

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Пензенский государственный университет» (ПГУ)

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖЬЮ

СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ
Международной научно-практической конференции,
посвященной 70-летию кафедры «Физическое воспитание»

П о д р е д а к ц и е й

доктора педагогических наук, профессора А. А. Пашина,
кандидата педагогических наук, доцента А. А. Рогова,
кандидата педагогических наук, доцента С. В. Петруниной

Пенза
Издательство ПГУ
2015

УДК 796.011

C56

C56 **Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью** : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию кафедры «Физическое воспитание» / под ред. д-ра пед. наук, проф. А. А. Пашина, канд. пед. наук, доц. А. А. Рогова, канд. пед. наук, доц. С. В. Петруниной. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2015. – 244 с.

ISBN 978-5-94170-931-1

В сборнике представлены научные материалы, рассматриваются проблемы физического воспитания и спорта в работе с учащейся молодежью.

Издание предназначено для работников в области физической культуры и спорта вузов, тренеров, спортсменов.

УДК 796.011

ISBN 978-5-94170-931-1

© Пензенский государственный университет, 2015

Ю. А. Аллакин

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

СОДЕРЖАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАДМИНТОНОМ

Спортивная игра бадминтон в исполнении настоящих мастеров – это игра на высоких скоростях, требующей отменной физической подготовки. В одиночной игре, состоящей из трех партий, которая идет на равных, бадминтонист наносит удары ракеткой более 500 раз! В среднем встреча длится от 40–50 мин, а напряженные матчи и до 90 мин. Подготовка бадминтониста должна быть разно-сторонней. Особое место занимает скоростно-силовая выносливость. Перемещения по площадке происходят в быстром и рваном темпе. В среднем розыгрыш очка у ведущих игроков состоит из 20 ударов. Если даже две трети из этих ударов направлены по углам (а расстояние по диагонали одиночной площадки 8,5 м), то в течение одного розыгрыша очка бадминтонист пробегает в среднем около 100 м. За матч эта величина достигает около 6 км. На турнирах зачастую приходится проводить четыре одиночные встречи, да еще столько же парных. Это тысяча стартов и спуртов.

Многие физические качества даются нам от природы, но этого недостаточно, чтобы достичь заметных спортивных успехов. Поэтому уже на начальном этапе подготовки, постигая азы бадминтона, надо повышать уровень физической подготовки. Многие специалисты считают, что игра сама по себе помогает совершенствовать физические качества, но это возможно лишь на ранних этапах подготовки. Судите сами: чтобы заставить ошибиться более или менее сильного игрока, надо, как говорится, изрядно погонять его по площадке. Стремясь сломить соперника, заставляя его выдохнуться, хотите вы этого или не хотите, вы делаете столько же рывков и перемещений, сколько и ваш соперник. Значит, вы не должны, по крайней мере, уступать ему в физической подготовке, а чтобы добиться ощутимого перевеса, надо быть сильнее его. В бадминтоне уровень тактического мастерства, тактической оснащенности зависит от уровня физической подготовки.

Разделение процесса подготовки на относительно самостоятельные стороны (техническую, тактическую, физическую, психологическую, интегральную) систематизирует средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления процессом

спортивного совершенствования. Следует учитывать, что в тренировочной и соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей (В. Н. Платонов, 1997, 2004). Степень включения различных элементов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие обуславливаются закономерностями формирования функциональных систем (П. К. Анохин, 1975), нацеленных на конечный результат, специфический для бадминтона и компонента тренировочной или соревновательной деятельности.

В процессе физической подготовки спортсмену необходимо повышать уровень возможностей функциональных систем, обеспечивающих высокий уровень общей и специальной тренированности, развивать двигательные качества – силу, быстроту, выносливость, гибкость, координационные способности, а также способность к проявлению физических качеств в условиях соревновательной деятельности, их «сопряженное» совершенствование и проявление.

Основными средствами тренировки в бадминтоне являются физические упражнения, которые могут быть подразделены на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

Общеподготовительные упражнения направлены на всестороннее развитие организма спортсмена. Они могут соответствовать отдельным элементам бадминтона, и так же решать задач всестороннего и гармоничного физического воспитания. Например, различные перемещения выполняются всевозможными сериями, комбинациями и т.п., которые могут быть в последующем использованы во время игры в бадминтон.

Различные беговые и прыжковые упражнения, метания укрепляют опорно-мышечный аппарат и обогащают двигательный опыт. Часто упражнения направлены на исправление асимметрии в развитии опорно-двигательного аппарата.

Вспомогательные упражнения предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в техническом мастерстве. Упражнения такого характера предусматривают

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по

форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма во время игры в бадминтон.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований. Соревновательные упражнения характеризуются рядом особенностей. Во-первых, при их выполнении достигаются высокие и рекордные результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей спортсмена, которого он достигает в результате применения в своей подготовке общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений. Во-вторых, сами соревновательные упражнения можно рассматривать как наиболее удобные и объективные наглядные модели резервных возможностей спортсмена (А. Н. Лапутин, 1986).

Следует различать два вида физической подготовки первая – общефизическая, ее называют фундаментом спортсмена. Занимаясь бадминтоном, нужно обратить внимание и на второй вид физической подготовки – на специальную подготовку.

Развитие специальных физических качеств бадминтонистов разного класса подразумевает и разные цели. В период начального обучения требуются, прежде всего, качества нужные для постановки техники ударов и перемещений. Это – координация движений, гибкость, подвижность плечевого пояса и, конечно же, гибкость кисти.

Атакующие тенденции бадминтона диктуют необходимость ударять по волану как можно выше. Этому во многом помогает привычка не опускать низко ракетку. Такой навык формируется при помощи различных упражнений, выполняемых с высоко поднятыми руками. Например, бег в таком положении, или бег с потряхиванием кистями.

Чем выше уровень спортивного мастерства, тем большее значение приобретают скоростная выносливость, быстрота реакции и перемещения, гибкость, умение расслабиться.

Выносливость. Важное качество для бадминтониста. Но выносливость игрока в волан имеет свои особенности. Бадминтонисту, прежде всего, нужна выносливость скоростная. Например, чтобы точно ударить по волану сверху, надо быстро отойти назад, а потом так же стремительно приблизиться к сетке, чтобы добить волан или сделать подставку. И так в ходе всей игры. Терпеливо, неустанно, быстро.

Быстрота. Без этого качества бадминтонист не достигнет успеха. Быстрота должна быть разумная, оптимальная, особенно когда идет речь о перемещениях по площадке. Если игрок в волан не научился, определив направление удара соперника, быстро стартовать в нужное место площадки, то инициативой в игре ему никогда не завладеть. Все лучшие мастера бадминтона – это спортсмены, обладающие качеством спринтеров.

Когда речь идет о быстроте, имеется в виду не только быстрая работа ног, но и быстрая реакция на ответные действия (движущиеся волан, перемещения соперника).

Гибкость. Например, удар сверху-справа стоит применять даже когда играете из левого дальнего угла площадки. Но вряд ли это удастся, если вы недостаточно гибки. Вот и поставьте себе задачу на тренировке – отбивать волан сверху из любого угла исключительно открытой стороной ракетки. В ходе таких тренировок ваши движения будут становиться все более гибкими.

Благодаря гибкости будет расширяться диапазон ваших атакующих действий.

Удивительная гибкость позволяет высококлассным игрокам, перехватывать воланы, даже залетевшие за них. И не просто перехватывать, а направлять в неотразимые для соперников углы площадки.

Сила, ловкость, координация движений – все это важно. Но если вы не умеете расслабиться, то у вас игра не пойдет.

— Умение расслабиться после выполненного удара, – говорит известный индийский тренер Раеш Чандра, – во многом определяет класс бадминтониста. Мы у себя в Индии сразу берем на заметку юных бадминтонистов, умеющих расслабляться. Именно из них вырастают настоящие мастера. Такие дети свободнее двигаются по площадке, их легче научить кистевым ударам.

Да, умение расслабляться – ценнейшее качество. Оно необходимо, прежде всего, для выполнения технических приемов. И, конечно же, для экономии сил и восстановления дыхания. Расслабиться – значит дать себе в ходе игры небольшой отдых. Пусть это очень незначительная пауза, не она часто бывает спасительной для исхода встречи.

Способность к расслаблению весьма важна для развития гибкости, то есть подвижности в суставах. И, наоборот, способность к расслаблению будет высокой, если спортсмен гибок. Что нужно, чтобы быть расслабленным? Прежде всего, надо следить за своей осанкой. В ней должна проглядывать свобода и легкость движений.

Для этого надо стараться быть раскрепощенными, держать голову прямо или с небольшим наклоном вперед, плечи опустить, двигаться мягко.

Специальная физическая подготовка должна основываться на прочном фундаменте. Это – общая физическая подготовка. Для занятий ею нужно выделить специальное время. Например, летом – поплавать, побегать в лесу, поиграть в футбол, баскетбол, волейбол. А зимой – походить на лыжах, покататься на коньках.

А вот специальной физической подготовкой следует заниматься постоянно, выделяя для нее время на каждой тренировке

Средства специальной физической подготовки разделяются по направленности воздействия. Можно выделить средства, преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности – технической, тактической и др., а также направленные на развитие различных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей отдельных органов и систем организма.

Список литературы

1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 405 с.
2. Лапутин, А. Н. Обучение спортивным движениям / А. Н. Лапутин. – Киев : Здоровье, 1986. – 214 с.

Ю. А. Аллакин

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СПОРТИВНЫМ СПОСОБОМ БРАСС НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Плавание брассом это не только один из спортивных способов плавания, но и способ, имеющий прикладное значение. Подавляющее большинство людей, плавающих на водоемах, реках, море предпочитают брасс всем остальным. Это, на наш взгляд, связано с тем, что данный способ позволяет контролировать взглядом направление при плавании, экономично и без усталости плавать долгое время, осуществлять транспортировку пострадавшего на воде и т.д.

Программа по учебной дисциплине «теория и методика плавания» включает сдачу практических нормативов по способу брасс. Кроме этого, теоретический зачет и теоретический экзамен включает в себя ряд вопросов по технике и методике способа брасс.

Практические нормативы включают в себя четыре зачетных упражнения, плавание 100 м на время.

Помимо этого брасс входит в состав других нормативов, таких как плавание 200 м комплексным плаванием, транспортировка пострадавшего на воде 50 м, ныряние в длину под водой 18–25 м, проплывы и т.д. По каждому нормативу проводятся специальные занятия.

Для успешного овладения техникой способа брасс на практике необходимо включать в разминку на суше серию специально-подготовительных упражнений для брасса. Это упражнения, которые направлены, прежде всего, на развитие специальной гибкости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Именно от подвижности этих суставов зависит успех эффективного освоения работы ног, являющихся основным движителем при плавании брассом.

Для работы ног и рук используются имитационные упражнения, выполняющиеся по фазам. В работе ног выделяются четыре фазы: подтягивание пяток к ягодицам, разведение стоп в стороны, соединение ног через стороны, разгибание в стопах. В работе руками выделяют три фазы: сгибание рук с высоким положением локтя, сведение предплечий, выпрямление рук вперед. Упражнения выполняются под счет, с четкой фиксацией указанных фаз. Количество повторений небольшое, но достаточное для того, чтобы обучающиеся могли контролировать их выполнение по фазам.

В воде обучение брассом начинается сразу в движении без выполнения подводящих упражнений у бортика, так как предполагается освоение способов плавания кроль на груди, кроль на спине и дельфином до изучения данного способа.

Упражнения в воде начинаются со скольжением на груди и работой ног брассом на задержке дыхания, руки вытянуты вперед или вдоль тела. Упражнения выполняются спокойно по 10–12 м, внимание направленно на контроль фаз в работе ног (особенно важно разведение стоп в стороны перед толчком ногами). Данное упражнение чередуется со скольжением на спине и с работой ног брассом. После того, как скольжение на груди с работой ног брассом на задержке дыхания выполняется правильно, это же упражнение начинает выполняться с дыханием на каждый 2–3 толчок ног.

Позже, при уверенном освоении данного упражнения, дыхание выполняется на каждый толчок ногами.

Для обучения работы рук используется скольжение на груди с работой ног кролем, руки брассом. Данное упражнение выполняется на задержке дыхания, потом в сочетании с дыханием на каждый 2–3 гребок и позже уже на каждый гребок. Для усиления чувства гребка это упражнение может выполняться с поднятой над водой головой, без выдоха в воду. Внимание при выполнении этих упражнений направленно на соединение предплечий перед собой так, чтобы кисти были на уровне лица во время вдоха. Второй момент это избежание паузы в работе рук во время выполнения вдоха.

Для согласования работы ног и рук используются несколько упражнений. Прежде всего, это согласование работы рук брассом на каждый 2–3 толчок ногами на задержке дыхания. Позже это упражнение выполняется сгибание кисти в запястье (захват), приведение рук согнутых в локтях к груди (подтягивание), вытягивание рук вперед (подготовительная фаза).

В воде данные упражнения выполняются с высоко поднятой над водой головой без выдоха в воду и с опущенной головой на задержке дыхания. Все эти упражнения чередуются плаванием с работой ног брассом на спине и одновременном гребком двумя руками. При плавании на груди внимание направленно на акцентированный толчок ног с последующим подхватом скорости гребком рук и паузе после выпрямления рук вперед для контроля фазы скольжения после завершения цикла работы ногами.

На наш взгляд, освоения выше перечисленных упражнений должно сочетаться с плаванием в полную координацию. Чтобы студент имел полное представление о целостном цикле плавания брассом. По мере освоения плавания в полной координации используются упражнения, которые направлены на акцент в работе ног или рук. Например, это плавание брассом только при помощи правой руки и левой ноги и наоборот; плавание брассом при использовании при работе рук (ног) лишь одной из рук (ноги); комбинирование работы ног или рук брассом с другими способами (руки брасс, ноги дельфином; ноги брасс, руки кролем на груди и т.д.).

Во время совершенствования плавания брассом изучаются выполнение поворота и старта в бросе. Используется плавание другими спортивными способами и соответствующих упражнений.

После освоения выше перечисленного материала (4 – занятия или 1 месяц при одноразовых занятиях в неделю) начинается сдача контрольных упражнений и плавание 100 м на время. При условии

выполнении всей программы обучения (без пропусков) студенты, имеющие достаточную предварительную плавательную подготовку способны показывать результаты приближающиеся к юношескому и 3 взрослому разряду, а это плавание за 1 мин 40 с и быстрее юношами, 2 мин и быстрее девушками.

При достижении данных результатов необходимо учитывать степень освоения предыдущих материалов, посещение занятий и наличие хорошего исходного уровня плавательной подготовки при поступлении в вуз.

**Ю. А. Аллакин, О. П. Петрушова,
А. А. Пашин, А. Н. Васильев**

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

БИОИМПЕДАНСОМЕТРИЯ И ОЦЕНКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК В ТЕКУЩЕМ И ЭТАПНОМ КОМПЛЕКСНОМ ОБСЛЕДОВАНИИ СПОРТСМЕНОВ

В ходе многочисленных исследований за ведущими пловцами Пензенской области возникла необходимость применения биоимпедансометрии совместно с методами оценки техники плавания. По данным корреляционного анализа обнаружены различной направленности взаимосвязи между показателями химического состава тела и скоростно-силовых характеристик. Выявлено, что значения технико-тактических показателей находятся в зависимости от динамики изменений химического состава тела. Неполное восстановление организма спортсмена, которое можно диагностировать по значению удельного обмена, лимитирует физическую работоспособность, снижает уровни силовых и скоростно-силовых характеристик. Значения коэффициентов использования силовых возможностей и коэффициентов координации можно рассматривать как корректирующие показатели соотношения работы на суше и в воде по развитию силовых качеств.

В практике спорта высших достижений большое значение имеет постоянный контроль за текущим состоянием отдельных сторон подготовленности спортсменов с целью обеспечения системного подхода в управлении тренировочным процессом [1, 3, 4].

Программы этапных комплексных обследований включают оценку морфологического статуса, определение уровня физической работоспособности, силовой и скоростно-силовой подготовленности, что необходимо для разработки мер по коррекции тренировочного процесса.

Считается, что химический состав тела является важным фактором, влияющим на спортивный результат [2, 6, 7, 10]. Показано, что рост силовых показателей, развитие физической работоспособности, механизмов энергообразования зависит от количества костной, скелетно-мышечной, жировой массы [1, 4, 5]. Используя показатели активного и реактивного сопротивления тканей, проводят оценку состояния мышечной массы [8, 9], водного баланса при физической нагрузке [6].

Целью нашей работы было показать необходимость применения биоимпедансометрии совместно с методами оценки техники плавания с целью получения более полной информации о состоянии тренированности спортсменов в текущем и этапном комплексном обследовании.

Материалы и методы исследования

Анализ химического состава тела и оценка технико-тактических характеристик были проведены у 50 спортсменов, занимающихся плаванием. Этапное обследование осуществлялось в рамках подготовительного периода.

Для оценки состава тела применялся интегральный одночастотный метод. Электроды располагались на запястье правой руки и щиколотке правой ноги. Измерение выполнялось на одной частоте, равной 50 кГц. В результате исследований получали показатели активного и реактивного сопротивления тканей, фазового угла, жировой, тощей, скелетно-мышечной, активной клеточной масс, удельного и основного обмена, а также количества общей, внеклеточной, клеточной жидкостей.

Для оценки техники плавания использовалась компьютерная тензометрическая система позволяющая проводить измерения силы тяги в воде и на суше. В воде сила тяги измерялась в трех упражнениях: плавание на «руках», плавание на «ногах» и плавание в координации. На основе полученных результатов рассчитывались коэффициент использования силовых возможностей (КИСВ) и коэффициент координации (КК).

Для оценки уровня функционального состояния проводился фитнес-тест с использованием мониторов сердечного ритма RS 800 на которых установлена программа PolarFitnessTest™.

Корреляционный анализ проводили с помощью программы Statgraphics (версия 6.0).

По данным корреляционного анализа обнаружены различной направленности взаимосвязи между показателями технико-тактических характеристик и биоимпедансометрии. Значения фитнес-теста, показатели плавания в координации, силовые уровни рук, ног в воде и на суше положительно коррелировали с количеством тощей ($r = 0,8^{***}$), скелетно-мышечной ($r = 0,75^{***}$), активной клеточной ($r = 0,8^{***}$), жировой масс ($r = 0,5^{**}$); уровнями общей ($r = 0,85^{***}$), внеклеточной ($r = 0,75^{***}$), клеточной жидкости ($r = 0,8^{***}$), а также со значениями основного обмена ($r = 0,9^{***}$), фазового угла ($r = 0,45^{**}$), индекса массы тела ($r = 0,6^{**}$); отрицательно – с показателями активного ($r = -0,74^{***}$) и реактивного сопротивления ($r = -0,43^{**}$), удельного обмена ($r = -0,85^{***}$) (рис. 1).

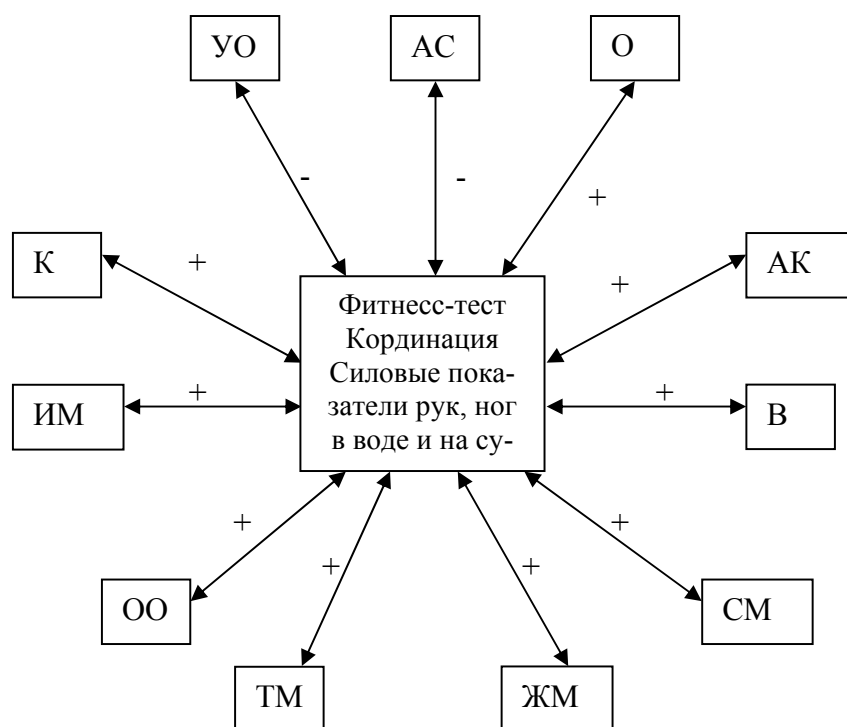


Рис. 1. Корреляционные взаимосвязи показателей фитнес-теста и технико-тактических характеристик с параметрами химического состава тела

Условные обозначения: АС – активное сопротивление, ОЖ – общая жидкость, ВЖ – внеклеточная жидкость, КЖ – клеточная жидкость, АКМ – активная клеточная масса, СММ – скелетно-мышечная масса, ТМ – тощая масса, ОО – основной обмен, ЖМ – жировая масса, ИМТ – индекс массы тела, УО – удельный обмен

Известно, что с увеличением объема проводящей жидкости происходит снижение активного сопротивления [2]. При этом усиливаются транспорт веществ через мембраны, химические реакции, действие гормонов и медиаторов; кроме того, создаются условия для сопряжения процессов окисления и фосфорилирования. Необходимо отметить, что количество скелетно-мышечной массы определяет функциональное состояние организма, скоростные и силовые возможности.

Высокие уровни удельного обмена могут указывать на кислородный дефицит, что, возможно, связано с нарушением процессов восстановления организма. На этом фоне могут отмечаться отрицательные изменения в технико-тактических характеристиках.

Согласно корреляционному анализу значения КИСВ и К Котрицательно коррелировали с показателями общего обмена ($r = -0,5^{**}$), тощей ($r = -0,5^{**}$), скелетно-мышечной ($r = -0,47^{**}$), активной клеточной масс ($r = -0,49^{**}$), общей жидкости ($r = -0,45^{**}$); положительно – с уровнями активного ($r = 0,45^{**}$) и реактивного сопротивления ($r = 0,4^{**}$) и удельного обмена ($r = 0,48^{**}$) (рис. 2).

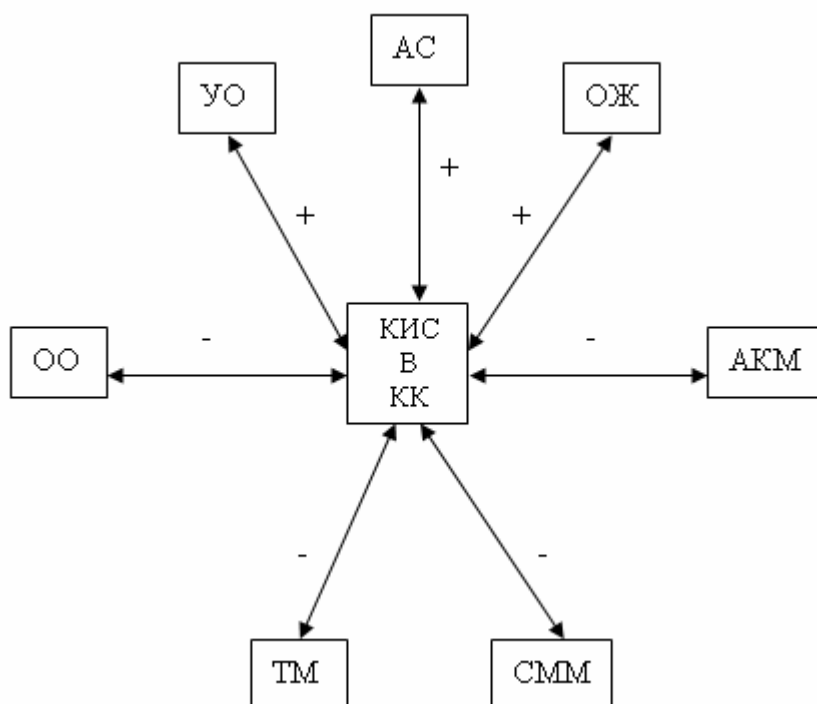


Рис. 2. Корреляционные взаимосвязи показателей технико-тактических характеристик с параметрами химического состава тела

Условные обозначения: АС – активное сопротивление, ОЖ – общая жидкость, АКМ – активная клеточная масса, СММ – скелетно-мышечная масса, ТМ – тощая масса, ОО – основной обмен, УО – удельный обмен

Коэффициент использования силовых возможностей – это отношение абсолютных силовых показателей при плавании в полной координации к силе рук на суше.

Коэффициент координации – это отношение силовых показателей при плавании в полной координации к сумме силовых показателей при плавании на ногах и руках.

Согласно результатам исследования на фоне неполного восстановления, снижения уровней активной клеточной, скелетно-мышечной и тощей масс нарушаются координационные возможности организма спортсмена, что выражается в уменьшении значений КИСВ и КК.

Таким образом, комплексная оценка уровня подготовленности спортсмена позволяет наиболее полно оценивать функциональное состояние организма, от которого зависят технико-тактические характеристики плавания.

Выводы

1. Значения абсолютных показателей по технико-тактическим характеристикам находятся в зависимости от динамики изменений химического состава тела.

2. Неполное восстановление организма спортсмена, которое можно диагностировать по значению удельного обмена, лимитирует физическую работоспособность, снижает уровни силовых и скоростно-силовых показателей.

3. Значения коэффициентов использования силовых возможностей и коэффициентов координации можно рассматривать как корректирующие показатели соотношения работы на суше и в воде по развитию силовых качеств.

Список литературы

1. Бурмистров, Д. А. Способ развития силовых качеств и увеличения мышечной массы для лиц разного возраста / Д. А. Бурмистров // Вестник спортивной науки – 2010. – № 6. – С. 47–50.

2. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А. В. Смирнов, И. Г. Бобринская, С. Г. Руднев. – М. : Наука, 2009.

3. Тамбовцева, Р. Возрастное развитие тканевых источников энергообеспечения мышечной функции / Р. Тамбовцева, В. Сонькин // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 6. – С. 32–38.

4. Тамбовцева, Р. В. Взаимосвязь аэробной и анаэробной производительности с ростом костной, мышечной и жировой тканей у школьников 7–17 лет / Р. В. Тамбовцева // Вестник спортивной науки – 2011. – № 5. – С. 29–34.

5. Armstrong, N. Physiology of elite young male athletes / N. Armstrong, A.M. Manus // Med. Sport. Sci. – 2011. – Vol. 56. – P. 1–22.

6. Monitoring change of body fluids during physical exercise using bioimpedance spectroscopy / L. Beckmann, S. Hahne, G. Medrano, S. Kim, M. Walter, S. Leonhardt // Conf. Proc. IEEE Eng. Med. Biol. Soc. – 2009. – P. 4465–4468.

7. Jaffin, M. Y. Body composition determination by bioimpedance: an update / M.Y. Jaffin // Curr. Opin. Clin. Nutr. Metab. Care. – 2009. – Vol. 12, № 5. – P. 482–486.

8. Assessment and follow-up of muscle injuries in athletes by bioimpedance; preliminary results / L. Nescolarde, J. Yanguas, D. Medina, G. Rodas, J. Rosell-Ferrer // Conf. Proc. IEEE Eng. Med. Biol. Soc. – 2011. – P. 1137–1140.

9. Stahn, A. Modeling upper and lower limb muscle volume by bioelectrical impedance analysis / A. Stahn, E. Terblanche, G. Strobel // J. Appl. Physiol. – 2007. – Vol. 103, № 4. – P. 1428–1435.

10. Predicting basal metabolic rates in Malaysian adult elite athletes / J. E. Wong, B. K. Poh, S. NikShanita, M. M. Isham, K. Q. Chan, M. D. Tai, W. W. Ng, M. N. Ismail // Singapore Med. J. – 2012. – Vol. 53, № 11. – P. 744–749

А. Б. Бальзаников, А. В. Соустин, А. М. Кузнецов, Д. Г. Аленин

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Позвоночный столб имеет четыре физиологических изгиба, которые формируются к 6–7 годам и закрепляются к 18–20 годам [1]. Именно в этом возрасте необходимо активизировать процесс целенаправленной коррекции имеющихся дефектов в осанке.

Первичное медицинское обследование студентов 1-го курса показывает, что около 25–30 % из них имеют те или иные нарушения в осанке: сутуловатость, асимметрия грудной клетки, резко или слабо выраженные кифозы и лордозы позвоночника. Нарушения в осанке приводят к недостаточной подвижности грудной клетки, к снижению рессорной функции позвоночника, уменьшению колебания внутрибрюшного и внутригрудного давления, смещению внутренних органов. Такие изменения затрудняют деятельность центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем и сопровождаются общим ослаблением организма, снижением его адаптационных возможностей, ухудшением сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, снижением работоспособности.

При каждом виде нарушения в осанке занятия должны иметь свои особенности, вследствие чего учебная программа по физиче-

ской культуре для вузов должна быть дополнена специальными коррегирующими упражнениями из средств силовой подготовки, которые позволяют изолированно воздействовать и тонко дозировать нагрузку на отдельные группы мышц.

Цель нашего исследования – определить эффективность направленной коррекции сутуловатой осанки студентов при дополнении учебной программы по физической культуре для вузов упражнениями из средств силовой подготовки.

Исходя из цели, в исследовании решались следующие задачи:

– определить наиболее эффективные упражнения из средств силовой подготовки для направленной коррекции сутуловатой осанки студентов;

– воспитать и закрепить навык правильной осанки у студентов на учебно-тренировочных занятиях.

Под осанкой следует понимать не только позу непринужденно стоящего человека, но и взаимное расположение частей тела в движении и в статических позах. Она определяется напряжением мышц и связок, окружающих позвоночный столб – равномерное развитие мышечных групп сгибателей и разгибателей способствует приобретению и сохранению правильной осанки. Сутуловатая выражается в изогнутости позвоночного столба в грудном отделе и характеризуется увеличенным шейным лордозом, уменьшенным поясничным лордозом, уплощенной грудной клеткой, сведенными вперед плечами и опущенной головой.

Осанка не является постоянной и неизменной характеристикой и может изменяться в процессе систематических занятий физической культурой (Б. А. Никитюк, 1985). Основываясь на этом положении, на данных аналитико-обобщающего исследования и практическом опыте физкультурно-оздоровительной работы со студентами, были определены наиболее эффективные упражнения для коррекции сутуловатой осанки:

- в упоре на брусьях, сгибание – разгибание рук;
- лежа на спине на скамейке (с регулирование углом наклона), разведение и сведение рук;
- лежа на животе на скамейке, разведение рук;
- лежа на спине, поднимание и опускание туловища;
- сидя, фронтальная тяга к талии;
- сидя, верхняя тяга за голову;
- сидя, верхняя тяга к груди;
- тяга становая от уровня колен;
- лежа бедрами на возвышенности лицом вниз, ноги закреплены, сгибание и разгибание туловища;

- стоя, сидя или в глубоком приседе, жим штанги из-за головы;
- приседание со штангой на прямых руках над головой.

Комплекс упражнений позволяет:

- избирательно воздействовать на те мышечные группы, которые отстают в своем развитии;
- равномерно нагружать одноименные группы мышц;
- направленно повышать статическую выносливость мышц разгибателей спины.

Занятия со студентами проводились по учебному расписанию два раза в неделю с акцентом на воспитание силы и статической выносливости мышц, что, по нашему мнению, является решающим фактором для закрепления навыка правильной осанки. Особую роль отводили правильному техническому выполнению упражнений, созданию мышечного корсета, воспитанию у студентов сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу. Так как навык правильной осанки формируется на базе мышечно-суставного чувства, упражнения, по возможности, старались выполнять перед зеркалом для осуществления зрительного контроля. Большое значение имело и взаимонаблюдение студентов за положением частей тела как в процессе выполнения упражнений, так и в паузах отдыха с словесной коррекцией неправильных положений. Такая организация занятий позволила создать необходимую основу для исправления сутуловатой осанки студентов, что подтвердили как результаты повторного обследования студентов, так и отзывы студентов о самочувствии и последующие наблюдения за ними.

Итак, основываясь на результатах исследования, можно утверждать, что силовую подготовку, как эффективное средство направленной коррекции сутуловатой осанки студентов, необходимо активнее внедрять в учебно-тренировочный процесс в вузе.

Список литературы

1. Анатомия человека : учеб. для студентов институтов физической культуры / под ред. В. И. Козлова. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 464 с.

В. В. Беляева, С. Н. Беляев

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

КАК РАЗВИТЬ ПРЫГУЧЕСТЬ

Современные высокие спортивные результаты в прыжках в длину и в высоту способны показывать только спортсмены, отлично подготовленные, обладающие высоким уровнем прыгучести. Развитие прыгучести должно идти в специальном направлении в соответствии со структурой и характером усилий в каждом виде прыжка.

Нами были проанализированы и обработаны рекомендации ведущих тренеров, а также добавлены упражнения, применяемые в тренировочном процессе из собственного опыта.

Упражнения прыгуна можно разделить на общие и специальные. Те и другие выполняются с отягощениями и без них. Используя отягощения, следует учитывать уровень двигательной подготовленности спортсмена. Например, для новичков они не должны превышать 3–4 % собственного веса, а для спортсменов-разрядников – 4–5 %. Не рекомендуется использовать отягощения при прыжках через планку. Упражнения с ними дают в таком количестве, чтобы при прыжках не искажалась основная структура движения (они должны составлять не более 20–25 % общего времени занятия) [1].

Здесь приведены лишь некоторые упражнения для развития прыгучести – в зависимости от поставленной задачи их можно усложнить или облегчить. Количество этих упражнений во время тренировок увеличивается, а во время непосредственной подготовки к соревнованиям уменьшается.

Прыжковые упражнения без отягощения

Почти все общие и специальные прыжковые упражнения без отягощения могут (при достаточном уровне физической подготовленности учеников) применяться во всех возрастных группах.

1. Прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах – 3–4 серии по 10–15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности группы.

2. Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке) – 3–4 серии по 10–15 прыжков.

3. Прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их

количество. Допускается различные вариации пример: 3 вверх – одну ступеньку вниз и т.п.

4. Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх – 2–3 серии по 8–10 раз. Для выпрыгивания вверх ставятся барьеры (высота и расстояние до барьера варьируется в зависимости от подготовленности занимающихся).

5. Различные прыжки со скакалкой – до 200 прыжков. Упражнение выполняется сериями по 20–30 раз в подходе. Для развития разных групп мышц можно использовать разновидности прыжков (с ноги на ногу, на двух, с поднятием колен, скрестный шаг и т.п.) и варьировать темп.

6. Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом.

7. Прыжки на двух ногах (на мягком грунте) с продвижением вперед и подтягиванием коленей к груди – 3–4 серии по 7–15 прыжков.

8. Выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка») – 2–3 серии по 6–10 прыжков.

9. Выпрыгивания из полуприседа на одной и другой ноге – 2–3 серии по 20–30 прыжков на каждой ноге.

10. Выпрыгивания из полуприседа вверх с одной ноги на другую со взмахом рук через сторону вверх и опусканием в исходное положение («воробей»).

11. Запрыгивание на возвышенность: на тумбу, на 3–6 ступеньку на лестнице, на маты с приземлением в упор сидя сзади.

12. Прыжки на наклонной плоскости (на вираже) на передней части стопы. На двух или на одной. Выполняется серийно 3–5 по 1'.

Прыжковые упражнения с отягощением

Упражнения с легким отягощением рекомендуется использовать с 13–14 лет, а с более тяжелым – с 15–16 лет. Однако если физическое развитие и двигательная подготовленность детей находятся на высоком уровне, упражнения с отягощением можно давать на 1–2 года раньше.

1. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с отягощением на плечах – 3–4 серии по 8–10 прыжков. Вес груза (мешок с песком, гриф от штанги или специальный пояс) – не более 30–35 кг.

2. Медленное приседание с отягощением и последующее быстрое выпрыгивание вверх – 2–3 серии по 5–7 прыжков.

3. Подскоки на двух ногах с отягощением на плечах. Особое внимание обращать на работу стопы – 2–3 серии по 15–20 прыжков.

4. Подскоки с отягощением на плечах со сменой ног в положении выпада – 3–4 серии по 5–7 раз.

5. Подскоки через скакалку с отягощением на поясе.

6. Прыжки на двух ногах (гимнастическая скамейка между ногами) с гантелями в руках, спрыгивая со скамейки и напрыгивая на нее, – 2–3 серии по 8–10 прыжков.

Специальные прыжковые упражнения без отягощения

1. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади, руки в положении замаха перед отталкиванием в прыжке в высоту. Выполняя маховое движение и отталкивание, «ударить» маховой ногой по мячу, подвешенному на высоте 130–160 см – 10–15 раз.

2. Выпрыгивая с шага вверх с одной ноги, достать головой, грудью или маховой ногой высоко расположенные предметы – 12–15 раз.

3. С разбега выпрыгивание вверх с последующим приземлением на толчковую ногу. Приземляться желательнее на стопку матов высотой от 40 до 80 см. Выполнить 8–10 раз.

4. Выпрыгивание «на взлет» с одного, трех и пяти шагов разбега. Приземление на толчковую ногу.

5. Выпрыгивание вверх с одного и трех шагов разбега «на взлет» с мягкого грунта (дорожка из матов, песок).

6. Прыжки через планку с прямого разбега «на взлет» с приземлением на толчковую ногу.

Специальные прыжковые упражнения с отягощением

1. И.п. – маховая нога на возвышении, штанга (груз) на плечах. Подскоки на толчковой ноге – по 10–15 прыжков на каждой ноге.

2. Разножка на сведение и на разведение с эспандерами прикрепленными на нижней части голени. Серии варьировать в зависимости от упругости и натяжения эспандеров, количество от подготовленности спортсменов.

3. Серийные прыжки «на взлет» с одного и трех шагов разбега (на предплечьях обеих рук манжеты весом 1–3 кг). Основное внимание обращается на работу рук. Выполнить 12–15 попыток.

Прыжки через препятствия

Чтобы достигнуть хороших показателей в прыжке, ученику необходимо развить наибольшую начальную скорость полета тела и направить ее под выгодным (оптимальным) углом к горизонту.

Наблюдения показали, что ученики плохо выталкиваются вверх, из-за чего траектория полета оказывается низкой. Часто это происходит не столько из-за недостатка физических сил, сколько

из-за неумения выталкиваться точно вверх. При обучении этому движению целесообразно использовать ориентир – препятствие определенной высоты, устанавливаемое между бруском для толчка и местом приземления (примерно посередине). В момент прыжка в длину с разбега надо пролететь над препятствием. Это в значительной степени мобилизует ученика, заставляя отталкиваться не только в длину, но и в высоту.

В качестве препятствия можно использовать легкие переносные ящики или барьеры, либо натягивать мягкий резиновый жгут. Можно варьировать высоту препятствия в зависимости от его подготовленности.

Список литературы

1. Шур, М. Прыжок в высоту: Фрагменты годичного цикла для групп спортивного совершенствования / М. Шур // Легкая атлетика. – 2002. – № 3–4. – С. 28–30.

Р. В. Белов, Е. Е. Карпова

Мордовский государственный педагогический институт
им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

В современном спорте высших достижений сложилась такая ситуация, что на передний план выходит проблема психической устойчивости спортсменов к физическим и нервным перегрузкам. Поэтому особую роль играет способность личности к регуляции своего психоэмоционального состояния и предотвращение развития стресса, как фактора, негативно влияющего на успешность спортсмена. Поскольку тревожность является одной из важнейших причин возникновения стресса, как следствие, немаловажной задачей становится изучение характера влияния тревожности на результативность спортивной деятельности и методов регуляции психического состояния индивида.

Тревожность оказывает существенное влияние на результат спортивной деятельности. Каждому тренеру необходимо обучать воспитанников эффективным способам саморегуляции, предупреж-

дать негативные эмоциональные срывы, содействовать профилактике перенапряжения.

Успехи в любой деятельности зависят не только от профессиональной квалификации, навыков и умений человека, но и от влияния на него внутренних и внешних факторов и условий. Их взаимодействие в комплексе вызывает различные психические состояния, способствующие или препятствующие получению необходимых практических результатов. Поэтому их изучение – важная научная задача. В совокупности психических состояний, влияющих, как правило, негативно на трудоспособность и деятельность, особое место занимает тревожность [3, с. 39].

Нами проведено исследование, цель которого состояла в изучении гендерных особенностей проявления тревожности у спортсменов. В исследовании приняли участие 40 спортсменов, в том числе 20 – мужского пола, 20 – женского пола. Стаж занятия спортом от 3 до 5 лет, занимающихся легкой атлетикой, единоборствами, лыжными гонками.

В процессе исследования использовались следующие методики:

– методика «Соревновательная личностная тревожность» [2, с. 189];

– тест на выявление уровня ситуативной и личностной тревожности (Ч. Спилбергер и Ю. Д. Ханин) [1, с. 184].

Проанализируем полученные данные. Результаты по методике «Соревновательная личностная тревожность» отражены в табл. 1.

Согласно полученным данным, представленным в табл. 1, можно констатировать, что низкий уровень соревновательной тревожности обнаружен у 2 (10 %) девушек и 3 (15 %) юношей.

Таблица 1

Показатели соревновательной тревожности у спортсменов

Уровни соревновательной тревожности	Количество испытуемых	
	Девушки	Юноши
Низкий	2 (10 %)	3 (15 %)
Средний	10 (50 %)	12 (60 %)
Высокий	8 (40 %)	5 (25 %)

Средний уровень соревновательной тревожности обнаружен у 10 (50 %) девушек и 12 (60 %) юношей. Такие спортсмены характеризуются менее выраженным состоянием тревожности, по отношению к высокотренированным спортсменам. Они более уравновешен-

но ведут себя при возникновении какой-либо неожиданной ситуации и могут вполне быстро и собранно найти способы ее решения.

Высокий уровень обнаружен у 8 (40 %) девушек и 5 (25 %) юношей. Спортсмены данной группы склонны к восприятию угроз своей самооценке и жизнедеятельности в достаточно большом диапазоне ситуаций и реагировать наиболее выраженным состоянием тревожности. Если во время исследования у испытуемого выявляется высокий показатель тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разных ситуациях, особенно в тех случаях, когда они затрагивают его спортивную компетенцию и престиж.

Результаты по тесту на выявление уровня ситуативной и личностной тревожности отражены в табл. 2, 3.

Таблица 2

Показатели уровня ситуативной тревожности

Уровень ситуативной тревожности	Количество испытуемых	
	Девушки	Юноши
Низкий	3 (15 %)	4 (20 %)
Средний	10 (50 %)	12 (60%)
Высокий	7 (35 %)	4 (20 %)

Согласно полученным данным, представленным в табл. 2, можно констатировать, что низкий уровень ситуативной тревожности обнаружен у 3 (15 %) девушек и 4 (20 %) юношей.

Средний уровень ситуативной тревожности обнаружен у 10 (50 %) девушек и 12 (60 %) юношей.

Высокий уровень обнаружен у 7 (35 %) девушек и 4 (20 %) юношей.

Таблица 3

Показатели уровня личностной тревожности

Уровень личностной тревожности	Количество испытуемых	
	Девушки	Юноши
Низкий	3 (15 %)	3 (15 %)
Средний	13 (65 %)	15 (75%)
Высокий	4 (20 %)	2 (10 %)

Соревновательная личностная тревожность играет большое значение для спортсмена. Уровень ее выраженности оказывает зна-

чительное влияние на результат спортивной деятельности. Оптимальный уровень тревожности поможет спортсмену сконцентрироваться на предстоящей деятельности и мобилизовать силы для борьбы. Высокие показатели чреваты излишним затратам энергии, что в свою очередь ведет к неудачным выступлениям. Поэтому каждому спортсмену необходимо выработать индивидуальные способы саморегуляции неблагоприятного состояния, чтобы после длительной и усердной подготовки во время соревновательного периода не возникло ситуаций, которые бы препятствовали достижению высоких результатов.

Согласно полученным данным, представленным в табл. 3, можно констатировать, что низкий уровень личностной тревожности обнаружен у 3 (15 %) девушек и 3 (15 %) юношей.

Средний уровень личностной тревожности обнаружен у 13 (65 %) девушек и 15 (75%) юношей.

Высокий уровень обнаружен у 4 (20 %) девушек и 2 (10 %) юношей.

Результаты диагностики показывают, что большинству исследуемых свойственна повышенная тревожность, различия в уровне проявления тревожности у спортсмена по гендерному признаку не значительные.

Рекомендации по снижению тревожности у спортсмена:

– создание благоприятного социально-психологического климата коллектива (должны быть доверительные отношения, чтобы спортсмен чувствовал поддержку не только со стороны тренера, но и со стороны других спортсменов);

– разнообразие видов деятельности (когда ситуация слишком стабильна, это тоже может вызвать тревожность, проявляющуюся в апатичности, спортсмен время от времени нуждается в новых впечатлениях, чтобы сохранить собранность и творческий потенциал);

– формирование установки спортсмена на успешное выступление (тренер должен проговаривать спортсмену о его успешной подготовке, формировать уверенность в собственных силах);

– необходимо создавать условия для тренировок, чтоб спортсмен мог сконцентрироваться на подготовке к соревнованиям (если все же возникают какие-либо ситуации, которые мешают полноценному выступлению на соревновании, нужно прорабатывать способы психологической регуляции индивидуально для каждого спортсмена, по возможности менять обстановку);

– обучение способам саморегуляции (аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, идеомоторная тренировка, психомышечная тренировка).

Список литературы

1. Истратова, О. Н. Психодиагностика : коллекция лучших тестов / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 375 с.
2. Малкин, В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте : учеб. пособие / В. Р. Малкин. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 200 с.
3. Никитина, Е. Д. Влияние внеспортивных факторов на тревожность спортсменов-школьников / Е. Д. Никитина, Ю. А. Фомин, А. А. Шабалин // Спортивный психолог. – 2010. – № 3. – С. 39–43.

