека с проявлениями симптомов отклонений в трех регулирующих системах.

Выделяются основные три типа – человек «ветра», человек «желчи» и человек «слизи». Люди «ветра» по виду сухощавы, часто высокого роста, бледны, многословны, артистичны, склонны к беспокойству, бессоннице, плохо переносят холод и т.д. Люди «желчи» имеют атлетическое телосложение, развитые мышцы, обычно среднего роста, имеют смуглый цвет кожи, склонны к раздражительности, трудно переносят жажду и голод, очень энергичны, целеустремленны. Люди «слизи», как правило, крупного телосложения, склонны к полноте, обладают хорошим сном, очень терпеливы, веселого нрава, медлительны, практичны. Эти три основных конституциональных типа в сочетании дают еще четыре класса смешанных типа, итого их семь. Для каждого из них рекомендуются определенные образ жизни, питания, следование которым помогают сохранять баланс в организме и поддерживать здоровье. С точки зрения тибетской медицины дисбаланс создаст главным образом доминирующая от рождения регулирующая система организма, которая собственно и определяет конституцию. Поэтому главный принцип превентивного подхода – это постоянное уравнивание внутреннего баланса организма, следуя индивидуальным конституционным требованиям (Аюшеева Л.В.,

Дармаев Т.Т., Занданова Г.И., Цыбиков А.С., 2010).

Для оценки психофизиологического типа человека (конституции) был использован тест (тест «Тип тела»), разработанный по доступным нам материалам. Была проведена апробация тестов на ограниченном контингенте сотрудников БГУ, которая показала, что данный тест адекватно дает оценку конституционального типа человека.

Второй тест по выявлению типа развивающейся патологии (тест «Симптомы») основывался на каноническом медицинском трактате «Чжуд-ши» (Дашиева Д.Б., 2001). В тест были включены вопросы, которые обычно задает тибетский врач пациенту во время опроса. Учитывая высокую эффективность методов диагностики заболеваний тибетской медицины, в том числе и опроса, можно говорить о достаточной надежности данного теста.

Исследуемый контингент – это студенты 1-4 курсов БГУ без значительных отклонений в здоровье. Молодые люди не являются профессиональными спортсменами, так как информативность методики (изучение связи с проявлениями симптомов) необходимо исследовать сначала на более общем контингенте.

Тестирование проходило в электронном виде в компьютерных классах БГУ с помощью специально разработанного веб-интерфейса информационной системы мониторинга состояния здоровья (Аюшеева Л.В., Дармаев Т.Г., Дудин С.А., Занданова Г.И., Хабитуев Б.В., Хандаров Ф.В., Цыбиков А.С. Баатарын Очирбат, 2010). Тестирование проходило с 10.00 до 15.00 ч в спокойной обстановке, обеспечивая полный комфорт тестируемым. Количество протестированных студентов – 52, из них 29 девушек и 23 юноши. База данных тестов была конвертирована из MS SQL в среду MS Excel для последующего анализа.

Ответы на вопросы теста «Тип тела» оценивались по 6-балльной системе: 0-2 – «это не применимо ко мне», 3-4 – «применимо отчасти», 5-6 – «применимо полностью». Каждый вопрос (характеристика конституции) соотносится с соответствующей регулирующей системой (ветер, желчь, слизь). В зависимости от набранной суммы баллов по каждой из систем оценивался конституциональный тип тестируемого, т.е. либо «чистый» тип (ветер, желчь или слизь), либо смешанный (двойной или тройной) тип.

Ответы на тест «Симптомы» оценивались по 2-балльной системе: 0 – «никогда не наблюдается», 1 – «иногда/редко» и 2 – «постоянно».

Полученные данные из теста «Тип тела» (по системе ветер, желчь, слизь) относятся к номинальной шкале. Данные теста «Симптомы», а именно степень проявления симптома, относятся к порядковой шкале, и, кроме того, имеется номинальная шкала, определяющая тип развивающейся патологии. В данном случае нельзя применить стандартные методы вычисления корреляций (Пирсона, Спирмена, Кендалла) между данными тестов, так как данные не относятся к интервальной шкале и не ранжируются. Есть возможность воспользоваться критерием χ^2 для номинальных переменных, но есть определенные ограничения по применимости данного критерия – общая сумма частот должна быть не менее 30. Данное условие частично выполняется только для некоторых переменных (вопросов). В связи с этим для вычисления условного численного показателя связи решено, что наиболее корректным будет использовать общую сумму всех баллов по определенному симптому по всем участникам и сумму тех баллов, тип соответствующего симптома которого входит в число доминирующих типов в определении конституции.

Итак, сравнительный анализ проводился следующим образом:

- высчитывается сумма всех баллов для каждого вопроса теста «Симптомы» по всем участникам тестирования;
- высчитывается сумма всех баллов для каждого вопроса теста «Симптомы» по тем участникам тестирования, у которых хотя бы одна из доминирующих систем его конституции соответствует вопросу, относящемуся к данной системе;
- далее сравниваются две суммы по каждому вопросу, общая (исходная) сумма (S_1) и сумма, полученная после сравнения типов (S_2). Высчитывается условный показатель связи T для каждого вопроса по следующей формуле: $T = S_2/S_1 \times 100$. Показатель $0 \leq T \leq 100$ показывает, на сколько процентов проявление определенного симптома у тестируемых соответствует их психофизиологическому типу.
- Значения T предлагается ранжировать следующим образом: если $0 \leq T \leq 30$, прямая связь не наблюдается или очень слабая; если $30 < T \leq 50$, слабая прямая связь; если $50 < T \leq 70$, умеренная прямая связь; если $T > 70$, сильная или тесная прямая связь.

Расчеты показывают, что 38 (53 %) симптомов имеют сильную прямую связь с конституцией, 27 (36 %) – умеренную связь, 8 (11 %) – слабую связь. Средний показатель сходства типа

симптомов с типом конституции равен 72,64 %. Далее в таблице 1 представлены результаты применения критерия χ^2 Пирсона (теоретическое распределение считается равномерным) как ме-

ры связи проявления определенного симптома с его психофизиологическим типом для тех переменных (вопросов), при которых выполняются условия применимости.

Таблица 1

Результаты применения критерия χ^2 для определения связи между некоторыми симптомами и психофизиологическим типом

№	Симптом (вопрос)	Тип симптома	S1 (сумма всех баллов)	S2 (сумма совпадений)	χ^2	Уровень значимости (P)
	Состояние языка					
3	Красный	ветер	38	26	5,16	p<0,05
	Вкус во рту					
6	На голодный желудок во рту ощущается вяжущий вкус	ветер	30	16	0,13	p>0,05
	Кожа					
14	Кожа становится гусиной и появляется озноб	ветер	52	29	0,69	p>0,05
	Сон					
29	Чрезмерная сонливость, утомляемость, нет желания что-либо делать	слизь	48	45	36,75	p<0,05
	Голова					
36	Головные боли	желчь	34	23	4,24	p<>,05
	Эмоциональное состояние					
39	Вам сложно усидеть на месте и хочется непрерывно находиться в движении	ветер	42	28	4,67	p<0,05
40	Тяжесть во всем теле и на душе тяжело	слизь	32	30	24,50	p<0,05
43	На душе у вас тревожно и нет покоя	ветер	37	24	3,27	p>0,05
44	Желания и помыслы неотчетливы, непонятно, чего хочется	слизь	31	28	20,16	p<0,05
46	Новая информация усваивается быстро, но легко забывается	ветер	37	21	0,68	p>0,05
58	Вздутие живота и урчание	ветер	43	27	2,81	p>0,05
61	Часто хочется пить	желчь	38	29	10,53	p<0,05

По результатам статистической обработки 6 вопросов из 12 имеют статистически значимую (p<0,05) связь с психофизиологическим типом человека.

Из приведенных анализов и рассуждений мы можем утверждать, что патологические проявления у человека напрямую (явно) зависят от его конституции. В частности, симптомы определенного типа регулирующей системы, показатели которых находятся выше красной линии, с достаточной степенью точности проявляются у людей, имеющих соответствующую конституцию. При анализе вопросов, которые показали слабую связь, выяснилось, что их трактовка была недостаточно четкой и сложна для понимания студентами, которые проходили тестирование. В связи с этим была проведена работа по корректировке этих вопросов, и в дальнейшем процент вопросов, имеющих сильную прямую связь с

конституциональным типом, должен увеличиться.

Таким образом, можно утверждать, что при постановке диагноза заболевания или отклонений необходимо учитывать влияние конституционального типа человека на проявления симптомов заболевания, чтобы не принять свойственные этому типу особенности организма за болезнь.

Результаты исследования показали, что для каждого типа характерна предрасположенность к возникновению определенных патологических симптомов. Есть основание рекомендовать исследованным группам студентов-неспортсменов следовать соответствующим их конституции образу жизни и режиму питания согласно тибетской медицине для предотвращения развития дисбаланса в организме.

Использование метода определения психофизиологического типа в системе контроля психофизиологических нагрузок спортсменов необходимо, так как длительный и существенный дисбаланс в трех регулирующих системах (ветер, желчь и слизь), который может возникнуть в результате непосредственного влияния тренировочно-соревновательной деятельности, может привести к серьезным патологическим состояниям.

В заключение хотим отметить, что в спорте высших достижений вопросы управления различными сторонами подготовки спортсменов-единоборцев являются современными и актуальными, особенно в этом направлении большую и важную роль играет система подготовки спортивных резервов.

Литература

1. Анохин П.К. Методологическое значение кибернетических закономерностей // *Философские аспекты теории функциональной системы*: Избр. труды. – М., 1978. – С. 262-291.
2. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 189 с.
3. Дюнкенбергер Т. Справочник по тибетской медицине: практ. рук-во по диагностике, лечению и целительству с помощью методов тибетской медицины. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 272 с.
4. Жамбалдагбаев Н.Ц., Занданова Г.И. Место представлений о психофизиологических типах человека в клинической практике тибетской медицины: сб. науч. трудов НПЦ ТМГ Минздрава России. – М., 2001. – С. 34-37.
5. Зацюрский В.М. Спортивная метрология / под ред. В.М. Зацюрского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
6. Калмыков С.В., Бардамов Г.Б. Стратегия управления подготовкой борцов высокого класса // *Деятельность человека в экстремальных условиях*: сб. науч. статей. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2004. – Вып. 2. – С.10-15.
7. Кушниренко Э.Ю. Два цветка на древе медицины – Учение индо-тибетской медицины о здоровье и долголетию. – М.; Воронеж: Золотое сечение, МОДЭК, 1999. – 480 с.
8. Миндиашвили Д.Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 1996. – 44 с.
9. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. доклада. – М., 2000. – 62 с.
10. Новиков А.А., Колесов А.И. Система подготовки борцов с учетом квалификации и возраста // *Спортивная борьба: Ежегодник*. – М., 1972. – С. 5-10.
11. Павлов А.Е., Занданова Г.И., Цыбиков А.С. Психофизиологический тип спортсменов по тибетской медицине // *Вестник БГУ: спецвыпуск В*. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2012. – С. 191-195.
12. Рапгей Л. Тибетская книга целительства. – М.: ФИАР-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
13. Чжуд-ши. Канон тибетской медицины / пер. с тиб. яз. Д.Б. Дашиева. – М.: Восточная литература, 2001. – 768 с.
14. Чойжинимаева С.Г. Диагностика в тибетской медицине или как не заблудиться в пустыне. – М.: Наран Информ (Практика тибетской медицины), 2007.
15. Юшков О.П. Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалифицированных борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1994. – 38 с.

Павлов Александр Емельянович, доктор педагогических наук, доцент ФФКСиТ Бурятского государственного университета. Тел. (8-3012) 221215. E-mail: cas313@rambler.ru

Гармаев Василий Буянтуевич, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой спортивных дисциплин ФФКСиТ Бурятского государственного университета. Тел. (8-3012) 221215, e-mail: cas313@rambler.ru

Pavlov Alexander Emelyanovich, doctor of physical sciences, associate professor, Buryat State University, Ulan-Ude, tel. (8-3012)221215. E-mail: cas313@rambler.ru

Garmaev Vasily Buyantuevich, candidate of physical sciences, the head of department of Sport Disciplines, Buryat State University, Ulan-Ude, tel. (8-3012)221215. E-mail: cas313@rambler.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СТРАТЕГИЯ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

В данной статье рассмотрены теоретические аспекты формирования двигательной компетентности студентов нефизкультурных направлений средствами фитнес-технологий гимнастической направленности.

Ключевые слова: компетенции, двигательная компетентность, фитнес-технологии, компетентностный подход, физическая культура, чувствительный период, здоровье, нефизкультурные направления.

I. V. Rudyakova

TEACHING STRATEGY TO ENSURE THE EFFECTIVE FORMATION OF MOTOR COMPETENCE IN STUDENTS OF NON PHYSICAL CULTURE DIRECTIONS

This article deals with the theoretical aspects of motor competence formation in students of non physical culture directions by means of fitness technologies focused in gymnastics.

Keywords: competence, motor competence, fitness technologies, competence approach, physical culture, sensitive period, health, non physical culture directions.

В условиях всемирной глобализации, стремительного расширения информационного пространства и насущной потребности в развитии инновационных технологий в современном мире особую актуальность приобретают вопросы подготовки высококвалифицированных специалистов. В этой связи одной из важнейших задач современного развития общества становится поддержка образования. Образование на настоящем этапе является не только культурным, но и одним из решающих факторов политического и экономического развития, а также эффективным способом международного общения. Особый интерес к вопросам образования в последнее время обусловлен еще и тем, что сейчас многие образовательные системы переживают период серьезных реформ, от которых напрямую зависит будущее современного гуманитарного прогресса. Результаты обучения предполагается описывать с помощью компетенций, представляющих собой динамичную совокупность знаний, умений, навыков, способностей и личностных качеств, которую студент может продемонстрировать после завершения образовательной программы [1, 2, 3].

В соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) третьего поколения процесс обучения в современном вузе должен осуществляться на основе компетентностного подхода, а результатом обучения по каждой дисциплине должны стать сформированные и измеряемые компетенции, предусмотренные в программе учебной дисциплины. Понятие компетентностного подхода и компетенций, формируемых в

сфере образования, начало широко внедряться с 2009–2010 гг. в связи с принятием Болонского соглашения и разработкой новых федеральных государственных образовательных стандартов профессионального образования [5].

Следует отметить, что компетенции выпускника нефизкультурного профиля по направлениям подготовки с квалификацией (степенью) «бакалавр», как правило, в области физической культуры не выделены в отдельную группу компетенций и самостоятельно не рассматриваются. Они «встроены» в систему общекультурных компетенций и обычно представлены в сжатой форме: «Владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

В «Концепции модернизации российского образования на период до 2020 года» предъявляются новые требования к подготовке специалистов, связанные с необходимостью повышения качества образовательного процесса на основе интеграции умственной и двигательной деятельности студентов как одного из условий активизации учебного труда в вузе. Это становится возможным лишь при условии физического, нравственного и психического здоровья будущих специалистов. Хорошее здоровье возможно сохранить благодаря физической культуре и массовому спорту, которые являются основными компонентами здорового образа жизни как устойчивой стабильной основы поведения личности.

Студенческий возраст – это один из чувствительных периодов, когда физиологические системы, психологический статус, приоритеты и ценностные ориентиры меняются под влиянием средовых факторов. Поэтому именно в студенческие годы происходит закрепление и сознательное формирование жизненно важных привычек, которые в дальнейшем помогут вести здоровый образ жизни, укреплять здоровье, максимально реализовывать свои способности и уменьшить риск возникновения заболеваний [1, 2].

Высшие учебные заведения в настоящее время освобождены от идеологической и административной регламентации и опеки, они приобрели реальную самостоятельность, все необходимые возможности для полноценной реализации академических свобод – свободы преподавания, свободы исследования и свободы обучения. Государство лишь выступает в качестве общего регулирующего начала, сохраняя все возможности для многообразия высшего образования, гарантируя его необходимый уровень, вводя для этого государственные образовательные стандарты. Реорганизация системы высшего образования привела к пересмотру содержания учебных программ, в том числе и по дисциплине «Физическая культура». Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Государственный образовательный стандарт предусматривает достаточно большой объем учебных часов на физическую культуру. Однако не все предлагаемые виды занятий интересны студентам. Занятия спортом вне сетки учебного расписания также являются средством создания у студентов правильной мотивации и формирования потребностей в занятиях физическими упражнениями, что, в свою очередь, поможет вести здоровый образ жизни, укреплять здоровье и уменьшить риск возникновения заболеваний в будущем.

Проблема здоровья студенческой молодежи за последние годы стала ещё более актуальной. В работах исследователей отмечается, что число студентов специального медицинского отделения увеличилось с 19 до 20-25 %, в некоторых вузах оно достигает 40 % общего количества студентов. Проблему здоровья студентов можно отнести к числу важнейших социальных проблем. Согласно официальным данным (справка Министерства образования), в вузах нефизкультурных направлений есть студенты со значи-

тельными отклонениями в состоянии здоровья. Основная причина значительной заболеваемости студентов – малая двигательная активность [4].

Современный этап развития образования характеризуется обращенностью к общекультурным ценностям, активным научным поиском эффективных педагогических технологий, направленных на формирование грамотной, мобильной, гармонично развитой, образованной личности (Железняк Ю.Д., 2002; Виленский М.Я., 2004, 2009). Эффективный образовательный процесс обеспечивают педагоги, обладающие профессиональными компетенциями, умеющие адаптироваться к изменяющимся условиям профессиональной деятельности (Лубышева Л.И., 1996; Бондаревская Е.В., 2002; Путин В.В., 2003; Лубышева Л.И., Магин В.А., 2003; Зимняя И.А., 2003; Медведев Д.А., 2009 и др.). Изменения последних лет в социальной, политической, экономической сферах обусловили модернизацию российского образования и в том числе высшего профессионального в области физической культуры (Лубышева Л.И.; Магин В.А., 2003). Преобразования в общественной жизни определяют новые требования к содержанию и структуре подготовки педагогических кадров (Байденко В.И., 2005). В научно-методической литературе проблему изменения направленности и содержания высшего профессионального образования рассматривают В.П. Беспалько, Ю.Г. Татур (1989), Г.Н. Пономарев (2000), Л.И. Лубышева, В.А. Магин (2003), М.Я. Виленский (2009).

Создание условий в вузовском пространстве по формированию двигательной компетентности у студентов нефизкультурных направлений, как современного и продуктивного течения в физическом воспитании, будет способствовать корректному формированию будущих профессионально-прикладных качеств у молодых людей, которые будут пропагандировать занятия физической культурой и спортом, здоровый образ жизни [4, 5].

На научно-теоретическом уровне актуальность проблемы обусловлена гуманистически ориентированной образовательной парадигмой, в которой создание гармонично развитой личности в процессе профессионального становления в вузе невозможно без формирования двигательной компетентности как необходимого условия безопасности здоровья. Однако в педагогической теории и практике недостаточно разработаны организационно-методические подходы формирования двигательной компетентности как основы функционирования здорового образа

жизни студентов и продуктивного учебного труда в процессе обучения в вузе.

В настоящее время вузы не готовы обеспечить качество подготовки специалистов, которое соответствовало бы темпам и уровню развития современного производства и общества (А.В. Хуторский, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Н.В. Кузьмина и др.). Система физического воспитания студентов нефизкультурных направлений остается малоэффективной (Бальсевич В.К., 2002, Шилько В.Г., 2005, Радаева С.В., 2008, Фейтуллаев М.М., 2008, Усатов А.Н., 2010 и др.). Следствием этого является снижение уровня физической подготовленности, функционального состояния, работоспособности студенческой молодежи. Традиционные формы, средства и методы организации и проведения занятий по физической культуре не решают проблем повышения уровня физической подготовленности [4].

Как показал анализ научной и методической литературы, среди специалистов вузов нет единого мнения о содержании и особенностях занятий физической культурой со студентами. При разработке предусмотренных учебными планами программ физической культуры для студентов и их реализации во многих вузах почти не учитываются особенности интересов и потребностей студентов в различных видах двигательной активности. Это приводит к пассивному отношению и увеличению пропусков занятий по физической культуре по неважным причинам. Проблема привлечения и формирования осознанного положительного отношения всех студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом остается острой (Боченков Е.В., 2000; Голяков, Н.Н., 2003; Дубогрызова И.А., 2005 и др.). Формальное участие в неинтересных занятиях физической культурой приводит к нежеланию активно заниматься, к неудовлетворенности студентов результатами такой деятельности, к возникновению преждевременной усталости и, как следствие, к снижению общего уровня физической подготовленности занимающихся, плохой посещаемости занятий, что отрицательно сказывается на их здоровье и дальнейшей трудовой и семейной жизни.

Среди многообразия средств физического воспитания студентов как наиболее доступные и эффективные являются средства фитнес-технологий гимнастической направленности. Фитнес-технологии гимнастической направленности, или оздоровительная аэробика, в послед-

ние десятилетия получили огромную популярность в мире. Оздоровительную аэробiku отличает эмоциональная насыщенность занятий, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальность, пластичность и грациозность выполняемых упражнений. В своем единстве компоненты аэробики могут обеспечить достижение социально значимых результатов: здоровья, физического развития, культуры движений, эстетики физического имиджа; сохранить и развить индивидуальные черты характера. Внешне она представляет собой комплекс общеразвивающих и танцевальных движений, выполняемых под музыку, различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью, но достаточно длительное время. Однако главное в аэробике, разумеется, не внешний эффект. Высокая двигательная активность человека служит интенсификации биохимических и энергетических процессов под воздействием повышенного содержания кислорода, проникающего в кровь и через сердечно-сосудистую систему в мышечные ткани, что несет оздоровительный эффект, подготавливает мышцы к высоким физическим нагрузкам, снимает усталость и возвращает человеку хорошее настроение. В связи с этим становится очевидной необходимость изучения и научного обоснования эффективности применения средств в физической культуре студентов высших учебных заведений для формирования двигательной компетентности [4, 5].

Литература

1. Гончарова Н.Л. Категории «компетентность» и «компетенция» в современной образовательной парадигме // Сборник научных трудов СевКавГТУ. – 2007. – № 5. – С. 18.
2. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э. Компетентностный подход к модернизации профессионального образования // Высшее образование в России. – 2005. – № 4. – С. 23–30.
3. Зимняя И. А. Общая культура и социально-профессиональная компетентность человека // Высшее образование сегодня. – 2005. – № 11. – С. 14–20.
4. Красноперова Н.А. Ориентирование студента на здоровый образ жизни в процессе профессионального становления: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск: Изд-во СибГТУ, 2004. – 21 с.
5. Муравьева Н.Г. Понятие социокультурной компетенции в современной науке и образовательной практике // Вестник Тюменского государственного университета. – 2011. – № 9. – С. 141.

Rudyakova Irina Valerevna, senior lecturer, department of sports disciplines, Zabaikalsky State University. Tel.: 89144517691, E-mail: miss.rudyakova@mail.ru

УДК 373.3

© С. А. Срулевич

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ КАК ИННОВАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ В РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОГО СТАНДАРТА ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ

В статье рассмотрен вопрос о перспективности разработки и внедрения модульной программы, направленности третьего урока физической культуры на формирование универсальной компетенции культуры здоровья, внедрение в учебно-воспитательный процесс проектно-исследовательской деятельности школьника, повышение самостоятельной двигательной активности ученика.

Ключевые слова: культура здоровья, проектно-исследовательская деятельность, универсальные учебные действия.

S.A. Srulevich

FORMATION CULTURE OF HEALTH AS AN INNOVATIVE TECHNOLOGY IN REALIZATION OF STATE STANDARD OF THE SECOND GENERATION

In the article the issue is considered which concerns perspective development and introduction of modular program focused on formation universal competence of culture of health at the third lesson of physical culture, introduction in the academic educational process the research project activity of student, increase of independent motor activity of student.

Keywords: culture of health, research project activity, universal teaching activities.

Состояние и уровень здоровья человека во многом зависят от соблюдения и приобретения культуры здоровья. Это важнейшее требование, правило цивилизованной жизни, оно общепризнано в мировом, российском сообществе. Культура здоровья человека должна прививаться и формироваться с детства в семье, дошкольных учреждениях и более осознанно в начальной школе.

Современная образовательная система начальной школы рассматривает формирование культуры здоровья младшего школьника как одну из основополагающих компетенций личности и приоритетную педагогическую цель, на которую направлены усилия учителя. Именно в начальной школе закладываются основы знаний по сохранению и укреплению здоровья, двигательные умения и навыки в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения, проектно-исследовательской деятельности, настроенной на проектирование универсальных учебных действий [2].

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования II поколения (2009) выделяют две важнейшие задачи (области) современной системы образования: проектно-исследовательскую деятельность и универсальные учебные действия, обеспечивающие школьникам умение учиться,

способность к саморазвитию и самосовершенствованию [1].

Инновационность разработанного стандарта проявляется, во-первых, в том, что впервые использована теория общественного договора. В данном случае это договор с семьей и государством относительно требований к результатам образования. В новом варианте стандарта заложена солидарная ответственность прежде всего семьи, а также общества и государства за результат образования: одни должны финансировать образование, другие – создавать для него условия, но и семья должна обеспечить ребенку возможность реализовать тот шанс, который дает общество и государство, предоставляя ему возможность получить образование [3].

Во-вторых, инновационность стандарта второго поколения выражается в системно-деятельностном подходе к обучению, который и реализован в программе универсальных учебных действий. Современное преподавание физической культуры в школе характеризуется тем, что реализация целей опирается на основные принципы общей концепции непрерывного образования: гуманизацию, демократизацию, дифференциацию и индивидуализацию, системно-деятельностный подход, нацеливающие личность на активное выполнение индивидуальных и коллективных программ по физической культуре и спортивной деятельности, способствующую

щие включенности в процесс физического самообразования и самосовершенствования. В связи с этим преподавание выдвигает задачу приобретения необходимых знаний, воспитания формирования умений осознанно заниматься физическими упражнениями, самостоятельно применять их для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Системно-деятельностный подход дает также ученику возможность уже в 1-м классе осуществлять проектную деятельность.

Реализация Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования II поколения 2009 г. не только обеспечивает всестороннее физическое развитие и физическую подготовленность младших школьников, укрепление их здоровья, но и способствует формированию умений и навыков проектно-исследовательской деятельности. Каждый школьник должен знать уровень своего здоровья, физического развития, физической подготовленности и в связи с этими параметрами прокладывать индивидуальный (творческий) путь занятий физическими упражнениями. В процессе овладения культурой здоровья необходимо формировать у учащихся общеучебные знания, умения и навыки овладения способами деятельности. Это простейшие способы наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умение принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. В процессе обучения у школьников необходимо развивать организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, с установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия, а также развивать умение сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования [4].

На основе данных, полученных на констатирующем этапе эксперимента, были сделаны выводы об актуальном состоянии уровня форми-

рованности культуры здоровья и была разработана модель формирования культуры здоровья младших школьников. При проектировании данной модели были положены основания, которые определили организацию экспериментальной работы.

Данная модель предполагала реализацию модульной рабочей программы. На основе нормативных документов – федерального компонента Государственного образовательного стандарта начального образования по физической культуре (2004) и внесенных изменений в содержание (2008), примерной программы по физической культуре начального общего образования (2006), Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования II поколения (2009) – была разработана модульная рабочая программа с внедрением третьего урока. Третий урок физической культуры был направлен на формирование универсальной компетенции – культуры здоровья посредством формирования навыков проектно-исследовательской деятельности, творчества составления и выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений (утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений – 1-я содержательная линия «Укрепление здоровья и личная гигиена») и спортивно-оздоровительных упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) и умения оценивать интенсивность нагрузки во время выполнения физических упражнений (2-я содержательная линия «Физическое развитие и физическая подготовка»). Содержание и направленность третьего урока по физической культуре у учащихся начальной школы обусловлены задачами повышения уровня целенаправленной двигательной активности, выполнения правил гигиены, ведения здорового образа жизни и реализации Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования II поколения 2009 года.

Формирование универсальной компетенции – культуры здоровья младших школьников – реализовалось в процессе обучения, организованного на основе модульной программы по физической культуре. Разработка модульной рабочей программы, направленной на формирование универсальной компетенции – культуры здоровья, осуществлялась на основе оздоровительно-адаптивной модели и личностно ориентированного подхода.

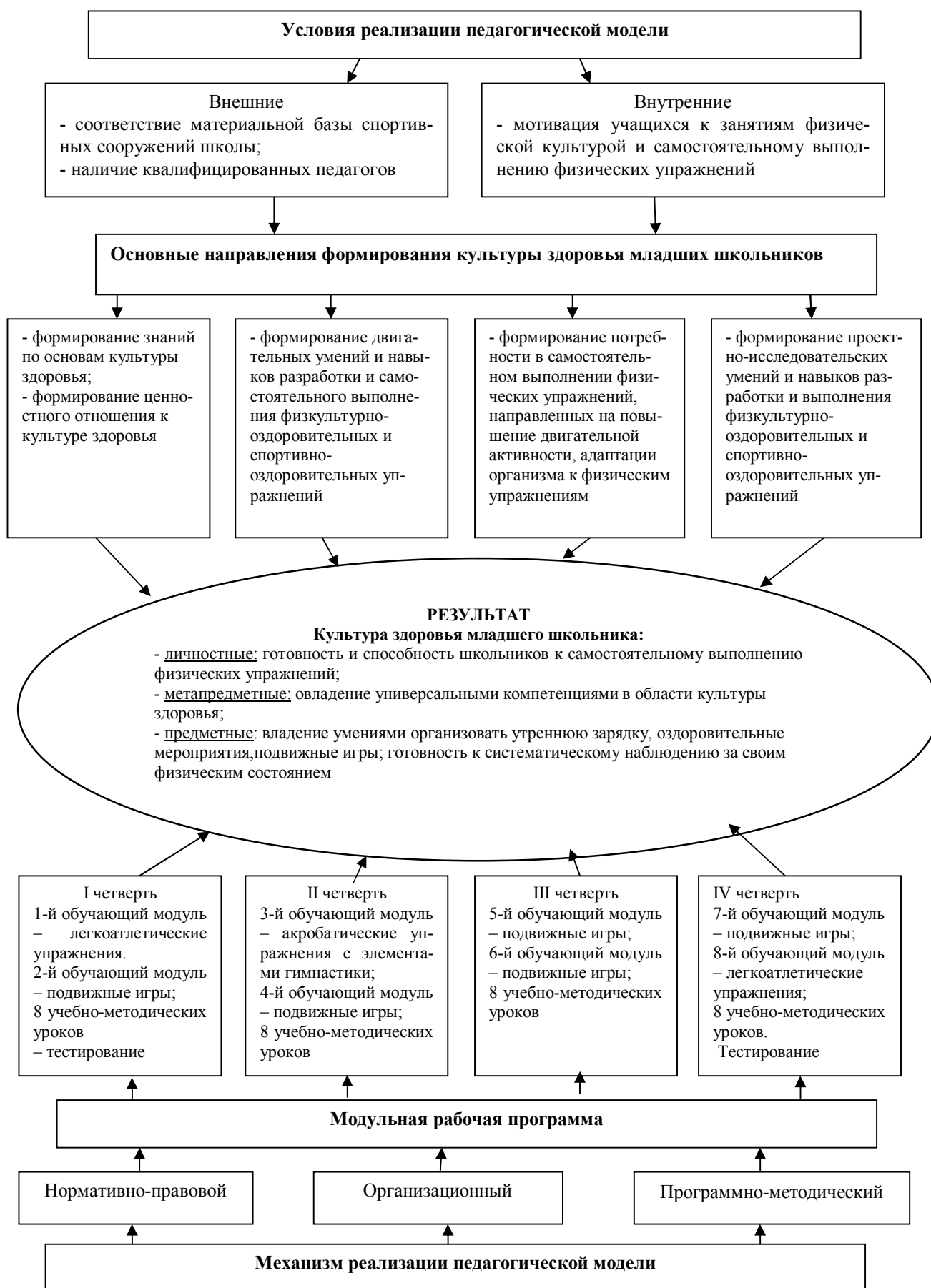


Схема 1. Модель формирования культуры здоровья младших школьников

Модель формирования культуры здоровья младших школьников включает в себя условия реализации педагогической модели (внешние, внутренние); основные направления деятельности (формирование знаний по основам культуры здоровья, ценностного отношения к культуре здоровья; двигательных умений и навыков разработки и самостоятельного выполнения физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных упражнений; потребности в самостоятельном выполнении физических упражнений, направленных на повышение двигательной активности, адаптации организма к физическим упражнениям; проектно-исследовательских умений и навыков разработки и выполнения физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных упражнений); механизмы реализации педагогической модели (нормативно-правовой, организационный, программно-методический); модульную рабочую программу; результаты (личностные, метапредметные, предметные); сформированность универсальной компетенции культуры здоровья (схема 1).

Таким образом, доказана перспективность модульной рабочей программы, отвечающей требованиям Федерального государственного

образовательного стандарта начального общего образования II поколения 2009 года, направленной на организацию третьего урока физической культуры и внеурочной деятельности, результатом которой являются личностные, метапредметные, предметные компетенции. Разработанная программа способствует формированию универсальной компетенции культуры здоровья у младших школьников.

Литература

1. Асмолов А.Г., Бурменская Г.В., Володарская И.А. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010. – 152 с.
2. Власова Ж.Н., Жукова Т.А. Формирование культуры здоровьесбережения старшеклассников в условиях модернизации общеобразовательной школы // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 8. – С. 25-29.
3. Кондаков А.М. О Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования: доклад Российской академии образования / под ред. А.М. Кондакова, А.А. Кузнецова // Педагогика. – 2008. – №10.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования II поколения 2009 г.

Срулевич Светлана Александровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания Забайкальского государственного гуманитарно-педагогического университета им. Н.Г. Чернышевского, г. Чита. Тел. 89243771529.

Srulevich Svetlana Alexandrovna, senior lecturer, department of physical education, Zabaikalsky State Humanitarian-Pedagogical University named after N.G.Chernyshevsky, Chita. Tel. 89243771529.

УДК 799.32

© А. А. Сушко, А. В. Гаськов

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ-АРБАЛЕТЧИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АЭРОБИКИ

В данной статье представлено описание результатов педагогического эксперимента, в котором определялась эффективность методики физической подготовки, предусматривающей комплексную физическую подготовку, всестороннее физическое развитие, совершенствование специфической функциональной базы, обеспечивающей рост результатов соревновательной деятельности спортсменов – стрелков из арбалета.

Ключевые слова: *стрельба из арбалета, физическая подготовка, аэробика.*

A. A. Sushko, A. V. Gaskov

EXPERIMENTAL BASIS OF METHODOLOGY OF PHYSICAL TRAINING IN QUALIFIED CROSSBOW ARCHERS BY MEANS OF AEROBICS

In this paper the results of pedagogical experiment are described. It has determined the efficiency of methodology of physical training, which provides a comprehensive physical fitness, comprehensive physical development, improvement of specific functional framework that ensures growth of the results of athletes – crossbow shooters' competitive activity.

Keywords: *crossbow shooting, physical training, aerobics.*

Стрельба из арбалета – один из активно развивающихся видов стрелкового спорта [6, 7]. Вместе с тем на этапе становления этого вида спорта методические вопросы подготовки спортсменов – стрелков из арбалета еще не ставились. Это обусловлено тем, что основной контингент спортсменов обеспечивался приходом в этот вид спорта спортсменов по пулевой стрельбе.

В настоящее время в стрелковом спорте при теоретическом признании всеми специалистами необходимости и важности физической подготовки в среде определенной части спортсменов и тренеров бытует уверенность в том, что занятия исключительно стрельбой помогут улучшить спортивный результат, а физическая подготовка требует дополнительного времени, которое можно было бы посвятить совершенствованию техники. И на практике зачастую применяется методика подготовки стрелка, основанная только на стрельбе, так называемый «настрел», и это весьма ограничивает функциональные возможности спортсмена-стрелка в достижении высокого уровня показателей [2, 5, 7].

Специалистами отмечается, что уровень физической подготовленности определяет результативность и успешность стрелка [4, 8]. Высокие стабильные результаты в стрельбе связаны с высокой работоспособностью спортсмена, которая основывается на отличном здоровье, полноценном функционировании всех систем и органов, высоком тонусе нервной системы. Специалистами стрелкового спорта подчеркивается, что общая физическая подготовка (ОФП) играет роль фундамента для спортивной специализации, развивает функциональные возможности спортсмена, хорошо подготовленные в физическом отношении стрелки легче переносят высокие статические нагрузки [1, 3, 4].

В связи с особенностью данного вида спорта – стрельбы из арбалета, выполнением спортсменом большого объема технико-тактической, стрелковой подготовки, занимающей в общем объеме тренировки свыше 60 процентов, возникает необходимость в максимально эффективном использовании тренировочного времени, отведенного на физическую подготовку спортсмена, в тщательном подборе средств подготовки и методичном их использовании. Таким образом, необходимость в научно обоснованной методике физической подготовки для практики учебно-тренировочного процесса в стрельбе из арбалета и недостаточная разработанность мно-

гих ее вопросов обуславливают актуальность данного исследования.

Исследования в области пулевой стрельбы, стрельбы из арбалета однозначно указывают на то, что физическими качествами, наиболее значимыми для спортсмена-стрелка являются общая выносливость, специальная выносливость, координационные способности, дыхательная система, гибкость (подвижность мышц и суставов). Это же подтверждается и нашими исследованиями.

Нами предложено повышение эффективности тренировочного процесса квалифицированных стрелков из арбалета за счет перераспределения нагрузки с замещением применяемых средств общей физической подготовки средствами аэробики как комплексного средства тренировочного воздействия.

В нашем исследовании для тренировки спортсменов-стрелков из арбалета предложены средства аэробики:

- упражнения, вызывающие аэробную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- упражнения повышенной координационной сложности;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения, корректирующие специфическое воздействие на скелетно-мышечную систему спортсмена стрелковой подготовки.

В таблице 1 представлена структура общей и специальной физической подготовки стрелков из арбалета.

Так как физическая подготовка стрелка из арбалета не самоцель, а базовое средство для эффективной технико-тактической, стрелковой подготовки спортсмена, для определения эффективности предложенной методики физической подготовки стрелков из арбалета мы применяем оценку результатов деятельности стрелка – контрольные стрельбы (упражнение АМ-10) и тестирование спортсменов на электронном тренажере СКАТТ.

В исследовании А. В. Лазутова проанализированы пространственные, временные и пространственно-временные показатели выстрела стрелка из арбалета, дана оценка информативности показателей к результату выстрела. Установлено, что наиболее информативными показателями качества выстрела из арбалета являются устойчивость (координация), длина траектории, координаты пробойны по осям, что соответствует исследованиям параметров выстрела в пулевой стрельбе [6].

Таблица 1

Структура физической подготовки стрелков из арбалета в подготовительном периоде

Этап	Физические качества	Средства	Нагрузка
Общеподготовительный	Общая выносливость	Классическая aerобика, степ-aerобика, бег	Средняя, значительная
	Специальная выносливость	Упражнения на подъем и удержание оружия, классическая aerобика с применением малых отягощений	Малая, средняя, значительная
	Координационные способности	Классическая aerобика, степ-aerобика, полусфера Bosu	Малая, средняя
	Гибкость	Классическая aerобика с элементами пилатеса	Малая, средняя
Специально подготовительный	Общая выносливость	Классическая aerобика, степ-aerобика, бег	Малая, средняя
	Специальная выносливость	Упражнения на подъем и удержание оружия	Средняя, значительная
	Координационные способности	Классическая aerобика, степ-aerобика, полусфера Bosu	Малая, средняя
	Гибкость	Классическая aerобика с элементами пилатеса	Малая, средняя

В результате эксперимента у спортсменов экспериментальной группы объективно улучшились показатели, полученные на тренажере СКАТТ. Динамика рассматриваемых нами параметров выстрела – средняя устойчивость в 10,0 и длина траектории прицеливания – представлена на рисунках 3-8. Результаты контрольных стрельб из матчевого арбалета (10 м) представлены на рисунках 1-2.

На рисунках представлены данные четырех серий, каждая из десяти выстрелов, контрольной и экспериментальной групп. Для 0-й недели взяты результаты исходных стрельб, проведенных до начала эксперимента. В дальнейшем контрольные стрельбы проводились через каждые четыре недели эксперимента.

Тестирование с использованием тренажера СКАТТ выполнялось еженедельно в рамках тренировочного занятия, после основной тренировочной работы. Производилась серия из десяти зачетных выстрелов, результаты которых рассматривались в виде средних значений для каждого участника эксперимента в группе.

Анализируя динамику изменения рассматриваемых показателей, можно сопоставить тенденции изменений, произошедших в результате эксперимента. Учитывая, что в стрелковых видах спорта результаты, показываемые спортсменами, очень близки, ожидать стремительного роста результатов не приходится. Нам хотелось отследить динамику результатов, выявить закономерность изменения результатов стрельбы и

качественных показателей выстрела от применения предложенной методики целенаправленного развития физических качеств, необходимых стрелку.

Стрелки экспериментальной группы показали стабильный рост результатов, который к концу эксперимента составил в среднем показателе 3,55 очка, при этом уменьшился разброс результатов внутри группы, стандартное отклонение составило на конец эксперимента 0,52 ($p < 0,05$). Результат того же упражнения, выполненного стрелками из арбалета контрольной группы, изменился к концу эксперимента на 1,22 очка (средний показатель), при этом разброс результатов внутри группы снизился незначительно, стандартное отклонение составило 0,99 ($p < 0,05$).

Для анализа качественных показателей выстрела, полученных на СКАТТ, кроме результатов стрельбы на тренажере нами выбраны показатели «длина траектории (L)» и «средняя устойчивость в 10,0» как наиболее информативные для оценки качества работы стрелка.

Каждым стрелком выполнялось 10 выстрелов, для анализа использованы средние значения результатов групп. Всего за 16 недель эксперимента проведено 17 стрельб на СКАТТ. Представленный график (рис. 3) показывает, что в экспериментальной группе зафиксирован стабильный и достаточно плавный рост результатов, разница между результатом до эксперимента и после него составила 3,5 очка. В контрольной группе разница между результатом до экс-

перимента и после него составила 2 очка, при этом рост результатов нестабилен, внутри группы имеется значительный разброс, просматривается отсутствие прогнозируемости результатов.

Анализируя показатели «длина траектории (L)» и «средняя устойчивость в 10,0», нужно отметить, что для производства качественного и точного выстрела необходимо стремиться к снижению первого показателя и повышению второго. В ходе эксперимента были получены данные об анализируемых показателях в результате тестирования еженедельно в течение 17 недель. Из представленного на рисунке 5 графика следует, что показатель «средняя устойчивость в 10,0» у спортсменов экспериментальной группы стабилизировался и вырос к концу эксперимента на 25 процентов и составил 98 процентов (среднее значение). Данное значение достаточно высокое, и сохранение указанного показателя на этом уровне является хорошей базой для дальнейшего роста результатов. У спортсменов контрольной группы данный показатель вырос на 9 процентов и по окончании эксперимента составил 94 процента (среднее значение). Показанное

значение также свидетельствует о высоком качестве выстрела, но при условии наличия тенденции к стабилизации показателя и дальнейшего его роста. Учитывая, что все тестируемые спортсмены – квалифицированные стрелки, высокий результат показателей качества стрельбы является нормой, а путь к совершенствованию – это достижение стабильности показателей.

На рисунке 7 представлена динамика средних значений длины траектории (L). У спортсменов экспериментальной группы данный показатель снизился на 5,3 мм (среднее значение), у спортсменов контрольной группы – на 3,3 мм (среднее значение). Резкое снижение показателя «среднее значение длины траектории» после первой недели тренировки можно объяснить тем, что после восстановительного отдыха спортсмены приступили к тренировкам и, естественно, показали качественный скачок показателя. В дальнейшем снижение показателя стабилизировалось, в экспериментальной группе более выражено, в контрольной – менее. Однако общая тенденция к снижению данного показателя сохранилась до конца эксперимента.