В. Г. Волков, Д. В. Шибанов

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ КИЗОТЕЙПИНГА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА В САМБО

Повреждения коленного сустава являются самым распространенным классом травм в борьбе, в процентном соотношении опережая часто встречающийся травматизм голеностопного сустава, ключицы.

Механизм возникновения травм коленного сустава у самбистов имеет специфические особенности обусловленные агрессивными действиями спортсменов в постоянно меняющейся обстановке спортивной схватки, частое использование коленных поз отягощенных весом соперника в защитных или атакующих действиях, а также арсеналом технических действий с захватом ног. Неправильная методика проведения тренировок, отсутствие необходимого уровня врачебного контроля, бессистемная «сгонка» веса также способствуют травматизму коленного сустава в борьбе.

Закономерно, что травмированному спортсмену необходима максимально эффективная и быстрая реабилитация, так как снижение тренированности – «чувства ковра», вызванное временной нетрудоспособностью, не является критерием роста спортивных результатов. Это явилось предпосылкой для исследований в области восстановления спортсменов после повреждений коленного сустава, анализе коленного травматизма и реабилитации после него. Также, актуальность работы подтверждает частота травматизации коленного сустава в борьбе самбо.

Одним из функциональных методов профилактики травм и реабилитации коленного сустава является кинезиотейпирование, которое основано на использовании специальных эластичных лент (кинезиотейпов или к-тейпов), не ограничивающих свободу движения, что позволяет спортсменам продолжать тренировки и соревнования в обычном режиме.

Цель нашей статьи – разработка, научное обоснование и в дальнейшем экспериментальная апробация техники кинезиотейпирования коленного сустава самбистов высокого класса.

Коленный сустав – анатомический участок, наиболее часто подвергающийся повреждениям. Большинство повреждений возникает при выполнении бросков в стойке.

Применение кинезиотейпинга для профилактики травм коленного сустава свойственны изменения коррекции биомеханики сустава, нарушенной в результате мышечного спазма и укорочения мышц – нормализация тонуса мышц и фасций – увеличение объем движений – уменьшение боли.

Эффект кинезиотейпирования заключается в снижении утомляемости мышц, облегчении боли, увеличении объема движений, уменьшении перерастяжения и избыточного сокращения мышц, тонизировании ослабленных мышц, способности к рассасыванию кровоизлияний и гематом, способности быстрому восстановлению ослабленных мышц.

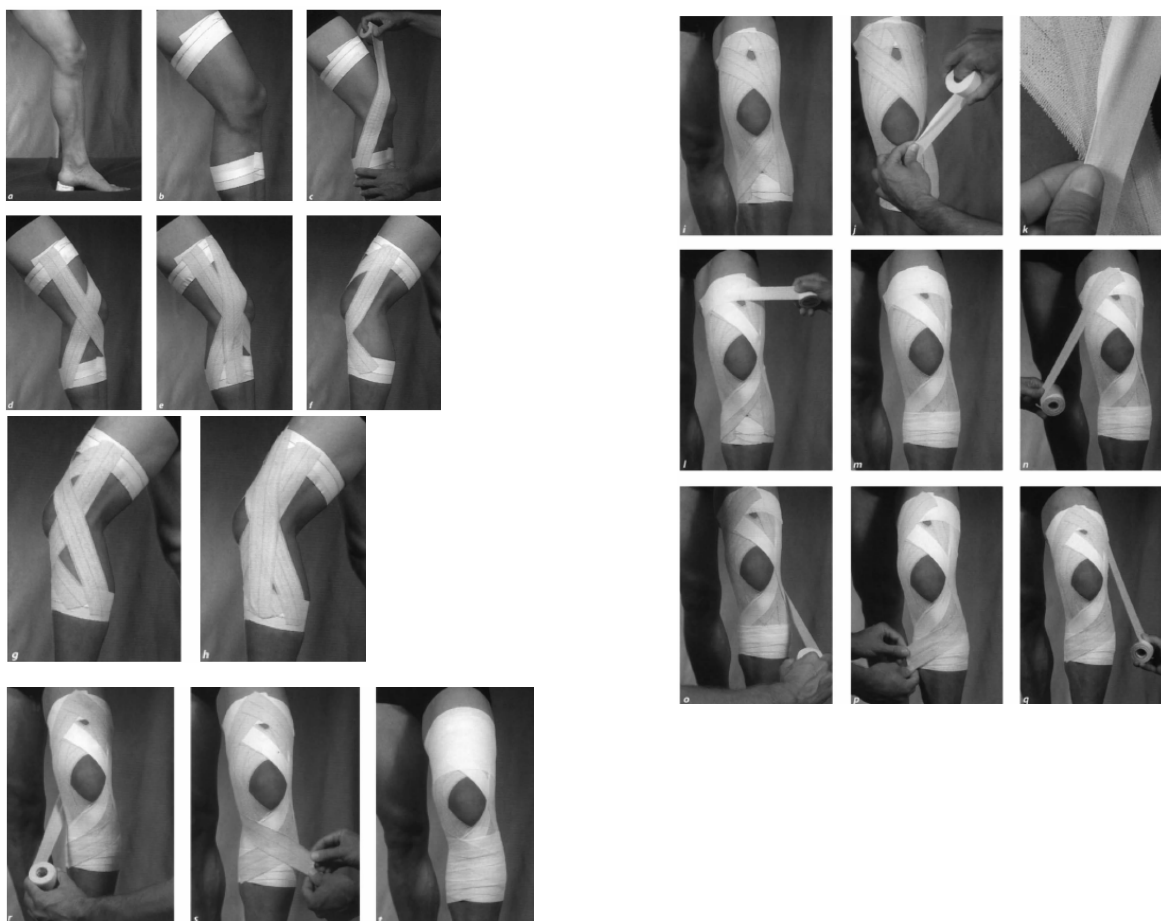
Соединение дистальной части бедренной кости и проксимальной части большеберцовой кости формируют коленный сустав. Проксимальная часть большеберцовой кости и малоберцовая кость также формируют сустав, который наибольшим образом относится к нормальной инверсии и эверсии голеностопного сустава, чем движение коленного сустава. Скользящее движение коленной чашечки в межмышцелковой ямке бедренной кости образует чашечно-бедренное соединение – область, относящую к нормальному функционированию коленного сустава.

Относительная нестабильность коленного сустава является причиной высокой вероятности растяжений боковых и крестообразных связок. Медиальная и латеральная боковая связка подвергаются растяжениям при чрезмерных вальгусных и варусных воздействиях соответственно. Вальгусное воздействие происходит при действии внешних усилий на внутреннюю часть коленного сустава; наиболее часто это относится к передней боковой связке и медиальному мениску, а также к медиальной боковой связке.

Неконтактный механизм является причиной изолированных травм крестообразных связок, а именно передней крестообразной

связки. Резкое торможение, происходящее при смене направления движения или выполнение броскового приема спортсменом, набор захвата, может стать причиной изолированного разрыва передней крестообразной связки. Внешнее воздействие в переднем направлении на заднюю часть большеберцовой кости приведет к травме передней крестообразной связки, так же как и воздействие на коленный сустав в заднем направлении повредит заднюю крестообразную связку.

Кинезиотейпирование в борьбе самбо помогает избежать травмы связанные с растяжением боковых и крестообразных связок и способствует скорейшему возвращению спортсмена к соревнованиям, за счет ограничения болезненных и чрезмерных движений растянутого сустава, а также обеспечение фиксации мышцы, поврежденной данным растяжением. Наложение тейпа необходимо начать с нанесения проксимальных и дистальных полос «основ», а затем нанести, в X-образной форме, последовательно перекрывающиеся полосы тейпа на медиальную и латеральную боковые связки. В случае повреждения крестообразной связки, нанести серию из медиальных и латеральных спиралеобразных полос для улучшения передней, задней и вращательной фиксации.



Методики апробированы на спортсменах сборной команды ПГУ по самбо в течение 2013–2014 гг. (квалификация – не ниже – КМС – МСМК).

Список литературы

1. Дубровский, В. И. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
2. Дубровский, В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и Спорт, 1991.
3. Загородный, Г. М. Особенности кинезиотейпирования в спортивной практике / Г. М. Загородный, П. Г. Скакун // Современные проблемы реабилитации и спортивной медицины : материалы Респуб. науч.-практ. конф., посвящ. 50-летию кафедры медицинской реабилитации (31 октября 2012 г.) / отв. ред. Л. А. Пирогова. – Гродно : Изд-во Гродн. гос. мед. ун-та, 2012. – С. 288.
4. Краснов, А. Ф. Травматология : учеб. / А. Ф. Краснов, В. Ф. Мирошниченко, Г. П. Котельников. – М. : Москва, 1995. – 455 с.
5. Thelen, M. D. The clinical efficacy of kinesio tape for shoulder pain: a randomized, double-blinded, clinical trial / M. D. Thelen, J. A. Dauber, P. D. Stoneman // J Orthop Sports Phys Ther. – 2008. – Vol. 38, № 7. – P. 389–395.
6. The effects of kinesio taping on proprioception at the ankle / T. Halseth, J. W. McChesney, M. DeBeliso, R. Vaughn, J. J Lien // J Sports Sci & Med. – 2004. – Vol. 3, № 1. – P. 1–7.
7. Effect of Kinesio Taping on bioelectrical activity of vastus medialis muscle. Preliminary report / A. Słupik, M. Dwornik, D. Białoszewski, E. Zych // Ortop Traumatol Rehabil. – 2007. – Vol. 9, № 6. – P. 644–651.
8. Murray, H. M. Kinesio taping, muscle strength and ROM after ACL repair / H. M. Murray // J Orthop Sports Phys Ther. – 2000. – Vol. 30, № 1. – P. A-14.

О. И. Вершкова, Г. А. Черницов, И. К. Скоросова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ СРЕДСТВА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Создать благоприятные условия учебно-тренировочного и соревновательного процессов помогает музыкальное сопровождение. Оно оказывает воздействия на психическую сферу человека, в значительной мере влияет на проявление его функциональных возможностей. В зависимости от задачи музыку можно использовать перед тренировкой, во время выполнения упражнений, а так же после занятий спортом [2, 3, 5]. Однако непрерывное звучание музыки

утомляет. Она используется в качестве музыкального сопровождения в определенных видах спорта для усиления выразительности движений, а также когда необходимо стимулировать действия спортсменов, обеспечить благоприятный эмоциональный фон, способствовать расслаблению и восстановлению работоспособности. Громкость музыки не должна превышать уровень нормальной слышимости. Следует отметить, что восприятие музыки связано с индивидуальными особенностями спортсменов, с их музыкальными пристрастиями, поэтому выбор музыки следует проводить с учетом этих моментов. Использование музыки поможет духовному росту спортсменов, повышению восприимчивости к двигательным координациям, их ритму [3].

Недопустимо повторение одной и той же музыки на протяжении ряда тренировок, если это не диктуется особыми требованиями, например, в гимнастике, фигурном катании. Привычная, а порой надоевшая музыка может стать фактором раздражения и перенапряжения. И наоборот, если спортсмен нашел для себя наиболее эффективную музыку для восстановления и отдыха перед соревнованием или для мобилизации перед стартом, то ею следует использовать только в особо важных случаях.

Необходимость и возможность активизации спортивной деятельности под влиянием освещения, цвета, музыки не вызывает сомнений. Однако более эффективным в этом отношении является комплекс вышеназванных способов оптимизации работоспособности человека, т.е. использование цветомузыки при отработке определенных движений [5]. Одним из первых начали работу в этой области композитор А. П. Бородин, композитор и художник М. К. Чюрленис. Используя явление сенсбилизации, они выявили восстановительное значение негромкой. Мелодичной музыки в сочетании с плавным изменением розового, голубого, зеленого, сиреневого, золотистого тонов.

Применение цветомузыки перед тренировкой и соревнованием помогает оптимизировать эрготропные процессы [5]. В данном случае уместно использование алого, красного, оранжевого, золотистого, голубого, зеленого цветов под звуки энергичной, возбуждающей музыки.

В комплексе средств восстанавливающих работоспособность спортсмена целесообразно применение ароматерапии [4]. С этой целью применяют эфирные масла сандалового дерева, жасмина, розмарина и т.д. Практический интерес представляет стимулирующее действие фитонцидов [1], особенно летучих веществ деревьев

хвойных пород. В этой связи рекомендуется эффективно проводить прогулки и тренировки в сосновом лесу. Пахучие вещества могут быть использованы в спортивной практике в следующих направлениях: для повышения бодрости и настроения – запах любимых духов; для снятия возбуждения и крепкого сна эффективно применение запаха настойки валерианового корня; для нервно-психического расслабления, снятия возбужденности и уменьшения усталости – запах эфирных масел: лаванды, герани, корицы. Гвоздики, эвкалипта. Однако следует учитывать индивидуальное воздействие на спортсменов.

В заключении хочется отметить, что применение ароматерапии, цвета, освещения и музыки в спортивных тренировках и соревнованиях необходимо для оптимизации работоспособности спортсмена, повышения его психологической активности, появления у него чувства соревнований, положительного настроения.

Список литературы

1. Грейхман, Л. З. Аэрофитотерапия / Л. З. Грейхман. – Киев : Здоровья, 1986. – 128 с.
2. Коджаспиров, Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Ю. Г. Коджаспиров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
3. Сентябрев, Н. Н. Функциональная музыка как способ мобилизации организма спортсмена / Н. Н. Сентябрев, А. Н. Фомин // Совершенствование управления многолетним процессом становления спортивного мастерства : сб. науч. тр. – Волгоград, 1994. – С. 130–135.
4. Солдатченко, С. С. Ароматерапия / С. С. Солдатченко, Г. Ф. Кашенко. – Симферополь : Таврида, 2002. – 43 с.
5. Цветков, В. Н. Музыка как фактор повышения эффективности занятий спортом / В. Н. Цветков, В. И. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5. – С. 62–65.

О. И. Вершкова, А. А. Карпушкин, А. А. Евстратов

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

О ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ

С начала XXI в. в России, как и во всем мире, наметились политические и социальные тенденции, которые привели к возрастанию актуальности проблем качества образования, поиску новых

подходов к повышению эффективности управления образовательными системами.

Качество образования – это соответствие образования (как результата, как процесса, как социальной системы) многообразным потребностям, интересам личности, общества, государства; – это системная совокупность иерархически организованных, социально значимых сущностных свойств (характеристик, параметров) образования (как результата, как процесса как социальной системы).

Понятие «качество образования» носит комплексный характер, объединяя характеристики всех компонентов обучения, условий и результатов образовательного процесса. Каждый из компонентов рассматривается по-разному в зависимости от того, кто выступает в роли оценщика достигнутого уровня качества. Например, в системе высшего образования администрацию вуза в первую очередь интересуют показатели качества, связанные с числом неуспевающих в учебном заведении, процентом отчислений, затратами на обучение, эффективностью реализации учебных программ и т.д. Преподаватель определяет качество с позиций результатов каждого студента и отдельных учебных групп, оценивая умения обучаемых применять знания при решении практических задач, нестандартно мыслить и ответственно относиться к учебному процессу. Студент воспринимает качество образования как подготовленность к преуспеванию, получению престижной работы на рынке труда после окончания вуза. С позиций последнего качество результата образования можно трактовать как степень осознания профессионализма, способность к успешному трудоустройству и карьере, реализацию запросов на высокую оплату труда.

Представления о качестве варьируются не только по группам участников образовательного процесса, но и изменяются с учетом временного фактора. Современные требования общества к развитию личности выпускника вуза претерпели значительные изменения даже по сравнению с недавним прошлым – 90-ми гг. прошлого века. Приоритеты при трактовке качества результатов образования сместились на характеристику способностей выпускника к адаптации в профессиональном сообществе, развитие его когнитивных и креативных способностей, формирование гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры. В наши дни при оценке качества учебных достижений выпускников системы профессионального образования на первый план выходит не объем усвоенных знаний или алгоритмы их воспроизведения по образцам, а ключевые компетенции, творческий подход к решению учебных и жизненных проблем, умения самостоятельно приобре-

тать знания и применять их в ситуациях, близких к будущей профессиональной деятельности.

На фоне этих изменений возникло новое определение качества образования, в рамках которого оно трактуется как комплекс характеристик результатов образовательного процесса, определяющих последовательное, эффективное формирование компетентности, профессионального сознания, организационной культуры, способности к самообразованию. В целом совокупность таких характеристик на уровне целеполагания должна отражать способность специалиста осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями современного этапа развития экономики, высокой эффективности в сочетании с социальной ответственностью за результаты профессиональной деятельности.

При целевой парадигме к трактовке качества результатов образования в процессе его оценивания на всех уровнях образовательного процесса необходимо ответить на вопросы: получили ли то, что ожидалось и можно ли говорить о наличии определенного уровня качества. Таким образом, в учебном процессе появляется возможность констатировать наличие качественных знаний в тех случаях, когда реализуемый уровень учебных достижений близок к планируемому, выступающему в роли критерия и заданному в виде требований государственных образовательных стандартов.

Таким образом, качество образования представляет собой многогранное понятие. Невозможно говорить о качестве как таковом. Целесообразно говорить о разных аспектах качества.

Качество физического воспитания в вузе также не однозначно.

Требования общества к качеству физического воспитания определены в законах, регламентирующих образовательную и физкультурную деятельность. Эти требования конкретизированы в государственном образовательном стандарте и учебной программе по физическому воспитанию для высших учебных заведений.

Кафедры вузов на основании этих документов разрабатывают отраслевые программы по физической культуре, в которых приоритетным критерием качества физического воспитания являются текущий уровень физической подготовки студентов и в меньшей степени теоретические знания.

С точки зрения студентов качественное физическое воспитание должно быть интересным, доступным, разнообразным, иметь рекреационную направленность.

Работодатели в качестве критериев физической культуры подразумевают высокую работоспособность и низкую заболеваемость сотрудников.

Таким образом, у каждой стороны свои представления о качестве физической культуры.

В качестве принципов управления качеством физического воспитания можно принять следующие:

- ориентация на потребителя. Вуз зависит от своего потребителя – учредителя и других заинтересованных сторон и поэтому должен учитывать их текущие и перспективные потребности, выполнять их требования, гибко реагировать на возможности и потребности рынка труда;

- профессиональная направленность, Сегодня обще признано, что важнейшей стратегической задачей профессионального образования в эпоху постиндустриального общества является переход от парадигмы преподавания (передачи информации) к парадигме научения (передаче компетенций как потенциала к действиям). В этих условиях результатом образования должно быть не столько текущее физическое состояние и физическая подготовка, сколько формирование у студентов предпосылок для изменений в собственном поведении в профессиональной сфере (соответствующий образ жизни, постоянная психофизическая готовность к качественному, воспроизводительному труду).

Для реализации принципов управления качеством физического воспитания можно использовать компетентностный подход. Этот подход понимается как направленность образования на развитие личности обучающегося в результате формирования у него таких личностных качеств, как компетентность, средствами решения профессиональных и социальных задач в образовательном процессе. Понятие «компетентность» включает не только когнитивную и операциональную – технологические составляющие, но и мотивационную, этическую, социальную и поведенческую.

Социальные ключевые компетентности характеризуются: многофункциональностью; надпредметностью и междисциплинарностью; они требуют значительного интеллектуального развития, абстрактного мышления, саморефлексии, определения собственной позиции, самооценки, критического мышления и др.; они многомерны. Особенно следует подчеркнуть значимость компетентностей здоровьесбережения. Это ключевая социальная компетентность, при формировании которой реализуется множество под-ходов:

- компетентность здоровьесбережения: знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни;

– опыт и готовность реализации этих знаний в жизнедеятельности, принятие здоровьесбережения как ценности, регулирование психоматического и эмоционального проявления состояния здоровья.

Список литературы

1. Словарь согласованных терминов и определений в области образования государств-участников Содружества Независимых Государств. – М. : 2004. – С. 44.

Д. Д. Гусев

Вятский государственный техникум профессиональных технологий, управления и сервиса, г. Киров, Россия

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Баскетбольная команда имеет часто игроков разного возраста и разной исходной физической подготовленности, как к моменту сбора команды, так и во время игрового сезона. Поэтому повышение уровня физической подготовки – одна из важнейших задач, которую пытаются решить во время тренировочных занятий тренеры баскетбольных команд.

Я согласен с мнением тех тренеров, которые отмечают, что требования к уровню физической подготовленности спортсменов постоянно растут, что игровые виды спорта становятся еще более скоростно-силовыми, что возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде.

Правильная организация всех этапов тренировочного процесса с учетом медико-биологических аспектов физической культуры имеет большое значение для подготовки к соревнованиям любого уровня. При развитии физических качеств нужно учитывать особенности организма спортсменов, которые зависят от пола, возраста, роста, веса, длины конечностей и их сегментов и других морфологических особенностей. Это предполагает необходимость индивидуализации нагрузок и медицинского контроля за функциональным состоянием спортсменов, в том числе и в период их восстановления.

Эффективность работы, направленной на развитие того или иного двигательного качества, будет зависеть и от индивидуальных темпов развития этого качества у спортсмена. Акценты тренировочных воздействий должны совпадать с особенностями того или иного периода онтогенеза спортсмена.

В целом программа по физической подготовке должна включать в себя развитие всех двигательных качеств, профилактику травматизма и восстановление игроков после тренировочных занятий, полученных травм и перенесенных заболеваний.

При составлении и реализации программы по физической подготовке баскетболистов я в течение трех лет применял физиолого-эргометрическую характеристику метода круговой тренировки В. А. Романенко и В. А. Максимович [6]. Они показали, что при направленности мышечной работы на воспитание конкретного двигательного качества, режим использования движений выдвигается на первый план. Нагрузка избирается с ее индивидуально-переносимой величиной в зависимости от возраста и пола. Показателем времени является способность занимающихся выполнить работу без снижения заданной мощности (темпа, скорости), а критерием готовности к повторной работе – время восстановления пульса до определенных величин.

Основанием для разработки подобных режимов послужили две известные концепции. Первая – срочный тренировочный эффект может быть достигнут при достаточно значительном нарушении гомеостатических констант организма. Вторая концепция – о механизмах энергообеспечения различной по мощности и длительности мышечной работы.

Действительно специалисты признают, что частота сердечных сокращений или пульса (далее ЧСС) является объективным показателем воздействия тренировочной нагрузки и отклика на нее, показателем влияния физических упражнений на сердечно – сосудистую систему. По мере повышения тренированности или снижения нагрузки ЧСС уменьшается [2, 5].

Многочисленно проводились замеры пульса спортсменов в состоянии покоя, при работе и при готовности к повторной работе на каждом занятии. Нагрудный кардиодатчик и регистратор, размещенный на кисти, позволили автоматизировать эту процедуру. По анализу данных ЧСС осуществлялась тренировочная деятельность: распределение физических нагрузок как для каждого спортсмена в отдельности, так и команды в целом.

Контрольные тестирования были проведены в начале реализации программы, через 1,5 и 3 месяца по следующим показателям:

бег 20 м, с; прыжки в длину с места, см; прыжок в высоту (по методике В. М. Абалакова); сгибание – разгибание рук, в упоре лежа. На всех этапах контрольных тестирований у всех занимающихся отмечалось улучшение результатов.

В дальнейшем необходимо продолжить работу над изучением использования физиолого-эргометрического подхода при физической подготовке баскетболистов.

Вводить новые комплексы тренировочных воздействий необходимо в момент вхождения в состояние спортивной формы, а менять их нужно каждые 3–4 недели. Это создает условия для сохранения ее на протяжении многих месяцев [1].

Программа по физической подготовке должна включать плиометрические упражнения, которые позволяют мышцам развивать максимальные мышечные усилия в кратчайшее время, а также повышать уровень прыгучести и прыжковой выносливости. При подборе упражнений необходимо учитывать наличие ранее полученных травм и повреждений спортсменами, уровень их восстановления, возрастные и физиологические особенности, а также уровень их исходной подготовки. Как недостаточный объем упражнений, так и чрезмерный может пагубно отразиться на спортивных достижениях игроков.

Среди спортивных тренеров бытует не совсем верное представление о возможности выполнения полиметрических упражнений во время всего тренировочного процесса, включая игровой сезон. Ими не используется весь потенциал разнообразных комплексов таких упражнений.

Все существующие на данный момент полиметрические упражнения можно разделить на упражнения для нижней части тела и упражнения для верхней части тела. Они улучшают силовые и скоростные показатели мышц рук, а при развитии «взрывной» силы мышц ног высокий результат дает применение прыжковых упражнений.

Движения, требующие «взрывной» силы и мощи, совершаются, благодаря быстрым мышечным волокнам (мышцы с высокой скоростью сокращений). При этом если они не принимают участия в выполнении упражнения, то они имеют тенденцию к утончению. Это означает, что утрачивается прыгучесть и способность быстро бегать на короткие дистанции, что в результате приводит к резкому отставанию в развитии этих мышечных волокон по сравнению с другими мышечными волокнами.

Выполнять плиометрические упражнения следует в начале тренировки, после тщательной разминки и стретчинга мышц. Это

связано с биологическими аспектами организма человека [3, 4, 7]. Сокращение мышечного волокна является результатом передачи возбуждения с нерва на мышцу и последующей цепи физико-химических процессов. Передача возбуждения осуществляется через нервно-мышечную пластинку, которая вместе с иннервируемыми мышечными волокнами составляет двигательную (моторную) единицу. Моторная единица включает десятки и сотни (от 5–10 до 2000) мышечных волокон: красных (медленных) и белых (быстрых). Медленные мышечные волокна иннервируются высоковозбудимыми нейронами (с низкими порогами возбуждения), быстрые – высокопороговыми. Медленные волокна включаются в работу первыми, вслед за ними включаются быстрые волокна.

Медленные волокна хорошо адаптируются к малоинтенсивной работе с адекватным для нее потреблением кислорода. В них содержится большое число митохондрий, поэтому они отличаются высокой активностью окислительных и низкой активностью гликолитических ферментов и АТФ-азы. Они сокращаются с низкой скоростью в течение длительного времени и утомляются существенно медленнее, чем мышцы с высокой скоростью сокращений. В быстрых волокнах, наоборот, понижена активность окислительных ферментов, а активность гликолитических ферментов и АТФ-азы очень высока. Поэтому они хорошо адаптируются к работе скоростного и скоростно-силового характера, но быстро утомляются.

Согласно данным различных исследований, люди рождаются с определенным соотношением между мышцами двух типов. Это соотношение заложено генетически. Ранее ученые считали, что оно не может меняться в процессе тренировок. Теперь известно, что в ходе аэробных занятий можно перепрограммировать мышцы таким образом, чтобы они действовали как «медленные». Это позволяет повысить выносливость. «Медленные» мышцы разрабатываются аэробными тренировками, быстрые – анаэробными [4].

Программа тренировок должна включать в себя плиометрические упражнения, различные по интенсивности: от менее интенсивных к более интенсивным. Это важно для такого вида тренировок [3]. Такие упражнения можно разделить на 3 категории: упражнения с низкой интенсивностью, с умеренной интенсивностью и с высокой интенсивностью. Количество таких упражнений сводится к минимуму: 2–3 упражнения на нижнюю часть тела, чередующиеся с 2–3 упражнениями на верхнюю часть. При этом надо учитывать объем аэробных и анаэробных упражнений для баскет-

бола: 60 % и 40 %. Использование в спортивной подготовке объемов прыжковых тренировочных средств ниже соревновательного уровня приводит к снижению роста спортивных результатов.

Таким образом, правильно составленная программа развития физических качеств с учетом контроля ЧСС в сочетании с технической и тактической подготовкой приведет к приобретению и сохранению необходимой спортивной формы баскетболиста, который сможет выполнять различные задачи на игровой площадке.

Список литературы

1. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – С. 184, 185.
2. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
3. Завьялов И. Мощность как она есть. Система плиометрических упражнений как средство повышения мощности баскетболиста / И. Завьялов. – URL: <http://lib.sportedu.ru/press/basket/май-июнь 1999/pl4-15.htm>.
4. Перл Б. Стань сильнее / Б. Перл ; пер. с англ. В. М. Баженова. – Минск : ООО «Попурри», 2004. – С. 56–58, 64.
5. Попов В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – С. 171–172.
6. Романенко, В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В. А. Романенко, В. А. Максимович. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 9.
7. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – С. 79, 80.

М. А. Гераськина, В. В. Богдашкин

Мордовский государственный педагогический институт
им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

О НЕКОТОРЫХ ПРОБЛЕМАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

В последнее время специалисты по физической культуре все больше обращают внимание на физическое воспитание дошкольников, так как считают, что невозможно осуществлять физическое воспитание других возрастных категорий, обойдя стороной период,

в котором происходит формирование школы естественных основ движения.

Дошкольный возраст – особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма, формирование человеческой личности и прочных основ физического развития [6].

Именно в этом возрасте формируется большое количество жизненно важных двигательных навыков, закладываются основы здоровья. В гармоничном развитии детей дошкольного возраста особое место занимает физическое воспитание. Его главная задача – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых на протяжении всей жизни [4].

Данные научных исследований последних лет убедительно показывают, что количество детей, имеющих различные отставания в развитии, постоянно увеличивается. Большое количество детей этой возрастной группы находятся в пограничных состояний. В России за последние 10 лет стало в четыре раза больше низкорослых детей, тогда как рост ребенка, по мнению медиков, один из важных показателей здоровья нации [7].

Острая ситуация с ухудшением здоровья современных детей определяется не только рядом социально-экономических и экологических факторов, но также серьезными недостатками в методике физического воспитания, нерациональной организацией двигательного режима в целостном педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения [2].

Наличие большого контингента детей с проблемами в состоянии здоровья, которые зачастую являются воспитанниками массовых дошкольных учреждений, предполагает ориентацию современных педагогических систем на физическое воспитание и развитие ребенка.

Одной из задач дошкольного воспитания является подготовка детей к обучению в школе. Высокие требования современной начальной школы предполагают, что выпускник детского сада, должен не только читать, считать и писать, знать грамматику, и даже, что не редко, владеть начальными знаниями иностранного языка. В связи с этим, в подготовительных группах дошкольных образовательных учреждений идет настоящий учебный процесс в ущерб двигательной активности и здоровью детей.

Форсированная подготовка к обучению в школе имеет свои негативные последствия. Гиподинамия, а именно она является ре-

зультатом этого, приводит к увеличению заболеваемости у детей в период дошкольного детства. По данным Н. А. Фараджевой (2009) и других авторов не менее 80 % хронических заболеваний развивается в раннем и дошкольном возрасте [9].

Одно из направлений совершенствования системы дошкольного физического воспитания – включение физической культуры в специально организованный педагогический процесс. Вместе с тем, по-прежнему недооценивается значение физического воспитания в целостном образовательном процессе дошкольного учреждения, физическое воспитание рассматривается в основном с позиций развития моторики ребенка, содержание его однообразно. В рамках дошкольного образовательного учреждения процесс физического воспитания носит, как и в школе, характер структурно обособленных занятий, тогда как в принципе должен и может быть непрерывным.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что взгляды, привычки у детей, стиль жизни закладываются преимущественно в системе дошкольного образования. Главная цель предшкольного образования детей – выравнивание стартовых возможностей будущих школьников, чтобы у них не возникало стрессов, комплексов, которые могут отбить желание учиться на все последующие годы, а в области физической культуры – это формирование физической культуры личности с учетом возрастных, анатомо-физиологических и психологических особенностей дошкольников [6].

Однако в современных условиях дошкольные учреждения решают эту проблему, как правило, через систему платных услуг. Исследования Е. Е. Романовой и соавторов (2008) показали, что в большинстве случаев подготовка к школе сегментирована и не рассчитана на всех детей, посещающих детский сад, что приводит к следующим негативным проявлениям: предлагаемыми платными услугами пользуются только часть детей, что затрудняет организационную работу и нарушает режим дошкольного учреждения; занятия являются дополнительными к программе воспитания и обучения в детском саду и, таким образом, производятся в часы, отведенные на отдых, игру и прогулку; уменьшение объема двигательной активности на фоне повышенных интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок снижает адаптационные возможности организма ребенка, что приводит к ухудшению его здоровья; у детей не формируется система знаний и целостное представление об окружающей мире, так как каждый из преподавателей дополнительного образования работает по своей программе; часто используют

ся школьные методики преподавания, не адаптированные к восприятию детей дошкольного возраста [8].

Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Анализ исследований Г. Н. Голубевой (2008), касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей, свидетельствует, что около 40 % старших дошкольников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего [3].

По данным Г. Ф. Агеевой (2008), двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 50–60 % естественной потребности детей в движении [1].

Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса [1].

В связи с этим, вся система физического воспитания в дошкольном учреждении должна быть, прежде всего, ориентирована на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма; основным же средством этого развития являются движения

Одним из кризисных явлений существующей системы образования является разрыв между физической культурой, физическим воспитанием и всей системой образования. Физическая культура еще не стала частью общей культуры. Одной из причин существующего положения является отсутствие связей и механизмов взаимодействия в системе образования. В связи с этим, И. М. Козлов (1996), отмечает два обстоятельства. Первое – неспецифическое влияние средств и методов физической тренировки на жизнедеятельность и работоспособность организма (косвенное влияние) человека и второе – значение профессионально-прикладной физической подготовки в качестве механизма, оказывающего прямое влияние на специфическую работоспособность [5].

Однако, как показывает практика, в дошкольных учреждениях используются лишь первое направление – обособленное применение средств и методов физического воспитания.

Разобщенность образования и физического воспитания обостряет субъективное противоречие между ценностью личности и

функциональным подходом к ее формированию, односторонностью педагогического процесса, установки преимущественно на словесное воспитание.

На современном этапе требования к физическому воспитанию дошкольников предусматривают решение следующих задач: воспитание у детей потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни (ЗОЖ) и включение их в активную физкультурно-спортивную деятельность [10].

В связи с этим, важно так организовать физическое воспитание детей дошкольного возраста, чтобы в его процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к физической активности и ЗОЖ.

Однако решение данных задач сдерживается многочисленными негативными факторами, основными из которых являются: неполное соответствие программ по физическому воспитанию дошкольников сути задач физического воспитания; не всегда в наличии достаточная материальная база дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) для решения задач физического воспитания детей; низкий уровень общего физического развития и высокая заболеваемость дошкольников; большая учебная нагрузка, приходящаяся на одного преподавателя физического воспитания.

В рамках реализации обозначенной проблемы, на наш взгляд, можно выделить три вопроса, требующих их персонального разрешения:

- 1) изучение особенностей физического развития детей в дошкольный период их жизни;
- 2) разработка средств, методов и способов организации воспитания для обеспечения оптимальных условий жизнедеятельности детей в ДОУ;
- 3) обоснование путей решения проблем физической культуры детей дошкольного возраста.

Именно эти направления составляют основу научной проблемы и требует от исследователей и специалистов по физической культуре своего скорейшего разрешения.

Список литературы

1. Агеева, Г. Ф. Анализ параметров двигательной активности в экспериментальных ДОУ / Г. Ф. Агеева // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 91–92.

2. Антонов, Ю. Е. Здоровый дошкольник: Оздоровительные технологии 21 века / Ю. Е. Антонов. – М. : АРКТИ, 2001. – 88 с.

3. Голубева, Г. Н. Формирование активного двигательного режима ребенка до 6 лет / Г. Н. Голубева // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 83–86.
4. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова ; под ред. С. А. Козловой. – М. : Академия, 2008. – 352 с.
5. Козлов, И. М. Проблемы физического воспитания школьников / И. М. Козлов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 6. – С. 25–27.
6. Магомедов, Р. Р. Физкультурное образование детей старшего дошкольного возраста на основе антропологического подхода / Р. Р. Магомедов // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2009. – № 3. – С. 10–15.
7. Пономарев, Г. Н. Физическое воспитание и развитие дошкольников / Г. Н. Пономарев ; под ред. С. О. Филипповой. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 219 с.
8. Романова, Е. Е. Образование дошкольников в области физической культуры в отражении социального развития современного общества / Е. Е. Романова, С. О. Филиппова, Е. Г. Кириллова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 20–22.
9. Фараджиева, Н. А. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании детей 5–7 лет / Н. А. Фараджиева, Е. Н. Полуэктова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 54–56.
10. Филиппова, С. О. Физическая культура в системе образования дошкольников / С. О. Филиппова. – СПб. : Питер, 2002. – 215 с.

М. А. Гераськина, С. Н. Морозкин

Мордовский государственный педагогический институт
им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

К ВОПРОСУ О СООТНОШЕНИИ БИОЛОГИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Начало нового столетия характерно явно выраженным всплеском научного интереса в мировом научном пространстве к феномену человека. Проблема человека, его сущности и существования имеет множество самых различных аспектов, но главный среди них – взаимосвязь социального и биологического, духовного и природного [1].

В основу гуманистической концепции, являющейся фундаментом общей антропологии, положено представление о том, что человек является биологическим видом, в котором органично объе-

динены социальные, биологические и нравственно-духовные начала [7].

С одной стороны, человек – высшая ступень развития биологической эволюции (биологическое начало в человеке представлено в виде задатков, физической структуры телесности, отражающей динамику психических процессов). С другой стороны, человек – активный участник развития материального и духовного производства, создатель духовных ценностей, субъект социальной жизни, который осуществляет свои поступки в соответствии с принятыми нормами и ценностями [5].

Физическая культура и спорт выступают формой социального воздействия на биологическое по своей природе, развитие организма человека. Являясь подсистемой физической культуры, спорт выступает и как способ реализации ее основных функций, в частности, обеспечивает собственными средствами социальную потребность человека в развитии его телесного бытия. В спорте человек реализует имеющиеся задатки и развивающиеся способности на различных уровнях своей телесной организации: анатомическом, физиологическом, психическом, социально-психологическом и др. [4].

Таким образом, физическая культура и спорт соединяют воедино социальное и биологическое в человеке, служат действенным механизмом сохранения социального, общественного и индивидуального здоровья.

Большинство проблем современного спорта связаны с анализом соматической (физической) культуры как такой сферы культуры, основным содержанием которой, является процесс социализации и «окультуривания», социокультурной модификации тела (телесности, телесного бытия) человека.

Такой анализ позволяет выделить новый аспект – соотношение социального и биологического в физическом развитии человека, в его телесном бытии. В связи с этим, возникают вопросы о соотношении стихийного и сознательного социального воздействия на физическое состояние человека и потребность в анализе различных моделей соматической (физической) культуры [9].

Особенно актуальным является вопрос о тех моделях соматической культуры, которые наиболее адекватны реалиям современного общества и новым социально-культурным условиям XXI в.

На протяжении большей части времени господствовало представление о физической культуре и ее деятельностной составляющей – физическом воспитании как о способе тренировки тела. До недавнего времени доминировала точка зрения, что занятия спор-

том развивают человека только психофизически. Современные исследования показывают, что спорт, помимо влияния на тело и психику занимающегося оказывает воздействие на его интеллект и нравственность. В виду этого, необходимо избавляться от примитивного понимания чемпионов как индивидов, наделенных лишь гипертрофированной мышечной массой и целеустремленностью в ущерб нравственности и интеллекту [9].

Физическая культура – это одна из сторон видового поведения человека. Физическая культура, как и другие составляющие культуры общества, уникальна. Ее феноменальность заключается в объединении социального и биологического начал в человеке. Именно в этой связи и с полным основанием физическая культура является изначальным фундаментальным видом формирующей культуры человека [3].

Социально-философский анализ телесной культуры содержится в работах В. И. Столярова [9; 10]. Человеческое сознание предстает как сложная организация, включающая в себя духовные и телесные структуры (внутренние и внешние органы этой телесности – не пространственное определение органов человеческого тела, а их смысловое предопределение) [10].

Физкультурно-спортивная деятельность, рассматриваемая с этих позиций, имеет своей целью совершенствование телесно-духовного единства человека.

Если духовность оказывает положительное влияние на органы телесности, а духовное здоровье дает толчок физическому развитию, то процесс совершенствования тела детерминирует в свою очередь процесс духовного совершенствования личности. «Социализация» органического тела, его физических качеств и способностей происходит за счет того, что возникает особая социальная деятельность, направленная на их социальную модификацию. Эта деятельность, по мнению В. И. Столярова, предполагает определенное отношение человека к телу, к физическим качествам и способностям, использование определенных знаний и средств воздействия на эти качества в нужном направлении [8].

Единство духовной и двигательной сторон в физкультурной деятельности будет формировать гармонию сущностных (духовных и телесных) сил человека, интегративным моментом которой может служить сам творческий характер деятельности. Духовная сфера культуры, таким образом, связана самым тесным образом с телесным бытием людей, их физическим состоянием и является культурной ценностью.

Можно сделать вывод о том, что тело человека включается в мир культуры не только потому, что оно подвергается специальной модификации в результате определенной деятельности людей, но и по причине выполнения определенных социальных функций, реализующихся в различных видах деятельности. Раскрытие социальных функций физической культуры дает основание для более полного представления ее целостного аспекта.

Физическая культура, как никакая иная сфера культуры, содержит в себе наибольший потенциал воспроизводства личности как целостности в своем телесно-духовном единстве. Поэтому культурная деятельность (в том числе и телесная) приобретает общественно полезную значимость, поскольку ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека [1].

Отталкиваясь от идеи единства телесного и духовного начал, присутствующих в физической культуре, физкультурную деятельность на всем протяжении человеческой жизни, необходимо рассматривать как один из основополагающих видов деятельности. Сфера человеческой деятельности в основном состоит из двух форм – умственной и двигательной. Другие формы деятельности в общей сфере деятельности занимают небольшую часть. Двигательная деятельность в общей системе жизнедеятельности человека не только является подавляющей по объему и времени, но и имеет решающее значение для организма. Практически все формы деятельности человека совершаются с участием двигательной деятельности, а двигательная деятельность сопровождается активизацией умственной деятельности [2].

В концепции физического воспитания и спортивной тренировки (1998), провозглашена цель физического воспитания как «формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья, как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни». Основополагающая цель заключена, прежде всего, в ярко выраженной личностной ориентации на ценности физической культуры, состоящей в построении основ как физической, так и духовной культуры личности, что неизмеримо ценно для современного общества [6].

Важнейшим директивным элементом концепции является формирование интеллектуального компонента физической культуры занимающихся как средства познания себя как биологического вида, неперемного условия осознания жизненной важности занятий физическими упражнениями, овладения основами построения собственных технологий телесно-двигательного совершенствования.

В деятельность, направленную на достижение и сохранение развития и здоровья, включается человек, для которого телесное и духовное находится в диалектическом единстве. Изолированное воздействие на телесность недостижимо и не может быть целью, которой следует добиваться.

Таким образом, предварительно можно высказать предположение, что по мере развития общества будет все более возрастать значимость различных средств сознательного воздействия на физическое состояние человека, а среди них – педагогических средств. Вместе с тем не исключена возможность того, что дальнейшее развитие спортивной науки в XXI в. поможет открыть новые, более эффективные, средства воздействия (в соответствии с общественными и индивидуальными потребностями) на тело человека, на его физические качества и двигательные способности.

Список литературы

1. Акчурин, Б. Г. Диалектика духовного и телесного начал в свете нового понимания физической культуры / Б. Г. Акчурин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 6. – С. 57–59.
2. Абзалов, Р. А. Размышления о физкультурологии / Р. А. Абзалов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 8. – С. 11–14.
3. Визитей, Н. Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности) : методологические, социально-философские, педагогические проблемы / Н. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 185 с.
4. Ибрагимов, М. М. Философия спорта в дискурсе категорий телесности, здоровья и жизнеспособности / М. М. Ибрагимов // Вестник Киевского национального университета имени Тараса Шевченко. – 2011. – № 105. – С. 57–63.
5. Кузин, В. В. Очерки теории и истории интегративной антропологии / В. В. Кузин, Б. А. Никитюк. – М. : ФОН, 1995. – 174 с.
6. Кузин, В. В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги проблемного Научного совета по физической культуре РАО) / В. В. Кузин // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2. – С. 2–5.
7. Курьсь, В. Н. Взгляды на общее непрерывное образование в области физической культуры в пространстве педагогической антропологии / В. Н. Курьсь, Л. Н. Сляднева // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 12. – С. 10–15.
8. Столяров, В. И. Проект «СпАрт» и новая комплексная система физкультурно-спортивной работы с целью духовного и физического оздоровления населения России (основные идеи и первые итоги реализации) / В. И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – С. 10–14.
9. Столяров, В. И. Философия и социология спорта в XXI веке / В. И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 18–30.
10. Столяров, В. И. Философия спорта и телесность человека / В. И. Столяров. – М. : Университетская книга, 2011. – 366 с.

Т. В. Гордеева, К. К. Скоросов, Е. С. Карпухина

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

СТЕП-АЭРОБИКА КАК ФОРМА И СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШОРТ-ТРЕКОМ

Поиск новых средств, методов физического воспитания для повышения активности, эмоциональности фона на учебно-тренировочных занятиях с шорт-трековиками занимает одно из важных мест у тренерского коллектива отделения шорт-трека МБОУ ДОД «ДЮСШ № 3» г. Пензы.

В последнее время современные тренеры, как в шорт-треке, так и в других видах спорта, особенно зарубежные, являются сторонниками исключительно разнообразия упражнений, выполняемых на «суше», не только применительно к подготовке юных шорт-трековиков, но и по отношению к спортсменам высокого класса. В определенной мере это явилось следствием привлечения для работы в различные команды, центры, спортивные школы тренеров по физической подготовке, привнесших в практику подготовки спортсменов достижения индустрии современного фитнеса, отличающейся исключительным многообразием средств и методических подходов [1].