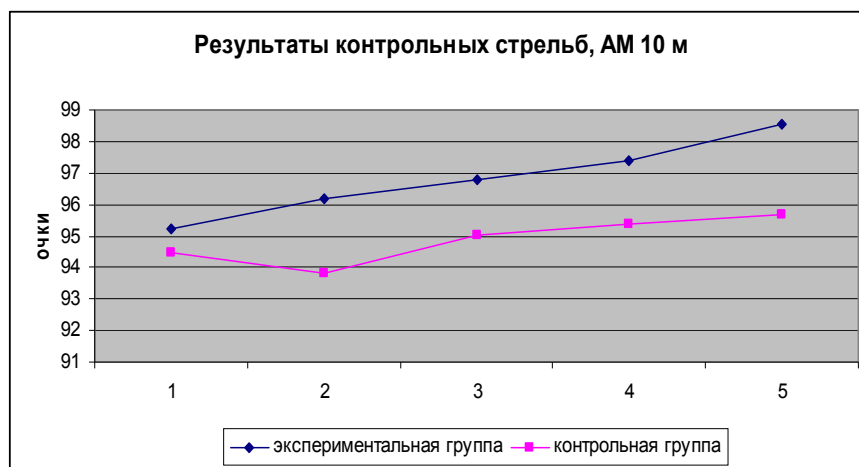


Рис. 1.

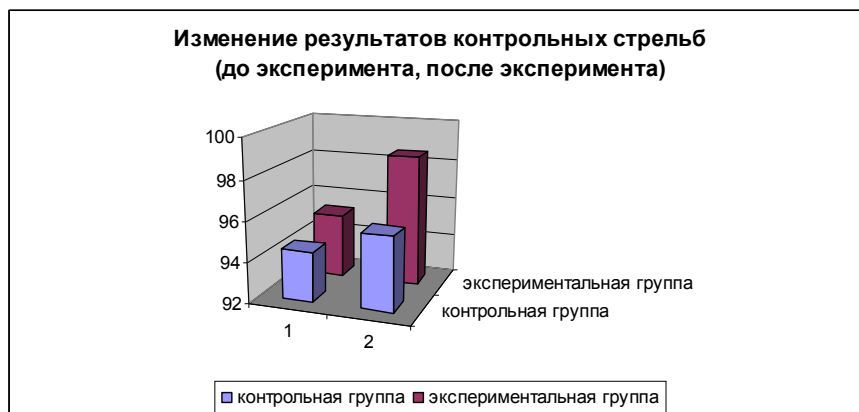


Рис. 2.

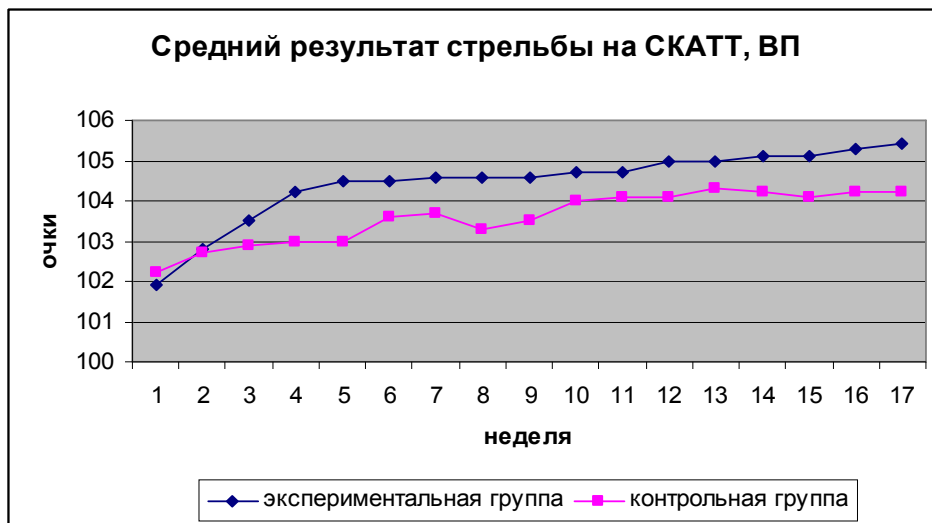


Рис. 3.

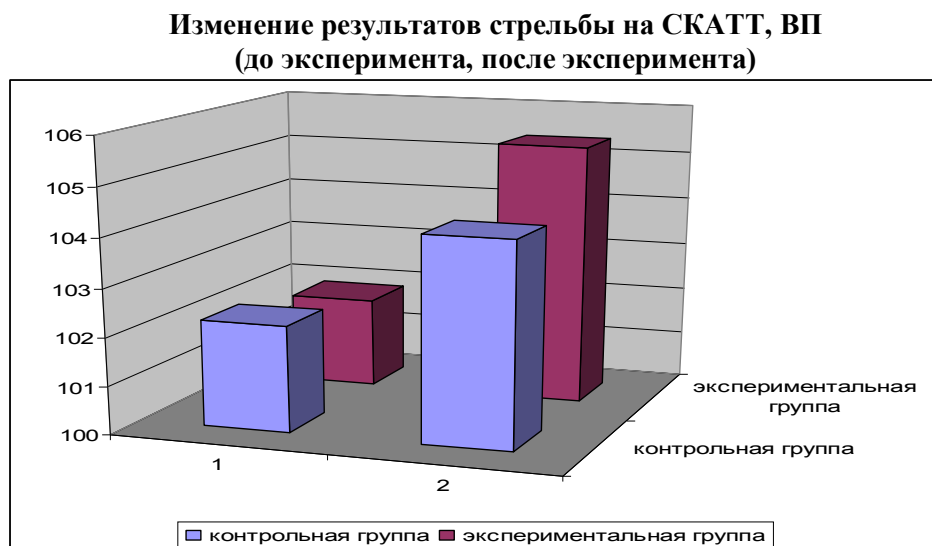


Рис. 4.

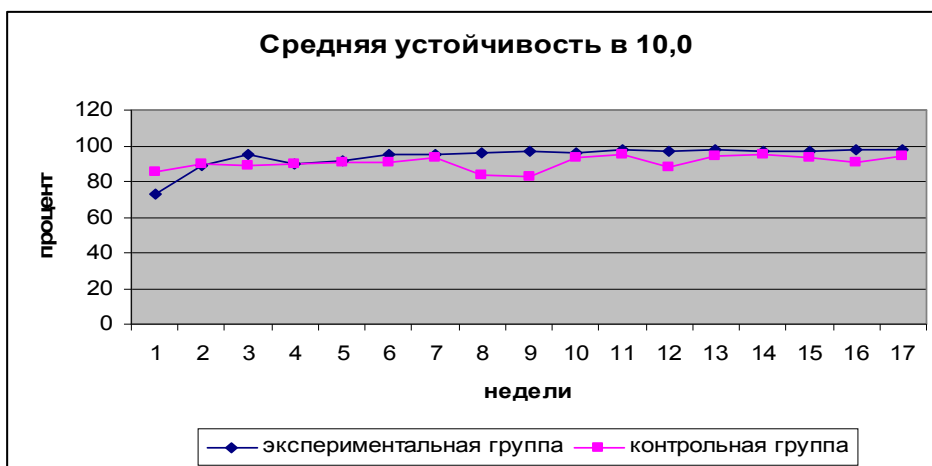


Рис. 5.

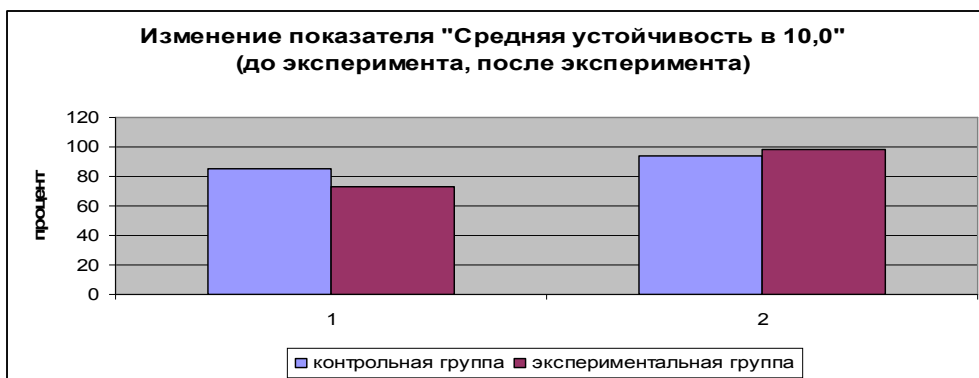


Рис. 6.

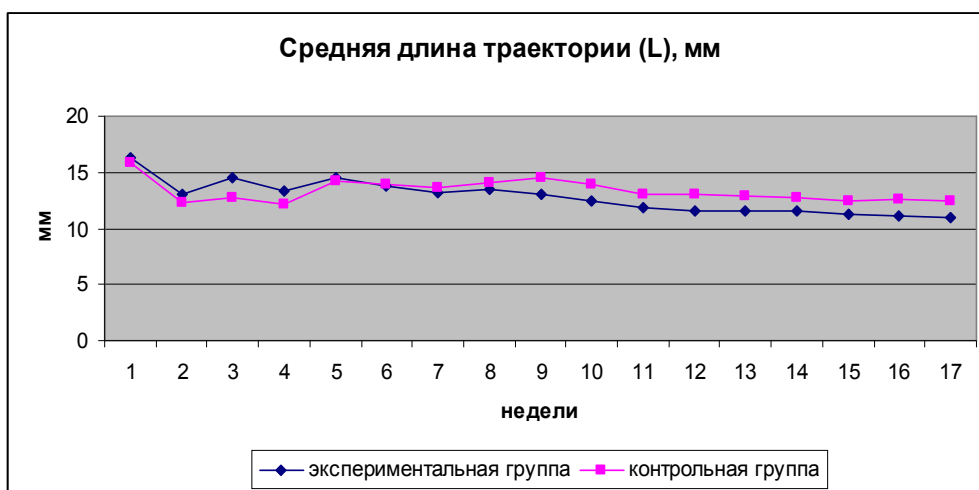


Рис. 7.

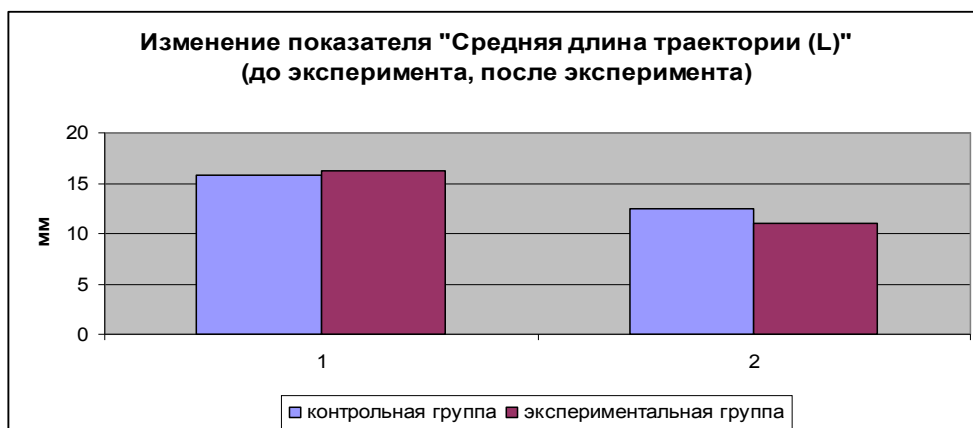


Рис. 8.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что применение разработанной методики физической подготовки квалифицированных стрелков из арбалета, базирующейся на идее комплексного развития значимых физических качеств спортсмена средствами аэробики, позволяет улучшить и стабилизировать результат соревновательной деятельности стрелка из арбалета, разнообразить трени-

ровочный процесс, максимально эффективно использовать тренировочное время.

Литература

1. Александренок А.С. Учись метко стрелять: пособие для начинающих стрелков. – Минск: Беларусь, 1976. – 128 с.
2. Гаськов А.В., Сушко А.А. Координационная подготовка как средство повышения результативности в стрельбе из арбалета // Проблемные направле-

ния в области физической культуры, спорта и туризма: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Нижневартовск, 30 марта 2012 г.) / отв. ред. А.А. Клетнева. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2012. – С. 115-119.

2. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. – М.: ДОСААФ, 1984. – 109 с.

3. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь): учеб. пособие; Федеральное агентство по физ.культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд. перераб. и доп. – Волгоград: Изд-во Волгоград. гос. ун-та, 2005. – 284 с.

4. Жилина М.Я. Тренировка специальной выносливости стрелков из пистолета // Разноцветные мишени. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 58-60.

5. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.

6. Лазутов А.В. Устойчивость позы человека при стрельбе из арбалета и приемы ее регуляции: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. 145 с.

7. Палехова Е.С. Подготовка высококвалифицированных стрелков из арбалета с биомеханическим волновым тренажером: дис. ... канд. пед. наук. – Маляховка, 2006. – 189 с.

8. Пулевая стрельба: учеб.-метод. пособие / под ред. И. Золотарева. – М., 2012. – 314 с.

9. Сушко А.А. ДОСААФ: У истоков российского арбалетного спорта (на примере Бурятской республиканской организации): материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – Одесса, 2011. – С. 9-13.

10. Сушко А.А. Российский арбалетный спорт: современное состояние и пути развития // Вестник Бурятского государственного университета. – 2011. – Вып. 13. – С.144-150.

11. Сушко А.А. Проблемы становления и перспективы развития арбалетного спорта в России // Проблемные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы всерос. науч.-практ. конф. (г. Нижневартовск, 25 марта 2011 г.) / отв. ред. А.А. Клетнева. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2011. – С.140-146.

12. Сушко А.А. Становление арбалетного спорта в России // Педагогические, психологические и медико-биологические проблемы дифференциации нагрузок в физическом воспитании и спорте: материалы I Междунар. электронной науч.-практ. конф. (30 апреля 2010 г.) / отв. ред. В.В. Букаев. – Одесса: Южно-Украинский нац. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского, институт физической культуры и реабилитации, 2010. – С. 56-59.

13. Сушко А.А. Факторная структура общей и специальной физической подготовленности стрелков из арбалета // Вестник Бурятского государственного университета. – 2013. – Вып. 13. – С.121-124.

Сушко Анна Александровна, аспирант кафедры теоретических основ физического воспитания Бурятского государственного университета. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. E-mail: annanice151@mail.ru

Гасков Алексей Владимирович, доктор педагогических наук, профессор ФФКСиТ Бурятского государственного университета. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. E-mail: gaskov@bsu.ru

Sushko Anna Alexandrovna, postgraduate student, department of theoretical foundations of physical education, Buryat State University; e-mail: annanice151@mail.ru

Gaskov Alexey, doctor of pedagogical sciences, professor, faculty of physical culture, sport and tourism, Buryat State University; e-mail: gaskov@bsu.ru

УДК 796.015:615.82

© М. В. Тапхаров

МАССАЖ И САМОМАССАЖ КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Статья посвящена результатам теоретико-методического анализа технологии применения массажа и самомассажа в подготовке спортсменов как одного из эффективных и доступных средств восстановления и повышения работоспособности организма после психофизических нагрузок. Выделены основные принципы и приемы проведения массажа и самомассажа.

Ключевые слова: подготовка спортсменов, восстановление, работоспособность, массаж, самомассаж, физическая нагрузка.

M. V. Tapkharov

MASSAGE AND SELF-MASSAGE AS THE BASIC MEANS OF ORGANISM RESTORATION AFTER PHYSICAL LOAD

The article is devoted to the results of theoretical and methodological analysis of application a massage and self-massage technology in training of athletes as one of the effective and accessible means of restoration and increase of

working efficiency of organism after psychophysiological loads. The basic principles and procedures of conducting massage and self-massage are identified.

Keywords: training of athletes, restoration, working efficiency, massage, self-massage, physical load.

Тренировка спортсмена характеризуется двумя противоположными процессами, составляющими одно целое. С одной стороны, это снижение работоспособности в результате выполняемой тренировочной работы (причем чем выше нагрузка, тем значительно снижается работоспособность), с другой стороны, это ее восстановление и сверхвосстановление.

Систематическое увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок – непременное условие роста спортивных результатов. Но процесс интенсификации тренировочного процесса не может проходить без создания благоприятных условий для восстановительных процессов [1].

Восстановительные мероприятия должны рационально сочетаться с тренировочными на различных этапах тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена. Применение восстановительных средств должно не мешать тренировочному процессу, а помогать ему, повышая скорость восстановительных процессов. Методы восстановления спортивной работоспособности подразделяются на: педагогические, психологические и медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относится в первую очередь варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, забегов и т. п., между тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой и т. п. Это выражается, прежде всего, в волнообразном планировании нагрузки как в пределах одного тренировочного занятия, так и в пределах месячных, годичных и олимпийских циклов тренировки.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой и т. п.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим спортсменов и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя:

– рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов, широкое ис-

пользование переключения, четкую организацию работы и отдыха;

– правильное построение отдельно тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создания положительного эмоционального фона);

– варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочными занятиями;

– разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;

– разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Педагогические средства – основные, так как без них не имеет смысла применение специальных средств ускорения восстановления.

Психологические методы восстановления и повышения спортивной работоспособности направлены на снятие нервно-психологического напряжения, способствуют быстрому восстановлению двигательной среды и физических функций организма и наиболее широко применяются в соревновательном периоде подготовки и выступления на соревнованиях.

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также предотвращению возникновения различных отрицательных последствий от физических нагрузок, отводится медико-биологическим средствам, к числу которых относятся: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры, фармакологические препараты и витамины, различные виды массажа, белковые препараты, спортивные напитки, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление (ЛОД), использование бани (сауны), оксигенотерапия, кислородный коктейль, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, использование иглового воздействия, электростимуляции, электросон, аэризация, использование музыки [1, 2].

Одним из незаменимых средств восстановления сил и повышения работоспособности спорт-

сменов, а также реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, перенесенных заболеваний внутренних органов является массаж. Современный спорт предъявляет большие требования к организму спортсмена. Для дальнейшего роста спортивных достижений необходимо постоянное совершенствование тренировочного процесса с использованием всего арсенала средств, направленных на повышение работоспособности спортсменов [3, 4].

Спортивный массаж – ряд специально подобранных массажных приемов, способствующих сохранению мышечного тонуса, подготовке организма к большим физическим нагрузкам, снятию утомления, скорейшему восстановлению работоспособности после тренировочных (соревновательных) нагрузок. В настоящее время его используют не только при подготовке спортсменов, но и при различных заболеваниях и повреждениях в качестве мощного лечебного и профилактического средства.

Спортивный массаж подразделяют на:

- а) тренировочный;
- б) предварительный;
- в) восстановительный;
- г) массаж при спортивных травмах и различных заболеваниях, связанных со спортом.

Тренировочный массаж содействует подготовке спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в возможно короткие сроки и с наименьшей затратой психофизической энергии.

Предварительный массаж способствует наилучшей подготовке спортсмена к соревнованию или тренировочному занятию.

Восстановительным называется такой вид спортивного массажа, который применяется после любого рода нагрузки (физической или умственной) и при любой степени утомления с целью максимально быстрого восстановления различных функций организма, а также с целью повышения его работоспособности. Восстановительный массаж – это основной вид спортивного массажа; ему отводится особое место, как в научных исследованиях, так и в спортивной практике.

Процесс подготовки спортсменов высокого класса характеризуется большим объемом тренировочных нагрузок, высокой их интенсивностью, большим числом повторений в недельном цикле, серьезными требованиями, предъявляемыми к психологической подготовленности спортсменов. Все это может привести к значительному утомлению, перенапряжению и перетренировке.

Совершенно очевидно, что чем выше уровень нагрузок (как по объему, так и по интенсивности), тем актуальнее становится необходимость восстановления организма. В настоящее время уже ни у кого не вызывает сомнения, что восстановление – это неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка [1, 5].

Наряду с физической и психологической подготовкой, основными факторами, способствующими восстановлению и повышению спортивной работоспособности, росту спортивных результатов, все большее значение приобретают дополнительные восстановительные мероприятия, применяемые в комплексе. Кроме традиционных, давно известных средств восстановления, таких как пассивный и активный отдых, широкое применение получили другие средства восстановления: водные процедуры, ручной массаж, вибрационный массаж, баня и т. д. Появляются новые средства и методы ускорения восстановительных процессов: гидромассаж, пневматический массаж, баромассаж, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом, ионизация, электросон, электростимуляция, специальные температурные воздействия, музыкотерапия, психомышечная тренировка, фармакологические средства, витаминизации, и все-таки наиболее распространенным средством восстановления в настоящее время для большинства видов спорта является спортивный ручной массаж.

Эффективность восстановительного массажа была доказана многими исследователями и специалистами в области спорта и спортивной медицины. Основоположник советской системы спортивного массажа профессор И. М. Саркизов-Серазини говорил: «Восстановительный массаж является одним из главных средств восстановления повышения спортивной работоспособности. Сейчас он признан во всем мире, а через десять лет о нем будут говорить как о незаменимом и самом эффективном средстве восстановления работоспособности при любой физической и психической нагрузке [2].

В последнее время массажу как незаменимому средству восстановления уделяется все большее внимание. Это объясняется главным образом тем, что массаж применим в любых условиях, при любых функциональных состояниях спортсмена, хорошо дозируется по времени и силе приемов и сочетается с другими средствами восстановления, а также дает высокий «экспресс»-эффект.

Восстановительный массаж применяется в процессе тренировочных занятий (между упражнениями на отдельных снарядах – у гимнастов, подходами к штанге тяжелоатлетов); между тренировочными занятиями (если они проводятся 2-4 раза в день): после тренировочных занятий; во время соревнований, особенно продолжительных (у прыгунов с шестом, прыгунов в воду, фехтовальщиков); после первого дня выступлений; наконец, после окончания соревнований.

Конкретная методика сеанса восстановительного массажа зависит от решаемой задачи. Восстановительный массаж может быть назначен сразу после физической или психической нагрузки с целью снять нервное напряжение. В этом случае применяется кратковременный легкий массаж. Если была проведена серия прыжков в воду или гимнаст закончил выступление на одном снаряде, проводится кратковременный восстановительный массаж с целью снять чувство усталости. Перерыв между схватками у борцов может составлять 20-60 минут. В этом случае восстановительный массаж должен содействовать наиболее быстрому восстановлению двигательной работоспособности.

Восстановительный массаж обязательно должен проводиться и в том случае, если утомление было вызвано в первой половине дня, а повторная нагрузка будет только на следующий день. Такой длительный перерыв позволяет назначить два сеанса восстановительного массажа. Они не только восстановят работоспособность, но и повысят ее.

Следовательно, в любом случае цель восстановительного массажа – восстановление и повышение общей работоспособности спортсмена после утомления. Частные задачи в каждом случае могут быть разными, и от них зависит конкретное содержание сеанса восстановительного массажа. Если цель массажа другая, его нельзя считать восстановительным. Массаж, например, может быть предварительным, мобилизующим, профилактическим, тренировочным [6].

Спортивный массаж при комплексном лечении травм и заболеваний:

- вызывает активную кожную гиперемия;
- способствует активным мышечным сокращениям;
- уменьшает болезненность в зоне поражения;
- способствует усиленному притоку крови к массируемому участку, улучшая трофические процессы в нем;

- препятствует наступлению гипотрофии или способствует быстрому ее устранению;
- стимулирует регенерационно-репаративные процессы в зоне повреждения (заболевания);
- благоприятствует рассасыванию выпотов, отеков, инфильтратов, гематом;
- способствует укреплению мышц, препятствует возникновению тугоподвижности в суставах.

Массаж (лечебный) при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата условно подразделяют на: а) подготовительный; б) основной. Под подготовительным следует понимать массаж непораженных сегментов. Вариантом этого массажа является так называемый отсасывающий массаж, который создает благоприятные условия для оттока (отсасывания) лимфы и венозной крови от зоны повреждения. Подготовительный лечебный массаж предшествует основному. Под основным следует понимать массаж, проводимый на пораженном участке [4, 7].

Основные приемы массажа при спортивных повреждениях и заболеваниях те же, что при спортивном (тренировочном) массаже: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, пассивные и активные движения, потряхивание, ударные приемы.

Основной массаж можно проводить с различными лечебными и согревающими средствами, способствующими сокращению продолжительности периода восстановления.

Также важным средством борьбы с утомлением, средством восстановления работоспособности является самомассаж. Не всегда в быту и в спорте можно воспользоваться услугами квалифицированного массажиста. Поэтому каждый спортсмен, освоив основные приемы массажа, может делать его сам себе. Конечно, самомассаж не может заменить работу массажиста. Но польза его в определенных условиях несомненна [2].

При выполнении самомассажа необходимо помнить, что все движения должны совершаться по ходу лимфатических сосудов. Узлы массировать нельзя, массируемые мышцы должны быть расслаблены в определенном, наиболее удобном положении. Тело должно быть чистым. В качестве смазывающих веществ можно использовать тальк, детскую присыпку или различные мази.

В самомассаже используют минимум приемов: бедро, голень, стопы, поясничную область массируют двумя руками. При травмах и забо-

леваниях, а также после сильного утомления ударные приемы применять не разрешается.

Самомассаж может быть локальным и общим. Продолжительность самомассажа 5-20 мин в зависимости от целевой установки. Последовательность массажа отдельных частей тела таков: волосистая часть головы, шея, спина, поясница, ноги, грудь, живот, руки.

Рационально построенная система спортивной подготовки, куда входит и массаж, способствует предупреждению и лечению значительного числа травм и повреждений, а также заболеваний, связанных с перегрузками, перетренировкой.

Танхаров Михаил Викторович, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник лаборатории инновационных технологий подготовки спортсменов Бурятского государственного университета, e-mail: tapharov@bsu.ru

Tapharov Mikhail Viktorovich, candidate of pedagogical sciences, senior researcher, laboratory of innovative technologies for preparation of athletes, Buryat State University, e-mail: tapharov@bsu.ru

УДК 377.112.4

Литература

1. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / под общ. ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
2. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
3. Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу. – М.: Медицина, 2003. – 254 с.
4. Бирюков А.А. Лечебный массаж. – М.: Спорт, 2000. – 352 с.
5. Васичкин В.И. Справочник по массажу. – СПб., 2001. – 236 с.
6. Дубровский В.И., Дубровская Н.М. Практическое пособие по массажу. – М., 2003.
7. Штеренгерц А.Е., Белая Н.А. Массаж для взрослых и детей. – К.: Здоровье, 2002. – 384 с.

© М. Ю. Федорова, Е. И. Овчинникова, В. К. Геберт

ДВИГАТЕЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В статье рассмотрены требования компетентностного подхода в подготовке будущих учителей физической культуры; двигательная компетенция как одна из профессиональных компетенций будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: компетентностный подход, двигательная компетенция, двигательная подготовленность, будущие учителя физической культуры.

M. Yu. Fedorova, E. I. Ovchinnikova, V.K. Gebert

MOTOR COMPETENCE AS AN INTEGRAL PART OF PROFESSIONAL READINESS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

This article describes the requirements of the competence approach in preparation of future teachers of physical culture; motor competence is considered as one kind of professional competence of future teachers of physical culture.

Keywords: competence approach, motor competence, motor preparedness, future teachers of physical culture.

Изменения последних лет в социальной, политической, экономической сфере обусловили модернизацию российского образования и в том числе высшего профессионального в области физической культуры. Эффективный образовательный процесс обеспечивают педагоги, обладающие профессиональными компетенциями, умеющие адаптироваться к изменяющимся условиям профессиональной деятельности (Кривсун С.Н., 2011).

По мнению В.И. Григорьева, Д.Н. Давиденко, В.А. Чистякова (2011), итогом модернизации

высшего профессионального образования стало признание ее многофункциональности в развитии физических, интеллектуальных, эстетических и психологических качеств, что требует от выпускника вуза наряду с владением профессиональной компетентностью и технологиями, социальной мобильности, сформированного высокого уровня адаптивности, определяет необходимость формирования универсальных и специализированных компетенций (Амплеева В.В., Сурнин Д.И., 2012).

Внедрение компетентного подхода в систему высшего педагогического образования предъявляет новые требования к подготовке педагогов, которые согласно новой образовательной парадигме должны обладать общекультурными и профессиональными компетенциями, позволяющими им стать мобильными, отвечающими динамичным характеристикам современных социально-экономических условий и конкурентоспособными специалистами (Кетриш Е.В., 2013). Компетентный подход является одним из ответов системы образования на социальный заказ, который заключается в том, что специалист должен обладать целеустремленностью, способностью к непрерывному творческому самообразованию, умению использовать опыт в любой ситуации. Данный подход определяется тем, насколько у выпускника развиты соответствующие компетенции, которые формируются и проявляются в практической деятельности. А. Петров (2005), И.В. Бурцева (2013) отмечают, что компетентный подход акцентирует внимание на результатах образования, причем в качестве результата рассматривается не сумма усвоенной информации, а способность человека действовать в различных проблемных ситуациях, тип которых зависит от видов деятельности, определяемых стандартом специальности будущих специалистов.

Применительно к профессиональному образованию выделяют ключевые, базовые и предметные компетентности (Селевко Г., 2004). При этом профессиональная деятельность, отмечает А.И. Субетто (2006), вырастает из того или иного рода деятельности, обрастает соответствующими профессиональными компетенциями, но, углубляя тот или иной род деятельности, она не отрицает другие рода деятельности как необходимые для жизнедеятельности личности, для восходящего воспроизводства ее жизненных сил.

Согласно определению И.А. Зимней (2006), компетенции – это некоторые внутренние, потенциальные, сокрытые психологические новообразования (знания, представления, программы (алгоритмы) действий, системы ценностей и отношений), которые затем выявляются в компетентностях человека как актуальных, деятельностных проявлениях. Компетентность – основывающаяся на знаниях, интеллектуально и личностно обусловленная социально-профессиональная жизнедеятельность человека.

А.В. Хуторской (2004) определяет понятия «компетенции» как отчужденное, заранее заданное социальное требование (норма) к образова-

тельной подготовке ученика, необходимой для его эффективной продуктивной деятельности в определенной сфере. Автор дает два понятия «компетентности»: 1) владение, обладание учеником соответствующей компетенцией, включающее его личностное отношение к ней и предмету деятельности; уже состоявшееся качество личности (совокупность качеств) ученика и минимальный опыт деятельности в заданной сфере; 2) совокупность личностных качеств ученика (ценностно-смысловых ориентаций, знаний, умений, навыков, способностей), обусловленных опытом его деятельности в определенной социально и личностно значимой сфере.

По определению А.И. Субетто (2006), компетенция – совокупность потенциальных свойств или подкачество в системе потенциального качества выпускника вуза. Компетенция выступает новообразованием в структуре качества учащегося в системе высшего профессионального образования, формирующимся за образовательный цикл в рамках образовательной системы. По его мнению, компетентность – это совокупность компетенций, актуализированных в определенных видах деятельности. Компетентность есть мера актуализации компетенций в процессе их развития, связанной с самоактуализацией личности выпускника в соответствующих видах деятельности.

Анализируя подходы различных ученых в исследовании понятий «компетенции» и «компетентность», учитывая специфику физической культуры как науки и как учебного предмета, профессиональные компетенции понимаются как особенности, заключающиеся в знании, понимании и действиях, в практической способности к профессиональной деятельности. Соответственно, развитие профессиональных компетенций становится основой для формирования профессиональной компетентности педагога физической культуры, которая рассматривается как системная характеристика профессиональной деятельности, включающая необходимые знания (медико-педагогические, психологические, в области физической культуры и спорта и др.), умения применять их для решения учебно-воспитательных, социально-педагогических, организационно-управленческих, научно-исследовательских задач и опыт их использования в изменяющихся условиях обучения и профессиональной деятельности.

На сегодняшний день нет единого подхода к определению понятия профессиональной компетентности учителей, сегодня это объект спора и разногласий между психологами, педагогами,

социологами и специалистами-практиками. Педагогическое образование предусматривает изучение комплекса дисциплин, связанных с развитием профессиональной компетентности у будущих учителей в области физической культуры (Кривенцова И.В., 2009).

Развитие профессиональных компетенций выпускника становится основой в формировании профессиональной компетентности, обеспечивающей ему возможность успешного решения задач в профессиональной деятельности. В Федеральном государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования по направлению подготовки 050100 Педагогическое образование (профиль Физкультурное образование) отражены общепрофессиональные (ОПК) и профессиональные компетенции (ПК), которыми должен обладать будущий учитель физической культуры. В процессе изучения спортивно-педагогических дисциплин активно формируются общепрофессиональные компетенции: ОПК3 – владеет основами речевой профессиональной культуры; ОПК4 – способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности. Среди формируемых в профессиональных компетенций в области педагогической деятельности ПК1 – способен реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях; ПК2 – готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения; ПК3 – способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии; ПК4 – способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса; ПК5 – готов включаться во взаимодействие с родителями, коллегами, социальными партнерами, заинтересованными в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса; ПК6 – способен организовывать сотрудничество обучающихся и воспитанников; ПК7 – готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

Двигательная компетенция является одной из профессиональных компетенций будущих учи-

телей физической культуры. О.И. Туманова (2012) в своих исследованиях дает понятие двигательной компетенции как готовности к телесной демонстрации конструируемой содержательной основы урока по физической культуре, направленной на эффективное решение поставленных задач под воздействием средств базовых спортивно-педагогических дисциплин. «Двигательная компетенция» должна предусматривать наличие двух обязательных компонентов: теоретические знания (знания о технике), практические умения исполнения двигательного действия (владение техникой).

Необходимо отметить, что двигательная подготовленность студентов, без которой невозможно воспитание, развитие и обучение занимающихся на качественном уровне, является недостаточной и тормозит процесс формирования профессионально-педагогической компетентности. Несмотря на достаточно широкий круг исследований в данной области, вопросам становления двигательной компетентности как неотъемлемой части профессиональной готовности учителя физической культуры к осуществлению практической деятельности уделяется недостаточно внимания.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью пересмотра педагогических позиций, переоценки устоявшихся научно-теоретических и практических систем обучения и воспитания учащихся на основе компетентностного подхода, а также отсутствием практических рекомендаций по формированию двигательной компетенции в практической деятельности будущих учителей физической культуры.

Предполагается, что внедрение в образовательный процесс на факультете физической культуры и спорта ЗабГУ технологии формирования двигательной компетенции будущих учителей физической культуры, учитывающей пути и средства формирования двигательных умений, навыков и физических качеств, а также методические особенности базовых спортивно-педагогических дисциплин, – позволит повысить не только эффективность подготовки будущих учителей физической культуры, но и уровень их двигательной подготовленности.

Учебный курс «Теория и методика обучения базовым видам физкультурной деятельности», предусматривающий изучение гимнастики, подвижных и спортивных игр, плавания, легкой атлетики, является структурной единицей федерального образовательного компонента учебного плана, формирующей такие профессиональ-

ные компетенции педагога физической культуры, как ОПК – 1, 3, 4 и ПК – 1, 2, 7. Уровень готовности молодого специалиста к применению всего арсенала средств из различных базовых видов физкультурной деятельности зависит от качества образовательного процесса, в частности, от соответствия содержания образования потребностям практической деятельности. Непосредственное выполнение приемов техники требует хорошей двигательной подготовленности, качество исполнения технико-тактических действий зависит от уровня соответствующих двигательных умений и степени сформированности навыков. Студенты осваивают приемы техники, разнообразные тактические действия для того, чтобы лучше понять закономерности построения движений и, что не менее важно, иметь возможность демонстрировать обучающимся технику и тактику во время самостоятельного преподавания базовых видов физкультурной деятельности на учебных занятиях. Следует отметить, что требования образовательного стандарта направления 050100 Педагогическое образование и опыт практики указывают на необходимость формирования более широкого круга компетенций, не ограничивая его только специальными двигательными умениями и навыками.

Учебный процесс на факультете физической культуры и спорта должен быть направлен на формирование у студентов необходимого уровня двигательных умений и навыков – достижение двигательной компетенции. Будущий учитель физической культуры приобретает способность демонстрировать технику выполняемого упражнения, обучать двигательному действию, выявлять ошибки, корректировать их по ходу исполнения.

Литература

1. Амплеева В.В., Сурнин Д.И. Формирование коммуникативной компетентности будущих специалистов физической культуры и спорта в вузе // Молодой ученый. 2012. №3. С. 399-405.
 2. Бурцева И.В. Формирование управленческой компетентности бакалавра социальной работы // Ярославский педагогический вестник. Т. II (Психолого-педагогические науки). 2013. № 3. С. 155-159.
 3. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Чистяков В.А. Государственный образовательный стандарт – стабилизационный инструмент развития физической культуры в вузах // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С.40-48.
 4. Зимняя И.А. Компетентный подход. Каково его место в системе современных подходов к проблемам образования? (теоретико-методологический подход) // Высшее образование сегодня. – 2006. – № 8. – С. 21-26.
 5. Кетриш Е.В. Особенности формирования проектировочной компетенции студентов физкультурных вузов // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: матер. междунар. науч.-практ. конф. / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2013. – С. 69-72.
 6. Кривенцова И.В. Роль фехтования в формировании профессиональной компетентности педагогов в области физической культуры // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 48-50.
 7. Кривсун С.Н. Формирование профессиональных базовых компетенций педагога физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Ростов н/Д, 2011. – 25 с.
 8. Петров А. Основные концепты компетентного подхода как методологической категории // Вестник высшей школы. – 2005. – № 2. – С. 31-38.
 9. Селевко Г. Компетентности и их классификация // Народное образование. – 2004. – № 4. – С. 138-143.
 10. Субетто А.И. Онтология и эпистемология компетентного подхода, классификация и квалиметрия компетенций. – СПб.; М.: Исследоват. центр проблем качества подготовки специалистов, 2006. – 72 с.
 11. Туманова О.И. Формирование конструктивно-двигательной компетентности будущих учителей физической культуры с учетом спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2012. – 25 с.
 12. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 050100 Педагогическое образование, профиль Физкультурное образование (квалификация (степень) «бакалавр»).
 13. Хуторской А.В. Практикум по дидактике и современным методикам обучения. – СПб.: Питер, 2004. – 541 с.
- Федорова Марина Юрьевна*, кандидат педагогических наук, доцент, замечатель декана факультета физической культуры Забайкальского государственного гуманитарно-педагогического университета им. Н.Г. Чернышевского, г. Чита. Тел. 8(302-2)232097.
- Овчинникова Елена Ивановна*, доцент кафедры ТОФВ Забайкальского государственного гуманитарно-педагогического университета им. Н.Г. Чернышевского, г. Чита.
- Геберт Виталий Климентьевич*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, декан факультета физической культуры и спорта Забайкальского государственного гуманитарно-педагогического университета им. Н.Г. Чернышевского, г. Чита.

Fedorova Marina Yurevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, deputy dean of the faculty of physical culture and sport, Zabaikalsky State Humanitarian-Pedagogical University named after N.G. Chernyshevsky, Chita.

Ovchinnikova Elena Ivanovna, associate professor, department of theoretical foundations of physical education, Zabaikalsky State Humanitarian-Pedagogical University named after N.G. Chernyshevsky, Chita.

Gebert Vitaly Klimentevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of theoretical foundations of physical education, dean of the faculty of physical culture and sport, Zabaikalsky State Humanitarian-Pedagogical University named after N.G. Chernyshevsky, Chita.

УДК 378.016 : 796

© Л.В. Царева, С.Н. Смоляр, В.В. Мулин

ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

В статье представлены анализ трудовой деятельности специалистов железнодорожного транспорта, результаты исследования сформированности знаний и ценностных ориентаций личности студентов на этапе их профессионального образования.

Ключевые слова: профессионально-физическая культура, ценностные ориентации личности, компоненты физической культуры, физкультурная деятельность, физкультурное образование.

L.v. Tsareva, S.N. Smolyar, V.v. Moulin

FEATURES OF PROGRAM-CONTENT PROVISION OF VOCATIONAL PHYSICAL CULTURE IN STUDENTS OF RAILWAY TRANSPORT HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

The article presents the analysis of labour activities of railway transport specialists, the results of the study of formation knowledge and valuable orientations of student's personality at the stage of their professional education.

Keywords: vocational and physical culture, personal values orientations, components of physical culture, physical activities, physical education.

Одной из важных проблем в современных социально-экономических условиях является профессиональное образование студенческой молодежи, цель которого – формирование личности с характерным социальным «портретом»: глубокие знания, высокая профессиональная подготовленность, общая культура.

Однако в настоящее время становление специалиста сводится, по существу, лишь к приобретению профессиональных знаний, двигательных умений и навыков, что определяет основу профессионально-прикладной физической культуры.

В последние годы идет активный процесс переосмысления профессионально-прикладной физической культуры, актуальной становится идея обращения к культурным и личностным началам [2].

Специалисты убедительно показывают необходимость целенаправленного формирования не только телесного, но и социокультурного в личности, приобщения ко всем ценностям физической культуры. Поэтому вместо программ ППФП предлагается разработка более емких

программ ПФК, имеющих расширенное культурно-образовательное и жизненно-прикладное значение.

С целью обоснования технологического формирования профессиональной физической культуры у студентов нами были изучены особенности трудовой деятельности специалистов железнодорожной отрасли, а также требования, предъявляемые производством к их физическим, психофизиологическим и личностным качествам.

Для получения сведений о характере и условиях трудовой деятельности, интереса к ПФК, об особенностях реализации физического воспитания с профессиональной направленностью проведено анкетирование среди работников железнодорожного транспорта.

Исследования показали, что процесс строительства железных дорог, мостов, тоннелей и других коммуникаций включает большой комплекс работ, особенностью которых является необходимость круглогодичного пребывания работающих на открытом воздухе при различной погоде. Работы под открытым небом ведут-

ся при разработке котлованов под опоры, при закладке устоев, на перегрузке бетона и подаче его в тело опоры, на открытых участках временных бетонных заводов, сборке конструкций на земле, при монтаже на высоте и др.

Изучение безопасности труда на железнодорожном транспорте показало, что 66,4 % несчастных случаев зарегистрировано на основных видах работ (монтажных, погрузочно-разгрузочных, бетонных, арматурных, электросварочных и др.), в то время как на вспомогательных и подсобных (технологических переходах, подъемах и спусках по лестницам на опоры и в котлованы, ремонтных и др.) – 33,6 % случаев. Изучение травмоопасности по видам работ позволило установить, что наибольшая доля – 11,6% случаев – приходится на монтажные работы, которым свойственны многообразие выполняемых операций и технологическая сложность [1]. В пределах года больше всего несчастных случаев отмечается в июле, что, возможно, связано с неритмичностью и спецификой к концу полугодия. Однако в целом за холодное время года случаев травматизма происходит больше, что подтверждает влияние неблагоприятных метеорологических факторов при работе на открытом воздухе. По дням недели наибольшее увеличение случаев наблюдается к концу рабочей недели (на 1,6%).

Таким образом, сохранение жизни и здоровья транспортных строителей, работающих в условиях повышенной опасности, требует разработки научно обоснованных средств и методов, обеспечивающих безопасность работ. Одним из таких средств в системе профилактических мероприятий по обеспечению безопасности мостостроительных работ является прикладная плавательная подготовка.

Результаты наблюдений показали, что основные трудовые процессы инженера-строителя обеспечиваются за счет малых и средних действий руками (24 %) и одновременно ногами (29 %) с сопровождением легких и точных движений кисти (33 %).

Санитарно-гигиенический раздел программы характеризуется действием таких факторов, как дискомфортный климат: работа на открытом воздухе (57 %), в условиях значительных перепадов температур, на сквозняке (33 %). Следует отметить, что неблагоприятные метеорологические условия являются фактором, наиболее значимо влияющим на показатели производственного травматизма и успешность трудовой деятельности (Иванова Л.И., 1988).

Всестороннее изучение трудовой деятельности инженеров-строителей мостов и транспортных тоннелей позволило выявить комплекс физических и психофизиологических свойств и качеств, необходимых для представителей данной профессии. К ним следует отнести такие качества, как общая выносливость, быстрота, функции внимания, умение сохранять равновесие, подвижность в суставах рук, гибкость позвоночника, эмоциональная устойчивость и личностные качества, составляющие структуру организаторских способностей инженера.