На основе анализа научно-практической литературы, своего собственного

опыта и консультаций с тренерами отделения шорт-трека, мы предлагаем при подготовке шорт-трековиков использовать следующее направление фитнеса

– **степ-аэробику**, которая представляет собой тренировку в атлетическом стиле на специальных платформах высотой 10–30 см. Благодаря своей доступности, эмоциональности и высокой эффективности, степ-аэробика широко используется в занятиях с людьми различного возраста и уровня физической подготовленности. Упражнения на стэп-платформе улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, способствуют развитию важнейших двигательных качеств и формированию пропорционального телосложения (особенно ног и нижней части туловища). Нагрузка на занятиях степ-аэробикой варьируется в зависимости от избранной высоты платформы, темпа и сложности выполнения движений, количества прыжков, использования раз-

личного рода отягощений (гантелей, поясов, накладок и т.д.). Для лиц. Имеющих недостаточный потенциал коленных и голеностопных суставов, применяется эффект «комбинированной платформы», предусматривающий освоение простых по координации движений непосредственно на платформе, возле и вокруг нее, без хореографии, прыжков и соскоков. Всего в степ-аэробике используется около 250 способов поднимания на платформу, объединенных в различные варианты и комбинации [2].

Была поставлена цель: разработать и апробировать фитнес-программы степ-аэробики выполняемых индивидуально (использовалось до 6 степ-платформ) и группой (использовалась одна степ-платформа на спортсмена).

Фитнес-программы степ-аэробики выполнялись, в зависимости от поставленных задач, как до ледовой подготовки, так и после. Фитнес-программы степ-аэробики состояли из 4–6 и 8–10 упражнений.

При выполнении упражнений мы придерживались следующих правил: следить за правильной осанкой; техникой выполнения шагов вверх и вниз; сочетание согласованности движений рук и ног; стопу полностью ставить на платформу (пятка не должна свисать с края платформы); угол сгибания в колене должен быть не более 90°; при опускании со скамейки ногу ставить на всю стопу и т.д.

Упражнения степ-аэробики разучивались сначала без движения рук (руки на поясе), затем по мере их освоения, добавлялись движения руками. Измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС) проводилось пульсометрами (POLAR RS300) до, во время и после выполнения программы степ-аэробики.

В музыкальное сопровождение были включены следующие произведения: топ – 40, рэп, низко ударный фанк и т.д., а также сюжетные музыкальные произведения, например, «Чунга-Чанга» и др. Темп музыкального сопровождения составлял 120–130 музыкальных акцентов в минуту.

Проведенные исследования показали, что средний показатель ЧСС колеблется от 152 до 168 уд./мин. Данный результат говорит о том, что в организме спортсменов происходит адаптивный процесс приспособляемости организма к последующим физическим нагрузкам и дает тренировочный эффект. Усложняя движения, увеличивая или уменьшая темп и нагрузку в учебном занятии можно давать по 2–3 пика еще больше увеличивая или уменьшая ЧСС.

Наиболее сложные упражнения физически и координационно – это прыжки (темповые подскоки) на платформу, с платформы

и через нее, при выполнении таких прыжков достигается эффект до 186 уд./мин. А, если в занятиях использовать две и более платформы, переходя от одной платформы к другой в различных направлениях можно создавать различные комбинации прыжковых перемещений и тем самым увеличивать нагрузку (ЧСС может достигать 192 уд./мин.).

В результате исследования апробированы четыре фитнес программы по степ-аэробики для подготовки шорт-трековиков, определен фоновый уровень физиологической нагрузки, который составил 152–168 уд./мин. После выполнения (с мая по сентябрь 2013 г.) предложенных фитнес программ по степ-аэробики у шорт-трековиков значительно улучшалась ритмопластика, ритмокоординация, а также физическая подготовленность: силовая, координационная (ориентировка в пространстве, во времени, чувство равновесия, точность, ритмичность движений).

Разработанные нами фитнес программы по степ-аэробики и апробированные на спортсменах отделения шорт-трека МБОУ ДОД «ДЮСШ № 3» могут успешно использоваться в учебно-тренировочном процессе в детско-юношеских спортивных школах.

Список литературы

1. Проблемы подготовки шорт-трековика на «суше» / Т. В. Гордеева, В. П. Акатьев, А. А. Евстратов, П. В. Заломнова // Современные аспекты физической и спортивной работы с учащейся молодежью. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2013. – С. 39–43.

2. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса : пер. с англ. / Э. Карпей. – М. : Фаир-Пресс, 2003. – 368 с.

А. А. Евстратов, Л. М. Орлова, А. П. Съедугин

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БАСКЕТБОЛИСТА

Теория и методика спортивной подготовки баскетболистов с каждым годом совершенствуются, но возникают все новые и новые проблемы, которые необходимо решать. Поиск более эффективных путей индивидуализации тренировочного процесса заставил ученых и тренеров обратиться к перспективной науке хронобиологии.

Исследования по хронобиологии развиваются параллельно с генетикой, педагогикой и психологией, медициной и гелиобиологией, ибо все эти науки требуют хронобиологического подхода с учетом того, что ритмы внешней среды также взаимосвязаны с биологическими ритмами организма.

Теоретическая и практическая значимость хронобиологических исследований в области физического воспитания и спорта состоит в том, что создается научно обоснованный подход к индивидуализации педагогических, психологических и лечебных воздействий [1, 4].

В начале XX в. Внимание ученых привлекли опубликованные на Западе исследования по так называемым трем биоритмам (физический, эмоциональный, интеллектуальный) [1–4].

Физиологический ритм продолжительностью периода 23 дня, с изменением фаз через каждые 11,5 дня влияет на силу воли, уверенность в победе, жажду борьбы. Эмоциональный ритм продолжительностью 28 дней с изменением фаз через каждые 14 дней обуславливают динамику чувств, настроений, творческих способностей, самообладание. Интеллектуальный ритм, продолжительностью 33 дня с изменением фаз через каждые 16,5 дня влияет на интеллектуальные способности баскетболистов, концентрацию и присутствие духовных сил, логику, внимание, способность правильно и своевременно реагировать на игровую ситуацию.

День перехода от позитивной половины фазы к негативной или обратно назвали критическим, или нулевым днем. В такие дни с игроками происходят эмоциональные срывы и вместо творческого вдохновения и стремления к победе в ответственной игре – апатия, творческий спад, что ведет к непредсказуемому поражению в решающих матчах. Поскольку продолжительность рассмотренных биоритмов различна, постольку у игроков всегда отличаются различные, постоянно изменяющиеся варианты характеристик физического, эмоционального и интеллектуального состояний.

К победе (при прочих равных условиях) ведет расстановка игроков, находящихся в позитивной фазе: физического биоритма (прилив сил и физических возможностей); эмоционального биоритма (позитивный настрой, коммуникабельность, гармония с игроками); интеллектуального биоритма (восприимчивость к новому, духовная раскрепощенность, творческий подход к игре).

Нежелательно участие в стартовом составе игроков, находящихся в негативной фазе биоритмов: физического (усталость, нежелание играть в принципиальной, напряженной игре); эмоцио-

нального (негативные эмоции, депрессия, низкий уровень «работы» на успех команды, неуверенность, предрасположенность к замкнутости); интеллектуального (снижение мыслительных и интеллектуальных способностей, предрасположенность к ошибкам, попытки «спрятаться за спину» своих игроков) в критических игровых ситуациях.

Игрокам, находящимся в критических точках (дни перехода от одной фазы к другой) желательно ограничить свое участие в принципиальных играх только разминкой. Недовольство собой, бессмысленная нервозность, замедленная реакция в защите и нападении, духовная дискомфортность, невнимательность, недостаток духовных сил в такой день пользы команде не принесут.

Дальнейшее изучение биологических ритмов расширит возможности для организации, на научной основе, индивидуализацию учебно-тренировочных занятий и соревновательную деятельность в баскетболе.

Список литературы

1. Агаджанян, Н. А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н. А. Агаджанян, Н. Н. Шабатура. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 208 с.

2. Сиваков, В. И. Биоритмы физической, эмоциональной, интеллектуальной как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности / В. И. Сиваков, Д. В. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2–7.

3. Шапошникова, В. И. Индивидуализация и прогноз в спорте / В. И. Шапошникова. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 159 с.

4. Шапошникова, В. И. Хронобиология и спорт / В. И. Шапошникова, В. А. Таймазов. – М. : Советский спорт, 2005. – 180 с.

Е. Е. Елаева

Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

КАРДИОПРОТЕКТОРНОЕ ДЕЙСТВИЕ НЕКОТОРЫХ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Задачами медицинского обеспечения в современном здравоохранении является использование средств физической культуры и

спорта для повышения уровня состояния здоровья людей, изучение путей воздействия этих средств на организм и проведение анализа возникающих при этом как положительных, так и отрицательных изменений [2, 4].

Существующая специфика медицинского обеспечения занятий физической культурой и спортом привела к необходимости выделения самостоятельной медицинской дисциплины – спортивной кардиологии, которая изучает физиологические и патологические состояния сердца спортсменов, испытывающих высокие тренировочные и соревновательные нагрузки. Это имеет огромное значение для построения правильной и рациональной тренировки, особенно в занятиях с юными спортсменами [4].

При систематических занятиях спортом человек испытывает очень большие, а иногда и предельные по своей интенсивности и объему физические нагрузки. Особое значение при этом имеет реакция сердечно-сосудистой системы, так как состояние кровообращения во многих случаях лимитирует работоспособность спортсменов.

Как правило, в основе изменения миокарда лежит перенапряжение сердечной мышцы, проявляющееся дистрофическими изменениями, которые при острой перегрузке могут привести к летальному исходу вследствие трепетания желудочков, наступающего при резком нарушении функции проводимости и возбудимости на фоне значительных биохимических изменений миокарда.

Помимо чрезмерной физической нагрузки, в возникновении патологических изменений сердечно-сосудистой системы спортсмена существенное значение имеет нерациональная тренировочная нагрузка и наличие очагов хронической инфекции. В последнем случае определяются те или иные патологические изменения электрокардиограммы, свидетельствующие о воспалительных или дистрофических изменениях миокарда и о различных нарушениях ритма сердца.

Исследованиями последних лет показано, что перспективным путем предупреждения альтеративных изменений сердечно-сосудистой системы, особенно в спортивной практике, является применение веществ, обладающих метаболическим типом действия, которые в большинстве своем характеризуются малой токсичностью и в то же время широким спектром фармакологического и терапевтического действия [1, 5].

Микроэлементы являются составной частью ферментов, гормонов, витаминов и других биологически активных веществ. Не-

достаток или избыток их приводит к нарушению важнейших функций организма. Так, установлено, что марганец в больших количествах оказывает аналогичный антагонистам кальция отрицательный инотропный эффект, а в малых концентрациях он выступает как утилизатор супероксидов, поддерживая уровень оксида азота и вазодилатацию [6].

При дефиците магния в сердечно-сосудистой системе происходят такие патологические изменения, как тахикардия типа «пируэт», дигиталис индуцированные аритмии, пароксизмальная суправентрикулярная тахикардия [3].

Имеются данные о том, что магний действует как физиологический антагонист кальция, конкурируя с ним на одном и том же канале клеточной мембраны сократительного аппарата. Кроме того, отмечена связь между концентрацией интрацеллюлярного магния и калия, опосредованная активирующим влиянием магния на натриево-калиевую АТФазу, в связи с чем на фоне дефицита магния невозможна коррекция сниженной концентрации внутриклеточного калия. Такие взаимоотношения магния с калием и кальцием оправдывают интерес к применению магния при острых коронарных синдромах [3].

По данным Финского национального института сердца, высокий уровень меди в плазме крови пациентов с сердечно-сосудистой патологией и низкая концентрация цинка ассоциируется с высоким риском смерти данной категории больных. Подобной зависимости для кальция и магния не прослеживалось [3, 8].

Vadlamudi R. K. с соавторами (1993) установили, что при ограничении поступления меди в организм с пищей развиваются склеротические процессы в миокарде и у курящих при этом повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний [7].

Кобальт является одним из наиболее активных микроэлементов. Благодаря вазодилатирующему действию на сосуды и торможению передачи возбуждения в сердечные ганглии он способен оказывать гипотензивный эффект; описаны свойства галлопроизводных солей кобальта стимулировать работу сердца.

Однако отмечается и негативное влияние кобальта на миокард. Его кардиотоксическое действие опосредуется нарушением обмена катехоламинов, в результате чего страдает функциональная работа желудочков сердца и формируется некроз предсердий [5].

В литературе имеются данные об антиаритмической активности солей лития, связанной со способностью его ионов угнетать трансмембранный транспорт ионов натрия и кальция и, как следст-

вие, увеличением абсолютной рефрактерности сердечной мышцы. Доказано также прямое действие солей лития на сино-атриальный узел и подавление эфферентной эктопической импульсации, идущей к сердцу по постганглионарным симпатическим нервам. Исследования Галенко-Ярошевского П. А. и соавт. (1984) показали, что антиаритмический эффект наиболее выражен у оксибутирата лития по сравнению с его хлоридом, что авторы объясняют более сильным депримирующим влиянием первого препарата на симпатическую регуляцию сердца в условиях ее гиперактивации, в механизме которой принимают участие ГАМК-эргические процессы [1].

Таким образом, вышесказанное свидетельствует, что поиск и создание новых эффективных и малотоксичных кардиопротекторных средств на основе естественных метаболитов организма, какими являются микроэлементы, является перспективным направлением в современной спортивной медицине.

Список литературы

1. Галенко-Ярошевский, П. А. Новые данные по фармакологии и клиническому применению солей лития / П. А. Галенко-Ярошевский, Т. Р. Петров, А. С. Тихонов. – Краснодар : Медицина, 1984. – С. 74–85.
2. Варакина, Н. И. Развитие адаптивных реакций организма после интенсивной физической нагрузки / Н. И. Варакина, А. В. Михайлин, С. С. Чабаненко // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 3–5.
3. Верткин, А.Л. Применение магния в кардиологии / А. Л. Верткин, В. В. Городецкий // Кардиология. – 1997. – № 11. – С. 96–99.
4. Земцовский, Э. В. Спортивная кардиология / Э. В. Земцовский. – СПб. : Гиппократ, 1995. – 448 с.
5. Попова, И. Ю. Патогенетическое применение некоторых микроэлементов при лечении анемий / И. Ю. Попова, Д. Н. Лазарева, Ф. С. Зарудий // Экспериментальная и клиническая фармакология. – 1996. – № 3. – С. 12–15.
6. Olivares, M. Copper as an essential nutrient / M. Olivares M, R. Uauy // Am. J. Clin. Nutr. – 1996. – Vol. 63 (5). – P. 791S–796S.
7. Vadlamudi, R. K. Copper deficiency alters collagen types and covalent cross-linking in swine myocardium and cardiac valves / R. K. Vadlamudi, R. J. McCormick, D. M. Medeiros, M. L. Failla // Am. J. Physiol. – 1993. – Vol. 264 (6 Pt 2). – P. 2154–2161.
8. Zinc: health effects and research priorities for the 1990s / C. T. Walsh, H. H. Sandstead, A. S. Prasad, P. M. Newberne, P. J. Fraker // Environ. Health Perspect. – 1994. – P. 5–46.

Е. Е. Елаева

Мордовский государственный педагогический институт
им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

ОСОБЕННОСТИ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МОЩНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Понятие «физическая работоспособность» широко используется в физиологии и является интегральным показателем физических возможностей человека. Для определения общей физической работоспособности человека используются показатель максимального потребления кислорода (МПК), данные теста PWC_{170} , а также параметры анаэробного порога. Эти показатели являются некими критическими точками, по которым можно установить общую подготовленность спортсменов и специфические сдвиги в системе энергообеспечения мышечной деятельности в ответ на предъявляемую нагрузку.

Наибольшее распространение в оценке общей физической работоспособности получил метод определения МПК. Он широко используется в различных областях физиологии и применяется не только для определения состояния тренированности спортсменов, но и для оценки уровня профессиональной трудоспособности, воинской пригодности и в целях диагностики сердечно-сосудистых и легочных заболеваний. Отражая максимальную аэробную производительность и будучи эквивалентен производимой организмом работе, МПК рекомендован Всемирной Организацией Здравоохранения как один из наиболее надежных показателей оценки общей физической работоспособности и дееспособности человека [2].

Как с педагогических, так и с медико-биологических позиций продолжительный тренировочный, подготовительный и соревновательный периоды следует рассматривать как процесс взаимодействия саморегулирующейся биологической системы с комплексом внешних факторов, основным из которых являются интенсивные мышечные нагрузки, представляющие собой стрессовый раздражитель. Более того, при научно обоснованной тренировке стрессовый раздражитель определенной направленности и оптимальной для каждого периода подготовки силы, продолжительности, влияет на фенотипический биоморфоз, расширяя границы запаса адаптационных возможностей организма [6].

При интенсивной тренировке объем мышечной нагрузки резко увеличивается, поэтому тренировка, как всякая стрессовая ситуация, вызывает в организме резкие возмущения и сдвиги, как в плане непосредственной реакции на работу, так и в плане более или менее длительного последствия – временного истощения энергетических, пластических, генетических структур и механизмов. Эти сдвиги не должны быть чрезмерными, приводящими к деструктивным изменениям, субпатологическим и тем более патологическим состояниям. Они должны быть, с одной стороны, адекватными, т. е. соответствовать функциональным возможностям организма, с другой – оптимальными, т.е. приближаться к пределу функциональных возможностей организма спортсмена.

Вопросы влияния больших мышечных нагрузок на адаптационные возможности организма всегда привлекает внимание таких специалистов, как клиницистов, физиологов, тренеров-педагогов. Уже накоплен определенный фактический материал, имеющий не только практическое, но и большое теоретическое значение [3, 10].

Актуальность данного вопроса объясняется и тем, что стрессовые тренировочные и соревновательные нагрузки могут вызвать нарушения функций ведущих систем организма, признаки мышечного и психического переутомления, перетренированности, которые необходимо своевременно предупредить.

Многолетние исследования высококвалифицированных спортсменов позволяют сделать выводы о том, что занятия спортом, направленные на достижение высоких результатов, при правильной системе отбора, организации и методике тренировки с последующим активным двигательным режимом способствуют повышению специфической и неспецифической устойчивости организма, максимальному развертыванию функциональных возможностей кровообращения и их длительному поддержанию, отодвиганию возрастного снижения жизнедеятельности и тем самым имеют существенное значение для укрепления и сохранения здоровья [5].

Под влиянием систематической тренировки в организме человека происходит ряд морфологических и функциональных преобразований, повышающих уровень адаптации к физическим напряжениям, специфическую и неспецифическую устойчивость.

Для спортсменов высокой квалификации характерен очень высокий уровень функциональных возможностей кровообращения, значительно превышающий таковой у не занимающихся спортом и менее квалифицированных спортсменов. Реакция на физические нагрузки у высокотренированных спортсменов отличается быстрым

вработыванием и восстановлением, высокой слаженностью показателей состояния соматических и вегетативных систем, стабильностью при повторении нагрузок [8, 9].

Повышение работоспособности может достигаться за счет экономизации одних процессов и повышения реактивности других в различных сочетаниях, что отражает качественное совершенствование путей адаптации. Один и тот же эффект в энергетическом обеспечении мышечной деятельности может достигаться при неодинаковых величинах сдвигов различных показателей гемодинамики [1].

Под влиянием систематических физических нагрузок происходят функциональные изменения не только непосредственно в работающих мышцах. Они в равной мере захватывают и систему внешнего дыхания и транспорта кислорода. Аэробная производительность организма во многом зависит от диффузной способности легких. Интенсивность процесса диффузии тесно связана с площадью функционирующей поверхности альвеолярно-капиллярных мембран, объемом крови легочных капилляров и количеством гемоглобина, способного связать кислород. Под влиянием физических нагрузок увеличиваются резервные возможности дыхания, что находит свое отражение в повышении жизненной емкости легких и максимальной вентиляции легких, большее количество кислорода используется из каждого литра вентилируемого воздуха, возрастает кислородтранспортная функция кровообращения и повышается кислородная емкость крови [4, 7].

В своей работе мы провели исследование физической работоспособности спортсменов с различными типами энергопродукции. В исследовании приняли участие 30 юношей в возрасте 19–21 года. Испытуемые были разбиты на три группы. Первую (контрольную) группу составили нетренированные юноши. Во вторую и третью группы вошли легкоатлеты-спринтеры и стайеры, имеющие 1–2 спортивные разряды.

У каждого из обследуемых во всех трех группах (в каждой группе по 10 человек) определяли уровень МПК для дальнейшего выявления корреляционной связи с особенностями энергообеспечения различной мышечной деятельности.

МПК определяли непрямым методом Астранда, основанным на косвенных расчетах. Эксперимент осуществлялся следующим образом.

Каждый испытуемый в течение 5 мин производил восхождение на ступеньку высотой 40 см со скоростью 25,5 цикла в 1 мин.

В конце 5-й мин в течение 10 с регистрировали частоту пульса пальпаторным методом. Затем по номограмме Астранда (рисунок 1) определяли величину МПК, для чего, соединив линией частоту сердечных сокращений (ЧСС) во время нагрузки (шкала слева) и вес тела обследуемого (шкала справа), находили в точке пересечения с центральной шкалой величину МПК.

Достоверность результатов оценивали по следующей схеме:

1. Определение среднего арифметического значения в каждой группе.
2. Определение стандартного отклонения (отношение разницы между наибольшей и наименьшей величиной показателя внутри группы к табличному коэффициенту, равному 2,33).
3. Определение стандартной ошибки среднего арифметического значения.
4. Вычисление средней ошибки разницы.
5. Определение достоверности различий. Различия считались достоверными при $p < 0,05$.

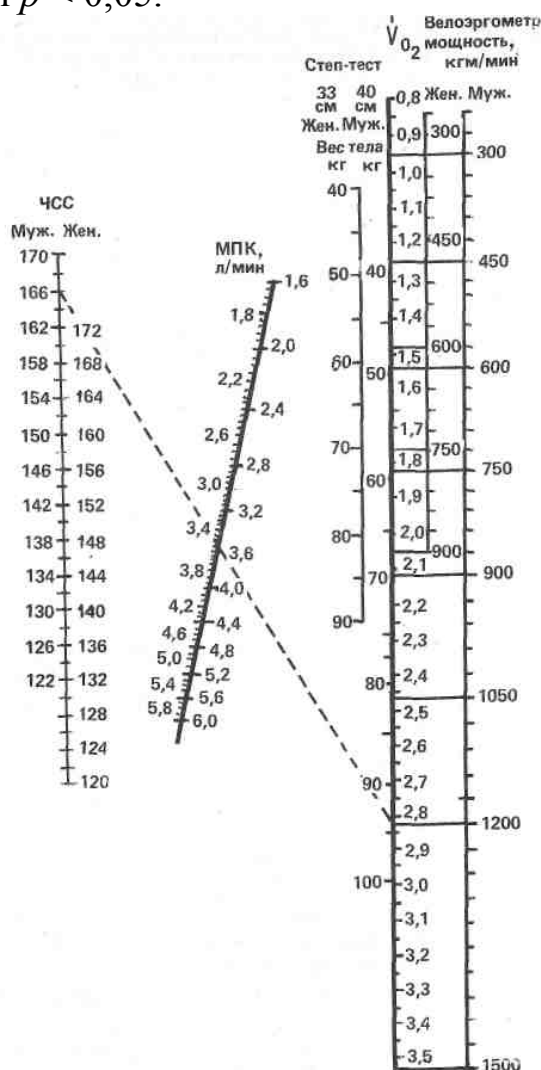


Рис. 1. Номограмма Астранда

Результаты, полученные в ходе исследования отражены в табл. 1.

Таблица 1

**Уровень максимального потребления кислорода
у легкоатлетов-спринтеров и стайеров**

Показатели	Статистические показатели	Группы испытуемых		
		нетренированные	легкоатлеты-спринтеры	легкоатлеты-стайеры
Возраст	$M \pm m$ p p_{sp-st}	20,0 \pm 0,2	20,2 \pm 0,2 $p > 0,05$	20,0 \pm 0,2 $p > 0,05$
Вес, кг	$M \pm m$ p p_{sp-st}	77,8 \pm 1,2	78,2 \pm 1,0 $p > 0,05$	79,6 \pm 0,8 $p > 0,05$
Рост, см	$M \pm m$ p p_{sp-st}	169,8 \pm 0,8	170,6 \pm 0,4 $p > 0,05$	170,4 \pm 0,7 $p > 0,05$
МПК, мл/мин/кг	$M \pm m$ p p_{sp-st}	38,1 \pm 0,3	61,4 \pm 0,3 $p < 0,05$	76,8 \pm 0,8 $p < 0,05$

Примечание. p – достоверность различий между нетренированными юношами и легкоатлетами; p_{sp-st} – достоверность различий между легкоатлетами-спринтерами и стайерами. Различия достоверны при $p < 0,05$.

Как видно из таблицы, исследуемые группы статистически значимо не отличались по возрасту, весу и росту, поэтому их можно считать равнозначными по данным критериям.

Проведенные исследования показали, что самые низкие значения МПК, а, следовательно, и общей физической работоспособности, характерны для группы нетренированных юношей. Спортсмены-легкоатлеты имеют более высокий уровень общей физической работоспособности по сравнению с нетренированными юношами. Среди легкоатлетов общая физическая работоспособность выше у стайеров (76,8 \pm 0,8), чем у спринтеров (61,4 \pm 0,3).

Исходя из того, что аэробный механизм ресинтеза аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) отличается наибольшей производительностью, испытуемые, имеющие аэробный тип энергообеспечения, характеризуются более высоким уровнем физической работоспособности. Производительность же анаэробных процессов значительно меньше, в связи с чем получено, что испытуемые, характеризующиеся анаэробным типом энергопродукции, имеют

меньшие значения физической работоспособности, чем испытуемые с аэробным типом энергетики.

При сопоставлении уровня физической работоспособности и типа энергообмена обнаружено, что спортсмены-стайеры, характеризующиеся самым высоким уровнем физической работоспособности, имеют аэробный тип энергетики, а спортсмены-спринтеры, имеющие более низкие значения физической работоспособности, являются представителями анаэробного типа энергопродукции.

Список литературы

1. Агаджанян, Н. А. Соревновательный стресс у представителей различных видов спорта по показателям variability сердечного ритма / Н. А. Агаджанян // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 1. – С. 2–4.
2. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте : учеб.-метод. пособие / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 170 с.
3. Варакина, Н. И. Развитие адаптивных реакций организма после интенсивной физической нагрузки / Н. И. Варакина, А. В. Михайлин, С. С. Чабаненко, С. М. Зубкова // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 1998. – № 35. – С. 3–5.
4. Зайцева, В. В. Оценка информативности эргометрических показателей работоспособности / В. В. Зайцева, В. Д. Сонькин, М. В. Бурчик // Физиология человека. – 1997. – № 6. – С. 58–63.
5. Корниенко, И. А. Возрастное развитие энергетики мышечной деятельности : итоги 30-летнего исследования. Сообщение 1. Структурно-функциональные перестройки / И. А. Корниенко, В. Д. Сонькин, Р. В. Тамбовцева // Физиология человека. – 2005. – № 4. – С. 42–46.
6. Мельников, А. А. Физиологические основы спортивной подготовки : учеб. пособие / А. А. Мельников. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2006. – 180 с.
7. Пискова, Д. М. Взаимосвязь профилей моторики и энергетики / Д. М. Пискова, В. Д. Сонькин // Прикладные аспекты исследований скелетных, сердечных и гладких мышц : тез. докл. Всерос. конф. – Пущино, 1996. – С. 47–48.
8. Слимейкер, Р. Серьезные тренировки на выносливость / Р. Слимейкер, Р. Браунинг ; пер. с англ. – Мурманск : Тулома, 2007. – 328 с.
9. Marshall, S. Ventilatory and gas exchange responses during constant work-rate exercise / S. Marshall, C. Riley, B. Cooper // Med Sky Sports Exerc. – 2002. – № 34. – P. 98–104.
10. Tan, B. Aerobic demands of the dance simulation game / B. Tan, A. R. Aziz, K. Chua // Sports Med. – 2002. – № 23. – P. 125–129.

Е. Н. Журавлева, О. А. Долганова, Л. В. Грызлова

Мордовский государственный педагогический институт
им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

ОСОБЕННОСТИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ И АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

Проблема повышения уровня спортивной результативности, долговременной адаптации к физическим нагрузкам относится к числу наиболее актуальных проблем современной спортивной физиологии и медицины. Как показывает практика современного спорта, в настоящее время очевидным является тот факт, что многие компоненты, из которых складываются функциональные возможности организма спортсмена, почти достигли своего предела, практически исчерпаны методы и способы дальнейшего повышения объема и интенсивности физических нагрузок без риска нанести ущерб здоровью [2, с. 30].

Процесс дыхания является одним из основных процессов, который обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, а также в строгой координации с сердечно-сосудистой системой обеспечивает энергией мышечную деятельность спортсменов [1, с. 20; 3, с. 66].

Проведенные нами исследования позволили определить особенности функционального состояния дыхательной системы у лиц под влиянием систематических занятий различными видами спорта.

В соответствии с этим были определены: объект исследования – организм спортсменов-легкоатлетов и игровиков; предмет исследования – система внешнего дыхания спортсменов в процессе адаптации к физическим нагрузкам.

В ходе работы были использованы следующие методы: физиометрические – жизненная емкость легких (ЖЕЛ), время задержки дыхания на вдохе и выдохе – Твд. и Т выд.; производился расчет интегральных параметров системы внешнего дыхания – величины индекса Скибинского (ИС), индекса гипоксии (ИГ), общий уровень функционального состояния системы внешнего дыхания (УФС).

Все респонденты были поделены на 3 группы. В состав контрольной группы вошли юноши, не имеющие спортивного разряда и занимающиеся общей физической подготовкой согласно учебному плану на факультете физической культуры. В одну экспериментальную группу вошли юноши-легкоатлеты, специализирующихся в беге на средние дистанции, в другую – юноши-игровики.

В табл. 1 представлены результаты величин основных показателей системы внешнего дыхания организма спортсменов и студентов контрольной группы.

Таблица 1

Показатели системы внешнего дыхания спортсменов

Показатели	Экспериментальная группа (легкоатлеты)	Экспериментальная группа (игровики)	Контрольная группа
ЖЕЛ, мл	59,44±8,11	49,44±8,11	49,98±5,91
Твд, с	108,60±13,9	98,60±13,79	39,29±16,58
Твыд, с	57,94±36,94	47,94±36,94	40,58±20,53
ИС, у.е	205,40±41,14	195,40±41,14	122,68±25,89
ИГ, у.е.	170,45±43,23	160,45±43,23	47,44±20,21
УФС вд, баллы	26,20±9,13	16,20±9,13	- 23,63±5,24

Как видно из представленных данных, для юношей экспериментальных и контрольной групп были зарегистрированы изменения изучаемых показателей дыхательной системы. Так, среди юношей контрольной группы было зарегистрировано увеличение значения жизненной емкости легких (на 49,98±5,91 %), времени задержки дыхания на вдохе и выдохе (соответственно 39,29±16,58 % и 40,58±20,53 %), индекса Скибинского (на 122,68±25,89 %) и индекса гипоксии (на 47,44±20,21 %).

Вместе с тем, следует отметить, что существенных изменений общего уровня функционального состояния системы внешнего дыхания (УФС вд) среди юношей контрольной группы не отмечалось (снижение на - 23,63±5,24 %). Очевидно, это связано с незначительными изменениями интегральных параметров данной системы.

Адаптивные перестройки аппарата внешнего дыхания, происходящие под влиянием систематических тренировочных нагрузок, у спортсменов-легкоатлетов и игроков носили более оптимальный характер, чем у представителей контрольной группы.

Так, у представителей экспериментальной группы были зарегистрированы достоверно более высокие, в сравнении с представителями контроля, величины относительного прироста времени задержки дыхания на вдохе и выдохе (соответственно на 108,60±13,79 % и на 57,94±36,94 % у легкоатлетов и на 98,60±13,79; 47,94±36,94 у игроков), индекса Скибинского - на 205,40±41,14 % у легкоатлетов и 195,40±41,14 у игроков, индекса устойчивости к гипоксии - на 170,45±3,23 % у легкоатлетов и 160,45±43,23 у игроков.

Следствием указанных изменений послужил и достоверный рост интегрального параметра системы внешнего дыхания – общего уровня функционального состояния системы внешнего дыхания организма обследованных спортсменов (на $26,20 \pm 9,13$ % у легкоатлетов и на $16,20 \pm 9,13$ у игроков).

В связи с вышеизложенным, необходимо отметить, что у представителей экспериментальных групп регистрировались существенно более достоверно высокие величины относительного прироста времени задержки дыхания на вдохе и выдохе, индекса Скибинского и индекса гипоксии, характеризующие, как известно, потенциальные возможности дыхательной системы в условиях гипоксии, а также уровня функционального состояния системы внешнего дыхания организма спортсменов. Очевидно, это можно объяснить более оптимальными адаптивными перестройками системы внешнего дыхания организма к большим физическим нагрузкам у спортсменов, в сравнении с юношами, не занимающимися спортом.

Список литературы

1. Басенко, А. И. Оценка резервных возможностей дыхания, кардио- и гемодинамики спортсменов / А. И. Басенко // Гигиена и санитария. – 1995. – № 2. – С. 20–22.
2. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия : учеб. пособие / Н. Д. Граевская, Т. П. Долматова. – М. : Советский спорт, 2004. – 304 с.
3. Кузнецов, А. А. Изменение параметров системы внешнего дыхания организма мальчиков школьного возраста в процессе адаптации к систематическим физическим нагрузкам / А. А. Кузнецов, Н. В. Богдановская // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2006. – № 2. – С. 66–69.

В. А. Ильин, О. А. Логутова, А. В. Ильин

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗПР

Современное состояние нашего общества, высочайшие темпы его развития предъявляют новые, все более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям.

Дошкольный возраст является важным периодом в развитии человека. Это время, когда у него закладываются фундаментальные основы физического и интеллектуального здоровья, прививаются общекультурные ценности и от того, как организован процесс воспитания и обучения ребенка в этот период, какие ему созданы условия для взросления и гармоничного развития, зависит его дальнейшее развитие и здоровье в последующие годы. То, что упущено в этот период, трудно наверстать в последующие годы. Это обязывает педагогов дошкольных учреждений углубленно работать над проблемами укрепления здоровья и гармоничного развития детей, в особенности тех из них, которые имеют те, или иные нарушения в развитии.

В последние годы, не смотря на определенный рост рождаемости, продолжает сохраняться тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Так, по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей РАМН физиологически зрелыми, на сегодняшний день, рождается не более 14 % детей, а количество здоровых дошкольников, приходящих в первый класс школы, составляет всего лишь около 10 %.

Проведенные рядом ученых исследования свидетельствуют о том, что среди контингента детей старшего дошкольного возраста наиболее часто наблюдается задержка психофизического развития (ЗПР). Количество таких детей в ряде регионов России достигает 25 % от детской популяции [1, 2, 3].

Отличительной особенностью детей с ЗПР является то, что у них изначально отмечается замедленный темп созревания мозговых структур, в частности лобной и нижнетеменной областей, которые участвуют в формировании связей с другими отделами коры больших полушарий головного мозга и подкорковыми образованиями, что является материальной основой осуществления сложных межанализаторных связей. Это вызывает серьезные затруднения в формировании у этой категории детей зрительно-двигательного, слуходвигательного и слухо-зрительного взаимодействия [1, 3, 4].

Быстрая утомляемость дошкольников с ЗПР, низкий уровень их умственной работоспособности, неустойчивость эмоционально-волевой сферы сопровождаются более низкими, по сравнению с нормально развивающимися сверстниками, показателями состояния здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности. Все это существенно усложняет процесс обучения и воспитания данной категории детей, так как в этих условиях эффективность учебной деятельности лимитируется как низким уровнем умственной работоспособности, так и быстрым развитием утомления, возникающим во время занятий [1, 4, 5].

Занятия плаванием и подвижные игры, проводимые в водной среде имеют огромное реабилитационное значение для целенаправленного воздействия на нарушенные функции организма детей дошкольного возраста с ЗПР, корригируя и компенсируя их в нужном направлении, обеспечивая тем самым условия для их скорейшей реабилитации.

Кроме того, занятия плаванием и подвижные игры, проводимые в водной среде, удовлетворяют естественную потребность дошкольника с ЗПР в движении, способствуют его оздоровлению, гармоничному развитию и закаливанию.

Во время подвижных игр на воде у дошкольников с ЗПР легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы, формируются такие жизненно важные качества личности, как ответственность, инициатива, настойчивость, наблюдательность, сосредоточенность и умение владеть собой [7, 8].

Стимулирующее и бодрящее действие воды на нервную систему ребенка с ЗПР позволяет рассматривать обучение плаванию и игровую деятельность в воде не только как одно из средств оздоровления организма детей, но и как одну из самых эффективных форм реабилитационной работы с ними [9].

Учитывая ведущую роль игровой деятельности в коррекционном воспитании дошкольников с ЗПР в процессе их обучения плаванию при подборе подвижных игр необходимо учитывать простоту сюжета, активно включать образы, доступные или уже хорошо знакомые детям с ЗПР.

В процессе проведения подвижных игр на воде с дошкольниками, имеющими ЗПР должны решаться следующие задачи:

1. Коррекционные – развитие чувства равновесия, ловкости, а так же коррекционное развитие основных движений (лазание, ходьба, бег, прыжки и др.);

2. Воспитательные – формирование чувства коллективизма, уверенности в своих действиях;

3. Образовательные – развитие произвольного внимания, обучение новым двигательным действиям и упражнениям с предметами.

При проведении занятий в бассейне особое внимание педагогу следует обратить на необходимость доходчивого объяснения, образного показа и строгого соблюдения детьми с ЗПР правил игры.

При выборе подвижной игры для дошкольников с ЗПР необходимо, чтобы ее сюжет был подобран с учетом их интересов и пристрастий. Более того, детям дошкольного возраста с ЗПР легче воспринимать новую игру, если все элементы предыдущей игры связаны единым сюжетом с последующей.

Критерии отбора подвижной игры:

- содержание игры должно соответствовать уровню интеллектуального и двигательного развития, эмоционального состояния и личностных интересов детей дошкольного возраста с ЗПР;

- двигательная активность во время подвижной игры предполагает варианты усложнения. От простых двигательных действий, ранее изученных на учебных занятиях, к более сложным;

- содержание подвижной игры должно предусматривать комплексный характер воздействия: коррекцию соматических и двигательных нарушений, развитие физических качеств, координационных и коммуникативных способностей и оздоровление всего организма в целом;

- необходимо, чтобы игры способствовали стимуляции познавательной деятельности и активизировали психические процессы детей дошкольного возраста с ЗПР.

Игры, используемые для повышения функционального состояния организма, моторного профиля и расширения коммуникативной функции детей дошкольного возраста с ЗПР можно разделить на две группы:

- первая группа – подвижные игры способствующие освоению с водной средой («Гигантские шаги», «Лодочка» и др.);

- вторая группа – подвижные игры с предметами («Брось мяч в круг», «Гонка мячей» и др.).

При обучении подвижным играм детям с ЗПР показываются и объясняются новые двигательные действия, что расширяет их словарный запас и формирует их способность правильно понимать указания; однако представления о движении дети получают только тогда, когда самостоятельно выполняют упражнения. При первых попытках наибольший эффект дает практическая помощь или речевые сигналы.

Развитие личности ребенка-инвалида с УО осуществляется в процессе его практической деятельности овладения им знаниями и навыками. Его личностное развитие будет тем продуктивнее, чем совершеннее будет организация и методика проведения учебно-воспитательной работы с ними.

Список литературы

1. Блинова, Л. Н. Диагностика и коррекция в образовании детей с задержкой психического развития : учеб. пособие / Л. Н. Блинова. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 136 с.

2. Дети с задержкой психического развития / Т. Я. Власова, В. И. Лубовский, Н. А. Цапина и др. – М., 1984. – 256 с.
4. Лебединский, В. В. Нарушения психического развития у детей / В. В. Лебединский. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1985. – 163 с.
5. Преслени, Л. И. Механизм нарушения восприятия у аномальных детей: Психофизиологическое исследование / Л. И. Преслени. – М. : Педагогика, 1984. – 160 с.
6. Блинов, Ю. А. Основные принципы психологической реабилитации детей с задержкой психического развития / Ю. А. Блинов, Л. Н. Мордич // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001. № 1. – С. 17–22.
7. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 2000.
8. Викулов, А. Д. Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Д. Викулов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
9. Мосунов Д. Ф. Как преодолеть водобоязнь / Д. Ф. Мосунов. – СПб., 1998.

**О. Б. Инякина, В. В. Инякин, Д. С. Уракова,
Д. А. Борискин, Е. А. Нурдыгин**

Пензенский государственный университет архитектуры
и строительства, г. Пенза, Россия

ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ МИНИ-ФУТБОЛЕ

В связи популяризации мини-футбола, которая за последнее время резко возросла, а также включения в состав Универсиады между вузов нашего города такого интересного и непредсказуемого вида как мини-футбол, тренерам часто приходится сталкиваться с вопросом подготовки вратаря для студенческой команды.

Проблема состоит в том, что часто среди девушек, желающих заниматься мини-футболом, нет студенток, которые раньше занимались этим видом спорта из-за недостаточной и слабой школьной подготовки, ввиду отсутствия как базы, так и специалистов. Из практики видно, что подготовленных вратарей не поступает, об этом свидетельствует проведенный опрос студенток, поступивших в 2013 г. по направлению «Строительство»

Данные опроса студентов по направлению «Строительство»

Учебная группа	СТР10		СТР11		СТР12		СТР13		СТР14		СТР15		СТР16		СТР17	
	В	С	В	С	В	С	В	С	В	С	В	С	В	С	В	С
волейбол		1							2		1		1			
баскетбол				1			1						1			
футбол																
лыжные гонки	27	1	28		28	1	28	1	28		26		29		29	3
настольный теннис	(9)		(9)	2	(10)	1	(9)		(8)	1	(7)		(9)		(9)	1
легкая атлетика		2				1			1				2			1
единоборства						1		1				2				

Примечание. 1. В – количество студентов группы. 2. С – занимались или владеют элементарными навыками в том или ином виде спорта. 3. В скобках отмечено количество девушек в группе.

Как видно из таблицы, только 30 девушек из 70, занимались спортом либо на уроках физической культуры, либо в секциях по избранному виду спорта, что составляет 23,3 % поступивших. Остальные считают, что они ничего не умеют, их ничему и нигде не учили, что не дает возможности подготовки игроков по мини-футболу. Поэтому начинать в большинстве случаев приходится с нуля, что подчеркивает актуальность данной проблемы.

Подготовку вратаря в условиях вуза можно разделить на следующие этапы:

- подбор кандидатуры на это амплуа;
- проблемы технической, тактической, психологической подготовки.

Для осуществления первого этапа необходимо решение следующих задач:

1. Сформировать требования, которым должен соответствовать вратарь студенческой команды.
2. Разработать тесты, необходимые для выполнения предъявленных требований

Для осуществления второго этапа необходимо решение следующих задач:

1. Обеспечить методики подготовки вратаря, включая современные
2. Вопросы технико-тактической и психологической подготовки.

При выработке основных требований к вратарю в мини-футболе необходимо четко представлять его роль в команде. На со-

ревнованиях любого уровня вратарь надевает форму, отличающую от других игроков своей команды, что символизирует его специфическую роль на площадке. Вратарь – одно из основных звеньев в команде. В мини-футболе, как и в других игровых видах спорта, вратарь это последняя надежда команды, поэтому вратарь должен вселять в защитников своей команды уверенность своими успешными действиями и не позволять сопернику увеличить счет голам, забитых в ворота его команды. Путь к вершинам вратарского мастерства очень тернист и сложен, чтобы стать хорошим вратарем, необходимо приложить много времени и сил, усердно и целенаправленно работать.

Мастерство голкипера зависит от уровня развития физических и психических качеств. Для совершенствования в специализации мини-футбольного вратаря предпочтительно привлекать спортсменов высокого роста, крепкого телосложения, без избыточного веса. Что касается вратарей менее высоких, то они должны обладать более высоким развитием физических и психических качеств, т.е. некоторая компенсация недостатка в росте возможна при очень высоком развитии быстроты реакции, прыгучести, гибкости и других физических качеств.

Помимо физической нагрузки вратарь в мини-футболе несет большую сенсорную и умственную нагрузку. Во время игры он получает обширную информацию, на которую следует правильно и быстро среагировать, поэтому высокое требование к умственной деятельности голкипера. В психологическом плане должен быть устойчивым игроком, не срываться и не кричать на игроков обороны и соперников, а также быть деликатным и тактичным с арбитрами. В первую очередь у вратаря задействованы внимание и оперативное мышление.

В ходе игры вратарь должен внимательно следить за перемещением игроков обеих команд и в зависимости от их расположения занимать место в воротах. Особое значение имеет выбор места при обстреле ворот соперником. Конечно, лишь выбором места в различных игровых ситуациях не ограничиваются тактические приемы вратаря в мини-футболе. Успешность действий стража ворот во многом определяется и умелым взаимодействием с игроками обороны. Опытные вратари часто подсказывают защитникам, как лучше действовать в той или иной ситуации. Ведь вратарь находится за спинами игроков и хорошо видит все поле. Вратарь в мини-футболе – это еще и игрок, который, как правило, очень часто начинает атаку своей команды. От его точной и своевременной передачи зависит успех атакующей комбинации команды.

Успеха в обучении и совершенствовании, добьются спортсменки, обладающие сильным типом нервной системы, обладающие перечисленными качествами. При отборе вратаря и организации тренировок целесообразно ориентироваться на оценку отдельных физических и психических качеств. Требования, которым необходимо соответствовать вратарю, а также их тестирование, разработаны нами и изложены в табл. 2.