На основе профессиографического анализа условий труда специалистов железнодорожного транспорта была разработана экспериментальная программа, обеспечивающая комплексное и целенаправленное воздействие на личность профессионала. Она составлена на основе ныне действующих программ физического воспитания и отражает основное содержание курса физической культуры студентов вуза.

Содержание программы разработано согласно современным требованиям производства и экспериментально обосновано в условиях ДВГУПС, учитывая специфику этапов профессионального обучения студентов профильных специальностей.

Основными методологическими требованиями разработки ее содержания явились: профилирование традиционных видов физкультурной деятельности с целью достижения прикладной подготовленности к современным условиям профессиональной деятельности; модернизация обязательного процесса физической культуры в соответствии с характерными особенностями профессионального физкультурного образования, предусматривающего обучение прикладному плаванию и воспитанию профессионально важных личностных свойств и качеств; осуществление в ходе профессиональной физкультурной деятельности комплекса мер педагогических воздействий на личностную сферу занимающихся систему ее отношений, аксиологический и потребностно-мотивационный аспекты ПФК личности.

Особенностью экспериментальной программы явилась целевая направленность специализированного процесса физического воспитания на формирование не только профессионально важных физических качеств инженеров-строителей, но и личностных, ориентированных на овладение ценностями ПФК.

Целью исследования явилась оценка эффективности внедрения рабочей программы и мето-

дического обеспечения процесса формирования ПФК студентов.

Решение ее представлено в материалах экспериментального исследования по определению сформированности знаний, профессионально важных физических и личностных качеств, необходимых для специалистов различных направлений.

Эффективность программно-содержательного обеспечения ПФК студентов в педагогическом эксперименте оценивалась по резуль-

татам сформированности показателей теоретических знаний и ЦОЛ (ценностных ориентаций личности), профессионально важных двигательных и личностных способностей.

Анализ результатов позволяет заключить, что уровень освоенности знаний в экспериментальной группе студентов в сравнении с контрольной группой существенно выше как в абсолютном (4,34 против 3,66), так и в процентном выражении (на 18,2 %; $p < 0,05$).

Таблица 1

Анализ теоретических знаний студентов по профессиональной физической культуре

Содержание знаний и их оценка	экспериментальная	контр. гр.	P
	X ± m	X ± m	
Значение и задачи ПФК	4,3 ± 0,39	4,0 ± 0,44	>0,05
Основы профессиографии	4,5 ± 0,42	3,3 ± 0,39	<0,05
Основы ЗОЖ	4,3 ± 0,27	3,7 ± 0,42	<0,05
Основы ТИМФК	4,4 ± 0,34	4,2 ± 0,31	>0,05
Основы прикладной плавательной подготовки, аутотренинга и психогигиенической саморегуляции	4,2 ± 0,42	3,1 ± 0,51	<0,05
Общая оценка	4,34 ± 0,37	3,66 ± 0,41	<0,05

При этом студенты опытной группы оказались более подготовленными в знании профессиографических основ ПФК; более осведомлены в вопросах ЗОЖ и способах психофизического самосовершенствования.

Подтверждением изложенных результатов следует считать динамику показателей информационно-познавательного компонента аксиологической личности на физкультурную деятельность, зарегистрированных в процессе исследования системы ЦОЛ студентов.

Так, обобщенный показатель в экспериментальной группе оказался выше в сравнении с контрольной на 22 % ($p < 0,05$), что в целом отражает степень усвоения студентами информации о факторах, детерминирующих социальную и личностную активность в физкультурной деятельности («знаю, что делать»).

Специфичность этого компонента проявляется в показателях ЦОЛ в сфере профессионально-прикладной направленности, где разница между экспериментальной и контрольной группами составила 18 % ($p < 0,05$). Эти данные характеризуют более высокий уровень теоретической подготовленности занимающихся по экспериментальной программе в вопросах про-

фессионального совершенствования средствами физической культуры.

К концу эксперимента повысился также уровень общей эрудиции студентов в вопросах ЗОЖ и усилилась роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья человека. Об этом свидетельствует значительная разница показателей, характеризующих информационно-познавательный компонент оздоровительной направленности между экспериментальной группой – 24,5 % ($p < 0,05$) и контрольной. Полученные данные могут рассматриваться как существенный результат сформированности образовательного компонента ПФК личности.

Особое значение в оценке сформированности аксиологического и потребностно-мотивационного компонентов ПФК личности студентов на этапе профессионального образования приобретает изучение других компонентов ценностных ориентаций личности (ЦОЛ) в сфере физкультурной деятельности.

Именно этот компонент ЦОЛ характеризует осознание личностной и социальной значимости физкультурной деятельности в профессиональном становлении и отражает сформированность потребностно-мотивационной сферы личности («хочу делать»).

Таблица 2

Показатели ценностных ориентаций личности контрольной и экспериментальной групп до и после исследования

№	Показатели	период	Контр.		Эксп.		Разница, %	W	P
			X ± m		X ± m				
1	Информационно-познавательный (в целом)	до	9,04	0,24	9,04	0,29	0	0	>0,05
		после	9,64	0,42	11,76	0,38	-21,99	2,44	<0,05
2	Оценочно-мотивационный (в целом)	до	12,32	0,43	12,56	0,5	-1,95	0,68	>0,05
		после	10,64	0,24	12,68	0,29	-19,17	3,41	<0,05
3	Потенциально-деятельностный (в целом)	до	11	0,25	11,4	0,36	-3,64	0,92	>0,05
		после	9,64	0,43	12,16	0,3	-26,14	3,5	<0,05
4	Реально-деятельностный (в целом)	до	10,2	0,59	9,8	0,63	3,92	0,78	>0,05
		после	10,2	0,55	11,72	0,36	-14,9	1,3	<0,05
5	ЦОЛ оздоровительный	до	21,84	0,59	22,04	0,76	-0,92	0,91	>0,05
		после	20,72	0,37	24,08	0,73	-16,22	2,7	<0,05
6	ЦОЛ профессионально-прикладной	до	20,72	0,44	20,76	0,36	-0,19	0,88	>0,05
		после	19,96	0,4	24,24	0,44	-21,44	3,45	<0,05
7	ЦОЛ интегральный	до	42,56	0,9	42,8	1,03	-0,56	0,89	>0,05
		после	40,68	0,7	48,32	0,88	-18,78	2,8	<0,05

Следует отметить существенную разницу показателей, характеризующих проявление данного компонента между экспериментальной и контрольной группами, – 21,2 % оздоровительной и 17 % профессиональной направленности ($p < 0,05$). Это можно считать закономерным, если учесть, что экспериментальная группа занималась по отраслевой программе для студентов вузов МПС, где представлен дополнительный материал по профессионально-прикладной физической подготовке, целенаправленно формирующей мотивацию студентов на успешное освоение профессии работника железнодорожного транспорта.

Для экспериментальной группы характерен более высокий уровень готовности и собственно реализации усвоенных социальных и личностных установок на физкультурную деятельность, проявляющихся в потенциально-деятельностном и реально-деятельностном компонентах ЦОЛ («могу делать» и «делаю»). Обобщенные показатели анализируемых компонентов в экспериментальной группе на 26,1 % ($p < 0,05$) и 14,9 % ($p < 0,05$) выше по сравнению с контрольной.

Особую значимость представляют результаты проявления данных компонентов ЦОЛ в сфе-

ре физкультурной деятельности профессиональной направленности.

Разница в проявлении потенциально-деятельностного компонента данной направленности (ППН) («могу делать») между экспериментальной и контрольной группами составила в пределах 29,9 %, реально-деятельностного компонента («делаю») – 22,4 %.

Полученные данные характеризуют осознание студентами, занимающимися по экспериментальной программе, роли и значения ПФК в эффективности обучения и социальной практике труда, теоретическую, методическую и практическую подготовленность студентов в прикладном совершенствовании и самосовершенствовании для эффективной профессиональной деятельности.

Сравнительный анализ уровня сформированности ЦОЛ в сфере физкультурной деятельности у студентов и профессионалов различных специальностей (табл. 3, рис. 1) подтверждает эффективность целенаправленных педагогических воздействий на основные компоненты физической культуры личности будущих специалистов.

Таблица 3

*Показатели ценностных ориентаций личности
между экспериментальной группой и специалистами*

№ № п/п	Показатели	Специалисты		экспер. группа		Разница, %	t	P
		X ±m		X ±m				
1	Информ.-позн. озд.	3,46	0,27	5,48	0,28	-58,1	-5,11	<0,05
2	Оцен.-мотив. ППН	5,33	0,42	6,28	0,20	-17,8	-2,02	<0,05
3	Потенц.-деят. Озд.	6,46	0,3	6,6	0,22	-2,06	-0,35	>0,05
4	Реально-деят. ППН	5	0,5	6,12	0,17	-22,4	-2,05	<0,05
5	Информ.-познав. ППН	3,8	0,36	6,28	0,24	-65,3	-5,64	<0,05
6	Оцен.-мотив. озд	5,66	0,43	6,4	0,18	-12,9	-1,56	>0,05
7	Потенц.-деят. ППН	4	0,32	5,56	0,18	-39	-4,19	<0,05
8	Реально-деят. озд	5,13	0,46	5,6	0,31	-9,09	-0,83	>0,05
9	Информ.-познават. (в целом)	7,26	0,54	11,76	0,38	-61,8	-6,72	<0,05
10	Оцен.-мотив. (в целом)	11	0,81	12,68	0,28	-15,3	-1,95	>0,05
11	Потенц.-деят (в целом)	10,47	0,55	12,16	0,3	-16,2	-2,66	<0,05
12	Реально-деят (в целом)	10,13	0,798	12	0,36	-15,7	-1,81	>0,05
13	ЦОЛ озд	20,73	0,91	24,08	0,73	-16,1	-2,86	<0,05
14	ЦОЛ ППН	18,13	0,984	24,24	0,44	-33,7	-5,65	<0,05
15	ЦОЛ в целом	38,87	1,6	48,32	0,877	-24,3	-5,07	<0,05

Значительная разница в показателях информационно-познавательного (студенты – 73,7 %; специалисты – 45,4 %), реально-деятельностного (студенты – 73 %; специалисты – 63 %) и других компонентов ЦОЛ (рис. 1) свидетельствует об эффективности моделирования процесса ПФК студентов, сформированности знаний, умений и навыков в прикладном совершенствовании.

Очевидно, что позитивная динамика показателей сформированности знаний и ЦОЛ обусловлена рядом факторов, важными из которых являются: включение в программно-содержательное

обеспечение процесса ПФК значительного объема теоретических знаний, прикладных умений и навыков, нетрадиционных средств (плавание с элементами аутотренинга), обеспечивающих на основе повышения интереса к физкультурной деятельности включенность в нее и формирование потребностно-мотивационной сферы; целенаправленность педагогических воздействий на осознание роли и значения профессиональной физкультурной деятельности ценностью «для себя».

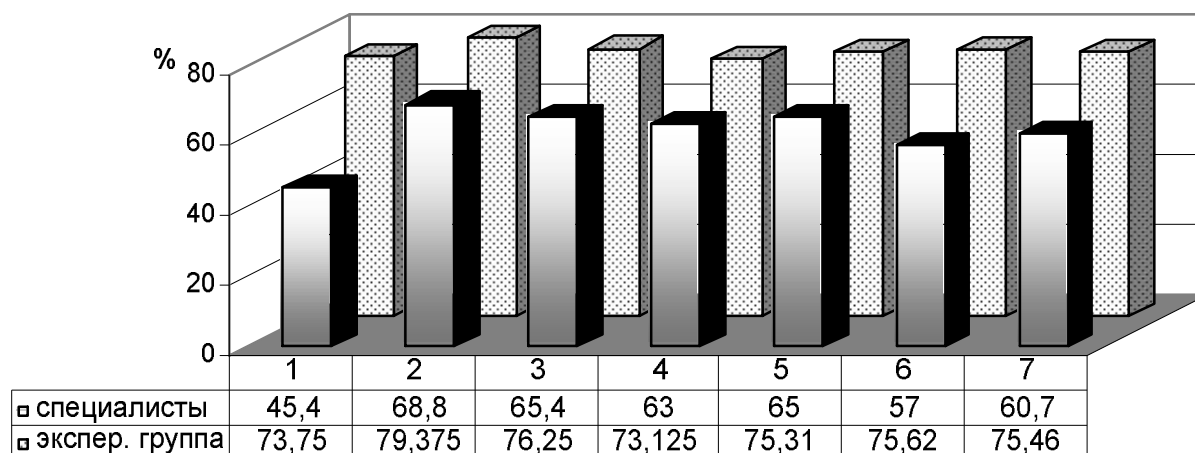


Рис. 1. Показатели ЦОЛ студентов экспериментальной группы и специалистов:
1 – информационно-познавательный; 2 – оценочно-мотивационный; 3 – потенциально-деятельностный; 4 – реально-деятельностный; 5 – ЦОЛ оздоровительный; 6 – ЦОЛ ППН; 7 – ЦОЛ в целом

Полученные результаты и их интерпретация в определенной мере дополняют и согласуются с данными проведенных ранее исследований по теоретико-методологическим основам формирования физической культуры личности в ходе физкультурного образования [2].

Кроме того, сформированность рассмотренных компонентов ЦОЛ и достигнутая нацеленность студентов на самостоятельные начала физкультурного совершенствования (от знаний и их осознания до реальной включенности) может рассматриваться как основа физической культуры личности, в частности ее аксиологического, потребностно-мотивационного и образовательного компонентов.

Вывод: специфическая нацеленность ЦОЛ на физкультурную деятельность профессиональной направленности позволяет говорить о сформированности столь же специфического состояния ПФК личности, на основе чего можно прогнози-

ровать формирование физического и образовательного аспектов культуры личности: необходимого уровня физической и психофизической подготовленности, оптимального физического развития, сформированности комплекса двигательных умений и навыков, что является средством повышения эффективности подготовки выпускников их успешной адаптации на производстве.

Литература

1. Иванова Л.М. Факторы, влияющие на травматизм и основы обеспечения безопасности труда при сооружении мостов: автореф. дис. ... канд. техн. наук. – М., 1988. – 23 с.

2. Садовский В.А., Галимов Г.Я. Профессионально-ориентированная система физического воспитания студентов учебных заведений железнодорожного транспорта. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2012. – 278 с.: ил.

Царева Любовь Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» ДВГУПС, г. Хабаровск. Тел. 89626765511.

Смоляр Сергей Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры «Физическое воспитание и спорт» ДВГУПС, г. Хабаровск. Тел. 89142056747.

Мулин Владимир Васильевич, профессор, зав. кафедрой «Физическое воспитание и спорт» ДВГУПС, г. Хабаровск. Тел. 89145449608.

Tsareva Luybov Vasilevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of physical education and sport, Far Eastern State University of Railway Transport. Tel. 89626765511.

Smolyar Sergey Nikolaevich, candidate of pedagogical sciences, professor, department of physical education and sport, Far Eastern State University of Railway Transport. Tel. 89142056747.

Moulin Vladimir Vasilevich, professor, head of the department of physical education and sport, Far Eastern State University of Railway Transport. Tel.89145449608.

УДК 159.91: 796.01

©А. С. Цыбиков, К. В. Балдаев, М. В. Тапхаров, А. П. Атутов

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ БУРЯТИИ

В данной работе представлены результаты сравнительного анализа основных свойств личности и психофизиологического типа студентов-спортсменов Бурятии, разделяющихся по гендеру, национальности, виду спорта и уровню квалификации. Также получены данные, формализующие взаимосвязь психофизиологического типа (состояние регулирующих систем организма) студентов-спортсменов по тибетской системе «ветер-желчь-слизь» с 16-факторным личностным профилем.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, свойства личности по Кеттелу, психофизиологический тип по тибетской системе, гендер, национальность, вид спорта, квалификация.

A.S. Tsybikov, K.V. Baldaev, M.V. Tapkharov, A.P. Atutov

PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF STUDENTS-ATHLETES OF BURYATIA

This article presents the results of comparative analysis of the basic features of personality and psycho-physiological type of student-athletes of Buryatia, havin been separated by gender, nationality, sports and skill level. The data are also obtained which determine the correlation between psycho-physiological type (status of body's regulatory systems) of students-athletes by the Tibetan system "wind-bile-slime" and 16 factor personality profile.

Keywords: students-athletes, personality features by R.Cattell, psycho-physiological type by the Tibetan system, gender, nationality, sports, qualification.

Введение

Известно, что эффективность психологической подготовки спортсмена зависит от учета многочисленных факторов, включая генетические, индивидуально-типологические, национально-этнические и социально-экономические. Важный этап в формировании личности спортсмена как профессионала в своем деле – это студенчество. В этот период у каждого спортсмена своя индивидуальная траектория психического развития. При этом известно, что присутствуют некоторые общие для всех тенденции, зависящие от некоторых факторов, которые вносят определенные коррективы в формирование личности спортсмена. Так, в связи с ростом популярности женского спорта в мире актуальность приобретают исследования, связанные с гендерным фактором (признаком). Также проблемными остаются исследования прикладной национально-этнической психологии. Нужно отметить, что большой вклад в изучение этнопсихологических особенностей, касающихся бурятских спортсменов, внесли работы С.В. Калмыкова, А.С. Сагалеева [1]. Кроме того, необходимы исследования, направленные на выявление особенностей влияния специфики вида спорта на психику спортсмена [2].

Настоящее исследование направлено на эмпирическое изучение влияния некоторых факторов на психику студента-спортсмена с использованием восточных методов психофизиологической диагностики. Также имеется параллельная задача по изучению взаимосвязей психофизиологического типа, включая состояния регулирующих систем организма «ветер», «желчь» и «слизь», с психологическими характеристиками спортсменов.

Организация и методы исследования

Проведено анкетирование (ФИО, пол, возраст, рост, вес, национальность, вид спорта, спортивный стаж, разряд, результаты по юношам, результаты по взрослым, реальная спортивная цель) и психологическое тестирование 102 студентов-спортсменов, занимающихся профессионально различными видами спорта и обучающихся в бурятских вузах и учреждениях СПО. Тестирование проводилось по двум методикам: 1) многофакторный личностный опросник Кеттелла, форма С, 105 вопросов [3]; 2) тибетская методика определения психофизиологического типа человека по системе «ветер-желчь-слизь» (опросник, 99 вопросов) [4-7].

С целью применения специальных алгоритмов анализа данные об имеющихся и планирующихся спортивных результатах переведены в количественную шкалу посредством ранжирования по уровню соревнований и призовым местам. В ходе анализа применяются непараметрические и параметрические статистические методы (критерии) проверки достоверности результатов. Вычисления производились с помощью специализированного лицензионного программного пакета Statistica 10.

Результаты исследования

При сравнении усредненного психологического профиля личности студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся профессионально спортом (взяты данные из другого исследования), выявлено, что у первых выше эмоциональная стабильность ($t=3,75$; $p<0,05$), а у вторых выше уровень мышления ($t=5,51$; $p<0,01$), радикализма ($t=2,81$; $p<0,05$) и независимости ($t=3,02$; $p<0,05$). По тибетской системе конституциональных типов достоверных различий не выявлено.

При исследовании различий психики по гендерному признаку обнаружено, что у спортсменок-девушек ($N=41$) несколько выше уровень интеллектуальных возможностей, но при этом повышена тревожность, напряженность и более низкая эмоциональная стабильность, по сравнению со спортсменами-юношами ($N=61$) (статистическая достоверность результатов не ниже 95%-го уровня). Это можно объяснить относительно высокой степенью проявления регулирующей системы «ветер» у девушек, чем у юношей ($t=3,97$; $p<0,01$).

Проведен сравнительный анализ по национальному признаку между спортсменами русскими ($N=58$) и бурятами ($N=44$). Здесь у бурят выделяется национально-этническая черта, присутствующая им, – конформность, т.е. зависимость человека от группы и подстраивание своего поведения под кажущиеся чуждые или непривычные эталоны ($t=2,72$; $p<0,01$) (Крысько В.Г., 2008, с. 83-84). Выявленные особенности по гендерному и национальному признакам необходимо учитывать тренерам при подготовке бурятских спортсменов.

Исследовано влияние регулирующих систем организма спортсмена на их психологические характеристики. Итак, анализ данных выявил, что система «ветер» повышает общительность ($t=2,77$; $p<0,01$), экспрессивность ($t=3,09$;

$p < 0,01$), тревожность ($t=2,06$; $p < 0,05$) и экстраверсию ($t=3,51$; $p < 0,01$) спортсмена. Система «желчь» положительно влияет на эмоциональную стабильность ($t=2,27$; $p < 0,05$), моральную устойчивость ($t=2,14$; $p < 0,05$), снижает тревожность ($t=2,15$; $p < 0,05$) и независимость ($t=2,42$; $p < 0,05$). Что касается системы «слизь», то значимых влияний на психику спортсменов данной выборки не выявлено. Надо отметить, что у спортсменов наблюдается более выраженная корреляционная связь (взаимосвязь) «желчи» и «слизи» ($r=0,66$), чем у неспортсменов ($r=0,46$). Менее выраженная связь между «ветром» и «слизью» ($r=0,20$ – у спортсменов, $r=0,39$ – не спортсменов). Таким образом, если от спортсмена требовать активности регулирующей системы «желчь», то, вероятно, и «слизь» активизируется, как некий спутник, регулирующий его избыток и стремящийся сохранить баланс в организме. Отсюда мы можем полагать, что самым

оптимальным (результативным) типом для студента-спортсмена является тип «желчь-слизь», где доминирует желчь, регулирующая «слизь». Возможно, неплохой результативностью может обладать и тройной тип «ветер-желчь-слизь».

Психологические характеристики и квалификация спортсменов. Различия между спортсменами разной квалификации выявлены по следующим психологическим характеристикам: эмоциональная стабильность (С), тревожность (О), радикализм (Q1). Эмоциональная стабильность (С) у спортсменов средней квалификации относительно ниже, чем у спортсменов низкой и высокой квалификации ($p < 0,05$; дисперсионный анализ, критерий Шеффе). Возможно, это объясняется относительно повышенным уровнем тревожности (О) данной группы ($p < 0,05$). Радикализм (Q1) ниже у спортсменов с низкой квалификацией, чем у остальных (рис. 1).