Таблица 2

Тестирование основных качеств вратаря

Тестируемое качество	Методика проведения
Ловкость	Жонглирование двумя и более мячами (для тенниса, волейбольными, мини-футбольными)
Быстрота реакции	Время реакции на вспышку света на ПК путем нажатия на кнопку джойстика. Темп и начало вспышки задается тренером с помощью другого джойстика. Разность засекается при помощи специальной программы для ПК
Внимание	Используется стандартный тест для определения различий на двух рисунках
Прыгучесть	Прыжки с места в длину на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге. Прыжки из различных мест в воротах, до касания заданного одного из шести подвешенных в разных местах ворот на ленточках различной длины мячей: а) только руками; б) только ногами; в) смешанный метод по заданию тренера.
Координация	Отбивание шести подвешенных в разных местах ворот на ленточках различной длины мячей смешанным методом, т.е. чем и какой мяч отбить, по заданию тренера
Принятия решений при быстрой смене обстановки	Применение теннисной пушки для подачи мячей «Катапульта». Обстрел его из пушки по зонам сначала с больших, а затем все меньших и меньших дистанций

В вопросе подготовки вратарей особое значение имеет информационное обеспечение новейшими методиками подготовки. Тренеру необходима педагогическая, спортивная, медико-биологическая и другая информация, содержащаяся в статьях, монографиях, книгах, сборниках научных трудов, методических разработках коллег.

Успешная игра вратаря зависит от избранного им стиля: основной стойки, перемещений и тактических приемов (точного ввода мяча рукой и ногой на различные дистанции, ловли, передачи и отбивании катящихся и летящих в створ ворот мячей руками и ногами, правильный выбор места в воротах и др.).

В качестве инновации для повышения подготовленности вратаря по мини-футболу авторы предлагают использовать модельную характеристику «Катапульта». При использовании данной модельной характеристики значительно быстрее удастся подготавливать вратарей в мини-футболе, что позволяет им с честью защищать ворота сборной университета на протяжении последних лет. Вратарь должен постоянно работать над собой, повышать свой уровень мастерства, закалять свой дух и характер. Тот, кто выбрал в мини-футболе амплу вратаря, вероятно, уже понял, что стать хорошим стражем ворот – задача не из легких. Вратарь - последний игрок обороны и зачинатель атак своей команды. От его уверенности, от его действий в сложных игровых ситуациях зависит настрой команды, а нередко и успех в матче.

Р. Б. Краснов, В. А. Солдатов, О. А. Логутова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Общепризнанно, что социальные и психологические факторы играют важную роль в формировании вектора адаптивных процессов, способствующих сохранению здоровья человека, Система ценностей в настоящее время становится ядром реализации социальной идеологии в вопросах формирования здорового образа жизни [1].

Молодежь представляет собой самый динамичный компонент социальной структуры, а следовательно фактором мобильности общества. Стил жизни, групповые нормы, интересы, ценности, стереотипы неразрывно связаны с отношением к здоровью.

Молодежь должна регулярно заниматься физической культурой, спортом, туризмом. Это ставит перед всеми важную задачу – целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребность физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость. Физическое и духовное развитие учащейся молодежи органически дополняет друг друга и способствует повышению социальной активности личности.

Студенческий возраст имеет особое значение, как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека: гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые.

Физическая культура – это средство не только физического, совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющего на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности будущих специалистов народного хозяйства во многом зависит выполнение ими социально-профессиональных функций.

Потенциальные возможности в области двигательной деятельности, которыми человек наделен от природы и которые он в течение жизни использует недостаточно, физическая культура позволяет раскрыть, развить в полной мере. При этом расширяются представления о возможных резервах и «пределах» развития физических качеств. Постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения делают учебный труд студенческой молодежи все более интенсивным и напряженным. Зачастую это приводит к уменьшению двигательной активности (гиподинамией), а одновременное увеличение нагрузки на психику отрицательно влияет на организм, затрудняет учебу и физическую подготовку к будущей производственной деятельности.

Физическому воспитанию принадлежит большая роль в совершенствовании человеческих способностей, физической природы. Именно движения как проявления физической активности послужили первоосновой образования и развития систем адаптивного поведения живого на земле, формирования его морфологии и функций. В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его жизненно важных физических качеств, двигательных навыков, умений и знаний.

В процессе обучения у молодежи следует постоянно выработать навыки здорового образа жизни. Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени – необходимые условия здорового образа жизни.

Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями. Применительно к учащейся молодежи образ жизни социологи рассматривают как систему основных видов деятельности, которая связана с подготовкой специалистов высококвалифицированного умственного труда с хорошей физической подготовленностью, посредством которой раскрываются характер и мера активности молодежи, степень реализации социальных функций.

Многофункциональный характер физической культуры ставит ее в число областей общественно полезной деятельности, в которых формируются и проявляются социальная активность и творчество учащейся молодежи. Навыки общественной и профессиональной деятельности, приобретенные благодаря занятиям физической культурой, успешно переносятся на другие виды деятельности.

Комплексное решение задач физического воспитания в вузе обеспечивает готовность выпускников к более активной производственной деятельности, способность быстрее овладевать навыками, осваивать новые трудовые профессии. Физическая культура способствует проявлению лучших свойств личности студента. При этом на высоком эмоциональном уровне реализуется одна из важнейших общественных потребностей – общение с людьми. По силе воздействия на человека физическая культура выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества. Как одна из сфер социальной деятельности она является важным средством обогащения культуры [2].

Исключительная роль в формировании духовного облика учащейся молодежи принадлежит переносу положительных качеств из сферы занятий физической культурой на жизненную позицию в целом. В процессе занятий физической культурой и спортом вырабатываются сознательное и активное отношение к общественной работе, определенные умения и навыки. Физическая культура развивает общественную активность студентов. Участие молодежи в сложной общественной деятельности, важнейшими компонентами которой являются производственная и внепроизводственная сферы, труд и свободное время, постоянно и динамично изменяет комплекс биологических, психофизиологических, социальных функций и состояний человека. В этих условиях возрастает роль целенаправленной физической подготовки, которая в большинстве случаев бывает важным действенным, а иногда и решающим средством приспособления человека к новым условиям.

Во-первых, необходимость занятий физической культурой и спортом существует на протяжении всей жизни человека, и резуль-

тат возможно бывает заметен не сразу, по крайней мере мы не всегда осознаем, что дает нам физическая культура и спорт.

Во-вторых, значимость физической подготовленности человека, обусловлена и проявлением нового времени, хорошая физическая форма ценилась во все времена, однако на данном этапе развития общества, физическая подготовленность принимает особое значение.

В-третьих, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу [1].

Колоссальное значение принимает физическая культура в жизни человека, когда она воздействует на него с разных сторон, она и формирует его моральные качества, дух, и воздействует на его физическое состояние. В здоровом теле – здоровый дух. А значит и новый подход к жизни и работе, новые достижения в жизни и работе. Вот эффект физической культуры в государственном масштабе. Для того, чтобы сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта человек должен понять ее роль в своей жизни. Хорошо если он поймет это не совсем поздно, для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни. Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни – это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил и талантов, путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим.

Список литературы

1. Кузнецов, А. К. Физическая культура в жизни общества / А. К. Кузнецов. – М. : Советский спорт, 1995. – 231 с.
2. Физическое воспитание : учеб. для студентов вузов. – М. : Высш. шк., 1983. – 256 с.

Р. Б. Краснов, В. А. Солдатов, А. М. Кузнецов

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – СРЕДСТВО ЭФФЕКТИВНОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И УЧЕБНОГО ТРУДА СТУДЕНТОВ

Результаты исследований свидетельствуют о том, что здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью и утомляемостью [3]. От состояния здоровья во многом зависит успешность учебной и производственной деятельности студента. Очевидно, что имеющее тенденцию к росту утрачивание резервных возможностей, сопротивляемости организма человека к внешним и внутренним, негативным факторам, а также наличие широкого перечня отрицательных диагнозов ведут к существенному снижению эффективности обучения и дальнейшей профессиональной деятельности. В студенческие годы такая негативная тенденция опасна.

Обучение в высшей школе требует от студентов значительных интеллектуальных и нервно-профессиональных напряжений, достигающих в период экзаменационных сессий до пределов возможного. Высокое нервно-эмоциональное напряжение отрицательно отражается на здоровье и физическом состоянии студентов, а уровень физической подготовленности определяет большую степень устойчивости организма к воздействию учебных нагрузок.

Учебные занятия по дисциплине физическая культура являются минимальным способом создать двигательную активность студента. Индивидуальные занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений на деле доказывают целесообразность их использования. Показателем уровня здоровья общества будет сознательное применение средств физической культуры для оздоровления и восстановления работоспособности.

Используя физические упражнения, как средство активного отдыха, мы тем самым создаем потенциал для эффективной трудовой деятельности. Так называемые «малые формы» физической культуры, к которым относятся утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, микропаузы в учебном труде с использованием физических упражнений, способствующие более быстрому восстановлению психофизических затрат [2]. Использование «малых форм» физической культуры в учебном труде играет существенную роль в оздоровлении и повышении работоспособности студентов.

Эффективная подготовка специалистов в вузе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учеб-

ного труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов.

Обобщенными характеристиками эффективного внедрения средств физической культуры в учебный процесс, обеспечивающих состояние высокой работоспособности студентов в учебно-трудовой деятельности, являются: длительное сохранение работоспособности в учебном труде; малая вариабельность функций, несущих основную нагрузку в различных видах учебного труда; эмоциональная и волевая устойчивость к сбивающим факторам, средняя выраженность эмоционального фона; снижение физиологической стоимости учебного труда на единицу работы [1, 3].

Интеллектуальная и учебная деятельность нынешних студентов, определяют перспективы развития нашего общества. Создавая им условия для активной физической деятельности, мы закладываем надежный фундамент в будущее нашей страны.

Список литературы

1. Алехина, Е. А. Психология делового преуспевания / Е. А. Алехина, Е. И. Горбачев. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 304 с.
2. Дорошенко, В. Ю. Психология и этика делового общения : учеб. для вузов / В. Ю. Дорошенко, Л. И. Зотова, В. Н. Лавриненко. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2004. – 415 с.
3. Навакатилян, А. О. Физиология и гигиена умственного труда / А. О. Навакатилян, В. В. Крыжановская. – Киев : Здоровье, 1987. – 157 с.

М. В. Крапчина, А. В. Симаков

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Волейбол – ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точноно-координационный характер. Двигательные действия заключаются во множестве молние-

носных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

Основу физической подготовки волейболистов составляет воспитание скоростно-силовых способностей. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений.

К скоростно-силовым способностям относят: быструю силу и «взрывную» силу [2].

Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

«Взрывная» сила - способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

Большинство технических приемов в волейболе требуют проявления «взрывной» силы. Так, для выполнения передачи двумя руками сверху необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи – силу мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара – комплексное развитие «взрывной» силы мышц кисти, плечевого пояса туловища и ног.

Одним из важнейших скоростно-силовых качеств волейболистов является прыгучесть – способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач.

Цель исследования – совершенствование скоростно-силовой подготовки юных волейболистов.

По мнению ученых, при воспитании физических качеств спортсменов, необходимо учитывать сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Так как основу скоростно-силовых способностей составляет взаимосвязь быстроты и силы, то необходимо знать сенситивные периоды развития этих качеств.

По данным научных исследований развитие мышечной силы происходит с возрастом: к 11 годам наблюдается скачок в развитии силы, после 13–14 лет происходит резкое увеличение абсолютной мышечной силы, а в 15–17 – абсолютной и относительной силы. Наибольший прирост и увеличение мышечной силы приходится на

15–18 лет. К 17–18 годам максимальная сила приближается к уровню ее развития у взрослых[3].

Основные показатели быстроты движений достигают высокого уровня развития к 12–14 годам. Принято считать, что в возрасте от 10 до 14 лет наиболее благоприятен для развития быстроты.

Уровень скоростно-силовых способностей начинает заметно увеличиваться после 7–8 лет и достигает наибольших показателей к 17–18 годам, при этом в 12–15 лет наблюдается своеобразный скачок [3].

При воспитании скоростно-силовых способностей необходимо учитывать эти благоприятные периоды.

Для воспитания скоростно-силовых способностей используют общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике.

Эффективными средствами воспитания скоростно-силовых способностей у юных волейболистов являются комплексы специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие качеств необходимых при выполнении того или иного технического приема, а так же упражнений для развития прыгучести.

Воспитание скоростно-силовых способностей юных волейболистов повышается тем успешнее, чем выше у них уровень общей физической подготовленности. Поэтому скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки юных волейболистов являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
- упражнения с отягощением (с набивными мячами);
- основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

Большое внимание в тренировке юных волейболистов отводится воспитанию прыгучести.

Воспитание прыгучести начинается с развития силы с помощью упражнений общего воздействия, а в дальнейшем мышечную силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно.

В прыжковой подготовке рекомендуются:

- а) прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения;

б) основные упражнения по технике игры.

Количество прыжков с отягощением в одной серии – 10–20; продолжительность интервалов отдыха – 2–3 мин; количество серий – 5–6.

Для прыжковых упражнений без отягощения дозировки следующие: продолжительность одной серии – 10–20 прыжков; интенсивность – без пауз между прыжками; интервал отдыха между сериями – 1–2 мин; количество серий – 5–7 в тренировке.

Значительное место среди средств при воспитании скоростно-силовых качеств занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Вес набивного мяча для юных волейболистов 9–14 лет (юноши) и 9–16 лет (девушки) – 1–2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. Упражнения с амортизаторами применяются с 13 лет. Упражнения со штангой начинают применяться с 12–14 лет: у девочек вес штанги до 20 кг, у юношей – до 30 кг. Необходимо отметить, что подскоки и выпрыгивания со штангой у девочек начинается с 14–16 лет [1].

Для эффективного воспитания скоростно-силовых способностей, необходимо знать в каких сочетаниях можно его развивать с другими физическими качествами в одной тренировке.

Доказано, что положительное взаимодействие проявляется, если в тренировочном занятии выполняются:

- скоростно-силовые упражнения, затем на общую выносливость;
- упражнения на ловкость, затем на взрывную силу;
- упражнения на быстроту, затем на силу;
- упражнения на ловкость, затем на быстроту;
- упражнения на силу, затем на общую выносливость;
- упражнения на совершенствование техники-тактики игры до и после развития одного или двух физических качеств.

Скоростно-силовые упражнения целесообразно выполнять в начале занятий, до упражнений статического и чисто силового характера (11).

Основные методы развития скоростно-силовых качеств юных волейболистов – метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения; метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения с отягощением малого веса; комплексный метод тренировки, который предполагает применение подвиж-

ных и спортивных игр, игровых упражнений, а также комплексы подготовительных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств.

Для успешного осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо постоянно следить за уровнем физической подготовленности юных волейболистов.

В таблице представлены контрольно-переводные нормативы по воспитанию скоростно-силовых способностей юных волейболистов [1].

Таблица

Контрольно-переводные нормативы по воспитанию скоростно-силовых способностей юных волейболистов (на конец учебного года)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Прыжок в длину с места, см	<u>165</u> 185	<u>175</u> 200	<u>187</u> 208	<u>200</u> 216	<u>210</u> 230	<u>216</u> 240	<u>220</u> 248	<u>225</u> 255
2.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	<u>34</u> 40	<u>38</u> 45	<u>44</u> 54	<u>46</u> 58	<u>50</u> 63	<u>52</u> 70	<u>55</u> 75	<u>60</u> 80
3.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	<u>4,0</u> 5,8	<u>5,0</u> 6,6	<u>5,4</u> 7,0	<u>5,7</u> 7,7	<u>6,5</u> 8,2	<u>7,2</u> 9,0	<u>7,5</u> 9,5	<u>7,9</u> 11,0
4.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м	<u>8,0</u> 11,0	<u>9,0</u> 11,5	<u>10,0</u> 12,5	<u>10,8</u> 13,0	<u>13,5</u> 13,8	<u>14,5</u> 15,0	<u>15,2</u> 17,0	<u>15,5</u> 17,5

Примечание. В числителе – девушки, в знаменателе – юноши.

Список литературы

1. Волейбол : учеб. программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительной, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М. : Советский спорт, 2005. – 112 с.
2. Волейбол : учеб. для вузов / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.
3. Спортивная физиология : учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

Е. Ф. Кочеткова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

ПРИЧИННО-СЛЕДСТВЕННЫЕ СВЯЗИ ТРАВМАТИЗМА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Выявление причин травматизма детей и подростков при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших проблем современного общества. Органы здравоохранения, образования и других ведомств обеспокоены тем, что травматизм наносит большой ущерб здоровью детей. Ежегодно по России регистрируется около 2 млн травм у детей до 15 лет. По виду повреждений, их причинам и обстоятельствам более 140 000 в школе и 65 000–70 000 – при занятиях физической культурой и спортом [1]. Рост детского травматизма специалисты объясняют быстрой индустриализацией, нарастающей концентрацией машинной техники в быту, на улицах, в производстве на фоне отставания социальной инфраструктуры. Определенную роль в ослаблении детского организма и возникновении травм играет недостаточная организованная и неорганизованная двигательная активность школьников, а также нарушения сбалансированности питания. Спортивные повреждения по тяжести и удельному весу переломов костей стоят на 2 месте после дорожно-транспортных травм. Поэтому детский травматизм (тем более при занятиях физической культурой и спортом) требует пристального внимания, изучения и внедрения профилактических мероприятий на всех этапах физического воспитания [3]. Установлено, что более 80% детей и подростков, получивших травмы составляют дети, воспитывающиеся в условиях гипокинезии. Они уже в дошкольном возрасте значительно обездвижены, и при поступлении в школу гипокинезия от года к году нарастает, если школьники не занимаются дополнительно в спортивных секциях или ДЮСШ. Самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащихся. Современное состояние физического, психического и нравственного здоровья учащихся общеобразовательной школы вызывает серьезные опасения у специалистов. У детей и подростков наблюдается рост хронических заболеваний, в первую очередь, опорно-двигательного аппарата. Отмечается увеличение количества детей с дефицитом массы тела, с недостаточностью развития мышечной массы тела, увеличение количества детей, имеющих отклонения в пси-

хике. Лабораторией физического воспитания института возрастной физиологии РАО проведено выборочное исследование ряда психофизиологических и педагогических показателей, характеризующих уровень физического воспитания учащихся 1–4-х классов общеобразовательной школы. Выявлены чрезвычайно тревожные тенденции. Так, высокое физическое развитие имеют около 9 % младших школьников, среднее – около 57 % и низкое – около 34 %. Распределение по группам здоровья: около 21 % отнесены к I группе, 57 % – ко II и около 22 % – к III. Учащиеся 1–4-х классов не осваивают упражнений в метаниях (24 %), прыжках в длину и высоту с разбега (соответственно 18 и 26 %), кувырок вперед (31 %), лазанье по канату (16 %) и основные плавательные движения (30 %) [2].

Программа обучения V–IX классов (где регистрируется самый высокий травматизм на уроках физкультуры) по сравнению с программой физического воспитания в начальной школе значительно усложняется, а на освоение ее остаются те же 3 часа в неделю и те же 30 учащихся на одного учителя физической культуры. Кроме того, наблюдается довольно низкий общий культурный уровень физического воспитания при слабом кадровом и материально-техническом обеспечении школы. Вследствие смены информационно-инновационного уклада двигательной активности детей и подростков, связанной с переориентацией целевых ориентиров физической культуры, унитарностью педагогического сценария и организационных условий его реализации на занятии, сложилась тревожная тенденция к утрате личностного смысла двигательной активности и интереса к учебным занятиям по физическому воспитанию, проявляемая в потребностно-мотивационном блоке. Причинную роль гипокинезии в возникновении травм подтвердил и анализ более 150 тыс. травм, полученных в школах на уроках физкультуры и при занятиях в спортивных секциях. Из числа травмированных 84 % детей получили травмы при падении с высоты своего роста, что характеризует недостаточность развития костной системы.

По данным Центрального института травматологии и ортопедии, их тысячи занимающихся физической культурой и спортом травмы получают около 4,7 % тренирующихся; 8,3 % происходит в период соревнований, во время учебно-тренировочных занятий этот процент уменьшается до 2,1 %. Анализ показывает, что чем выше мастерство спортсмена, тем реже у него бывают повреждения. Так, из 100 человек, получивших спортивную травму, мастера спорта составляют 3,7 %, перворазрядники – 7,8 %, спортсмены второго

разряда – 21,5 %, третьеразрядники – 31,0 % и новички, не имеющие разрядов – 45,7 %. Наиболее распространены травмы капсульно-связочного аппарата и менисков коленного сустава. Они составляют около половины острых травм [2, 3]. Процент тяжелых травм в скоростно-силовых видах спорта не велик и возрастает в спортивных играх. Основными причинами травматизма являются большие нагрузки на опорно-двигательный аппарат, ошибки технического и организационно-методического характера. Нарушение техники выполнения упражнения составляет 36 % травматизма, методические ошибки – 14 % и недостатки материально-технической базы – 15 %. Наибольшее количество травм приходится на основной период подготовки – 50 %, на подготовительный – 37 % и на переходный – 13 %. В соревновательном периоде процент спортсменов, получивших травму значительно ниже, чем в тренировочном периоде.

В условиях все усиливающейся конкуренции на спортивном Олимпе на первый план вышли неуклонно возрастающие объемы и интенсивности тренирующих нагрузок, существенно превышающие ресурсы адаптационных возможностей организма человека, особенно детей. Чрезмерные физические нагрузки отрицательно влияют на состояние здоровья и являются причиной детского спортивного травматизма. Статистические данные свидетельствуют о том что только по Российской Федерации 3,5 млн детей повышают свое спортивное мастерство в ДЮСШ ШВСМ, в центрах Олимпийской подготовки. Из них более 700 тысяч в результате чрезмерной двигательной активности и нерациональных тренировок имеют различные отклонения в состоянии здоровья и ежегодно более 300 тыс. юных спортсменов на тренировках получают травмы, из числа спортивных травм почти половина с потерей спортивной трудоспособности.

Обобщение и анализ отдаленного влияния ранней спортивной специализации (обследовано более 300 тыс. юных спортсменов) позволили установить, что 78 % юных спортсменов наряду с рано достигнутыми индивидуально высокими спортивными показателями имели положительные данные по состоянию здоровья. Однако у 22 % обследованных выявлены нарушения в работе отдельных органов и систем организма. Травмы опорно-двигательного аппарата составляли от 59 до 90 случаев из 100 обследуемых [1]. Глубинные механизмы детского спортивного травматизма связывают с перенапряжением локомоторного аппарата, патофизиологическая сущность которого сводится, по мнению ряда специалистов [4], к дистрофическим изменениям в тканях в результате микро-

травм. Перенапряжение локомоторного аппарата по существу является частным проявлением перенапряжения организма в целом, так как локомоторный аппарат ребенка - нередко наиболее слабое звено в общей функциональной системе, формирующейся в организме для достижения высокого результата в спорте. Для предупреждения срыва этого слабого звена в условиях ранней узкоспециализированной подготовки необходимо использовать сбалансированные нагрузки на все локомоторные структуры. Практика спорта давно доказала, что ранняя узкая специализация, форсированная подготовка приводят к заболеваниям и травмам наиболее нагружаемых отделов опорно-двигательного аппарата. При ранней спортивной специализации тренер и спортсмен стремятся развивать только те мышцы, которые непосредственно участвуют в выполнении технического приема, необходимого для достижения высокого результата. Возникает функциональное несоответствие между сильными группами мышц относительно слабыми, пассивно тренируемыми мышцами. В процессе тренировочных занятий необходимо учитывать также, то обстоятельство, что механическая прочность сухожилий и связок увеличивается медленнее, чем прочность мышц. Поэтому при форсированной тренировке скоростно-силовых качеств может возникнуть несоответствие между возросшими скоростно-силовыми возможностями мышечного аппарата и недостаточной прочностью сухожилий и связок. При максимальных нагрузках это может привести к травмам. В учебно-тренировочном процессе необходимо добиваться гармоничного развития функций и тканей опорно-двигательного аппарата, избегая чрезмерной постоянной нагрузки на отдельные его звенья.

Поскольку перенапряжение растущего организма и его локальные проявления связаны с нерациональным учебно-тренировочным процессом, неадекватными нагрузками, то рычаги профилактики спортивного травматизма кроются в оптимизации двигательных режимов на уроках физической культуры и учебно-тренировочных занятий в секциях. Многие подростки занимаются спортом в ДЮСШ, центрах Олимпийской подготовки, где должны сочетать учебу с большими физическими нагрузками на фоне психологической перегрузки (особенно при выступлениях на крупных соревнованиях). Травмы нарушают нормальный ход учебного процесса, затрудняют усвоение материала, отрицательно сказываются на успеваемости, препятствуют овладению двигательными навыками, техническим и тактическим мастерством в избранном виде спорта.

Большая по объему и интенсивности физическая нагрузка на фоне психоэмоциональной перегрузки часто ведет к нервному срыву, физическому

Травматизм детей имеет возрастные особенности:

– опорно-двигательный аппарат является одной из слабейших функциональных систем в организме ребенка, перенапряжение в которой приводит к микротравмам, патологическим процессам, травмам. Травме подвергаются наиболее нагруженные отделы опорно-двигательного аппарата;

– при форсированной тренировке скоростно-силовых качеств часто возникает несоответствие между развитием мышц и сухожильно-связочного аппарата, так как механическая прочность сухожилий и связок увеличивается медленнее, чем прочность мышц;

– слабость глубоких мышц спины, их сухожилий, податливость и гибкость позвонка – одна из основных причин спортивного травматизма в младшем школьном возрасте;

– длительное неправильное положение тела детей во время занятий, ношение тяжестей в одной руке, ранняя спортивная специализация могут привести к искривлению позвоночника и деформации грудной клетки, ранним остеохондрозам, вследствие чего происходит сдавливание кровеносных сосудов, находящихся между позвонками, что, в свою очередь, приводит к ухудшению питания позвонков и нарушению их развития.

Слабость мышц наряду с податливостью позвоночника является одним из факторов, способствующих развитию сколиозов и травматизму [3, 4].

Наибольшее число травм приходится на возрастную группу от 11 до 14 лет, достигая максимума в 13–14 лет. Это можно объяснить рядом причин. Во-первых, анатомо-физиологическими особенностями. В 11–14 лет (период полового созревания) происходит интенсивный рост костей верхних и нижних конечностей и более замедленный рост костей грудной клетки и таза, что приводит к некоторой диспропорции в строении тела и вызывает неуклюжесть движений. Кроме этого, мышечная ткань развивается быстрее костной и способна выдержать более значительные нагрузки, а хрящи в зонах роста относительно хрупки и менее устойчивы к воздействию травмирующего фактора, чем сама кость. Для подростков характерны повышенная эмоциональная возбудимость, импульсивность, преобладание процесса возбуждения над торможением, быстрая смена настроения, склонность к аффектации, переоценка своих волевых качеств и жизненного опыта.

Во-вторых, для учащихся 13–14 лет программа физического воспитания значительно усложнена. Спортивная гимнастика, например, включает такие сложные элементы, как прыжок через козла, упражнения на перекладине, брусьях, стойки на голове и руках и т.п. в баскетболе – двусторонние игры, вырывание и выбивание мяча, в футболе. Значительно усложняются кроссовые и лыжные дистанции.

Большая по объему и интенсивности физическая нагрузка на фоне психоэмоциональной перегрузки часто ведет к нервному срыву, физическому перенапряжению и спортивному травматизму.

Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служат надежным профилактическим средством против травм и многих заболеваний. Система физических упражнений должна соответствовать дидактическим требованиям и даже в пик нагрузок не должна вызывать у детей и подростков переутомления, острого и хронического физического перенапряжения.

Список литературы

1. Велитченко, В. К. Физкультура без травм / В. К. Велитченко. – М. : Просвещение, 1993. – 128 с.
2. Краснов, А. Ф. Травматология : справочник / А. Ф. Краснов, В. М. Аршин, В. В. Аршин. – Ростов н/Д : Феникс, 1998.
3. Миронова, З. С. Профилактика травм в спорте и доврачебная помощь / З. С. Миронова, Л. З. Хейфец. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 47 с.
4. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. П. А. Ренстрема. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 470 с.

Л. В. Кузьмина, О. В. Терехина

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

К ВОПРОСУ ОБ ИСТОЧНИКАХ СПОРТИВНОГО ПРАВА

Роль Спортивного права, как комплексной отрасли права, а также правового регулирования является одной из главных тенденций развития современного российского законодательства. Во многих научных изданиях в последнее время наблюдается большой интерес авторов к проблемам и закономерностям комплексного зако-

нодательного регулирования системы Спортивного права. Этот интерес присущ, прежде всего, тем исследователям, которые повседневно сталкиваются с комплексными образованиями системы законодательства, структура которой в современных условиях значительно меняется.

В последнее время многие специалисты выделяют Спортивное право, как самостоятельную отрасль права. В таком случае, если рассматривать Спортивное право, как отрасль, то можно выявить правовые источники, регулирующие общественные отношения в сфере физической культуры и спорта.

Источники права представляют собой способ существования и выражения норм права. Они являются носителями правовой нормы, определенной оболочкой для существования норм права. Для любой отрасли права изучение источников и их системы является обязательным элементом, поскольку позволяет понять сущность этой отрасли, определить, в каких правовых рамках она существует [1, с. 18]. Не является исключением из этого правила и спортивное право.

Что же представляет собой спортивное право? Спортивное право – это специализированная отрасль права, представляющая собой связанную внутренним единством систему правовых и корпоративных норм, которыми закрепляются основные принципы, формы и порядок физкультурно-спортивной деятельности, включающий в себя комплекс общественных отношений [2, с. 7].

Учитывая, что речь идет о Спортивном праве как о комплексной отрасли законодательства, первостепенное значение для нас имеют нормативные правовые акты. Источниками можно выделить следующие правовые акты:

– Конституция Российской Федерации 12 декабря 1993 г. Конституция Российской Федерации как акт высшей юридической силы устанавливает правовой статус человека и гражданина в области физической культуры и спорта, фундаментальную основу деятельности органов государственной власти и местного самоуправления;

– Трудового Кодекса Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. № 191 ФЗ. Глава 54 Трудового кодекса «Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров» регулируют трудовые отношения с работниками, трудовая функция которых состоит в подготовке к спортивным соревнованиям и участии в спортивных соревнованиях по определенным виду или видам спорта, а также с работниками, трудовая функция которых состоит в проведении

со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществлении руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов;

– Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте» в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. Закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте в Российской Федерации. Он создает необходимые условия для развития физической культуры и спорта, физического воспитания населения, подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд России [3, ст. 6242];

– Федеральный закон «Об организации и проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи, развитии города Сочи как горно-климатического курорта и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», № 310 ФЗ, 01.12.2007;

– Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте».

Значительную долю в системе источников спортивного права на федеральном уровне занимают акты Правительства Российской Федерации.

Постановлением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2008 г. № 408 утверждено положение о Министерстве спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. Правительство Российской Федерации также принимает правовые акты, направленные на дальнейшее развитие и совершенствование законодательства в области Спортивного права.

Особенностью спортивного права является то, что наряду с государственными нормативными правовыми актами общественные отношения в сфере спорта регулируются нормами спортивных регламентов, принимаемых и утверждаемых общероссийским спортивными федерациями по видам спорта и иными спортивными организациями [4, с. 47]. При этом основной нормативный массив, регулирующий деятельность в области спорта, составляют именно указанные нормы регламентов. Следует отметить, что понятие спортивного регламента в законодательстве отсутствует, но в то же время они упоминаются как в законодательстве о физической культуре и спорте, так и в трудовом законодательстве.

Таким образом, ряд нормативных источников спортивного права в более широком понимании, таких как акты международных

физкультурно-спортивных организаций и акты общероссийских спортивных федераций, локальные спортивно-правовые акты, правовые обычаи и решения юрисдикционных органов в сфере спорта, коллективные трудовые соглашения и иные договоры нормативного содержания, в представленную систему не включены. Кроме того, природа таких актов также должна стать предметом отдельного углубленного исследования. Вместе с тем, обилие источников спортивного права, их системная иерархия и взаимодействие убедительно свидетельствуют о том, что перед нами – развитая комплексная отрасль законодательства.

Говоря о правовом регулировании отношений в сфере спорта, следует отметить довольно специфическое сочетание государственного и регламентного (локально-корпоративного) регулирования. При этом нормы, аналогичные установленным в спортивных регламентах, мы вряд ли встретим в других отраслях права. В целом же данная проблематика требует пристального внимания со стороны сообщества спортивных юристов.

Таким образом, перспективы спортивного права можно увидеть в следующем:

- в развитии непосредственно нормативной правовой базы, направленной на регулирование спортивно-правовых отношений;
- в развитии научных взглядов и представлений о спортивном праве и отдельных его проявлениях и элементах.

Но в нормативно-правовой базе, фактически о физической культуре и спорте ничего не упоминается. Можно предложить следующее: включение в закон об образовании РФ статьи о спортивном образовании. Что послужило бы усилением развития массового спорта на территории Российской Федерации.

Список литературы

1. Алексеев, С. С. Общая теория права / С. С. Алексеев. – М., 2008. – С. 18.
2. Алексеев, С. В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта / С. В. Алексеев. – М., 2005. – С. 7.
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2007. – № 50. – Ст. 6242. (с последующими изменениями и дополнениями).
4. Братановский, С. Н. Основы правового регулирования физической культуры и спорта в России / С. Н. Братановский. – Саратов, 2004. – С. 47.

**С. И. Лазебный, Е. А. Нурдыгин, А. Г. Серебряков,
Д. А. Борискин**

Пензенский государственный университет архитектуры
и строительства, г. Пенза, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНОГО РИТМА И ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРОБ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Начальный период обучения в высшем учебном заведении очень ответственен как в социальном, так и физическом отношении в жизни каждого студента. Новые условия обучения, высокая суммарная учебная нагрузка, большой объем, сложность и новизна предлагаемого материала, которым должен овладеть студент, предъявляет организму высокие требования. Все это приводит к огромному напряжению и срыву механизмов адаптации, снижает уровень здоровья, интеллектуальный и физический потенциал, отражается на функциональном состоянии студентов.

Общепризнанно, что достоверным показателем функционального состояния организма преимущественно является характер реагирования сердечнососудистой и дыхательной систем на физические нагрузки. Поэтому при самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями используются наблюдения за частотой сердечных сокращений (ЧСС) или пульсом, уровнем артериального давления (АД), некоторыми показателями дыхания. На аудиторных занятиях (лекциях), а также практических занятиях происходит процесс ознакомления и обучения студентов нашего вуза с приемами измерения данных показателей.

Частота сердечных сокращений (пульс) является важным показателем деятельности сердечнососудистой системы. ЧСС рекомендуется контролировать ежедневно в одно и то же время: утром – после пробуждения, в положении лежа, вечером перед сном в положении сидя. Перед подсчетом пульса следует отдохнуть пять минут без движения с расслабленной мускулатурой в том положении, в котором подсчитывается пульс. Затем подсчитать пульс в течение одной минуты. Результаты подсчета следует записывать в дневник самоконтроля.

Сердечнососудистая система очень чувствительна к различным воздействиям, например, сразу после приема пищи, в состоянии волнения, стресса, после курения, приема лекарственных средств, объективную картину пульса получить нельзя. Поэтому

подсчет пульса необходимо проводить не ранее, чем через полтора часа после приема пищи, или курения, в спокойном состоянии. При анализе динамики ЧСС за определенный период можно определить состояние сердечнососудистой системы. Если ЧСС имеет тенденцию к стабилизации или замедлению при хорошем общем самочувствии, ритме пульса и наполнении, то это может свидетельствовать о хорошем ее состоянии и дальнейшем укреплении.

Если же ЧСС с течением времени имеет тенденцию к учащению или замедлению при недостаточном наполнении пульса или нарушением его ритма, что сопровождается общим плохим самочувствием, то следует найти причину этого нежелательного явления. Такими причинами могут быть нарушение режима труда и отдыха, питания, недостаточная двигательная активность, употребление алкогольных напитков, курение и т.д. В этом случае необходимо устранить причину, если это не помогает или причина не выявлена, следует обратиться к врачу.

После хорошего усвоения подсчета пульса в покое надо научиться также быстро и точно определить свой пульс и пульс других студентов перед физической нагрузкой, во время выполнения физических упражнений и сразу после нагрузки. Во время выполнения физических упражнений для подсчета пульса делается короткая остановка, и пульс подсчитывается за 10 с с последующим переводом на частоту за одну минуту.

Функциональные пробы позволяют оценивать состояние сердечнососудистой системы студентов, характеризуют степень возможности организма приспособиться к выполнению физических нагрузок.

Одномоментные пробы определяют реакцию сердечнососудистой системы на один вид физической нагрузки, например, приседания.

Проба начинается с отдыха сидя, без движений, с расслабленной мускулатурой в течение пяти минут. В этом положении подсчитывается пульс по 10-секундным отрезкам так, чтобы последние три цифры были одинаковыми, например, 14, 13, 12, 12, 12. Если пульс не ритмичный, то записывается шесть цифр и для оценки берется наименьший показатель. Далее выполняется 20 глубоких приседаний за 30 секунд в положении ноги вместе, руки на поясе. После приседаний сидя снова подсчитывается пульс по 10-секундным отрезкам в конце каждой минуты отдыха и определяется время, за которое пульс восстанавливается до исходной величины.

Оценка: чем быстрее восстанавливается частота пульса после физической нагрузки, тем лучше состояние сердечнососудистой

системы и выше тренированность организма. После 20 приседаний восстановление пульса за две-три минуты означает хорошую тренированность организма, за четыре-пять – удовлетворительную, за шесть и более минут – неудовлетворительную.

Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение трех минут. Затем подсчитывается пульс за одну минуту. Далее выполняется 20 глубоких приседаний за 30 секунд в положении ноги врозь. Приседая, руки вперед, выпрямляясь руки вниз. После приседаний сразу, без паузы, стоя подсчитывается пульс в течение одной минуты.

При оценке определяется величина учащения пульса после нагрузки в процентах. Величина до 20 % означает очень хорошую реакцию сердечнососудистой системы на выполненную нагрузку, от 21 до 40 % – хорошую, от 41 до 65 % – удовлетворительную, от 66 до 75 % – плохую, от 76 и более – очень плохую.

Ортостатическая проба дает важную информацию о состоянии механизма регуляции сердечнососудистой системы, о ее способности эффективно реагировать на физическую нагрузку, а также отражает степень физической тренированности организма.

Для ее проведения необходимо пять минут отдохнуть лежа на спине, затем подсчитать пульс в положении лежа в течение одной минуты, далее встать и отдохнуть стоя одну минуту, после чего подсчитать пульс в положении стоя также в течение одной минуты. Частота пульса в положении стоя в подавляющем большинстве случаев бывает больше, чем в положении лежа.

Разница от 0 до 12 ударов означает хорошее состояние физической тренированности, от 13 до 18 ударов – удовлетворительное, 19 – 25 ударов – неудовлетворительное, т.е. отсутствие физической тренированности, разница более 25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании.

Тест Руфье рекомендуется применять физически подготовленным людям, так как предлагаемая нагрузка более интенсивна, чем в предыдущих пробах. Занимающиеся в положении сидя (после пяти – минутного отдыха) измеряют пульс (P1), затем выполняют 30 приседаний за 30 секунд, после чего сразу же в положении стоя измеряют пульс (P2). Затем отдыхают сидя минуту и вновь подсчитывают пульс (P3). Все подсчеты проводятся в 15-секундные интервалы. Величина индекса Руфье (И) вычисляется по формуле:

$$И = 4(P1 + P2 + P3) - 200 : 10.$$

При величине индекса меньше 0 приспособляемость к нагрузке оценивается как отличная, 0 – 5 – посредственная, 11 – 15 – слабая, больше 15 – неудовлетворительная.

Хорошую информацию для самоконтроля дает определение артериального давления (АД) – важного показателя функционирования сердечнососудистой системы. Для наблюдения за его уровнем необходимо научиться измерять давление с помощью мембранного тонометра.

Величины АД в норме можно определить по формулам:

Норма артериального давления для мужчин:

$$\text{АД} = 109 + 0,5 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{вес};$$

$$\text{АД} = 74 + 0,1 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{вес}.$$

Норма артериального давления для женщин:

$$\text{АД} = 102 + 0,7 \times \text{возраст} + 0,15 \times \text{вес};$$

$$\text{АД} = 78 + 0,17 \times \text{возраст} + 0,1 \times \text{вес}.$$

Здоровый образ жизни, рациональное дозирование физических нагрузок, систематический самоконтроль являются эффективными мерами профилактики гипертонической болезни.

Для определения состояния дыхательной и сердечнососудистой систем, способности внутренней среды организма насыщаться кислородом используются пробы Штанге, Генчи, и Серкина.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После пяти минут отдыха сидя сделать два-три глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав вдох (70...80 %) от максимального, задержать дыхание, время отсчитывается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40–55 с, для тренированных – на 60–90 с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при снижении или отсутствия тренированности – снижается. При заболевании или переутомления это время снижается на значительную величину – до 30–35 с.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха.

Здесь средним показателем является способность задерживать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25–30 с, для тренированных на 40–60 с и более.

Проба Серкина. После 5-минутного отдыха сидя определяется время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (первая фаза). Во второй фазе выполняется 20 приседаний за 30 с и повторяется

задержка дыхания на вдохе стоя. В третьей фазе после отдыха стоя в течении одной минуты определяется время задержки дыхания, на вдохе сидя (повторяется первая фаза). Результаты можно оценить следующим образом:

Таблица 1

Оценка результатов пробы Серкина, секунды

Контингент обследуемых	Фаза первая	Фаза вторая	Фаза третья
Здоровые тренированные люди	60 и более	30 и более	Более 60
Здоровые нетренированные люди	40....55	15....25	35....55
Лица со скрытой недостаточностью кровообращения	20....25	12 и меньше	24 и менее

При заболеваниях органов кровообращения, дыхания, после инфекционных и других заболеваний, а также после перенапряжения и переутомления, в результате которых ухудшается общее функциональное состояние организма, уменьшается продолжительность задержки дыхания на вдохе и выдохе.

Физические упражнения для развития и укрепления дыхательной системы необходимы, их значение очень велико и разнообразно. От процесса дыхания зависят все процессы жизнедеятельности организма. Таким образом, можно говорить о необходимости физических упражнений в жизни каждого студента. При этом важно учитывать состояние здоровья и уровень его физической подготовки, для рационального использования физических возможностей организма, чтобы физические упражнения не нанесли вреда здоровью.

Результаты рекомендуется отмечать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем и врачом.

Записи в дневнике самоконтроля помогают следить за собственным здоровьем, позволяют своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

М. А. Лутков, И. Н. Луткова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ-ТРЕНЕРОВ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Современная система воспитания спортсменов высшей квалификации предъявляет особые требования к профессиональной подготовке тренеров. Она включает в себя систему фундаментальных знаний и умений, а так же высокий уровень профессиональной деятельности специалистов в области теории и методики спортивной тренировки.

Содержание любой профессии определяется, прежде всего, объективными требованиями того общества, в котором осуществляется данная профессиональная деятельность. Для профессии тренера в нашей стране эти требования выражаются в целях и задачах физического воспитания и спорта. Основная цель спортивной тренировки состоит в том, «чтобы через достижение высоких спортивных результатов развить духовные и физические способности спортсмена, чтобы использовать спортивную деятельность как фактор гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества» (Л. П. Матвеев). В соответствии с этой целью в процессе спортивной тренировки должны решаться комплексно образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Вопросам совершенствования профессиональной подготовки специалистов для сферы физической культуры посвящены работы В. К. Бальсевича, В. Буфти, В. Л. Вижиченко, М. Я. Виленского, В. М. Выдрина, Г. Д. Горбунова, С. Н. Данаила, Е. П. Ильина, Ю. Д. Железняк, Л. И. Лубышевой, Э. Майнберга, Л. П. Матвеева, Ю. М. Николаева, Н. И. Пономарева, И. В. Работина, Л. Ф. Спирина, Н. Томша, А. А. Чунаева, А. Н. Луткова и др.

За последние годы в отечественной науке произошел существенный скачок в области педагогики спорта, в частности, методики подготовки спортсменов высокой квалификации по различным видам спорта. Данное направление внесло значительный вклад в разработку научных основ теории и методики физического воспитания с учетом индивидуального подхода к подготовке спортсменов высшего класса.

Изучение педагогических условий формирования профессиональных компетенций будущих педагогов-тренеров направлено на

удовлетворение общественной потребности в повышении роли педагога-тренера в педагогическом процессе.

В целом, признавая большую ценность результатов вышеназванных исследований в области педагогического образования, необходимо отметить, что целый ряд вопросов, связанных с формированием профессиональных компетенций будущих педагогов-тренеров по лыжным гонкам, в том числе отсутствие системности в видении самой проблемы профессиональной компетентности педагога-тренера по лыжным гонкам. Неполное раскрытие механизмов ее формирования, не разработанность педагогических условий и средств формирования профессиональных компетенций педагога-тренера по лыжным гонкам, требует более глубокого изучения данной проблемы.

Существующие противоречия между: потребностями региона в формировании нового поколения высококвалифицированных спортсменов из числа талантливой молодежи и недостаточным количеством профессионально подготовленных тренеров по лыжным гонкам; актуальностью формирования профессиональной компетентности в процессе подготовки будущих тренеров по лыжным гонкам и недостаточной разработанностью этой проблемы в условиях профессиональной высшей школы.

Таким образом, необходимость разрешения выявленных противоречий обусловила актуальность исследования.

Объект исследования – процесс формирования профессиональных компетенций будущих педагогов-тренеров по лыжным гонкам.

Предмет исследования – теоретические основы и педагогические условия формирования профессиональной компетентности будущих педагогов-тренеров по лыжным гонкам.

Цель исследования состоит в том, чтобы раскрыть основы формирования профессиональной компетентности будущих педагогов-тренеров и обосновать педагогические условия ее формирования.