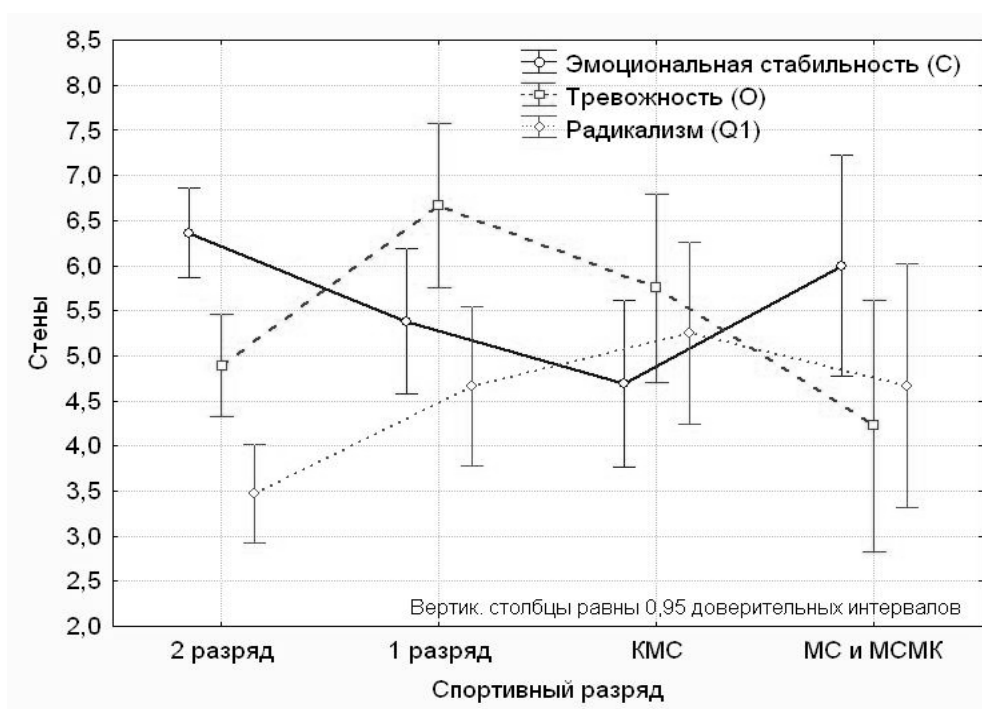


Рис. 1. Психологические характеристики студентов-спортсменов в зависимости от уровня квалификации

Проведен анализ различий между разными квалификационными группами состояний регулирующих систем организма «ветер», «желчь» и «слизь» (рис. 2). Выявлено, что у спортсменов высокой квалификации (МС и МСМК) степень проявления всех трех регулирующих систем ор-

ганизма в среднем ниже, чем у других ($p < 0,05$; дисперсионный анализ), и находится в следующих диапазонах: «ветер» – $78,67 \pm 8,61$; «желчь» – $90,22 \pm 6,19$; «слизь» – $80,78 \pm 8,27$. Заметим, что у спортсменов разряда КМС больше доминирует система «слизь», а у МС и МСМК – «желчь».

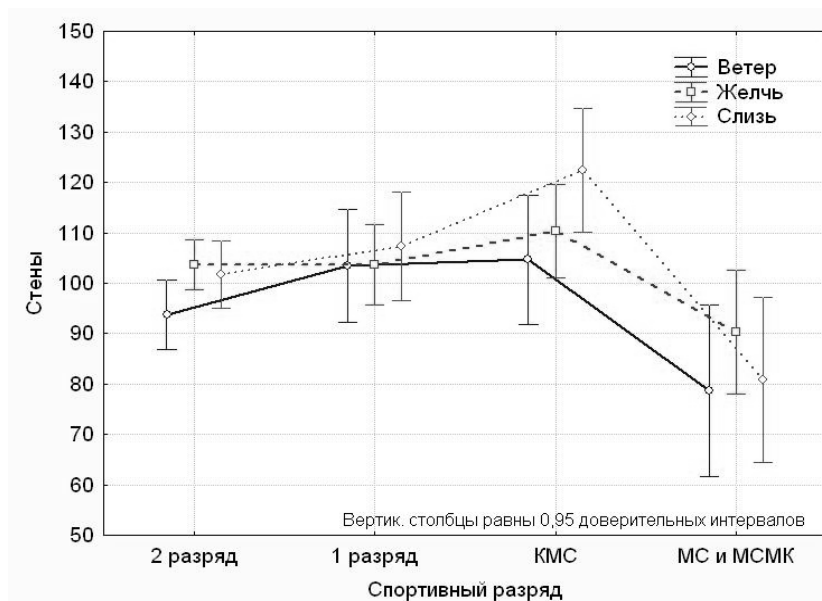


Рис. 2. Состояние регулирующих систем организма студентов-спортсменов в зависимости от уровня квалификации

При исследовании взаимосвязей спортивных результатов и целей с психологическими характеристиками выявлена прямая умеренная корреляционная связь юношеских результатов студента-спортсмена с уровнем радикализма ($r=0,40$; $p<0,01$). Также аналогичная связь обнаружена между желаемым результатом (целью) и уровнем социальной смелости ($r=0,37$; $p<0,01$). В среднем относительно высокий уровень социальной смелости (Н) имеют спортсмены с более высокими результатами ($p<0,05$).

Связь вида спорта и психологических характеристик. Рассмотрим основную часть имеющейся выборки, которую составляют спортсме-

ны трех видов спорта, это единоборства, игровые виды и легкая атлетика. С целью повышения адекватности выборки, отражающей основные свойства видов спорта, было решено исключить из нее спортсменов, у которых квалификация ниже 2 взрослого разряда. Анализ полученной выборки посредством дисперсионного анализа дал следующие результаты (рис. 3). Моральная устойчивость у единоборцев выше, чем у легкоатлетов ($p<0,05$). Уровень самоконтроля у единоборцев выше, чем у игроков ($p<0,05$). И уровень тревожности у игроков выше, чем у единоборцев ($p<0,05$) и легкоатлетов ($p<0,01$).

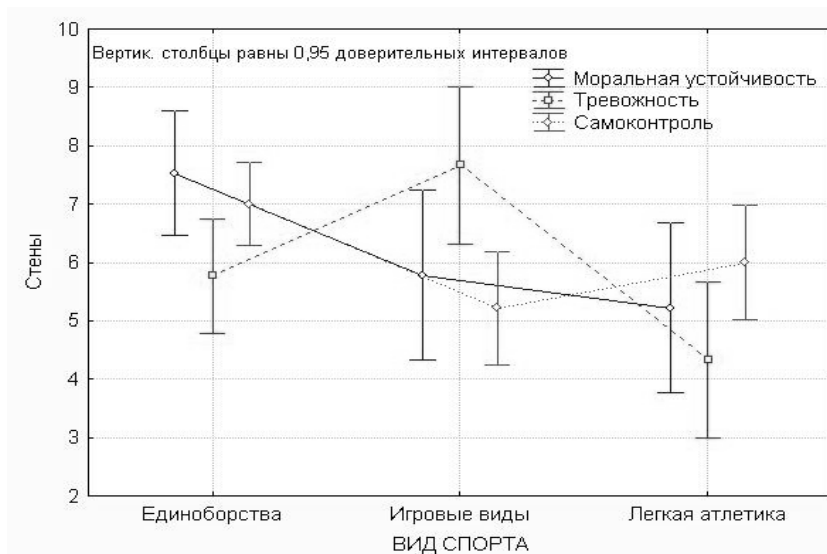


Рис. 3. Психологические характеристики студентов-спортсменов в зависимости от вида спорта

Кроме того, получены достоверно значимые различия по степени проявления признаков «ветра»: у легкоатлетов выше, чем у единоборцев ($p < 0,01$). Последнее кажется нам вполне очевидным, так как по тибетским описаниям системе «ветер» свойственны быстрота и легкость. Таким образом, выявлен ряд дифференцирующих закономерностей, отражающих особенности рассматриваемых видов спорта.

Заключение

Итак, в ходе проведенного исследования получены следующие результаты. Выявлен ряд значимых различий по психологическим характеристикам между студентами-спортсменами и студентами, не занимающимися профессионально спортом. Получены данные о влиянии гендерного и национального признаков на психологический профиль личности и на регулирующие системы организма. Обнаружена тесная взаимосвязь между регулируемыми системами организма по тибетской системе и психологической структурой личности. При доминировании той или иной регулирующей системы («ветер», «желчь» или «слизь») относительный уровень проявления связанных с ними психологических характеристик либо высокий, либо низкий. Также проведен сравнительный анализ личностных свойств спортсменов разного уровня квалификации и результативности. Здесь, анализируя полученные результаты, мы приходим к выводу о необходимости во время подготовки более внимательно контролировать уровень социализации (социальной смелости) спортсменов. При анализе различий в психике между спортсменами разных видов спорта получены определенные результаты, которые можно интерпретировать как следствие влияния специфики видов спорта или как следствие выбора самого спортсмена, уже заранее имеющего соответствующие индивидуально-типологические свойства (психофизиологический тип). Мы полагаем, что од-

но к другому «тянется», т.е. при выборе вида спорта человек чаще выбирает то, что у него хорошо получается и нравится. Ну а если он выбирает не совсем подходящий для него вид спорта, то при долгосрочном занятии на его личность начинает влиять специфика данного вида спорта, особенно если это касается детского и юношеского возраста. В перспективе в данном направлении, при условии достаточного накопления статистических данных, возможно построение математической модели классификации, способной с высокой вероятностью определять вид спорта на основе минимального набора психофизиологических характеристик спортсмена.

Литература

1. 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. – 316 с.
2. Мельников В., Попов А. Психологическая характеристика видов спорта (проблема психологической характеристики видов спорта) // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. междунар. конгр. – М., 1998. – Т. 2. – С. 343-345.
3. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кэттелла. – СПб.: Речь, 2001.
4. Павлов А.Е., Занданова Г.И., Цыбиков А.С. Психофизиологический тип спортсменов по тибетской системе // Вестник Бурятского государственного университета. – Улан-Удэ, 2012. – Спецвыпуск В. – С. 191-195.
5. Чойжинимаева С.Г. Болезни нервных людей, или откуда дует Ветер? – М.: РИПОЛ классик, 2007. – 206 с.
6. Чойжинимаева С.Г. Болезни сильных людей, или как обуздать Желчь? – М.: РИПОЛ классик, 2007. – 159 с.
7. Чойжинимаева С.Г. Болезни больших людей, или что такое Слизь? – М.: РИПОЛ классик, 2007. – 159 с.

Цыбиков Анатолий Сергеевич, кандидат педагогических наук, заведующий лабораторией инновационных технологий в подготовке спортсменов Бурятского госуниверситета. E-mail: cas313@rambler.ru

Балдаев Кирилл Владимирович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Бурятского госуниверситета. E-mail: cas177@rambler.ru

Танхаров Михаил Викторович, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник лаборатории инновационных технологий в подготовке спортсменов Бурятского госуниверситета. E-mail: tapharov@bsu.ru

Амутлов Андрей Петрович, заместитель директора по спортивной работе института экономики и управления при Бурятском госуниверситете. E-mail: tapharov@bsu.ru

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

Baldaev Kirill Vladimirovich, candidate of pedagogical sciences, senior researcher, professor, department of sports disciplines, Buryat State University. E-mail: cas177@rambler.ru

Tapharov Mikhail Viktorovich, candidate of pedagogical sciences, senior researcher, laboratory of innovative technologies of athletes training, Buryat State University. E-mail: tapharov@bsu.ru

Atutov Andrey Petrovich, deputy director for sports activities, Institute of Economics and Management, Buryat State University. E-mail: tapharov@bsu.ru

УДК 796.011.3

© А. А. Шибаета, Е. К. Гильфанова

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Статья посвящена изучению проблемы повышения эффективности и качества дошкольного физического воспитания. Рассмотрены особенности методики организации занятий по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста с учетом соматотипа как основного маркера индивидуально-типологических особенностей организма в условиях дошкольных образовательных учреждений.

Ключевые слова: физическое воспитание дошкольников, дифференцированный подход, соматотип, круговая тренировка, дозирование физической нагрузки, физическая подготовка.

A. A. Shibaeva, E. K. Gilfanova

DIFFERENTIATION OF PHYSICAL TRAINING OF 5-7 YEARS CHILDREN IN THE CONDITIONS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

The article is devoted to the problem of improving the efficiency and quality of pre-school physical education. The features of organization techniques of classes on physical training with children of older preschool age have been considered taking into account a somatotype as a primary marker of individual and typological characteristics of body in terms of pre-school educational institutions.

Keywords: physical education of preschoolers, differentiated approach, somatotype, circuit training, dosing of physical activity, physical fitness.

Изменение социальных и экономических условий, ухудшение состояния здоровья детей ставит перед современным образованием принципиально новые задачи, решение которых способствует повышению качества образования. В этой связи все большую актуальность приобретает проблема выбора содержания занятий физическими упражнениями и оптимизации физических нагрузок, направленных на повышение уровня физического состояния организма детей еще в период дошкольного детства.

Оптимальное решение этой проблемы, по мнению ряда авторов [13, 14 и др.], возможно при условии дифференциации процесса физического воспитания, базирующейся на принципе индивидуализации и предполагающей комплексное изучение и учет индивидуальных особенностей детей, распределение их на этой основе по типологическим группам и организацию работы этих групп по выполнению специфических учебных заданий [15 и др.]. При этом одним из критериев дифференциации процесса физического воспитания выступают индивидуально-типологические особенности детей, обусловленные типом конституции, внешним проявлением которой служит соматотип.

В работах предприняты попытки обосновать связь между соматотипом и особенностями высшей нервной деятельности [10], уровнем физического развития и проявлением физических качеств [2, 6 и др.], уровнем физической работоспособности [12], кардиометрическими характеристиками [8], состоянием здоровья детей [5].

В то же время, несмотря на существующие научные исследования в области физического воспитания дошкольников с учетом индивидуально-типологических особенностей, в практике физического воспитания недостаточно разработанным остается вопрос методики построения занятий по физической культуре детей 5-7 лет на основе дифференцированного подхода с учетом соматотипа.

Целью исследования являлась разработка, теоретическое и экспериментальное обоснование, апробирование модели занятий по физической культуре на основе дифференцированного подхода с учетом соматотипа детей 5-7 лет к процессу физической подготовки в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ).

Исследование проводилось на базе ДОУ № 22 и № 74 г. Читы с сентября 2005 по март 2010 г. Всего в эксперименте приняли участие

246 дошкольников в возрасте 5-7 лет (старшая и подготовительная группы).

Экспериментальную группу (ЭГ) составили дети ДООУ № 22 (n=128), которые были распределены на макросоматический (МаС), мезосоматический (МеС) и микросоматический (МиС) типы по методике Р.Н. Дорохова, В.П. Губы [6]. Из них 74 мальчика и 54 девочки. Контрольную группу (КГ) составили дошкольники ДООУ № 74 (n=118), по отношению к которым соматодиагностика не применялась. Из них 67 мальчиков и 51 девочка.

Все режимные моменты в планировании физкультурной деятельности как в ЭГ, так и КГ проводились по программе воспитания и обучения в детском саду М.А. Васильевой [4].

В ЭГ двигательный режим в течение недели у детей включал три формы физического воспитания: физкультурно-оздоровительная работа, дополнительные занятия, активный отдых. В качестве дополнительных во второй половине дня проводились два занятия по обучению плаванию, лечебному плаванию и гидроаэробике; два занятия по ритмической гимнастике, корригирующей и дыхательной гимнастике, фитбол-гимнастике.

В КГ двигательный режим в течение недели также включал три формы физического воспитания: физкультурно-оздоровительную работу, самостоятельная двигательная активность, активный отдых.

Организованная физкультурная деятельность в ЭГ в первой и второй половине дня составила в исследуемых группах 5-6 лет – 8 часов 25 минут, 6-7 лет – 9 часов 30 минут в неделю. В КГ, соответственно, – 7 ч 25 мин и 8 ч 30 мин в неделю. Различия в целенаправленной двигательной активности у детей ЭГ и КГ, как в 5-6, так и в 6-7 лет, составили 1 час в неделю, что связано с наличием плавательного бассейна в ДООУ № 22.

В разработке модели занятий по физической культуре на основе дифференцированного подхода с учетом соматотипа детей 5-7 лет к процессу физической подготовки нами был использован повторно-цикловой метод планирования [1, 7, 14], в котором выделялось 3 цикла – общеподготовительный, специальной физической подготовки и соревновательно-игровой.

Общеподготовительный цикл включал сентябрь, октябрь и ноябрь.

Сентябрь был обозначен как академический мезоцикл и предусматривал тестирование физического развития, подготовленности, обучение двигательным умениям и навыкам (разучивание

целенаправленных комплексов физических упражнений, круговой тренировки). Средняя ЧСС составляла 140–150 уд/мин. В связи с решением образовательной задачи моторная плотность находилась на низком уровне и составляла 40–50 %. Октябрь и ноябрь выступали как учебно-тренировочный и тренировочный мезоциклы (дальнейшее обучение и воздействие на физические качества). Средняя ЧСС составляла 150–160 уд/мин, моторная плотность – 60 %.

Специально-подготовительный цикл (декабрь, январь, февраль) предусматривал такую же структуру мезоциклов, как и в первом цикле. Средняя ЧСС составляла 150–160 уд/мин, моторная плотность – 60-70 %.

Соревновательно-игровой цикл включал весенние месяцы: март – академический, апрель и май – как соревновательно-игровые мезоциклы. На протяжении академического мезоцикла осуществлялось обучение подвижным играм, направленным на развитие скоростных, скоростно-силовых и аэробных возможностей организма детей. Средняя ЧСС составляла 150–160 уд/мин, моторная плотность – 60-70 %.

Таким образом, в соответствии с рекомендациями М.Я. Набатниковой [9], Я.С. Вайнбаума [3] в каждом цикле интенсивность целенаправленных физических упражнений, а также объем их выполнения (моторная плотность) на протяжении учебного года изменялись волнообразно, то есть увеличивались к концу цикла.

Дозирование физических нагрузок в ходе целенаправленной двигательной активности детей в ЭГ осуществлялось с использованием дифференцированного подхода на основе типоспецифического метода.

При этом материально-техническая база ДООУ № 22, а именно наличие спортивного зала недостаточной площади (5×10 м), не позволила нам распределить детей на занятиях по физической культуре на 3 подгруппы в зависимости от соматотипа и ведущих физических качеств.

В связи с этим дети ЭГ были распределены на занятиях по физической культуре на две подгруппы. Педагогическое воздействие было направлено на ведущие физические качества у детей в зависимости от соматотипа.

Для детей МаС и МиС типов подбирались упражнения, преимущественно направленные на развитие силовых и скоростно-силовых способностей, для представителей МеС типа – быстроты. При этом в группах детей 5 и 6 лет нами не были выделены дети с выносливостью как ведущим физическим качеством.

Соотношение объемов физических нагрузок в зависимости от соматотипа детей составило 70 % – на ведущее качество и 30 % – на воспитание других физических качеств. Воздействие двигательных режимов осуществлялось на двух занятиях по физическому воспитанию, а третье занятие, проводимое на площадке, было посвящено развитию качества выносливости [11].

Структура занятий по физическому воспитанию была традиционной.

В зависимости от используемых средств двигательные задания выполнялись подгруппами поточно, фронтально или в форме круговой тренировки.

Методическими особенностями круговой тренировки являлась направленность комплексов круговой тренировки на решение задач дошкольного физического воспитания ведущего физического качества и в конечном итоге на повышение уровня здоровья и подготовку детей к поступлению в школу.

Анализ динамики показателей физического развития и физической подготовленности в ходе эксперимента позволил установить, что внедрение разработанной модели занятий по физической культуре на основе дифференцированного подхода с учетом соматотипа детей 5–7 лет к процессу физической подготовки способствовало приросту ЖЕЛ, увеличению окружности грудной клетки, развитию скоростно-силовых качеств и сил у детей ЭГ по сравнению с КГ.

При этом у детей у дошкольников 5–6 и 6–7 лет различных соматических типов наблюдались существенные темпы прироста в ведущих физических качествах. Дети МаС типа показали лучшие результаты в упражнениях, направленных на развитие силы кистей, по сравнению со сверстниками. Для детей МеС типа были свойственны лучшие результаты в упражнениях на развитие быстроты, координационных способностей, гибкости. У детей МиС типа наблюдались высокие результаты в скоростно-силовых тестах.

Анализ динамики функциональных показателей в ходе эксперимента, проводимый нами с целью оценки эффективности разработанной модели занятий по физической культуре в ЭГ, позволил установить, что внедрение разработанной модели способствовало повышению уровня физического состояния организма детей и нашло свое отражение в улучшении показателей коэффициента здоровья, существенном урежении ЧСС, повышении физической работоспособности и МПК у детей ЭГ по сравнению с КГ как в 5–6, так и в 6–7 лет, а также СОК и МОК в 6–7 лет. При этом у детей различных соматоти-

пов также наблюдалось достоверное повышение функциональных возможностей организма.

Таким образом, разработанная модель занятий по физическому воспитанию способствовала повышению уровня физического состояния организма, как у представителей различных соматотипов, так и в целом у детей 5–7 лет ЭГ по сравнению с КГ, что свидетельствовало о повышении уровня физической подготовки дошкольников ЭГ и эффективности учебно-воспитательного процесса по физической культуре в ДООУ в целом.

Литература

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №4. – С. 21–23.
2. Бланин А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Малаховка, 2000. – 154 с.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 64 с.
4. Васильева М.А. Программа обучения и воспитания в детском саду. – М.: Просвещение, 1987. – 191 с.
5. Индивидуально-типологический подход к оценке состояния здоровья дошкольников / В.Л. Грицинская [и др.] // Современные проблемы и перспективы развития региональной системы комплексной помощи ребенку: сб. материалов междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. А.В. Грибанова, Л.С. Медниковой. – Архангельск: Поморский гос. ун-т, 2000. – С. 163–165.
6. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 208 с.
7. Кравчук А.И. Комплексное физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (состояние и перспективы) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №4. – С. 26–31.
8. Легонькова Т.И. Сомато- и кардиометрическая характеристика детей 3–6 лет: автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.00.02, 14.00.09. – СПб., 1993. – 20 с.
9. Набатникова М.Я. Особенности комплексного педагогического контроля в системе подготовки юных спортсменов // Олимпийский резерв. – Киев: Здоровье, 1982. – С. 129–136.
10. Сологуб С.А. Личностно-ориентированное физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста средствами комплексной диагностики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Смоленск, 2003. – 133 с.
11. Тиунова О.В., Сонькин В.Д. Модель рациональной классификации физических нагрузок // Моделирование и комплексное тестирование в оздоро-

вительной физической культуре: сб. науч. тр. – М., 1991. – С. 45–57.

12. Тихвинский С.Б., Бобко Я.Н. Определение, методы исследования и оценка физической работоспособности детей и подростков // Детская спортивная медицина: руководство для врачей / под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Медицина, 1991. – 660 с.

13. Филиппова С.О. Перспективные направления научных исследований в области физической культу-

ры дошкольников // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 15–17.

14. Чернышенко Ю.К. Программно-нормативные основы формирования личности детей дошкольного возраста средствами физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 4. – С. 10–13.

15. Шарманова С.Б., Федоров А.И. Инновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 4. – 2004. – С. 51–54.

Шибаетова Анна Александровна, кандидат педагогических наук, специалист по УМР кафедры медико-биологических основ физической культуры Забайкальского государственного университета, г. Чита. E-mail: mail@zabgu.ru

Гильфанова Елена Каусаровна, кандидат педагогических наук, кафедры медико-биологических основ физической культуры Забайкальского государственного университета, г. Чита. E-mail: gilfanovaelena@mail.ru

Shibaeva Anna Alexandrovna, candidate of pedagogical sciences, expert for educational methodological activity, department of medical and biological foundations of physical culture, Zabaikalsky State University, Chita. E-mail: mail@zabgu.ru

Gilfanova Elena Kausarovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of medical and biological foundations of physical culture, Zabaikalsky State University, Chita. E-mail: gilfanovaelena@mail.ru

УДК 378.014.61:796

© О. С. Шнейдер, А. В. Попова

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ВУЗА

В статье обоснованы и раскрыты основные направления совершенствования педагогического контроля в вузе. С учетом требований новых стандартов обучения предложена активная реализация критериального и здоровьесберегающего подходов в контроле и оценивании результатов процесса физического воспитания. Представлены результаты эффективности применения устройства для контроля за положением костно-мышечного аппарата человека и компьютерной программы для мониторинга физического состояния обучающихся.

Ключевые слова: физические качества, обучающиеся, высшее профессиональное образование, устройство для контроля, костно-мышечный аппарат человека, природные факторы, физическая подготовленность, физическое воспитание в вузе, контроль знаний, критериальный подход, информационные технологии.

O. S. Schneider, A. V. Popova

IMPROVEMENT OF PEDAGOGICAL CONTROL IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE MODERN UNIVERSITY

The article considers and describes the main directions of improvement the pedagogical control in higher school. With regard to the requirements of new teaching standards an active implementation of criteria and health keeping approaches in monitoring and evaluation of the results of the process of physical education has been proposed. The results of the efficiency of the use of the device for controlling the position of musculoskeletal apparatus and computer program have been submitted for monitoring a physical condition of students.

Keywords: physical properties, students, higher professional education, device for control, musculoskeletal apparatus, natural factors, physical fitness, physical education in higher school, control of knowledge, criteria-based approach, information technology.

Новые федеральные государственные образовательные стандарты для высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) ставят пе-

ред вузами задачи формирования у студентов различных компетенций, которые подразумевают готовность будущего специалиста осуществ-

лять различные виды профессиональной деятельности. Наряду с профессиональными, в стандарте заложен ряд общекультурных универсальных для любой профессии компетенций, позволяющих добиться успеха в любой деятельности. Ведущими специалистами отмечено, что средствами физической культуры можно успешно влиять на освоение необходимых для профессии видов деятельности и эффективно формировать нужные компетенции [3].

Как бы ни различались формулировки компетенций в стандартах для различных направлений подготовки современных бакалавров, все же целью физического воспитания в высшем образовании является формирование физической культуры личности обучающегося [5]. А это, на наш взгляд, подразумевает формирование готовности человека к решению оздоровительных и профессиональных жизненных задач средствами физической культуры.

В связи с вышеизложенным процесс формирования у обучающихся компетенций подразумевает изменение и совершенствование системы контроля за эффективностью физического воспитания.

На современном этапе педагогический контроль должен решать задачу определения уровня сформированности необходимых конкретному будущему бакалавру компетенций. Итоговый уровень сформированности компетенции практически невозможно определить в рамках традиционных форм проведения зачетов и экзаменов.

Поэтому дальнейшее совершенствование системы контроля за сформированностью компетенций должно строиться на основе критериального подхода, на конкретных половых, возрастных и профессиональных критериях. Наличие таких критериев помогает спрогнозировать тот результат, к которому обучающемуся нужно стремиться. Тем самым значительно повысится мотивация на успешную реализацию этого процесса. Между тем необходимо чтобы моделирование, прогнозирование, планирование и контроль за индивидуальным процессом формирования компетентности стали доступны для каждого обучающегося.

Стоит отметить важность количественных критериев, так как на основе глубокого качественного анализа результатов деятельности из них складывается общая всесторонняя картина успеваемости по физической культуре. Количественные критерии важны, прежде всего, как показатели качества процесса физического вос-

питания, физического развития, а не только как оценка и свидетельство успеваемости.

Также важно отметить, что в системе современного контроля должны быть реализованы принципы здоровьесберегающего и здоровьеразвивающего образовательного процесса [2].

Во-первых, система контроля должна отслеживать динамику показателей уровня здоровья обучающихся по возможно большему объему критериев, включающих наряду с показателями физического развития и физической подготовленности еще и многообразие компонентов образа жизни. Например, В.И. Белов [1] разработал систему оценки уровня здоровья человека по четырем группам критериев – состояние организма в покое, функциональные резервы, образ жизни и состояние иммунной системы. Причем количество показателей для каждой из групп практически не ограничено, и оценка уровня здоровья становится более объективной.

Во-вторых, система педагогического контроля, для повышения ее объективности, должна учитывать степень влияния на организм и психику обучающегося как можно большего ряда факторов. Также важно в ходе процедур контроля не создавать для обучающихся ситуаций, приводящих их к состоянию дистресса, вызывающих излишнее физическое и эмоциональное напряжение.

Реализовать на практике предложенные подходы – значит регулярно собирать и регистрировать большой объем точных и объективных индивидуальных данных о ходе образовательного процесса, затем анализировать их для каждого обучающегося и давать индивидуальные рекомендации для коррекции физкультурной деятельности. Все это является очень трудоемкой задачей для педагога по физическому воспитанию, тем более если он ведет занятия в нескольких учебных группах.

Поэтому следующим направлением совершенствования системы контроля является освоение педагогами и внедрение различных инноваций, в том числе и информационных технологий.

Для повышения эффективности контроля за физической подготовленностью обучающихся нами разработана и апробирована полезная модель, которая направлена на улучшение контроля за качеством и количеством выполняемых силовых упражнений на основные мышечные группы в условиях академических и тренировочных занятий и повышение моторной плотности контрольных занятий по физической культуре [4].

Настоящее устройство содержит корпус (1), снабженный цифровым табло (2) и блоком питания (3), внутри которого установлена пластина (4), с закрепленным на ней датчиком положения, включающим электролитический детектор наклона (5), счетчик (6), дешифратор (7). Также на устройстве имеется манжета с вертикальным и горизонтальным карманами.

Методика физического воспитания предусматривает развитие и регулярное отслеживание динамики развития силовых способностей занимающихся. Между тем известно, что физическое упражнение тем эффективнее влияет на организм человека, чем лучше техника (качество) его выполнения. Поэтому совершенствование функции контроля за технической стороной движения позволит обучающемуся быстрее усвоить правильное выполнение этого двигательного действия. Контроль за положением костно-

мышечного аппарата при выполнении физических упражнений необходим и во время учебных форм физического воспитания, когда педагог решает задачу определения уровня развития физических способностей у целой группы обучающихся. Наличие необходимого количества этих устройств позволит определить силу определенных мышечных групп одновременно у большого количества обучающихся. Благодаря отличительным признакам устройство позволяет считать многократные и только качественные повторения двигательного действия, что позволяет сократить время приема контрольного тестирования, вести самоконтроль за выполнением физических упражнений, исключить влияние человеческого фактора (субъективность восприятия контролирующего лица и слабый уровень самоконтроля испытуемого).

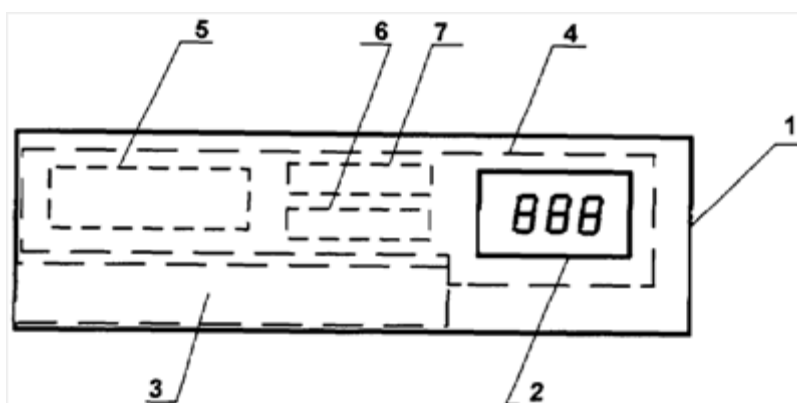


Рис. 1. Устройство для контроля за положением костно-мышечного аппарата человека при выполнении физических упражнений

Методика физического воспитания предусматривает развитие и регулярное отслеживание динамики развития силовых способностей занимающихся. Между тем известно, что физическое упражнение тем эффективнее влияет на организм человека, чем лучше техника (качество) его выполнения. Поэтому совершенствование функции контроля за технической стороной движения позволит обучающемуся быстрее усвоить правильное выполнение этого двигательного действия. Контроль за положением костно-мышечного аппарата при выполнении физических упражнений необходим и во время учебных форм физического воспитания, когда педагог решает задачу определения уровня развития физических способностей у целой группы обучающихся. Наличие необходимого количества этих устройств позволит определить силу определенных мышечных групп одновременно у большого количества обучающихся. Благодаря

отличительным признакам устройство позволяет считать многократные и только качественные повторения двигательного действия, что позволяет сократить время приема контрольного тестирования, вести самоконтроль за выполнением физических упражнений, исключить влияние человеческого фактора (субъективность восприятия контролирующего лица и слабый уровень самоконтроля испытуемого).

Устройство работает следующим образом. Сначала в зависимости от характера физического упражнения выбирается место прикрепления устройства на теле обучающегося (при подъеме туловища из положения лежа в положение сидя прибор крепится на груди, при сгибании и разгибании рук в упоре лежа – на плече, при приседаниях – на задней поверхности бедра, при подъеме ног в висе на перекладине – на щиколотке). Манжета закрепляется на теле пользователя с помощью «липучки». Затем в зависимо-

сти от выбранного физического упражнения в один из карманов манжеты вставляется датчик, при выполнении подъема туловища из положения лежа в положение сидя, сгибании и разгибании рук в упоре лежа, приседаний датчик помещается в вертикальный карман, при подъеме ног из виса на перекладине – в горизонтальный карман. После чего пользователь начинает выполнять заданное физическое упражнение. При выполнении пользователем упражнения происходит изменение угла наклона, в электролитическом детекторе жидкий проводник переливается вниз и замыкает контакт, счетчик, который подсчитывает количество замыканий, передает их на дешифратор, который, в свою очередь, преобразует информацию для изображения на цифровом табло. По отображаемой на цифровом табло информации как обучающийся, так и педагог могут выявить эффективность и результативность выполняемых физических упражнений.

Таким образом, устройство для контроля за костно-мышечным аппаратом человека при выполнении физических упражнений, выступая в роли двигательной наглядности, позволяет обучающемуся быстрее перейти к этапу совершенствования техники движения, а педагогу – оценить качество и количество выполненных упражнений. В результате проведения исследований на контрольных занятиях по физической культуре методом хронометрии определено, что с использованием разработанного устройства (один прибор для двух обучающихся) моторная плотность занятия повышается в среднем на 22 %.

Известно, что наилучших результатов в развитии двигательной активности обучающихся можно достичь при учете их индивидуальных двигательных характеристик природных, социально-психологических факторов, функциональных способностей организма. Также всем известно, что учет этих факторов в условиях образовательного учреждения невозможен без применения информационных технологий.

Поэтому нами разработана компьютерная программа сопровождения физического воспитания обучающихся с момента их поступления в учреждение высшего профессионального образования, до момента его окончания.

Эта программа объективизирует и ускоряет оценивание и анализ количественных показателей психофизической подготовленности. Педагог и обучающиеся имеют возможность проследить динамику показателей и наглядно (графически) увидеть результат, чтобы вносить кор-

рективы в процесс физической подготовки. Таким образом, обучающийся становится равноправным участником педагогического процесса.

В начале работы с программой обучающиеся заполняют несколько анкет, куда нужно внести свои данные, включая дату рождения, показатели состояния здоровья, особенности характера, темперамента, типа телосложения, трудоспособности, метеозависимости и т.д.

На основе введенной информации об обучающихся программа учитывает биоритмы, действующие по закону синусоиды. Стандартная таблица сопоставимых результатов была расширена вследствие расчета коэффициента повышения (в светлой фазе) или понижения (в темной фазе) биоритма.

Возможности программы: выдает положение биоритмов на конкретный день, в зависимости от даты рождения; обрабатывает и оценивает результат норматива, присваивает ему уровень физической подготовленности, выставляет оценку (относительно расположения биоритма на момент выполнения контрольного норматива); ранжирует информацию по состоянию биоритма в процентной составляющей по группе; показывает принадлежность обучающегося к подгруппе; показывает принадлежность к группе с точки зрения работоспособности, относительно суточного (двадцатичетырехчасового) ритма; предупреждает о неблагоприятном дне принятия контрольного упражнения, относительно утомления в течение недели; дает информацию о темпераменте обучающегося; показывает средний уровень физической подготовленности по группе; показывает динамику результата по семестрам в баллах; показывает динамику результата по семестрам в процентах; предупреждает о неблагоприятном гелиофизическом факторе.

Базовый язык программирования – Delphi 7. Программа эксплуатируется на персональном компьютере (ПК) типа IBM PC. Для работы в диалоговом режиме используется экран дисплея, клавиатура и манипулятор типа "мышь". Для поддержки графического режима необходим адаптер VGA. Входные данные хранятся на жестком диске, в определенной директории.

В ходе исследования нами выявлена следующая эффективность использования разработанной программы. Результаты четырехмесячного педагогического эксперимента показали, что в контрольной группе (55 человек) произошли незначительные, статистически недостоверные изменения данных физического состояния и успеваемости по физической культуре

у обучающихся. Но в экспериментальной группе (53 человека) существенно улучшилось посещение учебных занятий: у юношей на 14,1 %, у девушек на 18,7 %. В этих случаях разница статистически значима (расчет производился по критерию Вилкоксона). Также сократилось количество занятий, пропущенных по болезни (у девушек на 4,5 %, у юношей на 2,5 %). Все показатели имеют статистически значимые отличия ($P < 0,05$).

Из показателей, характеризующих физическую подготовленность наиболее значительные изменения в экспериментальной группе произошли в проявлении общей выносливости по результатам бега на 3000 м у юношей (прирост составил – 13,4 %) и 1000 м у девушек (10,6 %).

Таким образом, эффективность разработанной программы контроля за физическим воспитанием обучающихся оказалась более значимой, чем при реализации традиционного подхода.

Литература

1. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. – М.: Недра коммюникейшенс Лтд, 1999. – 664 с.
2. Глебова Елена Ивановна. Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения студентов вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – Екатеринбург, 2005. – 182 с.
3. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 119 с.
4. Пат.100892 Российская Федерация, МПК А61В 5/00, 26/01 Устройство для контроля за положением костно-мышечного аппарата человека при выполнении физических упражнений / А.В. Котелевская, О.С. Шнейдер; заявитель и патентообладатель Дальневост. гос. ун-т путей сообщения. – №2010130379; заявлено 20.07.2010; опубликовано 10.01.11; Бюл. №1. – 1 с.: ил.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – 10-е изд., испр. – М.: Академия, 2012. – 480 с. (Сер. бакалавриат).

Шнейдер Ольга Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой «Теория и методика физической культуры» Дальневосточной государственной академии физической культуры, г. Хабаровск. Тел.: 89141972570.

Попова Анна Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» Дальневосточного государственного университета путей сообщения, г. Хабаровск. Тел.: 8 9625021526, 8 (4212)621526.

Schneider Olga Sergeevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of theory and methodology of physical culture, Far Eastern State Academy of Physical Culture. Khabarovsk. Tel.: 8914197 25 70.

Popova Anna Vladimirovna, candidate of pedagogical sciences, docent, associate professor, department of physical education and sport», Far Eastern State University of Railway Transport, Khabarovsk. Tel.: 8962502 15 26; 8 (4212) 62 15 26.

АНАЛИЗ ЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Начальный этап подготовки шорт-трековиков является составной частью общей системы многолетней тренировки, важное место в котором занимает физическая подготовка, так как именно она формирует физические качества для обучения и закрепления техникой движений в шорт-треке. В летний период тренировки специальная подготовка направлена на повышение уровня функциональной подготовки по средствам общефизической тренировки; совершенствование технического мастерства с помощью специальных и имитационных упражнений; развитие физических качеств и функциональных возможностей при выполнении специальных упражнений.

Ключевые слова: шорт-трек, летняя подготовка, этап начальной подготовки, учебно-тренировочные сборы, общая и специальная физическая подготовка.

N. V. Yakovleva, O. S. Dorzhieva

ANALYSIS OF SUMMER TRAINING OF SHORT TRACKERS AT THE INITIAL STAGE

The initial stage of preparing shorttrackers is an integral part of general system of long-term training, in which physical training takes the important place, as it forms physical properties for training and improving movements techniques in short track. In the summer workout special training is aimed at improving functional training by means of general physical training; improvement of technical skills with the help of special and simulation exercises; development of physical properties and functional abilities in doing special exercises.

Keywords: short track, flight training, stage of initial training, training sessions, general and special physical training.

Резко возрастающие требования к подготовке шорт-трековиков, вызванные бурным ростом спортивных результатов после Зимней Олимпиады Сочи-2014, требуют значительного повышения объема тренировочной работы, ее интенсивности и специфичности. В настоящее время специалисты в области физической культуры ориентированы на инновационные пути и подходы при решении основных вопросов тренировки шорт-трековиков.

Наиболее важным вопросом является уровень подготовки шорт-трековиков на начальном этапе подготовки. Структура процесса многолетней подготовки базируется на существующих закономерностях становления спортивного мастерства. Этап начальной подготовки шорт-трековиков требует пристального внимания, так как имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки (Бальсевич В.К., Боипа Т., Воробьев А.Н., 2004).

На сегодняшний день существует ряд проблем, связанных с подготовкой шорт-трековиков. Одна из них связана с тем, что 6-7 месяцев в году шорт-трековики не имеют возможности заниматься скоростным бегом на коньках из-за отсутствия льда, из-за особенностей климатических условий региона и слабой материально-технической оснащенности. Следовательно, в указанное время, а это период весенне-летне-осенней подготовки, шорт-

трековики совершенствуют основные, лимитирующие работоспособность факторы с помощью различных дополнительных средств и методов тренировки.

Учитывая вышесказанное, планировать развитие необходимых шорт-трековнику физических качеств необходимо так, чтобы он смог достигнуть максимального их уровня в момент основных соревнований сезона на льду. Период летней тренировки шорт-трековиков является не менее важным и сложным в подготовке спортсменов в отличие от периода тренировки на льду. На начальном этапе подготовки у юных шорт-трековиков закладываются основы конькобежной подготовки, развиваются двигательные качества и формируются основы технико-тактического мастерства.

Летний период подготовки юных шорт-трековиков на начальном этапе подготовки под руководством тренера-преподавателя Н.В. Яковлевой проходил в трехнедельных учебно-тренировочных сборах на озере Байкал в спортивно-оздоровительном лагере «Энхалук» в период со 2 по 22 августа 2014 года. Средствами физического воспитания, используемыми в данный период подготовки, явились:

– гимнастические упражнения: упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, опорные прыжки, кувырки «вперед и назад», стойки на лопатках, «длинные кувырки», «мост» и др.;

– легкоатлетические упражнения: бег с высокого и низкого старта, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, кросс, прыжки в длину с места, многоскоки, метание в цель и на дальность и др.;

– спортивные игры: баскетбол, пионербол, футбол, настольный теннис, игровые упражнения для развития координации, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости;

– плавание: специальные упражнения для изучения кроля на груди и спине, повторное проплывание отрезков 15-20 м;

– ознакомление, освоение и закрепление разновидностей пригибной ходьбы, технической имитации, прыжковой имитации, катание на роликовых коньках.

Практика показала, что как бы хорошо ни был подготовлен спортсмен за период летне-осенней тренировки, он не может с выходом на лед показать высокие результаты в беге на коньках. Требуется определенный период тренировки на льду, чтобы шорт-трековик смог достичь прежнего уровня развития физических качеств и двигательных навыков.

Тренировка в подготовительном периоде включала упражнения, близкие по характеру усилий и форме движений к бегу на коньках. Сочетание таких упражнений с общефизической подготовкой позволяет юным спортсменам в известной мере поддерживать определенный уровень специальной тренированности, что в дальнейшем способствует наилучшему протеканию подготовки на льду и повышению результативности в соревнованиях.

В летний период тренировки специальная подготовка направлена на повышение уровня функциональной подготовки посредством общефизической тренировки; совершенствование технического мастерства с помощью специальных и имитационных упражнений; развитие физических качеств и функциональных возможностей при выполнении специальных упражнений.