Процесс формирования профессиональной компетентности будущих педагогов-тренеров по лыжным гонкам будет эффективным, если:

- использовать целостную систему формирования готовности будущих тренеров к профессиональной деятельности;
- разработать и апробировать технологию формирования профессиональной компетенции будущих педагогов-тренеров по лыжным гонкам;

- обеспечить развитие взаимосвязанных компонентов формирования профессиональной компетентности будущих педагогов-тренеров на основе использования интерактивных форм и методов обучения.

И. Н. Луткова, А. Н. Лутков

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

А. С. Батяйкин

г. Астана, Казахстан

ТРЕНИРОВКА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ

Развитию физической культуры и спорта в нашей стране уделяется большое внимание. Особое место физкультура и спорт занимают в воспитании детей и подростков. Имеющаяся сеть спортивных школ, спортивных сооружений предоставлена в распоряжение детей и молодежи. В то же время гармоничное развитие юных спортсменов может быть осуществлено только при правильном применении средств и методов тренировки на протяжении многих лет с учетом возрастных и других особенностей организма.

Задачи подготовительного периода в тренировочном процессе лыжника – это укрепление общефизической подготовленности, совершенствование всех функций организма, достижение высокого уровня физических качеств: силы, быстроты, координации движения, гибкости, общей и скоростной выносливости. Наряду с этими качествами в подготовительный период просто необходимо развивать качества специфические для данного вида спорта, при этом, чтобы эти качества отвечали современным требованиям техники передвижений лыжника и способствовали росту его результатов. Непрерывный рост результатов требует поиска и совершенствования средств и методов специальной подготовки гонщика.

Применение специальных упражнений в подготовительном периоде способствует правильному применению техники передвижения на лыжах, более качественному освоению и закреплению основных элементов техники лыжных ходов, развитию необходимых физических качеств. Между тем в методической и научной литературе существуют разноречивые мнения о значимости их приме-

ния для совершенствования структуры двигательных функций и развития специальных качеств лыжника-гонщика. Как правило, большая часть рекомендаций основана на практическом опыте и субъективных представлениях ряда авторов. На развитие специальных качеств для освоения самой последней техники лыжных ходов (коньковый и полуконьковый ход), вообще на сегодняшний день, недостаточно рекомендаций по методике освоения техники в подготовительном и соревновательном периодах. Так как подготовительный период является неотъемлемой частью общего процесса круглогодичной тренировки, при этом является важнейшим периодом, предопределяющим успех спортсмена в соревнованиях, и занятия в этот период более объемны и продолжительны (что связано с летними каникулами и централизованной подготовкой многих юных спортсменов), то на специальную подготовку, расширение и освоение новых, более эффективных методов и средств организации тренировочного процесса следует обратить особое внимание. Сохраняя основные принципы тренировки в подготовительном периоде, мы в то же время не можем ее строить по какому-то шаблону, так как с каждым днем возрастает работоспособность организма лыжника, повышается его мышечная сила, возрастает выносливость, быстрота движений, выше становится двигательная координация, и перед спортсменом ставятся новые повышенные требования, а в тренировку включаются новые средства. И все эти средства должны применяться, исходя из особенностей лыжных гонок в условиях сильно пересеченной местности, с высокой общей скоростью передвижения, требующей от лыжника интенсивной работы, как на подъемах, так и на равнинных участках, и даже на пологих спусках. При этом высокую скорость можно поддерживать только при условии совершенного владения техникой передвижения и на высоком уровне тренированности. Добиваясь всех указанных показателей в специальной подготовке лыжников-гонщиков, нельзя забывать, что тренер имеет дело с не сформировавшимся детским организмом, и использование чрезмерных нагрузок в их подготовке, чрезмерной интенсивности вредной для организма и психики ребенка. Даже в течение одного соревновательного сезона эти чрезмерности могут сказываться на стабильности результатов, но гораздо сильнее они сказываются в дальнейшем на здоровье и работоспособности воспитанников в будущей их жизни, а также спортивной практике.

На практике часто используются недостаточно эффективные методики развития специальной подготовки лыжников-гонщиков

13–15 лет, в частности, на летнем этапе подготовительного периода.

Цель исследования – изучить особенности тренировочного процесса лыжников-гонщиков (II – I разрядов) в подготовительном периоде.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по выбранной теме;
2. Описать методику специальной подготовки лыжников-гонщиков;
3. Провести педагогическое тестирование спортсменов;
4. Проанализировать полученные данные;
5. Разработать методические рекомендации;

Объектом исследования в работе выступает методика подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде.

Предмет исследования – средства и методы специальной подготовки.

Применение экспериментальной методики (с большей интенсивностью) тренировки лыжников-гонщиков позволит повысить уровень развития специальной подготовленности.

Для решения поставленных задач использовались следующие *методы* исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Анализ планов тренировочной работы.
4. Педагогический эксперимент.

Педагогические наблюдения велись за лыжниками-гонщиками 1999–2000 г.р., которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Каждая группа состояла из 7 мальчиков (в возрасте 13–15 лет). В течение двух сезонов (2013–2014 гг.) наблюдения осуществлялись на базе ПГУ в период летнего учебно-тренировочного сбора. При этом основное внимание уделялось регистрации использования средств и методов, направленных на воспитание специальной выносливости, выполнение объемов тренировочных нагрузок спортсменами и контролировалась интенсивность выполнения основных средств специальной подготовки. Полученные данные регистрировались.

Для решения поставленных задач организован учебно-тренировочный сбор на летнем этапе подготовительного периода в июне, на котором проведены анализ тренировочных нагрузок и небольшое педагогическое исследование. В течение последнего опробованы средства и методы специальной подготовки при выполнении

равных объемов тренировочных нагрузок в контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ). Перед началом эксперимента выполнены контрольные испытания в кроссе на дистанции 1 км, и лыжероллерах коньковым стилем передвижения – 5 км. Затем в течение трех недельных микроциклов проведены тренировочные занятия, на которых в обеих группах использовали средства специальной подготовки. Объемы последней в КГ и ЭГ были одинаковыми. В каждом микроцикле лыжники обязательно выполняли:

1. Кросс с имитацией лыжных ходов 8 км.
2. Передвижение на лыжероллерах 12 км.
3. Передвижение на лыжероллерах 8 км
4. Имитация лыжных ходов в подъем 1,5 км.
5. Смешанное передвижение 15 км.

В качестве вторых тренировок все группы использовали следующие средства:

1. Кросс и ОФП (круговая) 30'.
2. Кросс, игры 45'.
3. ОФП – 1,5 ч использовался активный отдых.
4. Велосипед 20–25 км.

Все вторые тренировки осуществлялись в восстанавливающем режиме.

Первую неделю обе группы работали по следующему плану:

Первый день – Заезд.

Кросс средней интенсивности 8 км., пульс 140–150 уд./мин.
ОРУ – 12'.

Второй день – лыжероллеры 10 км.; равномерный метод, интенсивность на пульсе 150 ± 10 уд./мин.

Третий день – Лыжероллеры – контрольные испытания – 5 км.

Четвертый день – Активный отдых

Пятый день – Контрольные испытания в кроссе с имитацией – 1 км.

Велосипед 40 км.

По завершению эксперимента проведены повторные контрольные испытания в кроссе на дистанции 1 км и лыжероллерах коньковым стилем передвижения – 5 км.

В ходе педагогического эксперимента были выявлены более высокие результаты специальной подготовленности лыжников-гонщиков в ЭГ по сравнению с КГ:

• В кроссе (1 км) прирост у первых составил 5,4 %, у вторых – 3,2 %;

- В гонке на лыжероллерах (5 км) прирост равен соответственно 7,0 % и 4,2 %.

Определены лучшие результаты выступления на соревнованиях спортсменов из ЭГ, чем в КГ в течение двух сезонов:

- В сезоне 2012–2013 гг. средне групповой результат на соревнованиях у ЭГ превышал на 2 % результаты спортсменов КГ;

- В 2013–2014 г.г. среднегрупповой результат ЭГ на 6,3 % превышал результат КГ;

Результаты эксперимента подтверждают эффективность предложенной методики.

Р. И. Ляпин, О. Б. Трофимов, А. Н. Хмельков

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОВ

Современная гимнастика достигла такого уровня развития, при котором признание получают лишь трудные упражнения, насыщенные эффектными, сложными элементами, выполняемыми легко и красиво. Это требует от гимнастов самозабвенного труда, умения настойчиво совершенствовать свои физические качества, психологическую подготовку и, естественно, большой затраты времени.

К сожалению, в практике гимнастики тренировочные занятия слишком продолжительны, причем большая часть их тратится на общее развитие физических качеств. Если гимнаст развивает силу, он часто не задумывается над тем, какие средства для этого применяет, и поступает так, как подсказывает опыт прошлых лет. Принципы и правила силовой подготовки гимнастов, методы и средства ее в подавляющем большинстве складывались под влиянием достижений отдельных гимнастов (что в практике приводит к правилу «делай так, как делал я») и заимствования некоторых элементов из этой подготовки. Несмотря на ряд общепризнанных научных принципов, практически силовая подготовка гимнаста сводится к серии «жимовых» упражнений со штангой, на брусьях и кольцах.

Кажущаяся на первый взгляд оправданной, такая тренировка приводит к улучшению общего физического развития гимнаста: сильнее становятся мышцы, улучшается выносливость, однако на

освоение силовых упражнений такая подготовка положительного влияния почти не оказывает. Это происходит потому, что гимнаст развивает двигательные качества, в частности силу, безотносительно стоящей двигательной задаче. В этом смысле тренировка оказывается малоэффективной для освоения силовых гимнастических элементов.

В гимнастике, как и в любом виде спорта, результаты зависят от способностей спортсмена проявлять качества не отдельно, а в совокупности. Но гимнастические движения значительно отличаются от движений в других видах спорта. Если гимнаст произведет свои действия недостаточно быстро или недостаточно сильно, то гимнастического элемента или не получится совсем, или получится другой элемент. В этом отношении диапазон условий (временно-силовых), в которых сохраняется возможность правильного выполнения структуры элемента, в гимнастике значительно уже, чем в других видах спорта.

Следовательно, гимнаст должен уметь проявлять качества быстроты и силы в таких соотношениях, которые координационно соответствуют структуре гимнастического элемента.

Согласно имеющимся в литературе определениям, сила есть свойство мышечной ткани развивать напряжение под действием внешних и внутренних раздражителей.

По современным представлениям, сила мышц зависит от двух групп факторов: центральных и периферических.

Центральные факторы – состояние отделов нервной системы и регулирующая и координирующая деятельность. К периферическим факторам относятся структурные свойства мышц (количество, толщина и расположение мышечных волокон, их физиологический поперечник, состояние кровеносных сосудов) и биохимические свойства (содержание и активность химических веществ). Большинство авторов считает, что сила определяется в первую очередь качеством нервных процессов. Результаты исследований свидетельствуют, что все факторы тесно взаимосвязаны при ведущей роли центральных.

Занятия общей физической подготовкой – это путь к физическому совершенству. «Физическое совершенство – это не только стройность фигуры, развитая мускулатура всего тела, красивая осанка, совершенная координация движений, большой двигательный опыт. Это также высокие функциональные возможности органов и систем, отличное здоровье. Это значительная сила, быстрота и выносливость, воля к достижению цели. Физическое совер-

шенство обеспечивает большую работоспособность и сохранение здоровья на долгие годы.

Постепенно средства общего развития заменяются конкретными упражнениями, которые входят в программу того или иного квалификационного разряда. Например, скоростно-силовые упражнения с отягощением заменяются такого же типа упражнениями классификационной программы на снарядах; вместо изометрических упражнений применяются статические упражнения, также входящие в классификационную обязательную и произвольную программы; силовые комплексы, выполнявшиеся в большом количестве для развития выносливости, заменяются гимнастическими комбинациями на снарядах. Причем выполнение последних с отягощениями до 5–10 % от максимальной силы занимающихся приводит к совершенствованию специальной выносливости в условиях смены различных режимов мышечной работы на снарядах, что, естественно, для гимнастов более важно, чем развитие общей выносливости.

К средствам же специальной физической подготовки также предъявляются повышенные требования. Это связано с тем, что техническое совершенствование гимнастов основывается на их двигательных качествах. Ни один гимнастический элемент не может быть выполнен, если требованиям техники этого элемента не соответствуют двигательные способности исполнителя. Причем, с точки зрения совершенствования технического мастерства, силовые подготовительные упражнения должны создавать более высокий уровень развиваемого качества, чем это требует структура изучаемого элемента. В этом гимнасту должны помочь тренировки специальной направленности, которые в подготовительном периоде он проводил в рамках общей физической подготовки.

Развитие необходимого качества связано с технической структурой изучаемого элемента, а следовательно, и с выработкой определенного двигательного навыка, поэтому обучение в каждом конкретном случае будет иметь свои отличительные черты. Однако по ряду общих признаков можно выделить три большие группы гимнастических элементов, требующих проявления силовых качеств, и дать характеристику обучения в соответствии с их отличительными чертами – динамические, статические и скоростно-силовые элементы.

Динамические силовые элементы изучаются с помощью специальных подготовительных упражнений, сходных по форме с избранным для овладения элементом и развивающих динамическую силу мышц, несущих в данном упражнении основную нагрузку.

Решающую роль в выполнении силовых статических элементов играет специальная тренировка в статических усилиях. В то же время эти элементы наиболее успешно выполняют те гимнасты, у которых уровень развития статической силы приближается к показателям их веса. Это позволяет считать факторами, обуславливающими возможность выполнения силовых статических элементов, статическую силу и специальную выносливость в статических усилиях.

Для успешного освоения скоростно-силовых элементов нужна специальная тренировка, направленная на выработку умения быстро развивать статическое напряжение, и переключаться с динамического режима мышечной работы на статический.

Можно предположить, что учет особенностей выполнения в каждого вида силовых гимнастических элементов, в тренировочном процессе гимнастов, поможет успешно осваивать их спортсменам, поднимать их мастерство на более высокий уровень.

Р. И. Ляпин, О. Б. Трофимов, А. Н. Хмельков

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ

Существует определенная взаимосвязь между общей и специальной физической подготовкой и технической подготовкой. На пути к высшему спортивному мастерству происходит постоянное совершенствование этих элементов, как составных частей тренировочного процесса. Без них нельзя приступать к обучению сложным гимнастическим упражнениям. Для успешного решения этих задач необходимо применять специальные средства в методы тренировки.

Одни авторы считают, что с помощью специальных упражнений для развития физических качеств можно отрабатывать попутно отдельные элементы спортивной техники. Однако наиболее эффективны специальные упражнения, направленные преимущественно на овладение спортивной техникой и совершенствование в ней.

В других исследованиях подчеркивается, что средства специальной физической подготовки должны подбираться на основании объективных количественных представлений о двигательной спе-

цифике данного вида спорта и быть адекватными ей по режиму работы. Для решения этой задачи автор предлагает использовать метод стимуляции нервно-мышечного аппарата и метод отягощений.

Группа специалистов в области методики тренировки гимнастов указывает на то, что средства физической подготовки должны подбираться таким образом, чтобы обеспечить положительное взаимодействие основных двигательных навыков, необходимых для успешного выполнения изучаемой программы гимнастических упражнений.

Гимнасты, особенно высокой квалификации, подготовки должны целенаправленно применять методы специальной физической, в том числе узлокализованной силовой подготовки, которая является существенным фактором овладения оригинальными или технически модернизированными упражнениями.

Таким образом, в процессе обучения сложным гимнастическим упражнениям важное место занимает специальная силовая подготовка спортсменов.

Основным тезисом специалистов, изучающих особенности силовой тренировки, является следующее положение – специальная силовая подготовка – это воспитание силы мышц, несущих основную нагрузку в специализируемом упражнении, одновременно с другими ведущими физическими качествами при помощи средств, в которых сохраняется специфическая структура этого упражнения и характер нервно-мышечных напряжений.

Рассматривая особенности специальной силовой подготовки гимнастов, следует отметить, что специальные силовые упражнения должны максимально соответствовать конкретным соревновательным упражнениям (по структуре, амплитуде и скорости). Наиболее эффективными следует считать такие специально-подготовительные упражнения, в которых максимум силы проявляется в тех же положениях, что и соревновательных упражнениях [4].

К специальным средствам тренировки, направленным на развитие двигательных качеств относятся следующие:

а) упражнения, имеющие соответствие с основными динамическими фазами спортивного упражнения не только по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма в целом, но и по структуре движений;

б) упражнения, направленные на развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении спортивного упражнения, в соответствии с динамикой развиваемых усилий по фазам движений.

В связи с этим, структурное соответствие специальных физических упражнений элементам, избранным для изучения, является главным принципом специальной физической подготовки. Выбор форм специальных упражнений целесообразно проводить на основе определения двигательных действий с точки зрения проявления физических качеств, решающих для успешного выполнения изучаемого элемента.

Экспериментально доказано, что эффективность тренировочного процесса значительно повышается путем применения метода сопряженного воздействия, в котором силовые подготовительные упражнения, сходные с изучаемым элементом по форме, соответствуют ему по характеру усилий.

Реализация принципа сопряженного воздействия на этапах предварительной физической и начальной технической подготовки заключается в прогрессивном, максимально возможном развитии всех двигательных качеств и дифференцированном управлении потенциальным запасом этих качеств при изучении упражнений на снарядах за счет соотношения двигательных действий с требованиями структуры разучиваемого элемента. На этапе технического совершенствования этот принцип реализуется путем выполнения подготовительных упражнений, сходных с изучаемыми по форме и характеру мышечной работы.

Для наибольшей эффективности процесса обучения необходимо применять такие средства специальной физической подготовки, которые позволяли бы совершенствовать силовую подготовку спортсменов не нарушая структуры разучиваемого элемента. Многие специалисты считают, что для решения такой задачи необходимо использовать метод отягощений.

По мнению В. М. Зациорского, в процессе «воспитания динамической силы надо стремиться выбирать то наибольшее отягощение, которое не приводит к существенному нарушению структуры соревновательного упражнения (движения). Это позволяет одновременно совершенствовать и технику движения, и физическое качество».

Иногда гимнастам в процессе технической и силовой подготовки предлагается тренироваться в «утяжеленных жилетах». Вес отягощений для мастеров спорта должен быть 3–5 % от веса тела. При этом рекомендуется следовать следующим правилам:

а) гимнаст должен уметь развивать значительные усилия в короткие отрезки времени;

б) необходимо проявлять качества силы и быстроты в соответствии со скоростно-силовыми характеристиками элемента;

в) следует проявлять эти качества в соответствии с особенностями координации двигательных действий в упражнении.

Некоторые специалисты, участвующие в подготовке гимнастов-олимпийцев, предложили для тренировки гимнастов специальный отягощающий костюм, который содействует одновременному решению задач по совершенствованию технической и физической подготовленности» укреплению наиболее слабых звеньев опорно-двигательного аппарата спортсменов [В. М. Смолевский (1986), Л. Я. Аркаев (2004)].

Рассматривая вопросы подготовки гимнастов к обучению сложным упражнениям на снарядах необходимо отметить», что немаловажная роль принадлежит подводящим и профилирующим упражнениям. Подготовительные упражнения имеют различную направленность. С одной стороны, это упражнения, способствующие преимущественно развитию физических качеств, необходимых для выполнения разучиваемого упражнения, а с другой стороны, помогающие овладеть координацией сложных движений.

Профилирующее упражнение – это маховое движение с элементарными завершающими действиями, содержащее в себе все элементы техники» необходимые для исполнения любого другого однотипного упражнения, но являющееся наиболее легким из них.

Анализируя технику выполнения группы элементов в упоре на брусьях» включая «оберучный», «диомидовский» повороты и сальто назад в стойку на руках, можно сделать вывод, что основным подводящим и профилирующим упражнением для них является размахивания в упоре, которые занимают особое место в технической подготовке гимнастов. От качества их освоения во многом зависит успешное овладение многими другими более сложными упражнениями на параллельных брусьях. Автор указывает на то, что гимнастика располагает огромным многообразием упражнений, и не смотря на это, в основе исполнения многих из них, даже внешне не похожих, лежат сходные закономерности. Это обуславливает общие подходы к изучению техники исполнения и методике обучения таким упражнениям.

Упражнения специальной физической подготовки по своему содержанию и структуре должны быть адекватны элементам технических действий основных упражнений гимнастов и строиться по методу сопряженных воздействий, так как в этом случае происходит более полное положительное влияние на технику гимнастического упражнения.

В «технологии» интегральной подготовки спортсмена используется метод круговой тренировки, который позволяет получать

требуемый прирост основных физических качеств при сокращении времени, по сравнению с традиционной методикой.

Существует большое количество работ по вопросу о контроле за специальной физической подготовленностью гимнастов. Педагогический контроль обеспечивает целенаправленное развитие физических качеств с учетом индивидуальных способностей спортсменов.

В спортивной гимнастике для регулярного контроля за уровнем развития физических качеств широко применяются контрольные упражнения (тесты) по физической подготовке. Тестирование должно включать упражнения, позволяющие выявить как общий уровень физического развития, так и уровень специальной подготовки двигательного аппарата для выполнения различных элементов.

Список литературы

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов: Теория и техника подготовки гимнастов высокой квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004.
2. Менхин, Ю. В. К проблеме управления подготовкой спортсменов высокого класса / Ю. В. Менхин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 3. – С. 22–24.
3. Смолевский, В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – Киев : Олимпийская литература, 1999.

В. К. Макаренко, И. Б. Белоусова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

РОЛЬ АГИТАЦИИ И ПРОПАГАНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДСТВАХ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ В г. ПЕНЗЕ

В основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте в статье 10 отмечается, что « Государственные органы управления физической культурой и спортом, объединения (организации) физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, учреждения и организации здравоохранения со-

вместно с заинтересованными учреждениями, организациями, предприятиями, их объединениями и общественными объединениями организуют широкую пропаганду физической культуры и спорта среди населения с использованием средств массовой информации» [4].

В развитие Основ законодательства Российской Федерации «О физической культуре и спорте» в ряде субъектов Российской Федерации были приняты «Законы о физической культуре и спорте», в которых отражены, в том числе, и вопросы агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

На сегодняшний день в России создана нормативно-правовая база для информационно-пропагандистского развития физической культуры и спорта [3]. Никто не сможет отрицать, что воздействие средств массовой информации на человека и общество огромно и это необходимо использовать в целях повышения роли спорта и физической культуры в решении социально-экономических, оздоровительных, просветительно-образовательных и воспитательных задач. О привлечении населения к регулярным занятиям физической культуры и о больших возможностях средств массовой информации в этом вопросе говорилось на всемирном форуме по физической культуре и спорту (г. Квебек, 1995). В частности, в рекомендациях форума записано: «...Физическая культура и спорт должны пропагандироваться как эффективное средство борьбы с бедностью, экономическим неравенством и болезнями, как стратегическое направление на пути к равенству, международному сотрудничеству, партнерству и коммуникации...».

«Национальные организации должны принимать меры в сфере информационной политики, которые способствовали бы изменению поведенческих стереотипов людей, учитывать интересы конкретных групп населения, привлекать к работе различные средства массовой информации, использовать новые технологии, исследования, маркетинг» [6].

В своем исследовании мы попытались проанализировать содержание и направленность различных общероссийских каналов телевидения, освещающих физкультурно-спортивную тематику. В исследовании был использован метод контент-анализа. В качестве единицы измерения было взято сообщение, посвященное тому или иному физкультурно-спортивному событию или факту [1, 2, 5].

Как показал анализ спортивных программ, транслируемых по различным российским каналам телевидения (Первый канал, Россия 1, Россия 2, НТВ, ТВ Центр), в месяц спортивной тематике бы-

ло отведено в эфире в среднем по 2,8 часа в день. Почти во всех из них отводится время спортивным новостям, но все же основную часть этого времени составляют репортажи о международных спортивных соревнованиях, причем большая часть времени уделяется на трансляцию хоккейных и футбольных матчей. Следует заметить, что ежегодно в общероссийском спортивном календаре предусмотрено большое количество различных физкультурно-спортивных мероприятий и, конечно же, они не в полной мере освещаются на общероссийских каналах телевидения. Крайне мало времени уделяется освещению физкультурно-спортивной жизни в регионах России.

В нашем городе и области местные телеканалы активно пропагандируют здоровый образ жизни и занятия физической культурой. Они подробно освещают все спортивно-массовые мероприятия, проводимые в нашем городе и области. Ежедневно, на всех местных телеканалах в блоке новостей отводится время для спорта и физической культуры. По инициативе ЗАО ТРК «Наш дом» на свет появилась спортивная телепрограмма соревновательного типа «Мы-команда». Эта программа с успехом стартовала в 2010 г. Проводится она при поддержке комитета Пензенской области по физической культуре и спорту и Министерства образования. В соревнованиях первого сезона приняли участие МОУ СОШ № 3 г. Пензы, МОУ СОШ № 6 г. Кузнецка, МОУ СОШ № 2, р.п. Лунино. Победу одержали учащиеся МОУ СОШ № 3 г. Пензы. Соревнования стали традиционными, проводятся регулярно с привлечением большого количества школьников. Кроме того, в программе «Спорт на 11-м. Итоги недели» постоянно организуются встречи с известными пензенскими спортсменами и тренерами, организуются трансляции всех крупных международных и российских соревнований, проводимых в нашем городе. На протяжении последних лет в центре города в начале учебного года проходит презентация детско-юношеских спортивных школ города, что также подробно освещается по местному телевидению. Это лучшая агитация и пропаганда занятий физической культурой и спортом и здорового образа жизни в нашем городе.

Список литературы

1. Вачнадзе, Т. Н. Всемирное телевидение. Новые средства массовой информации / Т. Н. Вачнадзе. – М. : Искусство, 1999. – 123 с.
2. Егоров, А. В. Телевидение и школа / А. В. Егоров. – М. : Искусство, 198. – 130 с.
3. Пирог, А. В. Социология физической культуры и спорта / А. В. Пирог. – Смоленск : СГИФК, 2002. – 124 с.

4. Федеральный закон от 29.04.1999 № 80-ФЗ (ред. от 30.06.2007) «О физической культуре и спорте в РФ».
5. URL: <http://bibliofond.ru>
6. URL: <http://www.bestreferat.ru>

А. А. Пашин, А. И. Можаров, М. Г. Советов

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

С. В. Лобанов

Московский государственный лингвистический университет,
г. Москва, Россия

ИННОВАЦИОННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ПОСТРОЕНИЯ ИГРОВОЙ СИТУАЦИИ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ И ЭСТАФЕТАХ С ДИДАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Игра издревле использовалась в целях воспитания подрастающего поколения, его приобщения к общественным ценностям.

Пройдя огромный путь исторического развития, подвижные игры занимают важное место в системе физического воспитания общеобразовательных учреждений и используются в различных формах организации занятий: уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, внеклассных и внешкольных спортивно-массовых мероприятий. [1, 2, 4].

Из всего многообразия подвижных игр, которые используются в учебном процессе, особое место занимают игры с межпредметными связями [3].

Подвижные игры с межпредметными связями – это социальная инициативная деятельность, направленная на достижение двух целей. Достижение первой цели, добровольно установленной самими играющими, требует от них активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих. Вторая цель связана с решением задач познавательного характера (закрепление знаний и представлений по предметам общеобразовательного цикла, ознакомление с окружающим миром). [2, 3, 4].

В данной статье осуществляется попытка дать сравнительную характеристику структуры подвижных игр и подвижные игры с межпредметными связями.

В общепринятую структуру подвижных игр входят следующие компоненты: это сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игровой ситуации. В нем образно воссоздается окружающая действительность, преобразуется в игровую деятельность, например: охотничьи, трудовые, военные, бытовые и др.

Двигательные действия составляют двигательный компонент подвижной игры. Движения в играх разнообразны и выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях. Они могут быть подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие применения разнообразных умений, приобретенных в процессе специальной физической подготовки и др.

Правила игры – обязательны для всех участников. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности, инициативы играющих в рамках правил игры [1].

В структуру подвижных игр с межпредметными связями, помимо перечисленных, входит интеллектуальный компонент – это такая составляющая подвижной игры, в которой, за счет интеллектуального задания, создаются благоприятные условия для расширения *задачи воспитательного, познавательного и развивающего характера, закрепляются знания и представления по предметам общеобразовательного цикла. Это дает возможность педагогу моделировать и «вносить» в сюжет игры (пространство игры) многоаспектную связь физического воспитания с другими предметами.* В таких играх происходит синтезирующая интеграция отношений между объектами, явлениями и процессами реальной действительности, что является ярким выражением междисциплинарных взаимоотношений физической культуры с предметами общеобразовательного цикла начальной школы [3].

Следует отметить тот факт, что в предлагаемых играх дидактическая сущность, которая присутствует в ней изначально, значительным образом обогащается присутствием интеллектуального

компонента, наполняется новым содержанием, в форме «интеллектуального задания», которое, в свою очередь, имеет конкретную практическую направленность:

- закрепление знаний по предметам общеобразовательного цикла (игры по предметам);
- формирование навыков и умений здорового образа жизни (игры для формирования ЗОЖ);
- моделирование и обыгрывание различных сюжетов правил безопасности жизни;
- развитие умственных способностей (решение математических примеров, анализ поведения в экстренных ситуациях, узнавание героев литературных произведений);
- приобщение детей к знаниям;
- формирование умений выполнять задания по определенному алгоритму (например: положительный ответ – бежать вправо, отрицательный – влево, полезный продукт – выполнять движение, вредный – нет);
- формирование умений и навыков применять приобретенные знания на практике.

В подвижных играх с межпредметными связями правила игры должны четко регламентировать выполнение «интеллектуального задания», строго регулировать взаимоотношение двигательного и интеллектуального компонентов, определять последовательность выполнения двигательного действия и решение интеллектуального задания.

Внося изменения в правила игры, педагог может влиять на решение задач игры и ее итоговый результат. Отдавая приоритет «двигательному компоненту», педагог в большей мере может решать задачи физического воспитания. При акцентированной внимании на интеллектуальный компонент, учитель создает условия для решения образовательных задач. Как показывает практика, в этом случае особенно успешно проявляют себя ученики с хорошими знаниями, но со слабой физической подготовленностью.

Предлагаемая нами характеристика структуры подвижных игр с межпредметными связями требует дальнейшего научного исследования и теоретического обоснования.

Список литературы

1. Жуков, М. Н. Подвижные игры : учеб. для студ. пед. вузов / М. Н. Жуков. – М. : Академия, 2000. – 160 с.

2. Коротров, И. М. Подвижные игры : учеб. для студ. вузов / И. М. Коротров. – М. : Изд-во ТВТ Дивизион, 2009. – 216.

3. Можаров, А. И. Подвижные игры с межпредметной связью в физическом воспитании младших школьников : моногр. / А. И. Можаров, А. А. Пашин. – Пенза : Изд-во ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2012. – 224 с.

4. Подвижные игры : учеб. для студ. вузов / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, Р. В. Климкова и др. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с.

А. А. Пашин, А. И. Можаров

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

С. В. Лобанов

Московский государственный лингвистический университет,
г. Москва, Россия

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В физическом воспитании начальной школы педагоги всегда отдают приоритет подвижным играм, с помощью которых предоставляется возможность решать многие образовательные и развивающие задачи. Особое место во всем многообразии подвижных игр занимают дидактические игры, с помощью которых учитель может формировать у учащихся необходимые умения и навыки, создавать условия осваивать окружающую действительность, социально ориентированную модель поведения [2, 4].

Междисциплинарные отношения между школьными предметами, явлениями и процессами реальной действительности явно прослеживаются в дидактических играх. Разнообразные формы и методы этих отношений выражаются в построении всего учебно-воспитательного процесса начальной школы и выполняют образовательные, развивающие и воспитывающие функции [1, 2, 4].

Дидактическая направленность физического воспитания - востребованная необходимость. Именно «физическая культура» тесно контактирует с другими предметами общеобразовательного цикла, причем естественнонаучные знания находят свое отражение в различных элементах физической культуры.

Использование дидактических игр в физическом воспитании школьников начальных классов педагогически целесообразно, так

как дети этого возраста уже обладают достаточным запасом знаний, чтобы применять их в различных жизненных ситуациях.

Одна из наиболее интересных форм физкультурной работы с младшими школьниками – подвижная игра дидактической направленности с элементами межпредметной связи. Проведение таких игр позволяет педагогу закреплять у учащихся естественнонаучные знания различных школьных предметов, развивать физические качества, воспитывать нравственные качества и, в конечном счете, способствовать всестороннему гармоничному развитию школьника [3].

Во многих используемых нами дидактических играх интеллектуальное задание выполняется в процессе двигательного действия, как правило, в его середине. В предлагаемых играх-викторинах участники выполняют интеллектуальное задание (отвечают на вопрос учителя) в начале двигательного действия. Выбор правильного ответа на вопрос определяет характер двигательного действия и направление в пространстве игры. Проведение таких подвижных игр дает возможность педагогу моделировать игровые ситуации близкие к практической деятельности, а это, в свою очередь, позволит ученикам реально приблизиться к жизненной действительности и в игровой соревновательной деятельности применить полученные знания по другим предметам.

Игра. «Какие бывают слова?». Для 1 класса.

Цели и задачи. Закрепление знаний по русскому языку, развитие внимания, быстроты, скорости реакции.

Подготовка к игре. На одном конце зала образуются три дома, обозначающие «слова-названия», «слова-указатели», «слова-помощники». Участники строятся на противоположной стороне зала на стартовой линии.

Проведение игры. Учитель называет слово «школа» – это слово-название и ученики бегут в соответствующий дом – «слова-названия». Игрок, занявший дом первым получает 3 очка, второй – 2, третий – одно, а тот, кто прибежит последним или выберет другой дом, получает штрафное очко. После этого игра возобновляется. Учитель называет другое слово.

Определение победителя. Побеждает игрок, набравший больше очков.

Игра «Быстрые ракеты». Для 1–2 классов.

Цели и задачи. Закрепление умений и навыков ЗОЖ (профилактика простудных заболеваний). Развитие внимание, быстроты, ловкости.

Подготовка к игре. Готовятся вопросы интеллектуальное задание: регулярно закаляться, носить марлевую повязку, вступать

в контакт с больным, регулярно употреблять в пищу лук и чеснок, принимать витамины, пить воду из одного стакана с больным, выбегать на улицу в мороз без верхней одежды, не мыть руки после пребывания в местах скопления людей, регулярно проветривать помещение, делать профилактические прививки и т.п.

В противоположных сторонах спортивного зала мелом рисуются ракеты с местами для пассажиров в количестве на одно меньше числа игроков. Ракеты летят на разные планеты: к **планете «Здоровья»** и **планете «Болезни»**.

Проведение игры. Игроки встают на центральной линии зала в одну шеренгу и хором говорят: «Ждут нас быстрые ракеты, для полета на планеты, на какую захотим, на такую полетим, но в игре один секрет, **«здоровье»** выбрать или **«вред»!** Учитель говорит: – «регулярно употреблять свежие фрукты и овощи» – это полезно и игроки бегут к ракетам «Здоровья». Опоздавший игрок, и игроки, побежавшие к ракете «Болезни», получают штрафные очки.

Игроки строятся в центре зала и выполняют приседания и говорят «речевку» игры, а учитель задает следующий вопрос: «выбегать на улицу в мороз без верхней одежды» – это приводит к простудным заболеваниям. Игроки занимают места в ракете «Болезни». Игра повторяется 10–15 раз.

Подведение итогов игры. Учитель указывает на ошибки, допущенные учениками в ходе игры, и отмечает игроков, не набравших штрафные баллы.

Игра «Догони соперника». Для 2–4 классов.

Цели и задачи. Закрепление знаний частей речи. Развитие быстроты и координации движений.

Подготовка к игре. Участники делятся на две команды и строятся в центре зала на расстоянии трех метров друг от друга. На противоположных концах зала мелом чертятся линии – «дома». Одна команда называется **«именем существительным»**, другая **«именем прилагательным»**.

Проведение игры. Учитель называет слова имена прилагательным или существительные. Команда под этим именем старается догнать игроков противоположной команды, а те – убежать в свой «домик». Игроки, которых догнали, встают в команду соперников. Игра проводится несколько раз.

Побеждает команда, в составе которой окажется больше игроков.

Проведение подобных игр позволяет учителю удерживать внимание учеников на высоком уровне, вносить в занятие особую

эмоциональную окраску. После таких занятий учащиеся легче переключаются на тематику других школьных предметов и лучше усваивают учебный материал.

Список литературы

1. Давыдов, В. В. Российская педагогическая энциклопедия / В. В. Давыдов. – М. : Большая российская энциклопедия, 1999. – 607 с.
2. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2004.
3. Можаров, А. И. Подвижные игры с межпредметной связью в физическом воспитании младших школьников : моногр. / А. И. Можаров, А. А. Пашин. – Пенза : Изд-во ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2012. – 296 с.
4. Федорова, В. Н. Межпредметные связи / В. Н. Федорова, Д. М. Кирюшкин. – М. : Педагогика, 1989.

А. П. Попов, В. И. Сютин

Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина,
г. Тамбов, Россия

КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ПАЦИЕНТОВ С ОСТРЫМ НАРУШЕНИЕМ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Снижение достаточного уровня физической активности приводит к негативным изменениям во всех органах и функциональных системах органов человека. Помимо физиологических изменений происходят изменения психики человека, снижается его социальная активность. Согласно исследованиям Т. П. Пронько, у больных стенокардией глубина депрессивного расстройства обратно пропорциональна их физической работоспособности [2]. Снижение физической активности сопровождается рядом заболеваний включая заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно сосудистой и нервной систем. Сосудистые заболевания головного мозга, такие как инсульт, часто приводят к серьезным двигательным нарушениям, снижению физической активности и инвалидизации.

Инсульт – одна из наиболее тяжелых форм сосудистых поражений головного мозга. По данным Национальной ассоциации по борьбе с инсультом, в России ежегодно регистрируется 450 000 ин-

сультов (или 2,5–3 случая на 1000 населения в год). В большинстве случаев больные, перенесшие инсульт, имеют определенную степень восстановления нарушенных функций. Так, в нашей стране инвалидизация вследствие инсульта (3,2 на 10.000 населения в год) занимает первое место (40–50 %) среди патологий, являющихся причиной инвалидности. На данный момент в Российской Федерации насчитывается около 1 млн инвалидов вследствие инсульта. При этом потери государства от одного больного, получившего инвалидность, составляют 1,247 млн руб. в год [1].

Заболеваемость (инвалидность) изменяет «качество жизни» больного и выдвигает перед ним новые проблемы (приспособление к дефекту, изменение профессии, поведение в семье и другие).

Таким образом, на сегодняшний день, можно отметить, что изучение методов комплексной реабилитации больных перенесших инсульт, является актуальной задачей.

Клиническая картина инсульта имеет сложную структуру, которая включает в себя вид инсульта, локализации и размеров очага инсульта и зависит от функционально динамических нарушений, развившихся в результате приспособления больного к новому состоянию. Наиболее частыми двигательными нарушениями при инсульте являются:

- пирамидные спастические гемипарезы;
- реже гемипарезы с нормальным или пониженным мышечным тонусом;
- экстрапирамидные нарушения;
- мозжечковые нарушения.

Нередко возникают чувствительные и трофические расстройства, речевые расстройства и нарушения высших психических функций. Возникает снижение физиологической активности нервной ткани в следствии снижения мозгового кровообращения.

Выделяют несколько наиболее часто встречающихся клинических синдромов инсульта:

1. Спастические гемипарезы с преобладанием симптомов ирритации: мышечная гипертония, гиперрефлексия, выраженные патологические содружественные движения, наличие патологических стопных рефлексов как разгибательного, так и сгибательного типа.

2. Центральные атонические парезы с преобладанием симптомов нервно-мышечных выпадений: мышечная гипо- или нормотония, ограничение или отсутствие произвольных движений, гиперрефлексия, трофические нарушения.

3. Гемипарезы со смешанным пирамидным и экстрапирамидным тонусом, нередко с сопутствующим гиперкинетическим синдромом.

4. Парезы с нарушением координации движений.

Одной из основных проблем, связанных с гемипарезом, является нарушение устойчивости в положении стоя [2]. Гурфинкель В.С. с соавторами [3] нормальную устойчивость определил, как способность удерживать центр масс тела в первоначальном исходном положении с минимальными колебаниями. В основе позного контроля лежат моторный и сенсорный компоненты.

Моторный компонент координирует действия мышц туловища и нижних конечностей в отдельные позные синергии.

Сенсорный – организует полученную информацию от соматосенсорной (проприоцептивной, кожной и суставной), зрительной и вестибулярной систем.

В настоящее время нет единой теории объясняющих этиологию этих нарушений, но можно выделить три точки зрения на эту проблему:

1. Асимметрия нагрузки на пораженную и непораженную ноги, с уменьшением силы и объема движения в суставах.

2. Дефицит соматосенсорной информации и снижение способности к организации и выделению сенсорной, в том числе и проприоцептивной, информации определяющей позный контроль.

3. Недостаточная скорость коррекции позы в ответ на изменение положения с изменением во временной последовательности мышечных ответов на потерю равновесия или недостаточность включения различных позных мышц.

Компенсации, развившиеся на фоне данного нарушения, существенно изменяют нормальный двигательный стереотип больного и приводят к развитию дальнейших осложнений, таким как развитию контрактур, перенапряжению отдельных мышечных групп с нормальной и их атрофии на пораженной стороне. Физическая активность таких больных резко снижается, в следствие развившегося патологического состояния.

Одной из приоритетных задач в реабилитации таких больных, является как можно более ранняя вертикализация. Помимо социального психологического значения, важным является адаптация сердечно-сосудистой системы к нагрузкам, за счет восстановления нормального ортостатической устойчивости и адаптации механизмов регулирования артериального давления .

Физическая активность, состоящая из ряда двигательных действий, включает в себя кинетический и динамический компоненты.

Кинетический (греч. *kinēsis* движение) компонент представляет совокупность всех возможных движений, выполняемых с максимальной амплитудой как в активной, так и в пассивной форме. Снижение кинетического компонента двигательной активности, такое как уменьшение амплитуды выполняемых движений вплоть до их полного отсутствия (приводит к образованию анкилозов) приводит к снижению показателей гибкости, образованию контрактур различного генеза и нарушению нормальной биомеханики выполняемых движений.

Динамический (греч. *dynamis* сила) компонент определяется силой сопротивления, оказанного сокращающейся мышце. Данный компонент оказывает тренирующее воздействие на мышцу, стимулируя ее рост и препятствуя ее гипотрофии. При снижении данного компонента происходит гипотрофия мышцы вплоть до полной ее атрофии, даже в условиях сохранения кинетического компонента (например, при пассивном выполнении упражнений). Силовые упражнения, по нашему мнению, играют ключевую роль в активации и развитии проприоцептивной сенсорной системы, способствуя улучшению устойчивости в положении стоя.

Различают максимальную силу мышцы и максимальную произвольную силу мышцы.

Максимальная сила зависит от числа мышечных волокон, составляющих данную мышцу, и от их толщины. Этот параметр практически не изменяется к началу раннего реабилитационного периода у больного, перенесшего инсульт, по сравнению с исходным, имевшимся до наступления патологического состояния.

Максимальная произвольная сила мышцы зависит от двух групп факторов: мышечных (периферических) и координационных (центрально-нервных).

К мышечным (периферическим) факторам, определяющим МПС, относятся:

- 1) механические условия действия мышечной тяги – плечо рычага действия мышечной силы и угол приложения этой силы к костным рычагам;

- 2) длина мышц, так как напряжение мышцы зависит от ее длины;

- 3) поперечник (толщина) активируемых мышц, так как при прочих равных условиях проявляемая мышечная сила тем больше, чем больше суммарный поперечник произвольно сокращающихся мышц;

4) композиция мышц, т.е. соотношение быстрых и медленных мышечных волокон в сокращающихся мышцах.

Периферические факторы существенно не изменяются при наступлении данного патологического состояния.

К координационным (центрально-нервным) факторам относится совокупность центрально-нервных координационных механизмов управления мышечным аппаратом – механизмы внутримышечной координации и механизмы межмышечной координации. Перечисленные выше клинические синдромы инсульта проявляются нарушением именно этой группы факторов, влияющих на максимальную произвольную силу мышцы.

Вышеизложенное позволяет сделать вывод, что для восстановления силовых показателей паретичных мышечных групп требуется совершенствование механизмов произвольного управления мышцами, и в частности, механизмов внутримышечной координации, обеспечивающих включение как можно большего числа двигательных единиц основных мышц, в том числе наиболее высокопороговых, быстрых двигательных единиц. Для достижения этой цели применяют упражнения развивающие мышечную силу, требующие проявления не менее 70 % от максимальной произвольной силы, то есть упражнения силовой направленности [4].

Применение силовых упражнений, для данной группы больных, может быть связано с риском развития артериальной гипер- и гипотензии, вследствие недостаточной тренированности механизмов адаптации артериального давления или имеющегося сопутствующего заболевания сердечно-сосудистой системы. По этому применять данную группу упражнений следует с осторожностью, применяя облегченные исходные положения сидя или лежа.

Таким образом, при комплексном подходе к реабилитации таких больных необходимо способствовать ранней вертикализации больного, одновременно восстанавливая его двигательную активность через нормализацию содержания динамического и кинетического компонентов в двигательном режиме больного используя средства физической культуры, в том числе и упражнения силовой направленности.

Список литературы

1. Гусев, Е. И. Проблема инсульта в Российской Федерации / Е. И. Гусев, В. И. Скворцова // Качество жизни. – 2006. – № 2. – С. 10.
2. Богданов, В. А. Биомеханика локомоций человека / В. А. Богданов, В. С. Гурфинкель // Физиология движений. – Л. : Наука, 1976. – С. 276–315.

3. Влияние вибрации постуральных мышц на поддержание равновесия во фронтальной плоскости при разных уровнях устойчивости / В. С. Гурфинкель и др. // Физиология человека. – 1996. – Т. 22, № 2. – С. 83–92.

4. Коц, Я. М. Спортивная физиология / Я. М. Коц. – М. : Физкультура и спорт, 1998.

В. К. Макаренко, И. Б. Белоусова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

ВЛИЯНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Согласно учению о биологических ритмах, которое в узком смысле получило название биоритмологии и которое входит в более широкую дисциплину- хронобиологию, биологические ритмы – это более или менее регулярные изменения характера и интенсивности биологических процессов. Способность к таким изменениям жизнедеятельности передается по наследству и обнаружена практически у всех живых организмов. В основе биологических ритмов лежат изменения метаболизма биологических систем, обусловленных влиянием внешних и внутренних факторов. К внешним факторам относятся: изменение освещенности, изменение температуры, изменение магнитного поля, интенсивность космических излучений, приливы и отливы, сезонные и солнечно-лунные влияния, социальные влияния, характерные для человека.

Одним из ведущих факторов, влияющих на биологические ритмы организмов, является фотопериод – продолжительность светового периода суток. Реакции организмов на изменение фотопериода получили название фотопериодизм.

Продолжительность светового периода суток – один из самых стабильных экологических факторов, поскольку она всегда постоянна в данном месте и определенный день года. А вот другие факторы (температура, влажность, давление т.д.) могут изменяться даже на протяжении суток. К внутренним факторам относятся нейрогуморальные процессы, протекающие в определенном, наследственно закрепленном темпе и ритме. По выполняемой функции биологические ритмы делятся на физиологические и экологические. Физиологические ритмы – рабочие циклы отдельных систем (сердцебиение, дыхание и т.п.), экологические (адаптивные) служат для приспособления организмов к периодичности окру-

жающей среды. Период (частота) физиологического ритма может изменяться в широких пределах в зависимости от степени функциональной нагрузки, как правило, от долей секунды до нескольких минут (ритмы давления, биения сердца).

Период экологического ритма сравнительно постоянен и закреплён генетически. По длительности они совпадают с каким-либо естественным ритмом окружающей среды. К ним относятся суточные, сезонные, приливные и лунные ритмы. Таким образом, экологические ритмы служат организму как биологические часы [2].

Имея понятие об основных биологических ритмах можно рассмотреть их влияние на работоспособность человека. Динамика работоспособности испытывает влияние недельного ритма: в понедельник происходит вработываемость после выходных дней, максимум работоспособности наблюдается в середине недели, а к пятнице уже накапливается усталость, утомление и работоспособность падает. Следовательно, в понедельник и в пятницу рабочую нагрузку стоит уменьшить. То же самое следует учитывать и при планировании тренировочного процесса.

Недельному биоритму подвержены не только физиологические, но и психические процессы, а точнее целостное протекание тех и других. Вот почему наиболее удачным расписанием оказывается тот, когда попеременно усиливается то физическая, то интеллектуальная активность человека. Суточный цикл, один из основных циклов, влияющих на работоспособность человека. Общеизвестно, что выделение гормонов в течение суток нерегулярно, но именно от них зависит наша суточная активность в учебе, спорте и на работе [1].

Ученые советуют распределять свой день, опираясь на биологические часы, так как полный цикл энергетического возбуждения органов завершается примерно за 24 часа [1, 2]. К примеру, в шесть часов утра лучшее время, чтобы проснуться и встать с постели, принять душ. В это время начинают выделяться гормоны, ускоряется обмен веществ, накапливается энергия. В семь часов утра лучшее время для завтрака, когда сладости не добавят лишних килограммов, поскольку утренние углеводы полностью перерабатываются в энергию. В восемь часов утра вырабатывается максимальное количество гормонов, повышается порог болевой чувствительности, происходит обострение различных недугов. В девять часов утра наблюдается пик активности кратковременной памяти, лучшее время, чтобы приниматься за учебу. В десять часов утра ускоряется циркуляция крови по организму и мозг лучше снабжается

кровью, поэтому лучше усваивается все увиденное и услышанное. В одиннадцать часов утра, как отмечают ученые, стрессоустойчивый период. Самое время для улаживания конфликтов. В двенадцать часов дня организму следует отдохнуть. В это время повышается кислотность желудка, а следом и чувство голода. Снижается умственная деятельность, поскольку кровь приливает к желудку. В тринадцать часов дня лучшее время обеда, так как больше всего образуется желудочного сока. В четырнадцать часов дня мозг отдохнул и готов для долгосрочного запоминания. В это время, утверждают ученые, притупляется чувство боли, поэтому можно посетить стоматолога. В пятнадцать часов дня ускоряется кровообращение, поднимается артериальное давление и возрастает трудоспособность. В шестнадцать часов дня наблюдается прилив сил, открывается «второе дыхание», это лучшее время для занятий спортом, учебой. В семнадцать часов дня обостряются чувства, можно заниматься любимым делом, творить, придумывать новые проекты. В восемнадцать часов вечера активизируется работа печени и поджелудочной железы, можно поужинать, немного расслабиться. В девятнадцать часов вечера падает давление, урывается пульс. Хорошее время для отдыха. В двадцать часов вечера снижается температура тела и артериальное давление, замедляется обмен веществ. В двадцать один час организм готовится ко сну. В это время не стоит перегружать желудок. В двадцать два часа мозг вырабатывает гормон сна – серотонин, поэтому лучше лечь в кровать. В двадцать три часа наихудшее время для умственной работы. В двадцать четыре часа время для сна. Распределение времени своего дня с учетом биологических часов поможет сохранить высокую работоспособность в течение всей рабочей недели и успешно справиться с поставленными задачами как в учебе, так и в спорте.

Кроме того, самочувствие человека и его работоспособность во многом зависит от того, насколько режим труда и отдыха соответствует его индивидуальным биоритмам. Активизация органов подчиняется внутренним биологическим часам. При энергетическом возбуждении организма происходит взаимодействие главных органов, подстройка их друг под друга и под изменения окружающей среды.

Знание и рациональное использование биологических ритмов может существенно помочь в процессе спортивной подготовки и выступлениях на соревнованиях. Многие исследователи считают, что основную нагрузку спортсмены должны получать во второй половине дня. Учитывая биоритмы, можно добиваться более высо-

ких результатов меньшей физиологической ценой. Профессиональные спортсмены тренируются по несколько раз в день, особенно в предсоревновательный период, и многие из них показывают хорошие результаты благодаря тому, что они подготовлены к любому времени соревнований [3, 4].

Ритмы жизни обусловлены физиологическими процессами в организме, природными и социальными факторами: сменой времен года, суток, состоянием солнечной активности и космического излучения, вращением Луны вокруг Земли, сменой сна и бодрствования, трудовых процессов и отдыха, двигательной активности и пассивного отдыха. Все органы и функциональные системы организма имеют собственные ритмы, измеряемые в секундах, неделях, месяцах и годах. Взаимодействуя друг с другом, биоритмы отдельных органов и систем образуют упорядоченную систему ритмических процессов, которая и организует деятельность целостного организма во времени.

Список литературы

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 153 с.
2. Ашофф, Ю. А. Биологические ритмы / Ю. А. Ашофф. – М. : Мир, 1984. – 143 с.
3. Дубровский, В. И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. – М. : Владос, 2002. – 248 с.
4. Дубровский, В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 162 с.

Д. И. Нестеровский, М. А. Родинченко

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия
Пензенский государственный университет архитектуры
и строительства, г. Пенза, Россия

СТРУКТУРА БРОСКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

В современном баскетболе броски по кольцу являются одним из важных технических приемов игры, от которых зависит выигрыш всей команды. Это конечная цель всех действий на площадке.

Игроки любого класса обычно уделяют тренировке бросков наибольшее внимание и работают над совершенствованием в технике бросков особенно тщательно.

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки, определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока [1].

Квалифицированная мужская баскетбольная команда производит за матч до 70–80 бросков в корзину с игры, из них от 20 % до 30 % – из-за трехочковой линии, количество штрафных бросков может достигать за игру 20–25 попыток. Точность бросковых действий, безусловно, является одним из ключевых факторов достижения победы над соперником. Результативность дистанционных бросков лучших игроков команд Суперлиги России (как мужчин, так и женщин) достигает 44–48 % [2].

Наиболее часто игроки используют броски мяча в корзину в прыжке со средней дистанции, результативность этих бросков на 68–72 % зависит от дистанции, на 17–28 % – от направления и на 3–13 % – от способа броска.

Квалифицированные баскетболистки обладают определенными личностными характеристиками, определяющими специфику их игровых действий: средним уровнем тревожности, высокими показателями свойств нервных процессов, высокой помехоустойчивостью, быстротой мыслительных операций, выраженной экстравертированностью, высокой нормативностью поведения, общительностью, активностью, смелостью, зависимостью от группы, склонностью работать в группе, уверенностью в себе. Сочетание данных личностных качеств обуславливает успешность игровых взаимодействий партнеров при решении нестандартных игровых ситуаций, направленных на подготовку результативного завершения атаки.

Педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью квалифицированных баскетболисток, участвующих в Чемпионате Суперлиги России (сезон 2013–2014), позволили определить соотношение бросковых действий, совершаемых игроками в прыжке, в движении, после ведения и с линии штрафного броска в среднем за игру. Полученные данные наглядно свидетельствуют о гос-

подствующем значении в соревновательной деятельности бросков, выполняемых в прыжке (рис. 1).



Рис. 1. Соотношение разновидностей бросков в соревновательной деятельности квалифицированных баскетболисток

Так, из всех бросков, выполняемых баскетболистками в игре, 22 % приходится на броски в прыжке со средней и близкой дистанции. На долю дальних бросков, которые выполняются преимущественно с прыжком, приходится 21 % от всех бросков. Броски мяча в движении осуществляются, главным образом, после двухшажного ритма работы ног с последующим отталкиванием одной, реже после вышагивания с места, и составляют 21 % всех бросков. Удельный вес бросков после ведения (прохода-броска) равен 16 %. Штрафные броски составляют 20 % всех бросков.

Решающее значение среди результативных бросков с игры имеют броски в движении – 21 % всех реализованных бросков. Результативные броски в прыжке составляют 18% забитых бросков, 16 % приходится на долю забитых бросков после ведения, и, наконец, 13 % – на результативные дальние броски. Удельный вес успешных штрафных бросков достигает 32 % (рис. 2).

Таким образом, наиболее значимыми для определения победителя в противоборстве баскетболисток Суперлиги России являются результативные броски, выполняемые непосредственно из-под корзины: броски в движении и броски после ведения. Их суммарный удельный вес составляет 37 % от всех забитых в игре бросков.

На долю разновидностей результативных дистанционных бросков в прыжке приходится 31 % от всех успешных бросковых действий. И, наконец, забитые штрафные броски составляют 32 % от общего числа результативных бросков за игру.

Структура игровой соревновательной деятельности баскетболисток высокой квалификации должна составлять основу построения тренировочного процесса на различных этапах становления спортивного мастерства юных спортсменок.



Рис. 2. Соотношение разновидностей результативных бросков в соревновательной деятельности квалифицированных баскетболисток

Список литературы

1. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов высш. пед. учебн. заведений / Д. И. Нестеровский. – 5-е изд. – М. : Академия, 2010.
2. Теория и методика спортивных игр : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Д. И. Нестеровский, В. А. Иванов и др. ; под ред. Ю. Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М. : Академия, 2013.

Д. И. Нестеровский, М. А. Родинченко

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия
Пензенский государственный университет архитектуры
и строительства, г. Пенза, Россия

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ БРОСКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

Высоких результатов в баскетболе можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Современные тенденции развития игры определяют направленность технической подготовки.

От точности бросков в баскетболе, в конечном счете, зависит успех в отдельно взятой игре и в соревнованиях в целом. Знание закономерностей и динамики становления рациональной техники бросковых движений у юных баскетболисток позволяет обеспечить эффективность учебно-тренировочного процесса в целом.

Точность броска в корзину в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

Выделяют две основных группы факторов, определяющих результативность бросковых действий: психические и физические.

Среди основных психических факторов можно выделить: собранность, умение расслабляться, уверенность.

Определяющими физическими факторами принято считать:

а) удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками;

б) создание усилия;

в) расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и правильной последовательности;

г) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;

д) эффективное сопровождение [1].

Подростковый возраст является наиболее продуктивным для развития двигательных навыков. Особенно благоприятным возрастным периодом для целенаправленного воздействия на двигательные функции девочек является период 10–14 лет. Он характеризу-

ется прогрессивными морфофункциональными изменениями, которые затрагивают практически все жизненно важные системы растущего организма. В частности отмечается наиболее крутой рост кривой показателей двигательного анализатора. Следовательно, в этот период могут быть успешно освоены движения, требующие быстроты, точности, ловкости, хорошей ориентации в пространстве и времени. Для формирования «школы» техники бросков возраст 13–14 лет является наиболее благоприятным.

В настоящее время для баскетбола актуальна система опережающей подготовки, содержащая совокупность элементов, логически связанных между собой, с целевой установкой приоритетного воздействия на базовый элемент, за счет которого достигается опережение основных соперников по уровню спортивного мастерства, а также интенсификация – общая ведущая тенденция в современном спорте. Она проявляется в уменьшении времени выполнения как технических приемов в целом, так и их отдельных фаз («скорострельность» броска). Стратегия интенсификации тренировочного процесса в среднем и старшем юношеских возрастах акцентирована по разделу «скоростная техника» с одновременным уменьшением рабочих объемов.

Методика формирования современной техники бросков у баскетболисток учебно-тренировочного этапа подразумевает совокупность хорошо продуманных и спланированных действий педагога, обеспечивающих эффективное освоение занимающимися рациональной структуры бросковых движений с высокой стабильностью параметров кинематической цепи.

Основными практическими средствами технической подготовки спортсменок при изучении разновидностей бросков служат подготовительные и подводящие упражнения, имеющие существенную структурную общность с соревновательными действиями, тренировочные формы соревновательных упражнений и сами соревновательные упражнения со всеми присущими им особенностями, а дополнительными – общеподготовительные упражнения.

На этапе совершенствования техники бросковых движений необходимо тренировать броски в условиях противодействий соперника, так как современный баскетбол характеризуется высоким уровнем активности защитных действий и в соревновательных условиях все реже баскетболист получает возможность выполнить бросок в стандартных условиях без влияния сбивающих факторов.

Основной проблемой выполнения бросков в условиях противодействия соперника у юных баскетболисток является недоста-

точное овладение техническими навыками, которые позволяют преодолевать активное сопротивление защитников в условиях дефицита времени. В итоге, в ходе спортивной подготовки в условиях противодействий соперника баскетболисты не получают достаточных навыков использования дистанционных бросков. Следовательно, повышая технический уровень бросковой подготовки юных баскетболисток, следует акцентировать их внимание на целесообразность использования броска, особенно в условиях противодействий соперника, так как, даже обладая достаточным техническим арсеналом, игроки часто совершают технически и тактически неоправданные броски с различных дистанций, что в дальнейшем вносит разногласия во взаимодействия партнеров на площадке.

Технически бросок необходимо правильно поставить в самой ранней стадии обучения, поскольку исправлять ошибки в технике броска значительно сложнее, чем сразу обучить правильному выполнению. Молодым игрокам рекомендуется просматривать кинограммы лучших снайперов, с тем, чтобы учиться правильной постановке кисти, положения рук, ног, корпуса, выполнению прыжка. Особенно полезно наблюдать лучшие образцы бросковых движений снайперов в тренировочном процессе.

Результативность бросков обуславливается:

1. Эффективностью – совершенством решаемых задач и высоким конечным результатом, уровнем основных сторон подготовленности.

2. Стабильностью – помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований и функционального состояния спортсмена.

3. Вариативностью – способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

4. Экономичностью – рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства.

5. Минимальной тактической информативностью – совершенной считается только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно [2].

Все движения в процессе броска у юных баскетболисток должны быть плавными и ритмичными. Сопровождение мяча – естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока все еще направлен на цель. Естественное сопровождение мяча гарантирует прохождение его по заранее намеченной траектории. Мяч кон-

тролируется кончиками пальцев, а не ладонью. Пальцы благодаря чувствительным нервным окончаниям помогают игроку контролировать мяч и «ощущать его контроль».

Основные требования при выполнении бросков следующие:

- полностью сосредотачиваться на броске;
- постоянно удерживать взгляд на цели;
- в исходном положении удерживать мяч близко к туловищу;
- выполнять подготовительную фазу максимально быстро;
- направлять локоть бросающей руки на корзину;
- выпускать мяч через указательный палец;
- сопровождать бросок рукой и кистью;
- следить за мягкостью и непринужденностью броска;
- удерживать плечи параллельно для сохранения равновесия.

Представленные теоретические подходы и практические наработки составили основу разработанной методики начальной бросковой подготовки в тренировке юных баскетболисток 13–14 лет. С целью ее апробации и определения эффективности на базе МАОУ ДОД ДЮСШ № 1 проведен педагогический эксперимент. В нем приняли участие юные баскетболистки 1999–2000 годов рождения, занимающиеся в учебно-тренировочной группе второго года обучения.

Тренировочная программа для экспериментальной группы была составлена таким образом, что 50 % тренировочного времени уделялось обучению и совершенствованию бросковых движений, а оставшееся тренировочное время – другим видам подготовки. Всего по предложенной методике было проведено 48 учебно-тренировочных занятий.

Результаты реализации методики формирования навыков бросковых движений у баскетболисток 13–14 лет в ходе педагогического эксперимента позволяют констатировать повышение результативности бросков с места и в движении на 39 % и 35 % соответственно. Точность бросков одной рукой сверху в прыжке возросла по сравнению с исходными данными на 56%. В технической подготовленности баскетболисток учебно-тренировочной группы отмечаются положительные тенденции повышения ее уровня.

Список литературы

1. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов высш. пед. учебн. заведений / Д. И. Нестеровский. – 4-е изд. – М. : Академия, 2008.

2. Нестеровский, Д. И. Теория и методика баскетбола : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Д. И. Нестеровский. – 6-е изд., перераб. – М. : Академия, 2014.

Е. С. Новак, В. П. Акатьев, Л. В. Зимина, Т. М. Илютина
Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Двигательная область коры головного мозга, отвечающая за двигательную активность расположена всего лишь в нескольких миллиметрах от того участка мозга, который координирует мышление и чувственное восприятие. Может ли такая близость означать, что когда физическая нагрузка способствует стимуляции двигательной области коры, это имеет параллельное действие на познавательные способности и эмоциональную сферу?

С древних времен у людей существовала вера в «позитивное церебральное влияние» физических упражнений. Греки считали, что физическая культура делает ум более ясным. Аристотель основал в 335 г. до н.э. свою странствующую школу. Она получила такое название в связи с привычкой Аристотеля ходить взад и вперед по дорожкам лица в Афинах. Размышляя или наставляя своих учеников, шедших рядом с ним. Платон и Сократ и многие другие философы и ученые древности также практиковали метод странствий. Много веков спустя Вендел Холмс, объяснил, что «во время ходьбы воля и мышцы настолько привыкают к совокупной работе и выполняют свою функцию с минимальной затратой сил так, что разум остается сравнительно свободным» [1].

Ученые всегда стремились изучить вопрос о взаимосвязи между физической активностью и улучшением психического здоровья. Были написаны сотни научных работ, в которых рассматривается, действительно ли физическая активность положительно сказывается на улучшении психического здоровья и способствует ослаблению депрессии, состояния патологического страха, а так же благоприятно влияет на умственные способности и самовосприятие человека. Многочисленные факты, имеющиеся на сегодняшний день у ученых, свидетельствуют о существовании подобной взаимосвязи.

За последние четверть века многочисленные исследования свидетельствуют, что жизненные события и обстоятельства различного характера (женитьба, развод, покупка квартиры, потеря работы, переезд, хирургические операции т.д.) можно совершенно определенно отнести к числу существенных источников стресса, приводящих к появлению вполне предсказуемых физических и психологических заболеваний. Однако некоторые из последних научных работ показывают, что жизненный стресс имеет меньшее по силе воздействие на физически активных индивидов.

Во многих исследованиях подчеркивается значимость двигательной активности для улучшения психического здоровья. Команда ученых из университета Дюка продемонстрировала, что после 10 недель занятий физическими упражнениями (ходьба и бег трусцой) в течении 135 минут еженедельно у субъектов эксперимента наблюдалось уменьшение симптомов психической возбудимости, повышенной утомляемости, депрессии и, наоборот, улучшалось общее физическое состояние. Доктор Чарли Фолкинс из Калифорнийского университета показал в результате своих наблюдений, что регулярные занятия физической культурой работниками правоохранительных органов и пожарными позитивно влияли на уменьшение уровня беспокойного состояния и депрессии. Доктор Джон Грист из университета в Висконсине при изучении лиц страдающих от различной степени депрессии сравнил эффект программы физических упражнений с психотерапевтической методикой. В результате, занятий бегом были признаны, по крайней мере, таким же эффективным средством лечения депрессии умеренной степени тяжести, как и психотерапия. Исследования ученых из университета Лома-Линда показали, что энергичная ходьба (до трех миль ежедневно) в течение пяти дней в неделю качественно улучшала общее психологическое состояние и одновременно снижала признаки повышенной психической возбудимости уже после шести недель занятий, по сравнению с контрольной группой, представители которой вели преимущественно сидячий образ жизни.

Как и почему физическая активность улучшает психическое здоровье в настоящее время еще до конца не изучено. Некоторые теории, например, рассматривают воздействие физической нагрузки на различные гормоны и другие химические вещества нашего организма.

Наш организм имеет удивительную, гормональную систему, содержащую схожие с морфинами химические вещества, именуемые эндогенными опиоидами. Эти гормоны представляют опреде-

ленный интерес, поскольку их рецепторы обнаружены в областях мозга, ответственных за эмоции. Болевые ощущения и поведение человека. Во время занятий физическими упражнениями, гипофиз увеличивает синтез бетаэндорфинов, одного из видов эндогенных опиоидов, в результате чего их концентрация в крови увеличивается. Вместе с тем, происходит увеличение уровня бета-эндорфинов в мозгу человека и тем самым создается ощущение общего комфортного состояния.

Доктор Джеймс Уиз из Альбертской больницы, а также группа исследователей из государственного университета Аризоны независимо друг от друга пришли к заключению, что в периоды физической активности наблюдается повышенная эмиссия мозгом альфа-волн. Результатом влияния этих электронных волн является наступление у человека более спокойного и умиротворенного состояния. Их действие начинает проявляться обычно после двадцатой минуты тренировки и может быть зафиксировано с помощью приборов и через некоторое время после прекращения активных занятий. Исследователи полагают, что влияние повышенного количества альфа-волн относится к числу положительных факторов воздействия физической активности на общее психологическое состояние человека, в том числе выражающееся в снижении психической возбудимости и уменьшении депрессии.

С помощью регулярных занятий физической культурой, как показывают выше приведенные исследования, мы можем действительно противостоять нескончаемому потоку стресса, тревог и депрессий, столь характерных для нынешнего века. Физические упражнения могут выполнять роль своеобразного защитного буфера, уменьшающего напряжение и стресс повседневной жизни, а также позитивно влияющие на улучшение настроения и общего физического и психического состояния человека.

Список литературы

1. Кулинко, Н. Ф. История физической культуры / Н. Ф. Кулинко. – М. : Просвещение, 1982. – 223 с.

**С. В. Петрунина, С. М. Хабарова, Е. В. Дворянинова,
А. А. Рогов, Е. В. Мастерова, Г. А. Соломатина**

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

КОРРЕКЦИОННАЯ СИСТЕМА МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННАЯ НА ОСЛАБЛЕНИЕ НЕДОСТАТКОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ЗДОРОВЬЕ

Исследования проводились на базе Нижнеломовского дома-интерната для несовершеннолетних детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Развития двигательных навыков младших школьников основывалось на игровой деятельности. Это позволяет более полно реализовать задачи воспитательного и образовательного характера.

Все учащиеся нуждаются в повышенном индивидуальном внимании. Индивидуальный подход к детям с данным дефектом (ДЦП) осуществляется в зависимости от тяжести дефекта и форм заболевания.

Цель исследования – коррекция двигательных навыков у детей с ДЦП средствами оздоровительной ходьбы и бега.

Для решения поставленной цели нами были подобраны задания, игры, упражнения, направленные на развитие двигательных навыков.

Данные игры можно использовать на уроках русского языка, математики и других уроках, а также во внеурочное время.

При подборе упражнений, заданий учитывался возраст детей, форма заболевания степень тяжести заболевания.

Дети с ДЦП нуждаются в строгом выполнении требований гигиены, организации учебных занятий и отдыха (постоянное снижение или повышение нагрузки и т.д.).

На занятиях с использованием игровых персонажей в занимательной форме отмечалось повышение положительного эмоционального настроения, интерес, активность детей при выполнении предложенных упражнений.

На всем протяжении занятий проводили воспитательную работу. При проведении занятий использовали основные принципы обучения: последовательность, постепенность, переход от простого к сложному, индивидуальный подход.

Таким образом, проведенное исследование показало, что улучшение двигательных функций при ДЦП могут наступить при

проведении кратковременных, но частых упражнений. Отмечается, что в конце исследования на учебно-тренировочных занятиях все дети уже практически освоили все элементарные движения ходьбы и беговых движений. Во время эксперимента вызвало затруднение задание прыжки на двух ногах с вверх поднятыми руками, ходьба на носочках. Это связано было в первую очередь с особенностями дефекта, а также с отсутствием специальной двигательной подготовки.

Список литературы

1. Петрунина, С. В. Биомеханические методы повышения и восстановления двигательных возможностей с использованием средств легкой атлетики : моногр. / С. В. Петрунина, С. М. Хабарова, А. А. Логинов. – Пенза : ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2012. – 96 с.

2. Петрунина, С. В. Особенности коррекции двигательных действий у людей с различной патологией в функциях опорно-двигательного аппарата / С. В. Петрунина, С. М. Хабарова, И. А. Кирюхина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2013. – № 5 (12), ч. 3. – С. 37–39.

**С. В. Петрунина, С. М. Хабарова, Г. А. Соломатина,
Е. В. Мастерова, Е. В. Дворянинова**

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

ШКОЛА АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ В г. ПЕНЗЕ

Отмечается, что плавание среди лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья является эффективным и доступным видом как двигательной реабилитации, так и спортивным совершенствованием. Нами проводятся исследования с сентября 2013 г. во Дворце водного спорта «Сура» в группе адаптивного плавания. **Цель работы отделения** – улучшение физического состояния занимающихся, а также подготовка их для участия в соревнованиях.

Прежде чем проводить исследования и начинать начальное обучение простейшим плавательным упражнениям, было проведено тестирование функциональных показателей детей. Измерялся пульс, давление, динамометрия (кистевая и станова), проводились тесты на выносливость и на моторику. В исследовании принимают участие дети от 7–12 лет с нарушением функций опорно-двигательного аппарата.

гательного аппарата (ДЦП) в количестве 20 человек. Все дети до начала занятий не могли держаться на воде и не умели плавать. После цикла занятий, которые проходили три раза в неделю по 60 минут, в течение трех месяцев, все занимающиеся научились держаться на воде, правильно выполнять выдохи в воду и проплыть короткие отрезки без остановки. Занятия проводились организовано и каждому ребенку индивидуально давались упражнения и задания по мере дефекта и по степени заболевания.

В конце третьего месяца, проводились первые соревнования на приз Деда Мороза, где дети проплыли дистанцию 25 м вольным стилем. Все занимающиеся справились с поставленной задачей, доплыв дистанцию. Нами была определена контрольная и экспериментальная группа, каждая из состоит 10 человек. После следующего цикла занятий, уже в марте 2014 г., занимающиеся проплыли на соревнованиях 25 м и готовились к преодолению новой дистанции 50 м. Протоколы соревнований свидетельствуют о том, что все дети улучшили результаты на дистанции 25 м. А также преодолели дистанцию 50 м. Педагогические наблюдения, свидетельствуют о том, что у детей улучшилось состояние здоровья, родители отмечают повышенный интерес у детей к занятиям. А после соревнований, было видно у детей, сколько было радости в глазах от завоеванных медалей.

Хочется отметить, что правильно выбранные методические приемы, индивидуальный подход, способствует эффективному обучению, развитию двигательной активности и успешному выступлению на соревнованиях детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата (ДЦП) Дальнейшие исследования и результаты будут отражены в диссертационной работе.

Список литературы

1. Особенности двигательной коррекции средствами водной среды / С. В. Петрунина, С. М. Хабарова, Е. А. Позднышева, Г. В. Боков // Международный научно-исследовательский журнал = Reseach Journal of International Studies. – 2014. – № 6 (25), ч. 2. – С. 52–53.

2. Анализ показателей физического развития и физической подготовленности инвалидов и здоровых людей / С. В. Петрунина, И. А. Кирюхина, С. М. Хабарова, А. А. Рогов, Е. В. Дворянинова // Университетское образование (МКУО-2014) : сб. ст. XVIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 200-летию со дня рождения М. Ю. Лермонтова (г. Пенза, 10–11 апреля 2014 г.) / под ред. А. Д. Гулякова, Р. М. Печерской. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2014. – С. 352–354.

Г. В. Пожарова, А. С. Карпов

Мордовский государственный педагогический институт
им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Школьный период времени – самый благоприятный для развития силовых способностей человека [1, 3]. За 10–11 лет пребывания ребенка в школе абсолютные показатели силы его основных мышечных групп увеличиваются на 200–500 и более процентов. Наиболее высокими темпами возрастают показатели силы крупных мышц, туловища, бедра, голени, стопы. Относительные же показатели за это время улучшаются у лиц мужского пола примерно на 200, а у лиц женского – только на 150 %. Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13–14 до 17–18 лет, а у девочек и девушек от 11–12 до 15–16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы в общей массе тела (к 10–11 годам она составляет примерно 23 %, 14–15 годам – 33 %, а к 17–18 годам – 45 %). Правда, за это время увеличивается и общая масса тела, поэтому прирост относительной силы не столь уж выражен, особенно у девочек. В этой связи наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет [2, 5].

Результаты многочисленных экспериментов показывают, что в отмеченные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям. Хотя абсолютно наибольшие показатели силы различных групп наблюдаются чаще всего у людей 25–30-летнего возраста, известно немало случаев, когда уровень мировых достижений покорялся юношам и девушкам в 15–16 и 17–18 лет [8, 9]. Важно, однако, при развитии силы учитывать морфо-функциональные возможности растущего организма [10].

Наряду с отмеченными сенситивными (наиболее благоприятными) периодами развития силовых способностей есть основания для утверждения о том, что в любом школьном возрасте имеются хорошие предпосылки для развития различных силовых способностей [6].

Уровень силовых способностей определяется не только возрастными и половыми особенностями. Он сильно колеблется в до-

вольно широких пределах в зависимости от индивидуальных различий детей, характера двигательной активности, занятий конкретными видами спорта и других обстоятельств.

Направленное развитие силовых способностей происходит лишь тогда, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения. Поэтому основная проблема в методике силовой подготовки состоит в том, чтобы обеспечить в процессе выполнения упражнений достаточно высокую степень мышечных напряжений.

Результаты исследования и их обсуждение

Целью нашего исследования было – рассмотреть методы и средства воспитания силовых способностей у детей старшего школьного возраста.

Нами проводилось исследование на базе средней общеобразовательной школы п. Ширингуши Республики Мордовия, в котором приняли участие 14 старшеклассников в ноябре–апреле 2012–2013 учебного года.

В последнее время в отдельных научно-исследовательских работах предлагается использовать так называемые многопиковые уроки физической культуры (в процессе урока задается определенное количество физических нагрузок, вызывающих высокую функциональную активность сердечно-сосудистой системы) [4, 7].

В педагогическом эксперименте нами была разработана модель целевого тренировочного урока физической культуры по развитию силовых способностей. Эта модель включала в себя три части – подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная и основная части урока подразделялись на две взаимосвязанные структурные микрочасти, т. е. подготовительная часть урока состояла из общеподготовительной и специально подготовительной микрочастей, а основная – из развивающей и восстановительной. В общеподготовительной микрочасти предлагалось решать задачи общей подготовки к мышечной деятельности (активизация нервных процессов и повышение тонуса мышц; усиление дыхания, кровообращения и обменных процессов; мобилизация функциональной активности анализаторов, чувствительности различных рецепторов и т. д.). В процессе специальной подготовительной микрочасти использовались педагогические воздействия, направленные на активизацию аэробных процессов энергообеспечения, усиление деятельности дыхания и кровообращения, интенсивность обменных процессов. Кроме того, в зависимости от содержания учебного материала не исключалось применение упражнений, направленных на развитие силовых способностей.

Разработанная нами модель целевого тренировочного урока по развитию силовых способностей юношей 10–11-х классов была апробирована в ходе формирующего педагогического эксперимента. Анализ соотношения временных параметров частей урока позволил уточнить оптимальную их продолжительность: подготовительная часть – от 11 до 15 мин (общеподготовительная микрочасть 15–20 % времени урока, специально-подготовительная 9–13 % соответственно); основная – от 24 до 28 мин (развивающая микрочасть 4–48 % времени урока, восстановительная 9–13 %); заключительная часть урока – от 3 до 5 мин. При создании модельных параметров системы целевых уроков предлагалось в процессе формирующего педагогического эксперимента сохранить структуру уроков на протяжении всего экспериментального периода, а временные параметры частей урока корректировать в зависимости от содержания. При построении системы целевых уроков необходимо было осуществить рациональное сопряжение содержания тренировочного процесса по развитию силовых способностей с содержанием соответствующих разделов учебной программы по физическому воспитанию. Специфической особенностью легкоатлетических уроков явилось включение в их содержание беговых упражнений, направленных на воспитание общей выносливости; игровых уроков – включение упражнений на развитие скоростных способностей, в частности развитие быстроты движений; гимнастических уроков – преимущественно комплексного развития силовых способностей. После определения специфической направленности видовых уроков физической культуры мы моделировали систему целевых уроков для каждого из разделов школьной программы на первое полугодие учебного года.

В предложенной нами методике форма изменения величин нагрузок, направленных на развитие собственно-силовых способностей, определялась в соответствии с изменениями первых двух форм – волнообразной и линейно-восходящей, используемых, как отмечалось, при развитии скоростно-силовых способностей и силовой выносливости. Изменение нагрузок при воспитании собственно силовых способностей в большей степени содействовало поддержанию высокой функциональной активности разнообразных мышечных групп. Экспериментальная методика учитывала традиционно сложившуюся в практике общеобразовательных школ последовательность освоения разделов школьной программы. В соответствии с этим из 32 учебных уроков физической культуры, планируемых на первое полугодие, первые были легкоатлетическими,

12-й и 13-й – игровыми, а все остальные (с 19-го по 32-й) – гимнастическими. После апробации экспериментальной методики мы рассчитали бюджет учебного времени, затраченного на развитие силовых способностей: 545,7 мин, т.е. 37,9 % от общего бюджета времени 32 уроков физической культуры в первом полугодии. При этом на развитие скоростно-силовых способностей затрачено 242,8 мин (44,5 %), на развитие собственно силовых способностей – 97,2 (17,8 %), на развитие силовой выносливости – 205,7 мин (37,7 %). В процентном выражении бюджет времени распределился следующим образом: на легкоатлетические уроки затрачено 29,7 %, на игровые – 17,3, на гимнастические – 53,0 %. Если рассчитать, сколько времени было отведено на развитие каждой группы способностей от планируемого в целостном учебном процессе, то окажется, что полученные величины очень близки по своим значениям. В легкоатлетических уроках на каждую из трех групп силовых способностей приходилось от 30,4 до 31,5 %, в игровых уроках – от 18,1 до 19,1, а в гимнастических – от 49,4 до 51,0 %.

Таким образом, можно заключить, что разработанная методика развития силовых способностей старшеклассников определялась системой взаимосвязанных целевых уроков, скорректированных в соответствии с разделами школьной программы. Эффективность направленности педагогических воздействий, регламентируемых предложенной нами экспериментальной методикой, оценивалась на основании приростов результатов в моторных тестах, характеризующих развитие силовых способностей. Кроме того, в начале и конце педагогического эксперимента проводились измерения развития силы различных мышечных групп. Для анализа эффективности методики мы считали целесообразным оценить прочность достигнутого тренировочного эффекта: через 2,5 мес. после окончания процесса, направленного на развитие силовых способностей, вновь проводилось тестирование учащихся экспериментальных и контрольных классов. К началу 4-й четверти результаты в тестах существенно снизились у юношей как экспериментальной, так и контрольной групп. Однако надо отметить, что по отдельным показателям юноши экспериментальной группы все же превосходили своих сверстников из контрольной. Причины снижения показателей могут быть вызваны изменением содержания учебных занятий после окончания эксперимента (3-я четверть посвящена лыжной подготовке, не включающей упражнения силового характера; урочные формы занятий строились по традиционной структуре и не объединялись по целевой направленности). Снижение пока-

зателей силовой подготовленности предопределило необходимость выяснения возможности восстановления их до ранее достигнутого во 2-й четверти уровня. Для этого в 4-й четверти при освоении юношами учебного материала по легкой атлетике в учебный процесс экспериментальной группы вновь были введены одноцелевые уроки по развитию силовых способностей. В системе тренировочных занятий, которая включала в себя 12 уроков физической культуры, использовались те же методические положения по выбору содержания учебного материала и распределения его во времени, что и в первом полугодии.

Анализ данных позволил выявить, что юноши экспериментальной группы за 12 уроков физической культуры не только достигли прежнего уровня силовой подготовленности, но и существенно его превзошли (таблица).

Таблица

Результаты тестирования силовой подготовленности юношей в конце педагогического эксперимента (апрель 2013 г.)

Тест	Экспериментальная группа ($n = 7$)	Контрольная группа ($n = 7$)
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	13,0±0,62	10,8±0,62
Подъем переворотом, кол-во раз	6,4±0,78	4,2±0,62
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	13,3±0,90	9,9±1,63
Подъем ног из виса на гимнастической стенке, кол-во раз	20,5±1,27	12,6±1,12
Удержание «угла» в упоре на брусьях, с	9,6±0,77	4,6+/-0,47
Прыжок вверх, см	63,3±1,42	54,3±0,94
Прыжок в длину с места, см	229,6±2,76	216,1±2,93
Метание н/мяча, см	471,5±11,1	431,5±10,7
Динамометрия правой руки, кг	50,0±1,32	46,4±1,53
Динамометрия левой руки, кг	46,9±1,07	43,0±1,18
Динамометрия становаая, кг	132,3±2,80	122,9±3,10

Так, интенсивность прироста показателей силовой выносливости является статистически достоверной ($p < 0,05$) по сравнению с ранее достигнутым уровнем в начале эксперимента; показатели развития скоростно-силовых способностей восстановились полностью; достигли своего прежнего уровня и показатели развития собственно силовых способностей.

Однако и у юношей контрольной группы, где силовые способности развивались традиционными методами, динамика показателей была идентичной: практически они также добились восстановления прежних результатов, однако их результаты значительно уступали результатам юношей экспериментальной группы. На основании вышесказанного можно заключить, что «изъятие» из учебного процесса целенаправленных педагогических воздействий влечет за собой временное снижение эффекта тренированности по показателям тех способностей, которые подвергались направленному развитию. Повторное «включение» в учебный процесс направленных воздействий после двигательного перерыва позволяет обеспечить восстановление тренированности на прежнем уровне.

Установлено что, в сенситивные периоды при нарастающем объеме физических нагрузок, структура и направленность педагогических воздействий должны сохраняться постоянно. Изменение направленности и структуры педагогических воздействий на опережающие в своем развитии силовые способности ведет к снижению тренировочного эффекта и утрате ранее достигнутого уровня силовой подготовленности.

Возобновление направленных воздействий на интенсивное развитие силовых способностей в границах установленного сенситивного периода обуславливает быстрое восстановление прежнего уровня и последующее ее повышение.

В ходе педагогического эксперимента определены структура и содержание целевого урока силовой подготовки, выявлены временные параметры его основных элементов. В структуре урока выделяется три части: подготовительная, основная и заключительная. Подготовительная часть подразделяется на общеподготовительную микрочасть с выделением для ее проявления от 14,3 до 17,2 % времени общего бюджета урока и специально-подготовительную микрочасть с выделением соответственно от 10,5 до 19,2 % времени урока. Основная часть урока включает в себя развивающую микрочасть (от 31,4 до 48,2 % времени урока) и восстановительную микрочасть (от 11,3 до 16,8 % времени урока). На проведение заключительной части отводится от 10,2 до 12,7 % времени урока.

Установлено, что в конце педагогического эксперимента приросты показателей у юношей экспериментальной группы составили: по силовой выносливости; по развитию скоростно-силовых способностей; по развитию собственно-силовых способностей статистически достоверны ($p < 0,05$), а у юношей контрольной группы

приросты этих показателей составили лишь по силовой выносливости ($p < 0,05$), соответственно, по развитию скоростно-силовых способностей; по развитию собственно-силовых способностей статистически не достоверны ($p > 0,05$).

В направленном процессе силовой подготовки юношей, в объеме 32 уроков, целесообразно при использовании скоростно-силовых нагрузок моделировать семь «волн» их повышения с периодом колебания в 6 уроков. При применении нагрузок, направленных на развитие силовой выносливости, рекомендуется в начале педагогического процесса плавно наращивать нагрузку (от урока к уроку), а затем переходить к более значительному ее повышению. Нагрузки собственно-силового характера органически сочетаются

с нагрузками скоростно-силового характера и с нагрузками, направленными на развитие силовой выносливости.

Выявлено, что дискретность (прерываемость) процесса силовой подготовки, обуславливаемая логикой прохождения основных разделов школьной программы, не препятствует достижению суммарного тренировочного эффекта в процессе развития силовых способностей, естественное развитие которых продолжается. Наличие же дискретности при направленном воспитании силовых способностей, не подверженных естественному интенсивному росту, создает условия для их преимущественного поддержания на ранее достигнутом уровне.

Таким образом, силовая подготовленность старшеклассников планируется как процесс комплексного воздействия на развитие основных силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых и силовой выносливости). Преимущественная направленность педагогических воздействий на развитие каждого вида силовых способностей достигается на основе выявления особенностей динамики гетерохронного развития, характерного для юношей.

Основной формой организации силовой подготовленности старшеклассников являются одноцелевые уроки, направленные на воспитание силовых способностей, объединяемые в циклы в соответствии с задачами и содержанием различных разделов школьной программы. Уроки в каждом цикле должны проводиться с постоянной последовательностью педагогических воздействий и изменяющимися временными параметрами.

В структуре физической подготовленности юношей в общеобразовательной школе на уроках физической культуры *силовая подготовка* является одним из ведущих направлений, обеспечи-

вающих возможность эффективного решения педагогических задач, обусловленных разнообразием двигательной деятельности.

Итак, анализ силовой подготовленности старшеклассников, смоделированный как относительно самостоятельный процесс в структуре общефизической подготовки и прошедший апробацию в рамках педагогического эксперимента, позволяет сделать следующее заключение.

Список литературы

1. Абзалов, Р. А. Оценка уровня физической подготовленности школьников 6–11-х классов / Р. А. Абзалов, О. Н. Павлова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5.

2. Верхошанский, Ю. В. Специальная силовая подготовка / Ю. В. Верхошанский // Легкая атлетика. – 2001. – № 1. – С. 29–36.

3. Гришина, Ю. И. Основы силовой подготовки: знать и уметь : метод. пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 123 с.

4. Гужаловский А. А. Физическая подготовка школьника : методическое руководство для студентов педвузов / А. А. Гужаловский. – Челябинск : Южно-Уральское кн. изд-во, 2000. – 151 с.

5. Гусев, А. А. Развитие силовых способностей учащихся старшего школьного возраста / А. А. Гусев, Н. И. Синявский // Современные проблемы науки и образования. – 2008. – № 6 (Приложение к журналу «Педагогические науки»). – С. 16–20.

6. Гусев, А. А. Методика развития силовых способностей юношей на уроках физической культуры в условиях общеобразовательной школы / А. А. Гусев // Вестник Томского государственного университета. – 2008. – № 316. – С. 165–167.

7. Дворкин Л. С. Силовая подготовка школьников : учеб. пособие / Л. С. Дворкин, А. А. Хабаров. – Краснодар : КГАФК, 2007. – 236 с.

8. Кузнецов, В. С. Силовая подготовка детей школьного возраста : метод. пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : НЦ ЭНАС, 2002. – 200 с.

9. Курпан, Ю. И. Физическое воспитание учащихся I–XI классов с направленным развитием двигательных способностей / Ю. И. Курпан // Физическая культура в школе. – 2004. – № 7. – С. 85–94.

10. Хабаров, А. А. Силовая подготовка школьников: (проблемы, возможности и перспективы) / А. А. Хабаров, Л. С. Дворкин. – Краснодар, 2008. – 158 с.

Г. В. Пожарова, А. С. Карпов, С. П. Сураев

Мордовский государственный педагогический институт
им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является неотъемлемой частью образования. От качества организации и проведения занятий со студентами зависят уровень их физической подготовленности и здоровья, а также отношение к физической культуре по окончании высших учебных заведений [12, 13].

Неудовлетворительное состояние физической подготовленности студентов указывает на необходимость поиска новых технологий диагностики и прогноза развития их физического и функционального состояния.

В формировании здорового образа жизни индивида весомый вклад вносит его физическая подготовленность, т.е. способность организма к выполнению мышечной работы. Человек, имеющий высокий уровень физической подготовленности, характеризуется также относительно высоким объемом двигательных навыков и функциональных возможностей кардиореспираторной, выделительной, терморегулирующей систем, правильным строением тела [1, 7].