Специальная подготовка в период прохождения учебно-тренировочных сборов на оз. Байкал основывалась на повышении уровня функциональной подготовки с помощью общефизических упражнений. На наш взгляд, это необходимо для более целенаправленного построения и планирования тренировочного процесса шорт-трековиков.

Как известно, большая роль отводится специальным упражнениям, направленным на развитие физических качеств и повышение уровня

функциональной подготовки. Возьмем, например, статическую выносливость мышц ног и спины. Вряд ли в каком-либо общефизическом упражнении возможно создать такие условия, в которых находятся эти группы мышц. А вот специальные упражнения позволяют это сделать. Например, при выполнении пригибной ходьбы или технической и прыжковой имитации в течение 5-15 мин будет развиваться статическая выносливость мышц спины. Характер напряжения мышц будет таким же, как и во время бега на коньках. То же можно сказать и о развитии статической выносливости мышц ног, обеспечивающей необходимую посадку конькобежца.

Исследования зарубежных специалистов и практика конькобежного спорта показали, что с помощью специальных упражнений можно оказывать направленное воздействие на развитие того или иного физического качества шорт-трековика.

Специальные упражнения в летний период подготовки юных шорт-трековиков применялись в оптимальном объеме после некоторого периода общефизической подготовки. У юных спортсменов специальные упражнения (бег на роликовых коньках, техническая и прыжковая имитация, пригибная ходьба в большом объеме) должны начинаться постепенно и входить в подготовку с июля-августа.

На учебно-тренировочных сборах в летний период подготовки общий объем увеличивается до 40-50 минут за тренировку, с сокращением интервала отдыха. Основное внимание обращалось на качество выполнения, большую амплитуду движений, совершенствование координации и умение выполнять их без излишнего напряжения. Пригибная ходьба включалась в походы и кроссовый бег длительностью по 2-10 минут. В кратковременных темповых кроссах пригибная ходьба повторялась через каждые 5-6 минут бега в быстром темпе по минуте несколько раз. Отдельные отрезки темпового бега заменялись пригибной ходьбой. Общий объем пригибной ходьбы за тренировку доводился до 40-60 минут.

Техническая имитация бега на коньках проводилась только в том случае, если была необходимость устранения каких-либо ошибок, выявленных в беге на коньках. Имитация применялась в форме дополнительной тренировки. Техническая имитация применялась для совершенствования статической выносливости мышц ног и спины, выработке равновесия и обучения правильному, своевременному расслаблению мышц

ног. С ее помощью решались задачи по устранению ошибок при выполнении отдельных элементов основного двигательного навыка шорт-трековиков.

Один раз в неделю включался темповый повторный бег на отрезок 500-1000 метров, с интервалом отдыха 4-6 минут. Такой бег повышает уровень аэробной производительности шорт-трековиков.

Спринтерский бег и упражнения для спринта выполнялись перед темповой работой путем различных динамических упражнений с высокой скоростью на отрезок 30-100 метров. Общее время работы при этом составило вместе с отдыхом 18-25 минут. В этот период упражнения способствуют повышению частоты, скорости движения, совершенствованию координации, обработке быстроты двигательной реакции, для

чего в большинстве случаев они выполнялись по команде.

Упражнения со штангой применялись в основном для мышц ног, несущих нагрузку в беге на коньках. Одна тренировка со штангой проводилась околопредельными весами, другая для развития силовой выносливости с малыми весами для бега на длинные и средние дистанции (500-1500 м). В общий объем работы 7-15 т для развития силовой выносливости вводились специальные упражнения, ряд которых выполнялся с утяжеленным поясом (3-5 кг). В дни отдыха проводили спортивные игры, плавание, если позволяли условия, то вместо технической имитации проводилось техническое катание на роликовых коньках. При этом основное внимание обращалось на правильное выполнение отдельных элементов бега, координации движений.

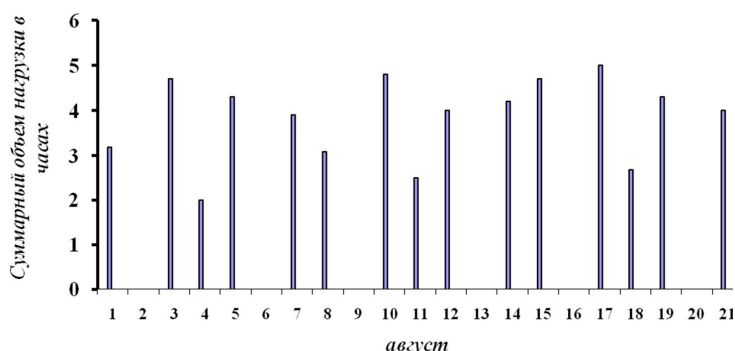


Рис. 1. План-график объема и интенсивности нагрузки шорт-трековиков в период учебно-тренировочных сборов

Объем нагрузки в основных средствах повышался и достигал к концу учебно-тренировочных сборов 22-24 часов тренировочной работы в неделю. Ежедневно основным учебно-тренировочным занятиям уделялось 5 дней, в том числе три дня – двухразовым тренировкам. В остальные дни, а также в дни одноразовых занятий проводились спортивные игры и плавание. В отдельные дни объем работы достигал 5-5,3 часа (рис. 1).

Литература

1. Бабанский Ю.К. Процесс обучения. – М.: Педагогика, 1983. – Гл.7. – С. 124-176.
2. Боген М.М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1988. – 48 с.

3. Коренберг В.Б. Двигательные умения и навыки // Принципиальные вопросы кинезиологии спорта: сб. ст. – Малаховка, 1991. – С. 28-49.

4. Мазниченко В.Д. Методологические предпосылки к пониманию сущности и механизмов двигательных навыков // Теория и практика физической культуры. – 1984. – №7. – С. 49-51.

5. Нинина В.В. Методы обучения технике скоростного бега на коньках в группах начальной подготовки ДЮСШ: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 1990. – 24с.

6. Тер-Ованесян А.А. Обучение в спорте. – М.: Советский спорт, 1992. – 192 с.

7. Чернышева М.Д. Реализация этапно-компонентной техноогии в технической подготовке юных шорт-трековиков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №4. – С. 55-56.

8. Воскресенский М.В. Биодинамические детерминанты структуры двигательных действий шорт-

трековика и технология ее реализации в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Смоленск, 2003. – 227 с.

Яковлева Наталья Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Бурятского государственного университета. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 а.

Доржиева Ольга Сергеевна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания Бурятского государственного университета. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а. тел. 89148493638.

Yakovleva Natalia Victorovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, department of physical education, Buryat State University, 670000, Ulan-Ude, Smolina, str. 24a.

Dorzhiyeva Olga Sergeevna, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, department of physical education, Buryat State University. 670000, Ulan-Ude, Ul. Smolina str, 24A. Tel. 89148493638.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Аникеева В.В., Фоменко Е.Г., Бочкарникова Н.В.</i> Оздоровительные технологии в специальных медицинских группах у студентов с нарушениями осанки.	3
<i>Астафьев В.С., Верещагина Л.М.</i> Потребность и мотив как внутренний побудитель двигательной активности человека.	6
<i>Бардамов Г.Б.</i> Эффективность технологии горизонтального и вертикального процесса управления индивидуализацией многолетнего этапа подготовки единоборцев.	9
<i>Бардамов Г.Б.</i> Роль индивидуально-психофизиологических особенностей в спортивной подготовке единоборцев.	13
<i>Бардамов Г.Б.</i> Технология формирования мотивационных двигательных установок в вольной борьбе.	18
<i>Воложанин С.Е., Аксенов М.О., Атутов А.П.</i> Специальная силовая подготовка юношей-футболистов по мини-футболу.	24
<i>Высовень Г.И.</i> Влияние занятий мини-волейболом по-японски на эмоциональное состояние учащихся с легкой степенью умственной отсталости.	30
<i>Галимов Г.Я., Кузьмин В.А., Кудрявцев М.Д., Копылов Ю.А., Гаськов А.В.</i> Современные подходы к созданию концепции и обновлению структуры и содержания оздоровительного физического воспитания студентов вузов.	34
<i>Галимов Г.Я., Кузьмин В.А., Кудрявцев М.Д., Копылов Ю.А., Гаськов А.В.</i> Эффективность использования в системе физического воспитания студентов нетрадиционных средств на примере хатха-йоги.	41
<i>Галимова А.Г., Цинкер В.М., Сахиулин А.А.</i> Генезис и развитие профессиональной физической культуры.	44
<i>Галимова А.Г., Сахиулин А.А.</i> Возможности повышения физической подготовленности курсантов и слушателей вуза правоохранительных органов на основе упражнений максимальной мощности	48
<i>Галимова А.Г., Цинкер В.М.</i> Координационные способности как фактор повышения кондиций человека.	51
<i>Гармаев В.Б., Тапхаров М.В., Айсуев Л.Д.</i> Общая физическая подготовка саньдаистов-юношей.	57
<i>Гаськов А.В., Казанцева Н.В.</i> Классификация методик коррекции плоскостопия у детей средствами физической культуры	59
<i>Гаськов А.В., Галимов Г.Я., Арутюнян Т.Г., Кудрявцев М.Д.</i> Основные концептуальные положения изменений военно-патриотического и физического воспитания допризывной молодежи.	63
<i>А.В. Гаськов, Г.Я. Галимов, В.А. Кузьмин, М.Д. Кудрявцев, Ю.А. Копылов, В.А. Стрельников</i> Особенности формирования социально значимых личностных качеств студентов-боксеров, как основы будущей профессиональной деятельности.	68
<i>Гильфанова Е.К., Шибаяева А.А.</i> Особенности применения дыхательных упражнений для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.	72
<i>Гомбожапова Х.-Ц.Д.</i> Структурно-функциональная модель отдельного выстрела в стрельбе из лука.	74
<i>Дашиев А.Б., Аксенов М.О.</i> Совершенствование специальной физической подготовленности спортсменов-единоборцев с использованием силомера «Киктест-9»	79
<i>Доржиева Л.Г.</i> Формирование валеологической компетентности студентов-востоковедов.	82
<i>Захарова Н.М., Баранов А.В.</i> Интеграция экологического воспитания на уроках физической культуры с учетом гендерного подхода.	86
<i>Исмиянов В.В., Подлиняев О.Л.</i> Адаптация студентов-сирот к образовательной среде технического вуза в процессе организации физкультурной деятельности.	89
<i>Калмыков С.В., Цыбиков А.С., Занданова Г.И., Зинина О.А.</i> Эмпирический анализ тибетской системы классификации конституциональных типов человека.	92
<i>Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Цыбиков А.С.</i> Взаимосвязь темперамента личности с регулирующими системами организма.	101
<i>Канзычаков Г.С., Гаськов А.В.</i> Этапная структура тренировочных средств квалифицированных боксеров.	107
<i>Комарова А.В., Кожевникова В.Ю.</i> Системный мониторинг подготовленности спортсменов как условие повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.	111
<i>Косыгина Л.В.</i> Восстановление физического состояния спортсмена на основе использования психофизических упражнений цигун.	115
<i>Легензова В.С.</i> Исследование компонентов оценки имиджа спортивной команды.	121
<i>Мендот Элла Э., Мендот Эмма Э., Мендот Инга Э.</i> Этнокультурные игры тувинского народа.	123
<i>Мендот Э.Э., Гаськов А.В., Сахиулин А.А.</i> Развитие физической культуры и спорта в Туве.	128
<i>Милевская Н.А., Галимов Г.Я.</i> Методика обучения игре в хоккей с мячом спортсменов начальной подготовки.	133

<i>Найданов Б.Н., Галимова А.Г., Жигжитов Б.С.</i> Инновационные подходы к системе физического воспитания школьников.	135
<i>Найданов Б.Н., Плотникова И.И.</i> Теория развивающего обучения в физическом воспитании школьников.	140
<i>Найданов Б.Н., Цинкер В.М.</i> Повышение качества физического воспитания школьников.	144
<i>Оробей М.Н., Галимов Г.Я.</i> Мини-футбол в комплексном развитии школьников младших классов	149
<i>Павлов А.Е., Гармаев В.Б.</i> Совершенствование системы управления подготовкой юных спортсменов в единоборствах.	151
<i>Рудякова И.В.</i> Педагогическая стратегия в обеспечении эффективности формирования двигательной компетентности студентов нефизкультурных направлений.	157
<i>Срулевич С.А.</i> Формирование культуры здоровья как инновационной технологии в реализации государственного стандарта второго поколения.	160
<i>Сушко А.А., Гаськов А.В.</i> Экспериментальное обоснование методики физической подготовки квалифицированных стрелков-арбалетчиков с использованием средств аэробики.	163
<i>Тапхаров М.В.</i> Массаж и самомассаж как основное средство восстановления организма после физической нагрузки.	169
<i>Федорова М.Ю., Овчинникова Е.И., Геберт В.К.</i> Двигательная компетентность как неотъемлемая часть профессиональной готовности учителя физической культуры.	173
<i>Царева Л.В., Смоляр С.Н., Мулин В.В.</i> Особенности программно-содержательного обеспечения профессиональной физической культуры студентов вузов железнодорожного транспорта.	177
<i>Цыбиков А.С., Балдаев К.В., Тапхаров М.В., Атутов А.П.</i> Психофизиологические особенности студентов-спортсменов Бурятии.	182
<i>Шibaева А.А., Гильфанова Е.К.</i> Дифференциация физической подготовки детей 5-7 лет в условиях дошкольных образовательных учреждений.	187
<i>Шнейдер О.С., Попова А.В.</i> Совершенствование педагогического контроля в процессе физического воспитания современного вуза.	190
<i>Яковлева Н.В., Доржиева О.С.</i> Анализ летней подготовки шорт-трековиков на начальном этапе обучения.	195

CONTENTS

<i>Anikeeva V.V., Fomenko E.G., Bochkarnikova N.V.</i> Health improving technologies in the special medical groups of students with posture disorders.	3
<i>Astafyev V.S., Vereshchagina L.M.</i> Need and motive as an internal inducement of human's motor activity.	6
<i>Bardamov G.B.</i> Efficiency of technology of horizontal and vertical process of management the individualization of long-term stage of preparation of athletes.	9
<i>Bardamov G.B.</i> Role of individual psychological characteristics in sport training of athletes.	13
<i>Bardamov G.B.</i> Technology of formation of motivational motor attitudes in wrestling.	18
<i>Volozhanin S.E., Aksenov M.O., Atutov A.P.</i> Special power training of young soccer players in mini-football.	24
<i>Vysoven G.I.</i> Influence of Japanese style mini-volleyball activities upon emotional state of mild-retarded pupils.	30
<i>Galimov G.Ya., Kuzmin V.A., Kudryavtsev M.D., Kopylov Yu.A., Gaskov A.V.</i> Modern approaches to creation a concept and renewal a structure and content of health improving physical education at university students.	34
<i>Galimov G.Ya., Kuzmin V.A., Kudryavtsev M.D., Kopylov Yu.A., Gaskov A.V.</i> Efficiency of the use of unconventional means on the example of Hatha Yoga in the system of physical education of students. . .	41
<i>Galimova A.G., Tsinker V.M., Sakhiulin A.A.</i> Genesis and development of professional physical culture.	44
<i>Galimova A.G., Sakhiulin A.A.</i> Opportunities to improve physical fitness of cadets and students of university of law enforcement on the basis of maximum power exercises.	48
<i>Galimova A.G., Tsinker V.M.</i> Coordination abilities as a factor of improvement of human conditions.	51
<i>Garmaev V.B., Tapkharov M.V., Aisuev L. D.</i> Overall physical training of Wushu Sanda youth.	57
<i>Gaskov A.V., Kazantseva N.V.</i> Classification of techniques of platypodia correction at children by means of physical culture.	59
<i>Gaskov A.V., Galimov G.Ya., Arutyunyan T. G., Kudryavtsev M. D.</i> Basic conceptual statements of changes in military patriotic and physical education of preconscription youth.	63
<i>Gaskov A.V., Galimov G.Ya., Kuzmin V.A., Kudryavtsev M.D., Kopylov Yu.A., Strelnikov V.A.</i> Features of formation of socially significant personal traits of students boxers as a basis of future professional activity.	68
<i>Gilfanova E.K., Shibaeva A.A.</i> Features of breathing exercises application for students with deviations in health status.	72
<i>Gombozhapova Kh.-Ts.D.</i> Structural and functional model of a single shot in archery.	74
<i>Dashiev A.B., Aksenov M.O.</i> Improvement of special physical preparedness of athletes in combat sports with the use of dynamometer "Quicktest-9"	79
<i>Dorzhieva L.G.</i> Formation of valeological competence in students-orientalists.	82
<i>Zakharova N.M., Baranov A.V.</i> Integration of ecological education at the classes of physical culture taking into account gender approach.	86
<i>Ismiyarov V.V., Podlinyaev O.L.</i> Adaptation of student-orphan to educational environment of higher technical educational establishment in the process of organization of physical training activities.	89
<i>Kalmykov S.V., Tsybikov A.S., Zandanova G.I., Zinina O.A.</i> Empirical analysis of the Tibetan system of classification of constitutional human types.	92
<i>Kalmykov S.V., Sagaleev A.S., Tsybikov A.S.</i> Interdependence between personality temperament and regulatory body systems.	101
<i>Kanzychakov G.S., Gaskov A.V.</i> Stage structure of training means of qualified boxers.	107
<i>Komarova A.V., Kozhevnikova V.Yu.</i> System monitoring of athletes preparedness as a condition for improving effectiveness of the training process.	111
<i>Kosygina L.V.</i> Restoration of athlete's physical state on the basis of the use of Chi Kung psychophysical exercises.	115
<i>Legenzova V.S.</i> Research of assessment components of sports team image.	121
<i>Mendot Ella E., Mendot Emma E., Mendot Inga E.</i> Ethnocultural games of the Tuvan people.	123
<i>Mendot E.E., Gaskov A.V., Sakhiulin A.A.</i> Development of physical culture and sport in Tuva.	128
<i>Milevskaya N.A., Galimov G.Ya.</i> Methodology of teaching playing bandy for sportsmen of initial level.	133
<i>Naidanov B. N., Galimova A. G., Zhigzhitov B. S.</i> Innovative approaches to the system of physical education of schoolchildren.	135
<i>Naidanov B.N., Plotnikova I.I.</i> Theory of developmental education in the course of physical education of schoolchildren.	140
<i>Naidanov B.N., Tsinker V.M.</i> Increase of quality of schoolchildren physical education.	144
<i>Orobey M.N., Galimov G.Ya.</i> Mini-soccer in integrated development of younger school children.	149

<i>Pavlov A.E., Garmaev V.B.</i> Improvement the control system for preparation of young sportsmen in martial arts.	151
<i>Rudyakova I.V.</i> Teaching strategy to ensure the effective formation of motor competence in students of non physical culture directions.	157
<i>Srulevich S.A.</i> Formation culture of health as an innovative technology in realization of state standard of the second generation.	160
<i>Sushko A.A., Gaskov A.V.</i> Experimental basis of methodology of physical training in qualified crossbow archers by means of aerobics.	163
<i>Tapkharov M.V.</i> Massage and self-massage as the basic means of organism restoration after physical load	169
<i>Fedorova M. Yu., Ovchinnikova E. I., Gebert V.K.</i> Motor competence as an integral part of professional readiness of physical education teachers.	173
<i>Tsareva L.V., Smolyar S.N., Moulin V.V.</i> Features of program-content provision of vocational physical culture in students of railway transport higher education institutions.	177
<i>Tsybikov A.S., Baldaev K.V., Tapkharov M.V., Atutov A.P.</i> Psycho physiological features of students-athletes of Buryatia.	182
<i>Shibaeva A.A., Gilfanova E.K.</i> Differentiation of physical training of 5-7 years children in the conditions of preschool educational institutions.	187
<i>Schneider O.S., Popova A.V.</i> Improvement of pedagogical control in the process of physical education in the modern university.	190
<i>Yakovleva N.V., Dorzhiyeva O.S.</i> Analysis of summer training of short trackers at the initial stage.	195

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

2. Экономика. Право (февраль)

гл. ред. Бадмаева Мария Валентиновна – тел. 21-37-44

эл. адрес: vestnik_econom@bsu.ru

3. Химия, физика (март)

гл. ред. Хахинов Вячеслав Викторович – тел. 43-42-58

эл. адрес: khakhinov@mail.ru

4. Биология, география (март)

гл. ред. Доржиев Цыдып Заятуевич – тел. 21-03-48

эл. адрес: vestnik_biology@bsu.ru

5. Психология, социальная работа (апрель)

гл. ред. Базарова Татьяна Содномовна – тел. 21-26-49

эл. адрес: decspe@mail.ru

6. Философия, социология, политология, культурология (апрель)

гл. ред. Осинский Иван Иосифович – тел. 21-05-62

эл. адрес: intellige2007@rambler.ru

7. История (май)

гл. ред. Митупов Константин Батомункич – тел. 21-64-47

эл. адрес: vestnik_history@bsu.ru

8. Востоковедение (май)

гл. ред. Бураев Дмитрий Игнатьевич – тел. 44-25-22

эл. адрес: railia@mail.ru

9. Математика, информатика (июнь)

гл. ред. Булдаев Александр Сергеевич – тел. 21-97-57

эл. адрес: vestnik_matem@bsu.ru

10. Филология (сентябрь)

гл. ред. Имixelова Светлана Степановна – тел. 21-05-91

эл. адрес: vestnik_phylolog@bsu.ru

11. Романо-германская филология (сентябрь)

гл. ред. Ковалева Лариса Петровна – тел. 21-17-98

эл. адрес: klp@bsu.ru, khida@mail.ru

12. Медицина, фармация (октябрь)

гл. ред. Хитрихеев Владимир Евгеньевич – тел. 44-82-55

эл. адрес: vestnik_medicine@bsu.ru

13. Физкультура и спорт (октябрь)

гл. ред. Гасков Алексей Владимирович – тел. 21-69-89

эл. адрес: gaskov@bsu.ru

14. Философия, социология, политология, культурология (ноябрь)

гл. ред. Осинский Иван Иосифович – тел. 21-05-62

эл. адрес: intellige2007@rambler.ru

15. Теория и методика обучения (декабрь)

гл. ред. Очиров Михаил Надмитович – тел. 21-97-57

эл. адрес: 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.