Своевременное и тщательное изучение состояния здоровья позволит диагностировать наиболее ранние признаки функциональных нарушений у студентов. Известно, что адаптация к комплексу новых факторов, специфичных для высшей школы, представляет собой многоуровневый социально-психофизиологический процесс, который сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма студентов [8]. На первый и второй курсы обучения приходится период острой адаптации студентов, поэтому не все первокурсники быстро осваиваются в новой обстановке и приспособляются к тяжелой нагрузке, что приводит к возникновению у них дезадаптации. По мнению Т. И. Дроздовой (2007) отягощающим фактором на первом курсе обучения является кумулятивный эффект нагрузки выпускных школьных и вступительных экзаменов [9]. Развитие дезадаптивных состояний ведет к снижению неспецифической резистентности организма и увеличивает риск возникновения заболеваний. Поэтому

очень важно проводить своевременную диагностику, коррекцию и профилактику развития дезадаптивных состояний у студентов первокурсников [5, 11].

Исходя из вышеуказанного, оценка образа жизни и уровня физической подготовленности во взаимосвязи с показателями самооценки здоровья может также рассматриваться как фактор формирования положительной мотивации к самокоррекции образа жизни и физической подготовленности.

Нами было выдвинуто предположение о возможности улучшения субъективного здоровья студенческой молодежи путем формирования мотивации к самокоррекции образа жизни и физической подготовленности.

Организация, материалы и методы исследования

Исследования были проведены в период с октября 2013 года по март 2014 г. на базе Научно-практического центра физической культуры и здорового образа жизни.

В исследовании приняли участие 67 студентов 1–2-го курса факультета педагогического и художественного образования Мордовского пединститута имени М. Е. Евсевьева. Средний возраст обследованных составлял 19,4±0,3 года.

В первой серии исследований определяли самооценку здоровья студентов по опроснику «SF-36 Health Status Survey». Нами применялась русская версия опросника SF-36 [6].

Во второй серии испытаний был проведен комплексный анализ состояния здоровья и характеристика дезадаптивных состояний у студентов. Были использованы индивидуальные анкеты здоровья, включающие данные о наследственной предрасположенности, перенесенных заболеваниях, соматотипическую диагностику, физиологическое обследование.

Уровень физической подготовленности студентов определяли с использованием компьютеризированных программ комплексного диагностического аппарата «Здоровье-Экспресс» и «Спиро-Тест». В физической подготовленности студентов определяли величину индекса массы тела масса тела (ИМТ), кг/м², функциональный потенциал величинами: жизненного индекса (ЖИ), мл/кг; силового индекса (СИ),%; гибкости, см и пульсовой стоимости стандартной динамической нагрузки, пульс/Вт. Статистическую обработку результатов исследования проводили после формирования базы данных в системах Microsoft Excel.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты обследования показали, что в анамнезе у 49 % студентов – частые переохлаждения, инфекционные заболевания, гастрит, холецистит, черепно-мозговые травмы. У части обследуемых имелась наследственная предрасположенность к развитию остеохондроза позвоночника как по женской, так и по мужской линии. Все студенты прошли соматотипическую диагностику. Сравнивали их рост, массу тела, окружность груди. Больше чем у половины выявлены эмоциональная неустойчивость, повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, снижение настроения, вегето-сосудистая дистония.

Самооценка своего здоровья студентами показала, что большинство (58,9 %) из них оценили в целом состояние своего здоровья сейчас, как хорошее. Отлично себя чувствовали – 4,6 %, очень хорошо – 12,8 5 %, посредственно – 22,2 % и наименьшее число (1,5 %) студентов субъективно оценили свое здоровье как плохое. Существенной зависимости между субъективной оценкой здоровья и показателями физической подготовленности студентов не прослеживалось, за исключением существенно меньшей гибкости и пульсовой стоимости стандартной нагрузки у студентов с ожирением ($p < 0,05$). Проведенный опрос студентов об их образе жизни свидетельствует, что большинство респондентов вели достаточно здоровый образ жизни. Средние показатели образа жизни были в пределах от $33,01 \pm 1,01$ до $34,8 \pm 2,58$ бала. При сравнении уровня самооценки своего здоровья с показателями образа жизни этих же студентов существенных различий не выявлено ($p < 0,05$). Структурный фундамент физической подготовленности у большинства студентов (71 %), был среднего уровня (18,5–24,9 кг/м²), дефицит массы тела ($< 18,5$ кг/м²) отмечался у 12,%, избыточная масса тела (25,0–29,9 кг/м²) у 12,5 %, ожирение 1 степени (30,0–34,9 кг/м²) – только у 2,3% обследованных. Функциональные потенциалы физической подготовленности в основном не зависели от его структурного фундамента. Так, жизненный индекс колебался от $52,6 \pm 4,2$ до $57,12 \pm 6,6$ мл/кг, ($p > 0,05$), силовой индекс – от $52,6 \pm 7,13$ до $52,9 \pm 6,3$ % ($p > 0,05$), гибкость – от плюс $8,34 \pm 1,8$ до плюс $8,41 \pm 4,6$ см ($p > 0,05$).

При этом обнаружена существенно меньшая пульсовая стоимость стандартной физической загрузки у студентов с дефицитом массы тела – $1,25 \pm 0,19$ уд/мин, против $1,38 \pm 0,11$ уд/мин ($p < 0,001$), в группе студентов с нормальной массой тела. В группах студентов

с избыточной массой тела и ожирением по сравнению с нормальной массой тела такой зависимости не выявлено ($p > 0,05$). Проведенный корреляционный анализ структурного показателя физической подготовленности с функциональными выявил слабую отрицательную связь с жизненным индексом в группе студентов с ожирением и с пульсовой стоимостью стандартной физической нагрузки в группе студентов с дефицитом массы и с нормальной массой тела ($-0,34$).

На основе анализа всей имеющейся информации была выделена группа студентов с напряжением процессов адаптации (дезадаптацией), в которой выявили достоверные отличия параметров гемодинамики, потенциала системы кровообращения, вегетативного гомеостаза и др. Внутри группы дезадаптации выделили подгруппы студентов с учетом оценки индивидуальных резервов здоровья. Характеристика экспериментальных групп представлена в табл. 1.

Параметры сердечно-сосудистой системы и адаптационный потенциал студентов в учебном семестре представлены в табл. 2.

Таблица 1

Характеристика группы дезадаптации

Номер подгруппы	Курс	Возраст, лет	Количество студентов, %	Уровень физического здоровья
1	первый	17–18 лет	18	Низкий
2	первый	17–18 лет	25	Ниже среднего
3	первый	17–18 лет	24	средний

Таблица 2

Параметры сердечно-сосудистой системы и адаптационный потенциал студентов в учебном семестре

Номер подгруппы	САД, мм рт. ст.	ДАД, мм рт. ст.	ЧСС, в 1 мин	АП, баллы
1	1125,0 ± 2,9	77,3 ± 1,9	88,2 ± 2,8	2,44 ± 0,07
2	119,0 ± 5,5	74,3 ± 3,8	80,9 ± 2,3*	2,14 ± 0,11*
3	111,0 ± 6,7*	68,8 ± 1,7*	68,3 ± 3,7*	1,85 ± 0,11*

Примечание. Достоверность изменений в сравнении с подгруппой № 1 * – $p < 0,05$.

Анализ средних величин систолического и диастолического артериального давления, частоты сердечных сокращений показал, что у студентов подгруппе № 1 они были выше.

Вегетативный статус студентов с напряжением процессов адаптации (по индексу Кердо), в % достоверно выше, чем у студентов подгрупп № 2 и 3. Это, по-видимому, связано с большим напряжением адаптационных механизмов у студентов с низким уровнем физического здоровья [2, 4].

Характеристика вегетативного статуса студентов с напряжением процессов адаптации показала, что по вегетативному статусу у студентов подгруппы № 1 (75 %) являлись симпатотониками, у них преобладал эрготропный механизм регуляции, 16,7 % – ваготониками, т.е. с некоторым преобладанием трофотропного механизма. У 8,3 % наблюдалась эйтония или равновесие вегетативных отделов нервной системы [10]. В подгруппах № 2 и 3 количество студентов с трофотропным типом реагирования выше на 11,9 и 33,3 % по сравнению с подгруппой № 1 соответственно.

Исследование параметров кардиореспираторной системы позволило выявить наличие нормальных межсистемных взаимоотношений в кардиореспираторной системе у 58 % студентов подгрупп № 1, у 42 % наблюдали рассогласование в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В подгруппе № 2 и 3 у 71–75 % находилась в пределах нормы, у 25–29 % наблюдали рассогласование в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Проведенный анализ электрокардиограмм показал, что в подгруппе № 1–3 у 57,1–75 % студентов ЭКГ не отличались от нормы. В подгруппе № 1 у 41,7 % была выявлена нейроциркуляторная дистония (НЦД). В подгруппе № 2 у 14,3 % – суправентрикулярная экстрасистолия. В подгруппе № 2 и 3 число студентов с НЦД на 13,1 и 16,7 % меньше, чем в подгруппе № 1 соответственно.

У студентов подгруппы № 1 средние значения адаптационного потенциала выше на 12,3 % ($p < 0,05$), чем в подгруппе № 2 и на 24,2 % ($p < 0,05$), чем у студентов подгруппы № 3, что свидетельствует о значительном напряжении механизмов адаптации у студентов с низким уровнем физического здоровья (табл. 2, 3). По результатам психологического тестирования большинство студентов в подгруппах № 1 и 2 имеют меланхолический темперамент, который характеризуется неуравновешенным поведением, глубокими и длительными эмоциональными переживаниями, неустойчивым настроением с преобладанием пессимизма. В подгруппе № 3 преобладающим является холерический тип темперамента.

Параметры сердечно-сосудистой системы и адаптационный потенциал студентов первокурсников в период сессии представлены в табл. 3.

Параметры сердечно-сосудистой системы и адаптационный потенциал студентов с напряжением процессов адаптации в период сессии

Номер под-группы	САД, мм рт. ст.	ДАД, мм рт. ст.	ЧСС, в 1 мин	АП, баллы
1	123,0 ± 1,3	77,0 ± 0,9	85,7 ± 2,9	2,34 ± 0,05
2	120,8 ± 4,1*	76,0 ± 1,7*	88,2 ± 2,6*	2,28 ± 0,1*
3	88,2 ± 2,6*	74,0 ± 3,0*	71,5 ± 4,5*	1,87 ± 0,03*

Примечание. Достоверность изменений в сравнении с подгруппой № 1 * – $p < 0,05$.

Средние величины систолического и диастолического артериального давлений, частоты сердечных сокращений у студентов с низким уровнем физического здоровья остались достоверно выше, чем у студентов подгрупп № 2 и 3.

Показатели соматического здоровья, физического развития, функциональной тренированности и физической подготовленности студентов взаимосвязаны с параметрами типа мотивации достижения успеха и доминирующими мотивами занятий физической культурой [3]. У студентов, мотивированных на успех и избегающих неудач, потребность в двигательной активности выражена по-разному и может значительно отличаться в связи с predetermined потребностью в двигательной активности.

Большая потребность в двигательной активности имеется у лиц мотивированных на успех, чем у студентов, ориентированных на избегание неудач. Студенты, избегающие неудач, понимают важность движений для укрепления своего здоровья, но если для этого необходимо проявить определенные волевые усилия, они не будут их прикладывать без внешнего побуждения.

Таким образом, изучение субъективной самооценки здоровья, физической подготовленности и привычного образа жизни студентов позволяют сделать следующие выводы. Студенческая молодежь, как и население в целом, сталкивается с реальными проблемами современной жизни. При этом большинство студентов дают хорошую самооценку своему здоровью, имеют средний уровень физической подготовленности и ведут достаточно здоровый образ жизни. Однако, для улучшения самооценки своего здоровья им необходимо, заниматься утренней гигиенической гимнастикой, провести коррекцию питания, раньше 23 ч ложиться спать, больше

времени уделять физическим упражнениям в свободное время. Реализация этих направлений, вероятно, может повысить качество жизни молодежи.

По результатам собственных исследований, можно сделать выводы:

1. Среди студентов с напряжением механизмов адаптации 18 % имеют низкий уровень, 52 % – ниже среднего, 30 % – средний уровень физического здоровья.

2. Для студентов с низким уровнем физического здоровья характерны меланхолический тип темперамента, высокая тревожность, значительное напряжение механизмов адаптации, преобладание симпатотонии и рассогласования в деятельности кардиореспираторной системы, более высокие значения параметров артериального давления, частоты сердечных сокращений по сравнению со студентами с уровнем физического здоровья ниже среднего и средним.

3. У студентов с низким уровнем физического здоровья установлено преобладание реакции повышенной активации, в сравнении со спокойной активацией до коррекции, с уровнем здоровья ниже среднего – характер реакции не изменился, со средним уровнем физического здоровья – преобладание реакции спокойной активации в сравнении с повышенной активацией – до коррекции.

Список литературы

1. Апанасенко, Г. Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 2004. – № 1. – С. 60–62.

2. Баевский, Р. М. Проблема оценки и прогнозирования функционального организма и ее развитие в космической медицине / Р. М. Баевский // Успехи физиологических наук. – 2006. – Т. 37, № 3. – С. 42–57.

3. Бака, Р. Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации студентов к физической активности / Р. Бака // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 46–48.

4. Баранов, А. А. Фундаментальные и прикладные исследования по проблемам здоровья студенческой молодежи / А. А. Баранов // Рос. педиатр. журн. – 2000. – № 5. – С. 5–12.

5. Беляничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – Вып. 2. – Саратов : Наука, 2009. – 156 с.

6. Бримкулов, Н. Н. Применение опросника SF-36 для оценки качества жизни : метод. разработки / Н. Н. Бримкулов, Н. Ю. Сенкевич, А. Д. Калиева // Центральноазиатский медицинский журнал. – 1999. – № 4–5. – С. 236–241.

7. Бусловская, Л. К. Здоровье и адаптация студентов-первокурсников университета / Л. К. Бусловская, Ю. П. Рыжкова // Эколого-физиологические проблемы адаптации : сб. материалов XII Междунар. симп. – М. : РУДН, 2007. – С. 84–86.

8. Васенков, Н. В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов / Н. В. Васенков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 91–92.

9. Дроздова, Т. Н. Комплексный подход при оценке состояния здоровья студентов / Л. Н. Дроздова, Н. Т. Селезнева // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 13–14.

10. Казин, Э. М. Особенности психофизиологической адаптации студентов факультета физической культуры, специализирующихся в разных видах спорта, к условиям обучения в вузе / Э. М. Казин, Л. А. Варич // Физиология человека. – 2005. – Т. 31, № 1. – С. 77–81.

11. Ларина, Е. М. Формирование физической культуры личности студентов в условиях модернизации образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ларина Елена Михайловна. – Смоленск, 2006. – 25 с.

12. Маркина, Л. Д. Современные подходы к оценке и коррекции уровня индивидуального здоровья студентов / Л. Д. Маркина, В. В. Маркин // Тихоокеанский медицинский журнал. – 2003. – № 2. – С. 39–42.

13. Неверова, Н. П. Здоровье студентов, как составляющая качества подготовки специалиста / Н. П. Неверова, С. Н. Акинина // I Съезд физиологов СНГ : науч. тр. – М. : Медицина-Здоровье, 2005. – Т. 2. – С. 282.

С. С. Резепов, С. С. Морозов

Мордовский государственный педагогический институт
им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Изучение феномена мотивации и разработка данной проблемы является одной из ключевых задач психологии спорта на сегодняшний день. Это обусловлено тем, что мотивация спортсмена является наиважнейшим фактором, детерминирующим его работоспособность, профессиональный рост и результативность на соревнованиях [2].

Особенно велика роль мотивации достижения в спортивной деятельности. Она, по мнению многих специалистов, составляет «сердцевину» этой деятельности, поскольку определяет направленность спортсмена на достижение самых высоких результатов и пси-

хологическую установку на то, чтобы быть первым в состязаниях с равными соперниками. В настоящее время популярность спортивной деятельности растет во всех странах мира и во всех возрастных группах населения.

В результате анализа научной литературы по проблеме исследования следует отметить, что мотивация имеет высокую значимость в любой деятельности человека, особенно в спортивной, где в очень сжатые сроки требуется достичь наилучшего результата в ситуации жесткой конкуренции в индивидуальных так и в командных видах спорта. На сегодняшний день достаточно остро стоит проблема низкой психологической мотиваций российских спортсменов, о чем можно судить по результатам спортивной деятельности наших команд во многих видах спорта.

Знание особенностей мотивационной сферы личности спортсмена позволяет целенаправленно готовить его к достижению высоких результатов. Именно в связи с этим практическое применение принципов мотивации спортивной деятельности является тем резервом, за счет которого возможно сделать качественный скачок в деле подготовки спортсмена [1].

Недооценка роли мотивационных факторов, учета динамики изменения мотивов спортивными педагогами, тренерами, самими спортсменами часто приводит к тому, что человек оказывается неспособным проявить свои возможности, реализовать ту огромную работу, которую он совершает, занимаясь спортом. Феномен мотивации достижения у профессиональных спортсменов определяют как наиболее устойчивое состояние личности, обычно свойственное этапу реализации индивидуальных возможностей. Его характеризует наиболее полное совпадение потребностей и способностей спортсмена достичь самых высоких спортивных результатов.

Мотивация достижения у профессиональных спортсменов является одним из важных компонентов их профессиональной деятельности. При отсутствии мотивации достижения спортсмен не может достичь высокого результата [3].

В спортивной психологии выделены следующие типы мотивов спортивной деятельности [4]:

– мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и к отношениям в спортивной группе;

– мотивы стадии специализации формируются и развиваются под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта;

– мотивы стадии высшего спортивного мастерства подчинены главному из них – достижению успеха в спорте. К этому времени спортсмен, вследствие многолетней тренировки, участия в соревнованиях испытывает потребность в больших физических нагрузках, привык к значительным психическим нагрузкам, к состоянию высокой напряженности психики, ему необходимо острое соперничество, в том числе и с самим собой.

Нами проведено исследование, цель которого состояла в исследовании мотивации достижения у юных спортсменов.

В исследовании приняли участие 46 спортсменов юношеского возраста, в том числе 26 – мужского пола, 20 – женского пола; 25 спортсменов, имеющих спортивную квалификацию кандидата и мастера спорта и 21 спортсмен, не имеющих спортивной квалификации. Стаж занятия спортом от 3 до 10 лет, занимающихся легкой атлетикой, единоборствами, лыжными гонками.

В процессе исследования использовалась методика «Мотивация к достижению успеха и избеганию неудач».

Результаты по методике отражены в табл. 1.

Таблица 1

Уровни проявления мотивации достижения успеха и избегания неудач у юных спортсменов

Вид мотивации	Уровень проявления мотивации		
	низкий	средний	высокий
Мотивация достижения успеха	0	33 %	67 %
Мотивация избегания неудач	0	39 %	61 %

Согласно полученным данным, представленным в табл. 1, можно констатировать, что низкий уровень мотивации к достижению успеха и избеганию неудач не выявлен.

Средний уровень мотивации к достижению успеха обнаружен у 33 % спортсменов, средний уровень мотивации к избеганию неудач обнаружен у 39 % юношей.

Высокий уровень мотивации к достижению успеха обнаружен у 67 % спортсменов, высокий уровень к избеганию неудач выявлен у 61 % юношей.

Результаты полученные с помощью данной методики показывают, что для большинства спортсменов характерно стремление к достижению успеха, однако в процессе исследования выявлены респонденты, стремящиеся избегать неудачи.

Мотивация спортивной деятельности у юных спортсменов характеризуется определенной динамикой: у начинающих спортсменов преобладают опосредованные мотивы, у опытных – ведущими являются мотивы достижения спортивного мастерства. Эти изменения происходят под влиянием учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях, в ходе которых спортсмены обретаюи необходимый опыт, добиваются высоких спортивных результатов и обретаюи уверенность в своих силах. Чем выше показатели спортивной квалификации спортсмена, тем выраженнее мотивация достижения спортивного мастерства.

На основе полученных данных предложены психолого-педагогические рекомендации развития мотивации достижения у юных спортсменов:

- оптимальное соотношение поощрений и наказаний;
- правильная постановка цели;
- установка на спортивное достижение;
- создание благоприятного социально-психологического климата;
- эмоциональность тренировочных занятий;
- установление конструктивных взаимоотношений тренера и спортсмена;
- развитие традиций в команде;
- осознание спортсменом своей полезности; совместное принятие решений и др.

Список литературы

1. Демченкова, О. Н. Особенности мотивации самодетерминации борцов-подростков / О. Н. Демченкова // Рудиковские чтения : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта (2–5 июня 2009 г.) / ред. совет: А. Н. Блеер, В. Н. Непопалов, В. Ф. Сопов. – М. : Анита Пресс, 2009. – С. 238–241.

2. Квитчастый, А. В. К вопросу о диагностике спортивной мотивации: адаптация опросника «sport motivation scale» / А. В. Квитчастый, К. А. Бочавер // Спортивный психолог. – 2012. – № 1. – С. 38–43.

3. Кузовкин, В. В. Особенности мотивации достижения у профессиональных спортсменов (на примере женской сборной команды России по дзюдо) / В. В. Кузовкин, А. И. Харитоновна // Рудиковские чтения : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта (6–11 июня 2011 г.) / ред. совет: А. Н. Блеер, В. Н. Непопалов, В. Ф. Сопов. – М. : Анита Пресс, 2011. – С. 79–82.

4. Попов, А. Л. Спортивная психология : учеб. пособие / А. Л. Попов. – М. : Флинта, 1998. – 152 с.

Д. В. Резакин, А. И. Рогачев

Мордовский государственный педагогический институт
им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

К ВОПРОСУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОТБОРА В СПОРТЕ

Проблема отбора весьма многогранна. Она затрагивает многочисленные аспекты – социальные, психологические, педагогические, философские.

Бурный рост спортивных достижений в различных видах спорта непрерывно направляет мысль тренеров и научных работников на поиски новых, наиболее эффективных и совершенных методов тренировки. Но даже это не всегда приводит к достижению желаемого результата, так как в настоящее время недостаточно разработана проблема о совершенствовании индивидуальных методов отбора и прогнозирования в спорте. Поэтому целью нашего исследования являлось выявление особенностей психологического отбора в спорте.

Спортивный отбор – это основанный на научном прогнозе процесс принятия и реализации решения о включении или не включении в спортивную деятельность ее возможного участника [1].

Основу спорта составляют три элемента: отбор, тренировка, соревнования.

Необходимость отбора обусловлена тем, что [2, с. 176]:

- период активной спортивной жизни человека невелик (в среднем 5–10 лет);
- индивидуальные особенности психики (психические функции, психомоторика, особенности личности) не всем позволяют достигнуть высоких спортивных результатов в приемлемые сроки. Например, из 10 000 детей, начавших заниматься плаванием, только 3 достигают результатов мастера спорта международного класса (МСМК).

Психологический отбор в спорте теснейшим образом связан с обеспечением психической надежности. Если говорить точно, то обеспечение психической надежности является одним из факторов психологического отбора, а на стадии высшего спортивного мастерства становится решающим фактором отбора.

Цель отбора – выявление таких спортсменов, у которых процесс тренировки дал бы максимальный эффект при минимальной затрате времени.

В систему психологического отбора входит четыре этапа: формирование целевых признаков; выбор прогностических признаков; спортсмена; построение модели отбора.

Проведение спортивного отбора осуществляется с помощью тестов, показатели которых вошли в интегральную оценку психологической пригодности спортсмена. В зависимости от условий и используемых тестов форма обследования может быть индивидуальной или групповой. При проведении обследования соблюдаются два обязательных условия: мотивированность и стандартность.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в четыре этапа.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей 6–10 лет с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные [3].

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

На третьем этапе отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием в ходе республиканских соревнований для младших юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

На четвертом этапе отбора в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные сбо-

ры. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

1) спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки);

2) степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;

3) степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности. Спортивный отбор входит в систему многолетней подготовки спортсменов на всех ее этапах и состоит из четырех уровней:

1. *Начальный отбор для выявления детей (в большинстве видов спорта это возраст 8–14 лет), обладающих потенциальными способностями к успешному овладению конкретными видами спорта.*

2. *Углубленный отбор для выявления перспективных юношей и девушек (16–17 лет), обладающих высоким уровнем способностей к данному виду спорта и склонностями к определенной специализации (виду легкой атлетики, игровой функции и т.д.).*

3. *Отбор по выявлению юношей и девушек (18–20 лет) для зачисления в коллективы спортсменов высокой квалификации (сборные команды области, края, страны, ДСО).*

4. *Отбор в спортивные команды (страны, региона, ведомства и т.д.), для определения участников ответственных соревнований.*

На 2, 3 и 4 уровнях отбора, в отличие от первого уровня, учитываются не только морфо-функциональные признаки, уровень физической и психической подготовленности, но и уровень технико-тактического мастерства, функциональные возможности организма спортсмена, способность к восстановлению после выполнения больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Итак, нами было выдвинуто предположение о том, что оценка по психическим качествам спортсменов в процессе отбора является обязательной составной частью в рамках достижения значительных спортивных результатов. Исходя из этого, мы можем сказать, что оценка по психическим качествам спортсменов в процессе отбора является обязательной составной частью в рамках достижения значительных спортивных результатов.

Список литературы

1. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 120–126.

2. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартянов. – М. : Академия, 2000. – 288с.

3. Попов, А. Л. Спортивная психология / А. Л. Попов. – М. : Флинта, 2011. – 149 с.

Д. Г. Седов

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

СПОСОБНОСТИ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

Общая характеристика способностей. Способность – то свойство личности, которое является благоприятной предпосылкой для успешного овладения одним или несколькими видами деятельности и выполнения их.

Способностью является, например, наблюдательность, которая имеет большое значение в педагогической деятельности тренера, зрительная и эмоциональная память, эмоциональное, спортивное, техническое воображение.

К способностям относят и многие качества ума, например критичность, т.е. умение строго оценивать работу или, взвешивать все доводы за и против гипотез и делать эти гипотезы всесторонней проверке. Критический ум – это дисциплинированный, «строгий» ум. В процессе работы тренеру приходится сталкиваться с юными спортсменами, у которых сильно развито воображение. Эти подростки требуют особого внимания, воспитания у них подлинной критичности ума. Это тем более необходимо, что богатое воображение в соединении со строгой и дисциплинированной мыслью составляет основу творческой деятельности. И, наоборот, воображение, не дисциплинируемое критическим умом, может сделать человека фантазером, живущим несбыточными проектами и невыполнимыми планами.

Важной способностью является гибкость ума, под которой понимается свобода мысли от шаблонных способов решения, способность находить решения при изменении обстановки и условий задачи. Гибкость ума выражается не только в свободе от сковывающего влияния трафаретных приемов, но и в умении разнообразить приемы, находить новые способы решения.

Важную роль играет конкретность мышления, т.е. умение охватывать все событие в целом, не теряя, однако, из виду существенных деталей.

Быстрота мышления как результат высокого развития названных выше качеств ума – это способность сосредоточивать в нужный момент все силы ума, проявлять высокую активность мышления. Быстрота мышления зависит от его конкретности и гибкости.

К. Маркс различал способности естественные и приобретенные. Естественные он связывал с «природным-существом человека», приобретенные ставил в зависимость от общественных отношений. Иначе говоря, как личность не существует вне общественных отношений, так же не существуют вне их и человеческие способности: меняются общественные отношения – меняются и способности.

Способности – это не просто знания, умения и навыки, это благоприятная предпосылка быстрого и успешного формирования профессиональных компетенций и результатов в той или иной деятельности.

Способности проявляются только в процессе деятельности. «Нельзя понимать дело так, что способность существует до того, как началась соответствующая деятельность, и только используется в этой последней.

Способности и степень их развития зависят от социальной среды. Они развиваются в процессе всей жизни человека и обусловлены обстоятельствами, в которых он растет и воспитывается. Вместе с тем было бы ошибкой утверждать, что их развитие не зависит от особенностей строения организма. Многие способности связаны с анатомо-физиологическими свойствами человека, т.е. с задатками, которые облегчают развитие тех или иных способностей. Так, для развития интеллектуальных способностей большое значение имеют особенности функциональной деятельности мозга: возбудимость, подвижность нервных процессов, быстрота образования нервных связей. Подвижность нервных процессов в умственной деятельности может проявляться в остроумии, оригинальности, умении схватывать явление в многообразных связях, в активности ума при встрече с разнообразными затруднениями.

Однако, если условия жизни и воспитания неблагоприятны, задатки не превратятся в способности. К тому же надо иметь в виду, что задатки не однозначны: возникновение способностей зависит от условий, в которых находится человек, от деятельности, в которую он включен.

Наиболее благоприятное сочетание способностей, свойственных конкретному человеку и обеспечивающих ему возможность особенно успешного выполнения деятельности, называется одарен-

ностью. Одаренность высокой степени развития, подкрепленную большим трудолюбием, называют талантом. Высшую степень одаренности, выражающуюся, например, в научных открытиях, имеющих для жизни общества историческое значение, называют гениальностью.

Список литературы

1. Волков, Н. Н. Моделирование личности и деятельности тренера и совершенствование высшего физкультурного образования. ANALYTIC – SERIAL / Н. Н. Волков, В. С. Топчийн // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 10. – С. 7–9.

2. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев ; предисл. Н. В. Кузьминой, А. Ц. Пуни, А. В. Тарасова. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.

3. Ильин, Е. Л. Психология физического воспитания : учеб. для институтов и факультетов физической культуры / Е. Л. Ильин. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.

Д. Г. Седов

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-КОМПЕТЕНТНОСТНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ТРЕНЕРА КАК ПРОБЛЕМА В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ

Для успешного формирования профессиональной компетентности будущего тренера нужно создать все условия для реализации данной цели.

Первое педагогическое условие предполагает формирование у тренера положительной мотивации к осуществлению тренерской деятельности. Мотивация, как известно, является системообразующим фактором любого вида деятельности. В рамках рассмотрения первого педагогического условия мотивация студента педагогического вуза рассматривается нами как источник освоения компонентов готовности к тренерской деятельности со школьниками или студентами, становления интересов и ценностного отношения к данному виду деятельности, приобретение им комплекса ключевых умений, обеспечивающих формирование устойчивой установки на постоянное личностное совершенствование в данном направлении. Сюда же входит и постоянное желание и возможность развивать

свои интересы, расширять представления о возможностях физической культуры, спорта, здорового образа жизни в построении оптимальной системы воспитательной работы с учащимися.

Второе педагогическое условие предполагает, создание в тренировочном процессе проблемных ситуаций, активизирующих применение многих областей знаний тренера, для более эффективного и успешного педагогического процесса. В рамках исследуемой проблемы стал очевиден тот факт, что будущий тренер вряд ли способен достичь необходимого уровня готовности к тренерской деятельности, во-первых, пока не осознает, что образованность, как совокупность знаний, умений и способностей является важнейшим средством становления духовных и интеллектуальных качеств субъекта образования и выступает, таким образом, основной целью образования. Во-вторых, это не произойдет, пока тренер не овладеет пониманием того, что развивающим механизмом с позиции педагога, его социальным и профессиональным назначением является не просто постановка себя в субъектную позицию, но и постановка в эту позицию своего воспитанника [1].

В связи с этим мы посчитали необходимым выделить следующие типы педагогических ситуаций, которые активизируют субъектную позицию студента в процессе подготовки к тренерской деятельности со школьниками:

- оценка и самооценка опыта работы в русле идей внеучебной воспитательной деятельности (диагностика, самооценка, ценностный выбор, и т.д.);

- освоение технологии проектирования, развития и воспитания детей и подростков (обучение, воспитание, проблема, разрешение проблемы);

- профессиональное самоутверждение в процессе воспитательной работы вне занятия (самоопределение);

- самореализация в проектировании процесса построения тренерской деятельности (проектирование, адаптация, прогнозирование).

Третье педагогическое условие

Расширение опыта конструктивного взаимодействия тренера и воспитанников на занятиях.

Опыт конструктивного взаимодействия крайне необходим тренеру в целях реализации воспитательной функции.

Этот опыт предполагает овладение процессуальной стороной контактов (например, сознательное использование различных

средств, владение голосом, умение держать паузу и т.д.), а также владение социальной стороной контактов (самоконтроль, саморегуляция, соблюдение в общении культурных норм, владение сложными коммуникативными умениями, например, умением выразить сочувствие, вписаться в разговор и др.).

Готовность к тренерской работе определяется процессами расширения опыта сотрудничества, саморегуляции, индивидуальной и групповой рефлексии, лидерского опыта, различных формах взаимодействия (дискуссии, диспуты, проблемные семинары и др.) Как результат, происходит новое самоопределение, переопределение в профессиональных и жизненных ситуациях, вырабатывается культура партнерства, обобщенные стратегии поведения в конфликте, в дискуссиях и т.д. [2].

Согласно авторской технологии, по ходу смены этапов развития, готовности будущего тренера к деятельности разворачиваются формы взаимодействия преподавателя и студентов, в логике перестройки уровней саморегуляции от максимальной помощи преподавателя в реализации воспитательных задач к последовательному нарастанию собственной активности вплоть до полного саморегулирования профессиональных действий, будущего педагога.

Четвертое педагогическое условие. Необходимая осведомленность тренером многими вопросами касающихся восстановительных мероприятий с точки зрения педагогики.

Профессионально – компетентностная самореализация тренера, как проблема в педагогической теории и практике.

Этот вопрос всегда был одним из важнейших в отечественной педагогической науке, но современный этап развития общества наполняет его новым содержанием. Проблема приобретает особую значимость в связи с процессом модернизации образования. Решение этой проблемы в настоящее время может быть произведено по большей части в теоретическом аспекте, естественно, с учетом различных концептуальных подходов, педагогических систем и взглядов прошлого и настоящего. Поскольку развитие культуры возможно только в условиях преемственности поколений, в условиях передачи культурных ценностей из поколения в поколение (Волков Г. Н., 1974), педагог и должен предстать в этом уникальном процессе как надежное и устойчивое «звено» передачи исторического опыта и социокультурных ценностей нации.[3]

Понятие «профессиональная самореализация» позволяет определить ее как возможность выполнять профессионально-педагогические функции в соответствии с принятыми в социуме норма-

ми и стандартами для решения поставленных целей и задач. Особенности современной социально-образовательной ситуации предъявляют новые требования к педагогическим кадрам. Компетентностное становление педагога в этой связи может быть понято как педагогическая теория и практика, направленная на свободное, гуманное ценностно-смысловое и творческое развитие. Культурологическая парадигма вместо жесткого целенаправленного руководства или манипулирования развитием личности вводит новые смыслы в сущность профессионализма педагога и образования личности ребенка. Так, профессионализм понимается как раскрытие и умножение творческого потенциала педагога, а образование - как процесс освоения или присвоения «фактов» и ценностей человеческой культуры. Определенный уровень овладения культурой рассматривается как реальный результат образования и развития личности в контексте культуры и истории. При этом в качестве общего определения такого интегрального социально-личностно-поведенческого феномена как результата образования в совокупности мотивационно-ценностных, когнитивных составляющих и выступило понятие «компетентность». [4]

Б. С. Гершунский считает, что профессиональная самореализация определяется уровнем собственно профессионального образования и отношения к своему делу, индивидуальными способностями человека, его мотивированным стремлением к непрерывному самообразованию и самосовершенствованию, и ответственным отношением к делу.

В данном определении сущность профессиональной самореализации понимается в уровне подготовленности специалиста, постоянном стремлении к саморазвитию.

Несколько усложняются и задачи, стоящие перед высшими профессионально-педагогическими образовательными учреждениями, что, в свою очередь, требует пересмотра подходов к подготовке специалистов для системы образования. Следует отметить, что в теории и практике профессионально-педагогического образования накоплен интересный и многогранный опыт профессиональной подготовки педагогов профессионального обучения, обобщенный в научных трудах.

Именно педагог профессионального обучения, является носителем системной культуры, которая включает в себя наряду с гражданской, профессионально-трудовой, экономической, экологической, патриотической, и коммуникативную культуру. В этих условиях особенно ярко проявляется роль педагога, который вы-

полняет образовательную, воспитательную, развивающую, просветительскую, социальную и другие функции.

Таким образом, с одной стороны, современное общество нуждается в педагогах, готовых выполнять профессионально обусловленные функции, а с другой стороны, в системе подготовки будущих педагогов профессионального обучения этому уделяется недостаточно внимания.

Для самореализации профессиональных компетенций нужно содействовать личностному росту будущих педагогов.

Реализация такого подхода выдвигает в качестве цели образовательного и воспитательного процессов именно развитие, движение человека к полноценной компетентности — умственному росту, духовной зрелости, последовательному увеличению кругозора и, следовательно, воспитанию просвещенного человека, исторически, граждански и нравственно развитой личности, профессионала [3].

Список литературы

1. Психологическое сопровождение личности в процессе профессионального самоопределения : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. — Пенза : Приволжский Дом знаний, 2008. — 208 с.

2. Зеер, Э. Ф. Компетентностный подход к модернизации профессионального образования / Э. Ф. Зеер, Э. Сыманюк // Высшее образование в России. — 2005. — № 4. — С. 23–30.

3. Абрамова, В. В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физкультуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Абрамова В. В. — Тирасполь, 2006. — 19 с.

4. Введенский, В. К. Моделирование профессиональной компетентности педагога / В. К. Введенский // Педагогика. — 2003. — № 10. — С. 51–55.

Д. Г. Седов

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

АКТУАЛЬНОСТЬ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО ТРЕНЕРА

Постоянно возрастающие требования к уровню подготовки выпускников общеобразовательных и высших учебных заведений требуют от них разработки новых программ по формированию профессиональных компетенций будущих специалистов по физической культуре и спорту. Школа и вуз должны обеспечивать разви-

тие коммуникативных и творческих способностей обучаемых, умений свободно ориентироваться в нарастающем потоке информации, эффективно овладевать современными технологиями, принимать решения, адекватные быстро изменяющимся социально-экономическим условиям.

В соответствии с требованиями Государственных образовательных стандартов каждый выпускник школы и вуза должен быть подготовлен к информационно-коммуникативной деятельности и обладать набором ключевых компетентностей. В их состав входит коммуникативная компетентность, которая, по мнению ряда авторов (И. А. Зимняя, В. А. Кальней, А. В. Хуторской и др.), является основополагающей для развития ряда других ключевых компетентностей. В связи с этим развитие коммуникативной компетентности обучаемых является одной из главных на сегодняшний день целей образования [1].

В психологии проблема коммуникативной компетентности изучена недостаточно: не полностью раскрыто содержание данного понятия, не определены его структурные составляющие, недостаточно выявлены основные условия ее развития у людей различных возрастов и других сфер деятельности. Как показывает практика, многие тренеры испытывают значительные трудности в процессе коммуникации, следствием которых является низкая эффективность учебно-воспитательной работы в школе. Во многом это объясняется тем, что возникают противоречия между необходимым и реально достигаемым уровнями коммуникативной компетентности выпускника педагогического вуза. Следовательно, важно в процессе профессиональной подготовки способствовать развитию этого важного свойства личности.

Многообразие подходов к содержательной характеристике понятия «коммуникативная компетентность» дает основание предложить свое понимание сути анализируемого понятия и сформулировать определение данного феномена. Под коммуникативной компетентностью педагога понимаем свойство личности, выражающее готовность и возможность субъекта общения оснащать профессиональную деятельность средствами передачи и приема информации.

Ведущими коммуникативными умениями тренера являются умение следить за ясностью и доступностью своей речи, которое тесно связано с умением предвидеть и предотвращать конфликты с воспитанниками. Менее прочна связь этого умения с умениями быстро устанавливать контакты подростками, использовать подходящий тон, поведение внушать к себе уважение, которые между собой имеют прочную связь [2].

Индивидуальные различия в общении тренеров позволили разделить их на «эмоциональных» и «сдержанных» (Д. Я. Богданова, Л. К. Доронина).

«Эмоциональным» тренерам свойственна высокая интенсивность общения. В обращениях к юным спортсменам им преобладает повышенный и резкий тон. Приветливый тон не свойствен деловому общению в условиях соревнования. В обращениях преобладает техническая, оценочная, организационная информация. Успокаивающие и дисциплинарные обращения встречаются редко. Среди форм обращения преобладают указания, побуждения и неодобрения, реже – замечания, одобрения, требования.

«Сдержанные» тренеры не слишком разговорчивы, их речь не богата мимикой, жестами. Тон обращений несколько повышенный и обычный, резкий тон наблюдается редко. В обращениях часто встречается техническая, оценочная и тактическая информация. Почти отсутствуют организационные, успокаивающие и дисциплинарные обращения. В формах обращений преобладают побуждения, указания, неодобрения и замечания. Редко встречаются одобрения и почти никогда – требования. Причинами обращений наиболее часто служат реакции на технические моменты. Эмоциональные реакции «сдержанных» тренеров на неудачные действия игроков и команды внешне почти не проявляются. Чаще всего наблюдается нормальное, несколько нервное и спокойное проявление эмоций.

«Эмоциональные» и «сдержанные» тренеры различаются по интенсивности общения, употреблению резкого тона, дисциплинарной, организованной, успокаивающей и оценочной информации, применению требований, одобрений, неодобрений и указаний, а также по проявлению эмоциональных реакций. Бурные, почти конфликтные ситуации и прямые конфликты с игроками возникают у тренеров «эмоциональных». «Сдержанным» они почти не свойственны.

О преимуществах той или иной манеры общения говорить трудно, но все же, сдержанность тренера в общении предпочтительнее, так как она благоприятнее сказывается на взаимоотношениях тренера с коллективом, с отдельным подростком [3].

Тренеры-мастера быстро устанавливают контакты с юными спортсменами во время работы над техникой движений, применяя систему проверки и оценки успеваемости. Установлению правильных взаимоотношений помогает анализ последствий специально созданных удачных и неудачных конфликтных ситуаций из своего педагогического опыта.

Детский спортивный коллектив у тренера-мастера превращается в носителя следующих воспитательных функций: организационных (коллектив становится субъектом управления своей общественно полезной деятельностью); идейно-воспитательных (коллектив становится носителем и пропагандистом определенных идейно-нравственных убеждений); стимулирующих (коллектив способствует формированию нравственно ценных стимулов всех общественно полезных дел, регулирует поведение своих членов, их взаимоотношения).

Тренеры-мастера эффективно используют средства речи: содержательность (сообщения краткие, нужные, достаточные), понятность (учитывают возраст, технико-тактическую и физическую подготовленность подростков), выразительность (эмоциональная насыщенность – яркая, энергичная, особенно в командах), воздействие (инструкция, просьба, приказание, команда).

Важна и коммуникативная способность тренера в общении с воспитанниками на разных этапах развития. В каждом детском возрасте обучение может быть различно, тренер должен учитывать возраст занимающихся, их характер, психологические особенности, отношения воспитанников внутри коллектива и вне его. Учитывая возраст занимающихся, тренер должен грамотно построить общение с воспитанниками. Например, в детском возрасте, знать увлечение детей их интересы. Тренер должен интересно строить не только тренировочный процесс, но и само общение на занятиях, общаясь с детьми на разные темы важные для ребенка в этом возрасте, касающиеся не только тренировочных занятий, но и вопросы личного характера. Обсуждая различные проблемы с детьми, помогая решить их, тренер выступает здесь как психолог и наставник по жизни, дополняя роль родителя, ребенок может узнать от тренера больше полезной информации, как в вопросах тренировочного процесса, так и жизненно необходимых ему. Важно здесь найти общие интересы, чтобы каждая тренировка была полезна для него не только в физическом, но и в душевном – эмоциональном, эстетическом плане. Общаясь с детьми, тренер должен вести интересную беседу, задавая какие либо вопросы на различные темы, и по темам нужным для улучшения тренировочного процесса, это касается: режима дня воспитанника, о его материальном и моральном состоянии в семье, режиме и качестве питания, режиме сна и отдыха, успеваемости в школе. Зная все вопросы, тренер может не только грамотно строить тренировочный процесс, но и корректировать его по ходу учитывая особенности занимающихся. В этом и проявляется ком-

муникативная компетентность тренера, одна из важнейших в тренерской деятельности. Тренер, обладающий хорошей коммуникацией, добьется гораздо больших успехов в своей работе, к такому тренеру дети будут «тянуться» в большей степени и с трудолюбием, и упорством выполнять поставленные задачи [4].

Важно отметить, что коммуникация играет ведущую роль в психологической подготовке спортсмена. От того, обладает ли тренер коммуникативной компетентностью во многом зависит и конечный результат спортсмена. Тренер должен знать, как общаться с конкретным спортсменом, найти нужный подход для лучшего настроения воспитанника. Психологическая подготовка немыслима без коммуникативных способностей тренера и используется в различных методах психологической подготовки.

Список литературы

1. Зеер, Э. Ф. Компетентностный подход к модернизации профессионального образования / Э. Ф. Зеер, Э. Сыманюк // Высшее образование в России. – 2005. – № 4. – С. 23–30.

2. Абрамова, В. В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физкультуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Абрамова В. В. – Тирасполь, 2006. – 19 с.

3. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев ; предисл. Н. В. Кузьминой, А. Ц. Пуни, А. В. Тарасова. – М. : Физкультура и спорт, 1981.

4. Грехнев, В. С. Культура педагогического общения / В. С. Грехнев. – М. : Просвещение, 1998.

Dr. Oleg A. Sinelnikov

Department of Kinesiology University of Alabama Tuscaloosa, USA
(О. А. Синельников, факультет кинезиологии Университета Алабамы, г. Таскалуса, США)

EFFECTS OF PROSOCIAL PROFESSIONAL DEVELOPMENT TRAINING ON STUDENT SOCIAL SKILLS DURING SPORT EDUCATION

Introduction

Sport Education is a contemporary instructional model within physical education that promotes competent, literate, and enthusiastic

sportspersons [1]. Sport Education, as a pedagogical model, is theorized to further promote students' prosocial behavior [1, 2], however some of the initial empirical research has shown conflicting results [2, 3]. Recent research conducted by Vidoni and Ward demonstrated the potential of fostering students' social skills through the implementation of a fair play intervention with a physical education teacher [4]. Much of the research that has been conducted within intervention studies on students' prosocial behaviors has been conducted with physical education teachers, however there is a further need to observe pre-service physical education teachers in this area.

Purpose

The purpose of this study was to examine the effects of a fair play intervention on middle school students' prosocial behaviors during a Sport Education season taught by a pre-service teacher. Key research questions that guided the study included the following:

1. What was the observed prosocial behavior of purposefully selected students during baseline, compared to intervention and following the intervention within a season of Sport Education?

2. What impact did the intervention have on the behaviors of the preservice teacher?

Methods

Participants/Setting

Participants within this study were three eighth grade students (two males, one female) enrolled in one intact class and their pre-service teacher. The research took place at a middle school in a medium sized city (population >90,000) in the southeastern part of the United States. Students at the school were low to middle class socio-economic status. The pre-service teacher was a 21-year old female currently enrolled in a physical education teacher education program at a large public research university located in the same city as the middle school.

Data Collection

Direct observation was conducted across 16 Sport Education lessons. Each lesson lasted 60 minutes. During research, students were coded by observing their helpful and harmful behaviors in the following categories:

- Verbal Behavior –Positive or Negative
- Non-Verbal Behavior –Positive or Negative

Experimental Design and Intervention

A multiple baseline design across two behavior categories (verbal and no-verbal) was used [5].

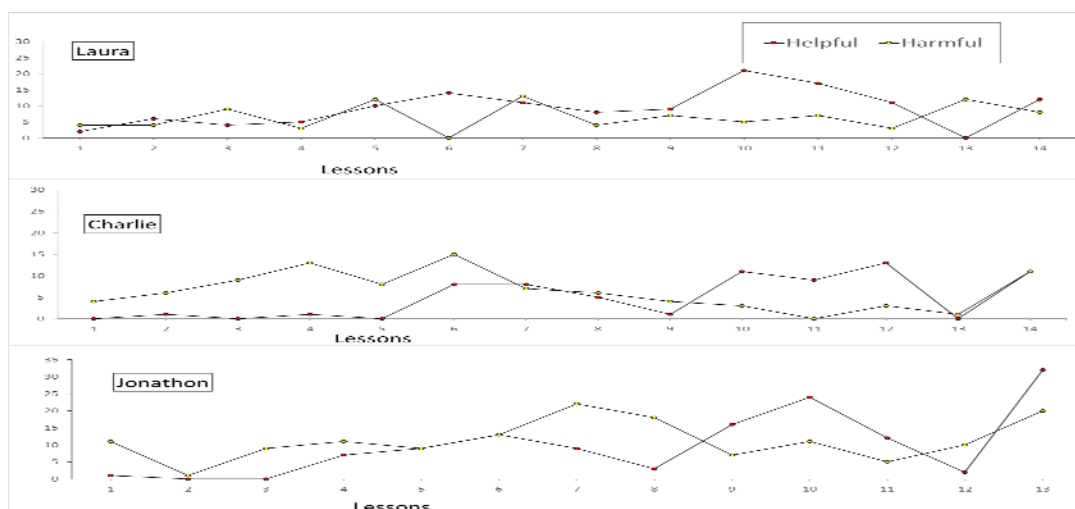
Baseline: Sport Education model was used throughout the 16 volleyball classes. The first five lessons served as the baseline for prosocial behaviors. The prosocial intervention was provided to the pre-service after the fifth lesson.

Intervention: The experimental condition consisted of presenting the pre-service teacher with four strategies identified in research literature as ones to promote prosocial behavior. These strategies were as follows: (1) Prompt/Praise; (2) Positive Pinpointing; (3) Student Task Cards; (4) Discussion of prosocial behaviors.

Results and Data Analysis

Inter-observer agreement (IOA) was conducted between the primary investigator, and one other observer. The percentage of IOA during event recording (helpful and harmful behaviors) was established by using the following formula: agreements divided by agreements plus disagreements, then multiplied by 100 to produce a percentage of agreements [5].

Table 1. Helpful and Harmful Behaviors during Sport Education Season.



The visual inspection of the results of the study demonstrated that all three participants increased their helpful behaviors as a result of the intervention. In addition, Jonathon and Charlie further increased their helpful behaviors following the intervention program. Charlie and Jonathon decreased their harmful behavior during intervention, while Charlie further continued to decrease his harmful behaviors after the intervention was stopped. In addition, pre-service teacher’s prompt/praiseful behavior decreased following intervention, as did her nagging.

Conclusion

The results from this study indicate that implementing an intervention program based on improving prosocial behavior did appear to be effective. All students were observed increasing their helpful behaviors between baseline and intervention, and both Charlie and Jonathon continued to increase their helpful behaviors. Additionally, both Laura and Charlie decreased their harmful behaviors between baseline and intervention. All three participants benefited in some way from the intervention program, however more research is needed in this area. This research supported previous findings by Vidoni and Ward [4] and demonstrated that teachers must set specific goals for students during teaching and one of the goals must be fostering of prosocial behaviors. Even though Sport Education emphasizes the promotion of prosocial behavior, this may not occur without continued emphasis from the teacher.

References

1. Siedentop, D., Hastie, P., & van der Mars, H. (2011). Complete Guide to Sport Education. Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Parker, M. B., & Curtner-Smith, M. (2012). Sport education: A panacea for hegemonic masculinity in physical education or more of the same? *Sport, Education & Society*, 17(4), 479–496.
3. Brock, S. J., Rovegno, I., & Oliver, K. L., (2009). The influence of student status on student interactions and experiences during a sport education unit. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14(4), 355–375.
4. Vidoni, C. & Ward, P. (2009). Effects of fair play instruction on student social skills during a middle school sport education unit. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14(3), pp. 285 –310.
5. Cooper, J. O., T. E. Heron, W. L. Heward. 1987. Applied behavior analysis. Columbus, OH: Merrill.

В. И. Сютин, Н. С. Калинин

Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина,
г. Тамбов, Россия

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ШКОЛЬНОГО И ВУЗОВСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», утвержденная распоряжением Правительства РФ позволяет констатировать, что главной

проблемой текущего десятилетия в сфере физической культуры и спорта страны явилось ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения. В документе отмечается, что в России не менее 60 % обучающихся имеют нарушения здоровья, только 14 % обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40 % допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки [3].

Идея взаимосвязи вузовской науки, исследований ученых, их широкого методического потенциала с практикой школьного физкультурного образования не нова, и наш взгляд, в различных формах взаимодействия могла бы изменить общую картину заболеваемости, физического развития и физической подготовленности школьников. Однако на данном этапе взаимодействие имеет скорее теоретическое обоснование, нежели, реальное практическое применение.

Мониторинг здоровья и физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов всех курсов и первокурсников Тамбовского государственного университета имени Г. Р. Державина проводится много лет. Руководствуясь совместным Приказом Министерства здравоохранения и Комитета по физической культуре (№ 292/257 от 19.07.1996 г.) при выборе критериев соматического здоровья в образовательных учреждениях оцениваются: медицинские показатели (общая заболеваемость и ее структура); физическое развитие; физическая подготовленность; темпы биологическую и полового развития; функциональное состояние учащихся.

Результаты наблюдений (рис. 1) показывают, что с 1994–1995 учебного года по настоящее время число студентов, которым рекомендованы занятия в специальной медицинской группе постоянно возрастает. Если в 1994–1995 уч. году их было 20,4 % от числа студентов, занимающихся физкультурой в соответствии с государственным стандартом (1–3 курсы), то в 2013–2014 уч. году студентов СМГ – 33,4 %.

За данный период значительно увеличилось число юношей, которые по состоянию здоровья не могут заниматься в основной и подготовительной медицинских группах (соответственно, 5,6 % и 18,2 %). В 2013–2014 уч. году в медицинской группе занимаются 26,6 % юношей из общего числа зачисленных.

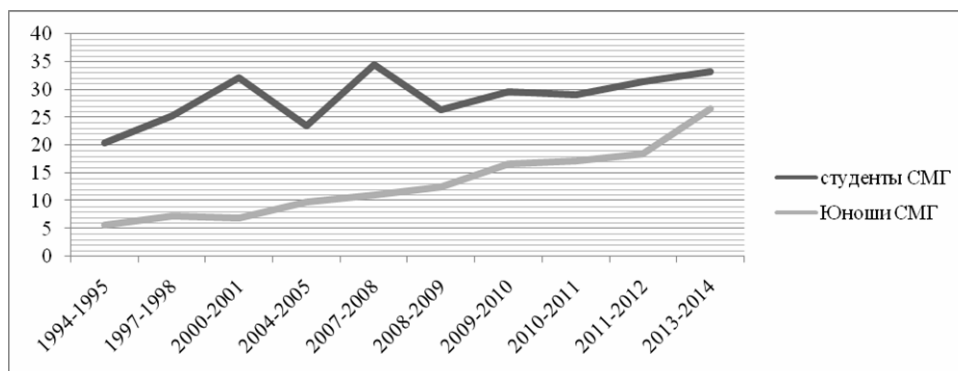


Рис. 1. Динамика числа студентов ТГУ им. Г. Р. Державина, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (%)

Организация образовательного процесса по физической культуре требует, среди медицинских показателей, характеризующих состояние здоровья, оценки не только принадлежности к определенной группе здоровья; медицинской группе для занятий физической культурой; индекса здоровья, но и обязательного выявления заболеваемости и ее структуры. За последнее десятилетие не произошло существенных изменений характера заболеваний. Это заболевания дыхательной, костно-мышечной системы, системы кровообращения и органов зрения. Однако их процентное соотношение за последнее десятилетие несколько изменилось. Если десять лет назад в СМГ большинство студентов имели заболевания органов зрения (миопия, астигматизм и т.п.) – 26,4 %, 21,6 % – заболевания сердечнососудистой системы и крови, 17,3 % – заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, болезни суставов), в настоящее время в структуре заболеваний больший процент заболеваний опорно-двигательного аппарата – 27 %, 19 % – заболевания органов зрения, 14,3 % – заболевания органов пищеварения, 13,7 % – системы кровообращения. Несколько лучше статистические данные в отношении заболеваний, связанных с дыхательной системой, если в 1994–1995 уч. году их было 20,3%, в 2004–2005 уч. году – 7,6 %, 2011–2012 уч. г. – 4,3 %.

Представленные данные (рис. 2) наглядно демонстрируют, что значительное число студентов имеют проблемы в состоянии здоровья «социального характера», связанные с образом жизни, их отношением к собственной двигательной активности, направленным занятиям физическими упражнениями. Мы полагаем, что именно данные факторы определяют столь значительное число студентов, имеющих проблемы костно-мышечной системы. Последние

годы такие заболевания как остеохондроз позвоночника, сколиозы различной степени и плоскостопие (рис. 3) преобладают в структуре заболеваемости данной категории обучающихся. Наряду со значительным числом студентов имеющих заболевания органов зрения и пищеварительной системы обращает внимание и стабильно высокий процент заболеваний системы кровообращения (рис. 4).

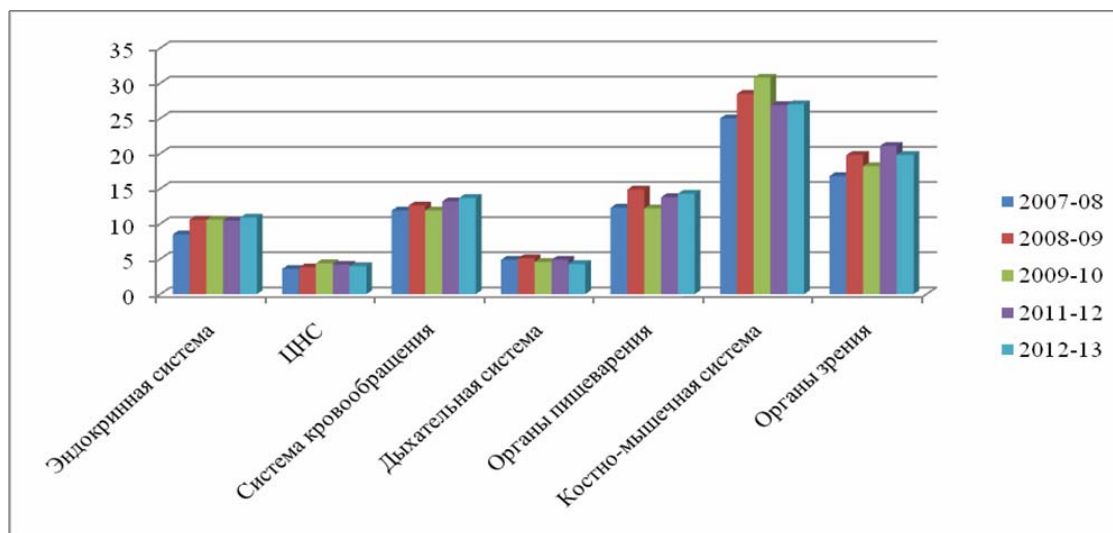


Рис. 2. Структура заболеваний студентов ТГУ им. Г. Р. Державина, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (%)

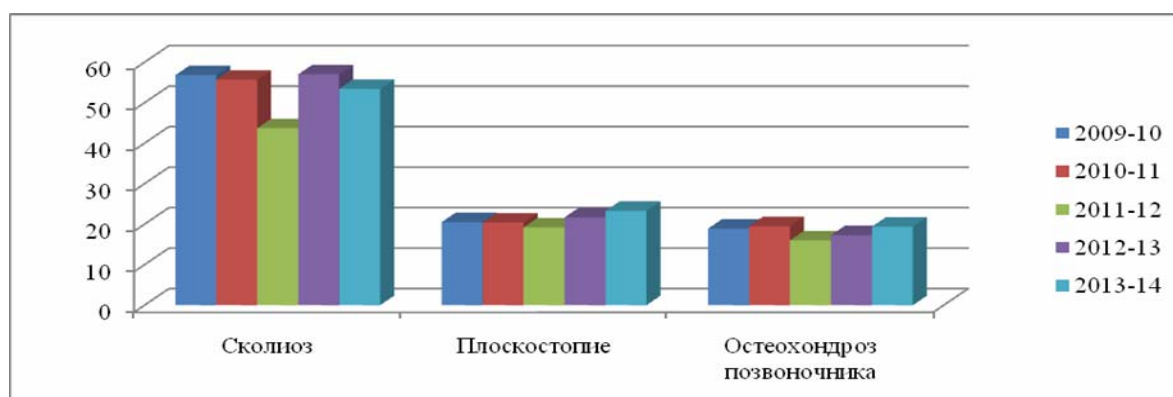


Рис. 3. Структура заболеваний костно-мышечной системы студентов СМГ ТГУ им. Г. Р. Державина (%)

Из года в год в СМГ более 50 % студентов имеют сколиозы различной степени тяжести. Оценивая соотношение заболеваний опорно-двигательного аппарата, мы определили, что плоскостопие имеют 64,9 % юношей, что почти в 2 раза больше, чем девушек (35,2 %), а сколиоз встречается почти в девять раз чаще у девушек, чем у юношей, соответственно, 89,4 % и 10,6 %.

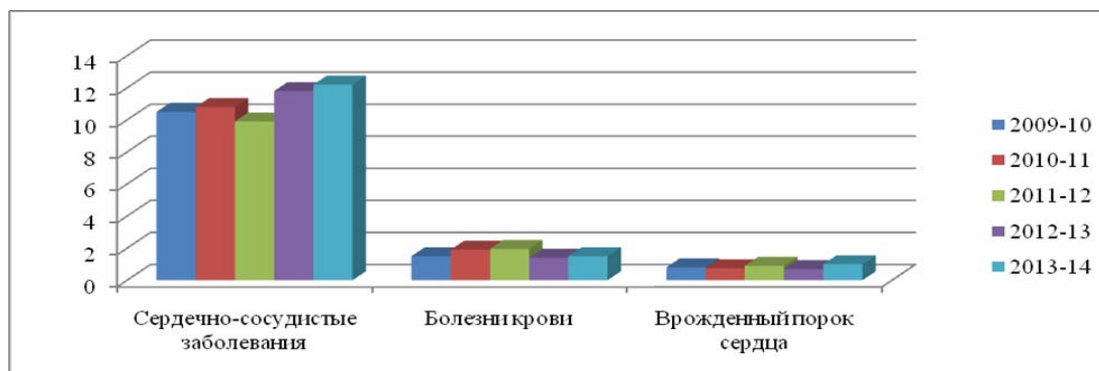


Рис. 4. Структура заболеваний системы кровообращения студентов СМГ ТГУ им. Г. Р. Державина (%)

Среди заболеваний сердечно-сосудистой системы специалистами диагностированы тахикардия, аритмия, гипертония и другие нарушения. Особое внимание следует обратить на часто проявляющуюся вегетососудистую дистонию различного типа. Представленные данные подтверждают тенденцию и дополняют исследования ученых, проведенные в различных вузах России, о возрастании числа студентов, имеющих отклонению в состоянии здоровья. В вузах различных регионов России просматривается тенденция увеличения числа студентов СМГ, в некоторых вузах таких студентов более 50 % [4].

Руководствуясь целевыми установками Стратегии на создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом; разработку комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни; модернизацию системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования в Тамбовском университете разработан и реализуется широкий комплекс лечебно-профилактических, санитарно-просветительских, социально-медицинских, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий.

Сложившаяся ситуация определила необходимость разработки специальных программ по физическому воспитанию студентов университета, в которых предусматривается организация медицинских групп не только по характеру заболеваний, но и учетом интересов студентов. Такой подход уже позволил достичь положительных результатов.

В рамках областной Целевой программы «Модернизация непрерывного педагогического образования» коллективом авторов

института физической культуры и спорта ТГУ им. Г. Р. Державина для учащихся общеобразовательных школ области разработан элективный курс «Искусство быть здоровым». Элективные курсы реализуются за счет школьного компонента базисного учебного плана и выполняют две функции. Одни из них могут поддерживать изучение профильных предметов на заданном профильном стандартом уровне. Другие элективные курсы служат для внутрiproфильной специализации и для построения индивидуальных образовательных траекторий.

На наш взгляд, реализация данного курса, решая частную задачу, расширения кругозора личности в сфере физической культуры, формирования совокупности теоретических и методических знаний, практических умений и навыков, способствует выполнению одной из главных функций общего среднего образования в сфере физической культуры – образовательной. Изучение, в данном случае, элективного курса позволит направить учебный процесс «... на преобразование объекта воздействия (обучаемого) путем усвоения такой информации, которая позволила ему успешно познавать и преобразовывать самого себя, свою физическую природу» [1, с. 217].

Взаимосвязь теории и практики физического воспитания позволит максимально приблизиться к достижению стратегических целей и решению задачи физического образования поставленной П. Ф. Лесгафтом еще в начале XX в. – научить молодого человека владеть своими действиями и направлять их соответственно своим мыслям и идеям [2].

Список литературы

1. Лукьяненко, В. П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры : моногр. / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2005.
2. Лесгафт, П. Ф. Главные труды с комментариями профессоров В. А. Таймазова, Ю. Ф. Курамшина, А. Т. Марьяновича / П. Ф. Лесгафт. – СПб. : ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького, 2006.
3. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». – URL: www.consultant.ru. 26.05.2013.
4. Физкультурно-оздоровительные технологии / под общ. ред. А. А. Горелова, А. В. Лотоненко. – М. : Еврошкола, 2011.

К. К. Скоросов, А. А. Карпушкин, П. В. Заломнова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК КОМПОНЕНТ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ШОРТ-ТРЕКОВИКА

Занятия спортом формируют личность спортсмена, его эмоциональную сферу, волевые качества, часто давая эффект, труднодостижимый другими способами. Спорт связан с преодолением психически весьма сложных, порой болезненных, а также утомительных состояний. В связи с этим нужна продуманная, систематическая психическая подготовка [1].

Основу психической подготовки спортсмена, с одной стороны, составляет динамично развивающаяся теория и методология спорта, а с другой – постоянное сопоставление общепсихологической теории и спортивно-психологической практики. Результатом такого процесса является создание системы психической подготовки как органической составной части системы спортивной подготовки [4].

Под психической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях [3].

В современной системе психической подготовки в спорте высших достижений наряду с моральными и волевыми качествами спортсменов особенно большое значение имеют такие специальные качества их спортивного характера, как психофизическая защищенность и выносливость, должный диапазон управления произвольным вниманием, расширенные возможности психомоторной и идеомоторной памяти, высокой коммуникативный потенциал, развитая способность к активной саморегуляции, а также необходимые знания о резервных функциональных возможностях человека, и методах их мобилизации [2].

Совершенствование спортивной подготовки в шорт-треке делает необходимым более глубокое изучение системы психологического образования тренеров, врачей и самих спортсменов, дальнейшее исследование резервных возможностей их психики, комплексное решение вопросов психического восстановления после больших физических и психических нагрузок.

Определяя технологию психической подготовки в шорт-треке, необходимо ее рассматривать в совокупности с другими видами подготовки и их общей целью – успешного выступления на соревнованиях. Среди многочисленных факторов, влияющих на высокие достижения, значимыми являются индивидуально-типологические особенности шорт-трековиков.

Специфичность шорт-трека предполагает поиск и определение своеобразных методов, средств, форм и условий психической подготовки, учитывая возрастной, половой аспект и уровень мастерства шорт-трековиков.

Все вышесказанное определяет одно из направлений нашего научного исследования, результатом которого, предполагается создание модели спортивной подготовки спортсменов высшей квалификации в шорт-треке, где одним из основных компонентов является специальная психическая подготовка.

Список литературы

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2006. – 296 с.
2. Кретти, Б. Психические свойства и черты личности спортсменов // Спортивная психология в трудах зарубежных спортсменов / Б. Кретти. – М. : Советский спорт, 2005. – 286 с.
3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
4. Суслов, Ф. П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч, Б. Н. Шустин. – М. : СААМ, 1995. – 448 с.

В. М. Скуднов, М. Г. Советов, Г. В. Боков, И. В. Лузгина

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С позиции биоэнергетики спортивные результаты в видах спорта, обусловленных проявлением выносливости, определяются максимальной мощностью и емкостью процесса энергообеспечения, а также экономичностью расхода энергоресурсов. Взаимосвязь отмеченных параметров отражается в так называемых математических моделях бега, наиболее полно разработанной из которых явля-

ется модель, предложенная Вард-Смитом, основанная на математической теории бега, базирующейся на первом законе термодинамики.

В соответствии с этой моделью, в течение каждого бегового шага тело человека подвергается сериям энергетических изменений, принципиальными компонентами которых являются следующие: мышцы генерируют механическую энергию путем превращения химической энергии; уровни кинетической энергии и потенциальной энергии звеньев постоянно изменяются; тело, перемещаясь в условиях гравитации земли, изменяет кинетическую и потенциальную энергию; в мышцах и сухожилиях накапливается и реализуется эластическая энергия; внешняя работа производится против сил аэродинамического сопротивления; кинетическая энергия центра масс тела бегуна изменяется при его ускорении; значительная часть энергии переходит в термальную энергию.

Не останавливаясь на довольно сложном математическом выражении, описывающим данную модель бега, следует указать, что она учитывает расход аэробного и анаэробного механизма энергии и позволяет довольно четко предсказать спортивный результат в беге от 100 до 10000 м. Основным недостатком предложенной модели является то, что в ней предполагается примерно равная эффективность спортивной техники у всех спортсменов. Коэффициент эффективности в данной аналитической разработке не учитывается.

Рассматривая наиболее оптимальные условия, автор, тем не менее, благодаря использованию данной модели, нашел максимально возможные энергетические возможности организма по производству энергии для спортсменов высшей категории. Так, максимальная аэробная мощность, развиваемая спортсменами, может достигать 50,5 Вт/кг. Максимально устойчивый расход энергии во время бега может составлять 23,5 Вт/кг, а максимальная анаэробная емкость 1700 Дж/кг. Эти данные довольно точно совпадают с аналогичными параметрами, полученными в экспериментальных исследованиях.

В соответствии с данной моделью, чтобы увеличить спортивный результат, нужно увеличить эти параметры, а именно: максимальную мощность по производству энергии, максимальную анаэробную емкость и максимальную энергию, разрабатываемую устойчивым состоянием.

По мнению специалистов, физиологические возможности по производству максимальной энергии, в значительной степени приблизились к своему биологическому пределу. Об этом, например,

свидетельствует тот факт, что такой показатель как МПК, характеризующий максимальную анаэробную мощность, практически мало изменился за последние 50 лет. Поэтому все больше и больше специалистов видят резервы повышения спортивных результатов за счет более эффективного использования химической энергии, то есть за счет экономизации движений.

Биомеханические факторы, определяющие эффективность использования химической энергии, рассмотрены в работе И. П. Ратова, В. Д. Кряжева. В отличие от ранее рассмотренных, в представленной модели показаны резервы повышения спортивного результата за счет экономии энергии. Эти резервы определяются биомеханическими факторами: снижением электроактивности мышц, участвующих во второстепенных движениях, оптимизацией траектории движения звеньев тела, снижением вертикальных колебаний центра масс, уменьшением потери скорости в фазе амортизации, в экономии механической энергии за счет ее рекуперации. Учитывая тот факт, что одним из главных критериев техники бега является отношение двигательного потенциала спортсмена к спортивному результату и что двигательным потенциалом в данном случае являются максимальные возможности организма по генерированию химической энергии, становится ясно, что одно из главных условий совершенствования спортивной техники – экономизация движений за счет вышеописанных факторов.

В. М. Скуднов, М. Г. Советов, Г. В. Боков, И. В. Лузгина

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

ИЗУЧЕНИЕ БИОХИМИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ ПОРОГА АНАЭРОБНОГО ОБМЕНА

Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме при совершении физической работы привлекают внимание исследователей более ста лет. В первой половине прошлого столетия Douglas с соавт. [11] обнаружили, что при некотором уровне нагрузки концентрация лактата в крови увеличивается, что сопровождается снижением концентрации бикарбонатных ионов и усилением дыхания. Позднее Wasserman [17] и Holtmann [15] разработали концепцию «порога анаэробной нагрузки организма»

(ПАНО) и неинвазивные методы его определения, связав повышение концентрации лактата с возникающим кислородным долгом. В настоящее время гипотеза лактатного порога подвергается резкой критике со стороны физиологов и биохимиков [4, 5]. Некоторые авторы [4] предлагают отказаться от данной концепции в связи с множеством противоречий и неточностью неинвазивных методов определения величины ПАНО и методов, основанных на измерении концентрации лактата в крови и показателей газообмена.

Основной результат, поддерживающий гипотезу анаэробного порога, состоит в том, что при нарастающей интенсивности физической нагрузки существует некоторая мощность, начиная с которой концентрация лактата в крови резко увеличивается [17]. Это наблюдение и было ранее ошибочно принято за внезапное начало продукции лактата [9]. Результаты экспериментов с применением радиоизотопной методики в состоянии мышечного покоя [14] и данные, полученные Connert et al. [6] показывают, что лактат образуется и в условиях достаточного поступления кислорода. Таким образом, продукция лактата не обязательно связана с анаэробными условиями, то есть образованием АТФ при дефиците кислорода. В настоящее время общепризнанным является тот факт, что измерение концентрации лактата в крови не дает информации о скорости его образования, а лишь отражает баланс между выходом лактата в кровь и его устранением из крови [13]. Однако эти процессы недостаточно изучены, многие из них описаны лишь умозрительно [8, 9]. Отстаивание гипотезы лактатного порога продолжается [1–3, 8], поскольку она имеет практическую ценность, позволяя оценивать работоспособность организма в изменяющихся условиях, уровень физической подготовки спортсменов и др.

Современные приемы биохимии позволяют нам исследовать легочную вентиляцию, буферные системы организма, динамику закисления и нейтрализации лактата прямыми, а не косвенными методами и глубже заглянуть в проблему существующей концепции.

Таким образом, целью нашей работы является исследование кислотно-основных показателей крови, показателей буферной системы крови и ее компонентов, а также концентрации лактата в крови спортсменов разных квалификационных групп в норме и при физической работе различной интенсивности.

Методы исследования

Объектом исследования являлись мужчины 18–25 лет, разделенные на следующие экспериментальные группы:

1) студенты вузов, занимающиеся спортом в рамках учебной программы ($n = 24$);

2) мастера спорта и мастера спорта международного класса ($n = 19$).

Для определения величины исследуемых показателей отбирались пробы капиллярной крови:

1) в состоянии покоя;

2) при физической работе. Физическую работу создавали с помощью программируемого тредбана, начиная со скорости 3,0 м/с, повышая каждые две минуты на 0,5 м/с до скорости 6,5 м/с. После двух минут бега на каждой скорости тредбан останавливали на 30 с для взятия 200 мкл капиллярной крови в гепаринизированный стеклянный капилляр.

Непосредственно после отбора пробы, кровь анализировали на анализаторе Roche Omni S 6. Время между взятием пробы крови и анализом не превышало 120 с. Кислотно-основные показатели крови – pH и парциальное давление углекислого газа ($p\text{CO}_2$) определяли с помощью потенциометрических микроэлектродов [12]. Концентрацию гемоглобина для расчета величины буферных систем крови определяли методом многоволновой спектрофотометрии [12]. Величину HCO_3^- , показывающую концентрацию гидрокарбонатов в плазме крови вычисляли по результатам измерения величин pH и $p\text{CO}_2$ с использованием следующего уравнения [12]:

$$c\text{HCO}_3^- = 0,0307 p\text{CO}_2 \cdot 10^{(\text{pH}-6,105)}$$

Избыток буферных оснований в крови (BE) вычисляется на базе измеренных параметров с помощью следующего уравнения [12]:

$$\text{BE} = (1 - 0,014 \text{ctHb})[(1,43 \text{ctHb} + 7,7)(\text{pH} - 7,4) - 24,8 + c\text{HCO}_3^-]$$

Концентрацию лактата определяли с помощью ферментного электрода с иммобилизованной лактатдегидрогеназой [12]. Статистическую обработку производили с помощью t-критерия Стьюдента и монофакторного дисперсионного анализа [12].

Результаты исследования и их обсуждение

В состоянии покоя концентрация лактата в крови не отличалась у спортсменов первой и второй экспериментальных групп. Начиная со скорости 3,0 м/с и на всем протяжении эксперимента концентрация лактата в крови спортсменов увеличивалась у обеих экспериментальных групп, однако у спортсменов высокой квалификации показатели были ниже, чем у начинающих спортсменов: на скоростях 3,0 м/с, 3,5 м/с, 4,0 м/с приблизительно на 40 %, на скорости 4,5 м/с на 55 %, на скоростях 5,0 м/с, 5,5 м/с, 6,0 м/с примерно на 65 % и на скорости 6,5 м/с на 45 %. При скорости 4,0 м/с

у спортсменов первой экспериментальной группы концентрация лактата начинает резко возрастать с $4,1 \pm 0,36$ до $16 \pm 1,2$ ммоль/л. Согласно гипотезе анаэробного порога эта точка соответствует величине ПАНО, что совпадает с данными, имеющимися в литературе [8, 9, 10]. Однако у спортсменов высокой квалификации концентрация лактата начинает резко возрастать с $5,9 \pm 0,47$ ммоль/л при скорости 6,0 м/с. Возрастание величины ПАНО при адаптации к спортивным тренировкам достаточно хорошо описано [1–3, 8–10] и предложены гипотетические молекулярные механизмы подобного сдвига [8]. Тем не менее Davis [8] показывает, что определение динамики изменения концентрации лактата не может служить методикой определения величины ПАНО поскольку усиленный выброс лактата является лишь показателем уже совершившегося перехода метаболизма глюкозы на преимущественно гликолитический и не отражает причину начала повышенного образования лактата, а, соответственно и истинную точку ПАНО.

Практически все исследования в области метаболизма при физической работе оперируют предположением о том, что увеличение концентрации лактата связано с началом локальной мышечной гипоксии при определенной интенсивности работы [7]. Однако многочисленные попытки установить связь между легочной вентиляцией, потреблением кислорода и лактатным порогом показали, что прямой связи нет [13], и, если процессы вентиляции и потребления кислорода изменяются линейно при линейно нарастающей интенсивности физической нагрузки, то и увеличение концентрации лактата должно происходить линейно, без точки излома.

Концентрация ионов водорода увеличивается при увеличении скорости бега и повышении уровня лактата в крови. В физиологическом состоянии не наблюдалось достоверных различий в значении рН у спортсменов обеих экспериментальных групп. Однако уже со скорости 3,0 м/с и на всем протяжении эксперимента концентрация протонов у начинающих спортсменов была приблизительно на 15–25 % выше, чем у спортсменов высокой квалификации. Интересным является тот факт, что на кривой зависимости величины рН от интенсивности работы обнаруживается явный излом, точка, по времени предшествующая точке излома в концентрации лактата – 4,0 м/с у первой экспериментальной группы и 6,0 м/с у второй группы. Значение водородного показателя в этой точке соответствует нижней границе клинической нормы – рН = 7,35. Согласно литературным данным, пируватдегидрогеназный комплекс и ферменты цикла трикарбоновых кислот неактивны

при рН ниже физиологических значений [16]. Таким образом, можно предположить, что инактивация ферментов аэробного расщепления пировиноградной кислоты приводит к резкому увеличению концентрации лактата в мышечных клетках и крови, это в свою очередь приводит к появлению излома на кривой зависимости концентрации лактата от скорости бега. Ранее Wasserman [17] и Davis [8] указывали на ограниченную работоспособность систем, окисляющих пируват, как на возможную причину анаэробного порога. Однако эта гипотеза не объясняла наличие излома на кривой зависимости концентрации лактата от интенсивности физической работы. К настоящему времени имеются сведения об увеличенной активности ферментов митохондрий у спортсменов высокой квалификации по сравнению с начинающими спортсменами [8].

Степень развитости буферных систем крови является причиной различий во времени наступления лактатного порога у спортсменов разных квалификационных групп. рСО₂ в физиологическом состоянии в крови спортсменов высокой квалификации было на 16 % выше, чем у спортсменов первой группы, что приводило к повышению концентрации НСО₃⁻ и ВЕ у второй экспериментальной группы по сравнению с первой на 10 и 150 % соответственно. Эти различия наблюдаются на всех этапах физической работы. Следовательно, повышенные буферные резервы крови спортсменов второй группы обеспечивают высокую степень буферизации протонов, образующихся при диссоциации лактата, и отодвигают время наступления ПАНО. Кривые величин рСО₂, НСО₃⁻ и ВЕ при увеличении интенсивности работы не содержат изломов и представляют собой линейные процессы.

Список литературы

1. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – Киев, 2000.
2. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия / С. С. Михайлов. – М. : Советский спорт, 2004.
3. Таймазов, В. А. Биоэнергетика спорта / В. А. Таймазов, А. Т. Марьянович. – СПб. : Шатон, 2002.
4. Brooks, G. A. Response to Davis' manuscript / G. A Brooks // Med. and Science in Sports and Exercise. – 1985. – № 17 (1). – P. 19–21.
5. Brooks, G. A. Exercise Physiology: Human Bioenergetics and its Applications. John Wiley and Sons / G. A. Brooks, T. D. Fahey. – N. Y., 1984.
6. Connett, R. J. Lactate accumulation in fully aerobic, working dog gracilis muscle / R. J. Connett, T. E. J. Gueski, C. R. Honig // Am. J. Physiol. – 1984. – № 246 (8). – P. 120–128.

7. Davis, H. A. The anaerobic threshold as determined before and during lactic acidosis / H. A. Davis, G. C. Gass // *Eur. J. Appl. Physiol.* – 1981. – № 47. – P. 141–149.
8. Davis, J. A. Anaerobic threshold / J. A. Davis // *Med. and Science in Sports and Exercise.* – 1985. – № 17 (1). – P. 1–18.
9. Davis, J. A. Validation and determination of the anaerobic threshold / J. A. Davis // *J. Appl. Physiol.* – 1984. – № 57 (1). – P. 611.
10. Does the gas exchange anaerobic threshold occur at a fixed lactate concentration of 2 or 4 mM? / J. A. Davis et al. // *Int. J. Sports Med.* – 1983 – № 4 (4). – P. 89–93.
11. Douglas, C. G. Coordination of the respiration and circulation with variation in bodily activity / C. G. Douglas // *Lancet.* – 1927. – № 312 (1). – P. 213–218.
12. *Clinical Biochemistry* / A. A. Gaw, R. A. Cowan, M. J. Stewart, J. Sheperd // Churchill Livingstone. – Edinburg, 1999.
13. Anaerobic threshold, blood lactate, and muscle metabolites in progressive exercise / H. J. Green, R. L. Hughson, G. W. Orr, D. A. Ranney // *J. Appl. Physiol.* – 1983. – № 54 (12). – P. 1032–1038.
14. Hetenyi, G. Turnover and precursor product relationships of nonlipid metabolites / G. Hetenyi, G. Perez, M. Vranic // *Physiol. Rev.* – 1983 – № 63. – P. 606–667.
15. Holtmann, W. F. Zur frange der dauerleistungsfahigkeit / W. F. Holtmann // *Fortschr. Med.* – 1961. – № 7 (4). – P. 443–453.
16. Inui H., Miyatake K., Nakano Y. and Kitaoka S. Occurrence of oxygen-sensitive, NADP⁺-dependent pyruvate dehydrogenase in mitochondria / H. Inui, K. Miyatake, Y. Nakano, S. Kitaoka // *J. Biochem.* – 1984. – № 96 (1). – P. 931–934.
17. Wasserman K. Y. Detecting the threshold of anaerobic metabolism in cardiac patient during exercise / K. Y. Wasserman, M. B. McIlroy // *Am. J. Cardiol.* – 1964. – № 14 (3). – P. 844–852.

О. В. Терехина, Е. В. Трипутень

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

**СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ
(НА ПРИМЕРЕ АГИТПОХОДА)**

В настоящее время практически все развитые страны мира осознали необходимость реформирования своих систем образования с целью создания всех необходимых условий для социализации

человека в обществе, т.е. для воспитания личности человека и для реализации его в современном мире.

В современной педагогике такое понятие, как «социализация» рассматривается как междисциплинарная категория, которая обеспечивает связь педагогики со всей совокупностью социальных наук. Одно из наиболее общих и продуктивных в педагогическом плане определений социализации личности предложено А. В. Мудриком.

По его мнению, социализация – это развитие и самоизменение человека в процессе усвоения и воспроизводства культуры, что происходит во взаимодействии человека со стихийными, относительно направляемыми и целенаправленно создаваемыми условиями жизни на всех возрастных этапах [3].

Социализация студентов в процессе их обучения в педагогическом вузе включает не только усвоение знаний и умений, но и приобретение навыков жизни во взрослом обществе, приобретение социально-психологической и профессионально значимой направленности, обеспечивающих успешную деятельность как результат самореализации.

В условиях стремительных перемен в мире и обществе студенты нуждаются в новых социальных впечатлениях и переживаниях. Им нужна и другая, внеуниверситетская жизнь, другие возможности самовыражения, самоизменения, сближения с чем-то необычным, душевным. Они хотят нести ответственность за все происходящее вокруг, хотят ощущать благоприятный для гармонического развития психологический комфорт.

Источником положительных эмоций является общение в коллективе неформального типа, связанном единой целью, спаянном дружбой. Положительные эмоции вызывают прилив сил и энергии, которые могут реализоваться в сфере производственной деятельности, значительно повышая эффективность труда. Именно этому, по нашему мнению, способствуют занятия туризмом во время обучения в вузе.

Одной из главных задач спортивно-оздоровительного туризма является разностороннее развитие личности, которое будет способствовать реализации уникальных возможностей человека, подготовки к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

Существуют две основные формы туризма – это активный и пассивный.

К активным формам туризма можно отнести: туристические слеты, туристические соревнования, спортивный туризм, турист-

ская экспедиция и самостоятельный туризм как итог организаций и проведения различных походов, соревнований.

К приемам пассивного туризма относятся ведение туристского дневника, туристический лагерь и музей под открытым небом [2].

В своей статье мы рассматриваем одну из форм активного туризма, а именно агитпоход.

Но прежде чем перейти к основным целям и задачам проведения зимнего лыжного агитпохода, мы определим, что означает данное понятие.

Итак, агитпоход – поход агитколлектива, совершаемый на лыжах, пешком и т.п. с целью проведения агитационной работы среди населения [4].

Целями проведения зимнего лыжного агитпохода в нашем университете являются:

- мотивировать обучающихся в школах к осознанному самоопределению;
- вызвать интерес школьников выпускных классов и учителей к сотрудничеству с ПГУ через культурно-массовые, оздоровительные и познавательные мероприятия;
- привлечь студентов вуза к организации и проведению воспитательной, развивающей, культурно-массовой работе с обучающимися в школах области;
- оказать содействие педагогическому коллективу школ области по проведению воспитательной, развивающей, культурно-массовой работе с обучающимися;
- осуществить обмен педагогическим опытом в использовании и применении инновационных технологий, современных методических разработок.

Одними из ведущих задач проведения агитпохода будут являться:

культурно-просветительская: раскрыть творческий потенциал студентов ПГУ. Мы пытаемся в полной мере показать будущим абитуриентам организацию досуга студентов ПГУ с помощью концертных программ, включающих в себя различные жанры и направления творческой деятельности студентов ПГУ;

развивающая: обеспечить условия для творческого и познавательного самовыражения школьников. Это достигается благодаря проведению открытых мастер-классов для обучающихся и педагогов с применением современных технологий и методик по различным дисциплинам: иностранные языки, химия, биология; занятий

по куклотерапии, направленное на снятие психоэмоционального напряжения; осуществлению тренинговой программы по психологическому развитию и раскрытию творческого потенциала обучающихся.

Мы проводили опрос среди студентов, принимающих участие в агитпоходах. Опрос проводился не только с теми студентами, которые уже не первый год являются членами отрядов, но и с теми, кто впервые с этим столкнулся. Все данные были собраны до и после проведения агитпохода. На основании данного опроса мы выявили, что, благодаря использованию средств спортивно-оздоровительного туризма, в данном случае агитпохода, становление личности осуществляется с новой внутренней позицией, так как через туризм происходит процесс социализации личности, иными словами происходит воспитание идеалов культурных взаимоотношений, товарищества и взаимовыручки, физическое и духовное совершенствование человека, приобретение и развитие таких качеств, которые имеют высокую общественную ценность:

- формирование интереса на постановку жизненной позиции, самостоятельный познавательный поиск, освоение и самостоятельное осуществление действий, инициативу в организации коллективного сотрудничества;

- развитие способности проектирования собственной деятельности и построению жизненных планов во временной перспективе, также формирование у студента научного типа мышления, ориентирующего на общекультурные образцы, нормы, эталоны и закономерности взаимодействия с окружающим миром;

- овладение коммуникативными средствами и способами организации кооперации и сотрудничества.

Список литературы

1. Андреев, В. И. Педагогика : учеб. курс для творческого саморазвития / В. И. Андреев. – Казань, 2000.

2. Лескова, Г. А. Аудиовизуальное сопровождение многодневной автобусной экскурсии: перспективы использования // Научно-методические проблемы подготовки специалистов в вузах культуры : тез. выст. на конф. преп. (20 апреля 1998 г.). – СПб. : СПбГАК, 1998.

3. Мудрик, В. А. Социальная педагогика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / А. В. Мудрик. – 8-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2013;

4. Энциклопедии & Словари. – URL: <http://enc-dic.com/word/a/Agitpohod-454.html>

Ю. И. Тихонова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ СПОРТА В РАЗВИТИИ ОБЩЕСТВА И СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена Александра Волкова: «...спорт сегодня – это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный "клей", который способен склеить всю нацию воедино, что не удастся ни религии, ни тем паче политикам. Когда играет «Динамо» (Киев), на стадионе и у телевизора в едином порыве объединяются все – и верующие, и неверующие, и центристы, и радикалы («Известия», 04.02.1993). Действительно, феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

В США, например, еще в 60-е гг., после выхода в свет книги Р. Бойла «Спорт – зеркало американской жизни», спорт, став национальным увлечением, был объявлен моделью самого американского общества. Американский философ М. Новак подчеркивал: «Пренебречь спортом означало бы упустить одно из важных национальных достояний!» («Америка», январь 1981, с. 49). Однако в начале XXI в. в мире найдется не так уж много государств, руководители которых действительно понимают роль и значение спорта в современном обществе. В качестве примера позитивного отношения к спорту можно привести американское государство.

Начиная с 70–80-х гг. прошлого столетия спорт в США является «второй религией», в которую верят большинство американцев. Население бережно относится к своему здоровью, понимая, что это – личный капитал, от качества которого в жизни зависит многое: карьера, личное счастье, светлое будущее. Немаловажную роль

в популяризации спорта сыграли СМИ. Именно этот фактор помог преодолеть так называемый «психологический барьер» в отношении населения к физической активности.

Анализ развития спорта в США и других странах мира показывает, что активная позиция населения по отношению к спорту формируется как следствие хорошей пропаганды СМИ. Именно от СМИ, и в первую очередь от TV, зависит популяризация видов спорта, а занятия физкультурно-спортивной деятельностью рассматриваются как неотъемлемая часть культуры жизнедеятельности.

Социологические опросы населения, особенно молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит прежде всего от личных, индивидуальных качеств – честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

Эффективность социализации посредством спортивной деятельности зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности. Например, можно проанализировать тесную взаимосвязь между такими ценностями американского общества, как равенство, свобода, демократия, индивидуализм, национализм и патриотизм, соблюдение внешних приличий в своем поведении, гуманизм, соревнование, дружба, сотрудничество, уважение существующего порядка, самоуважение, и ценностным содержанием спорта.

Американские ученые-социологи сделали заключение, что спорт аккумулирует в себе основные ценности американского общества. Благодаря занятиям спортом или даже в процессе созерцания спортивных состязаний общественные ценности присваиваются индивидом, интериоризируются как личностные. Данное положение нашло подтверждение в трудах американских ученых. Историк

Джон Беттс пишет: «Спорт и капиталистический дух имеют много общего: дух инициативы, противоборства и соревнования» (J. Betts, 1974). Другой известный американский профессор Р. Форс справедливо считает, что спорт является миниатюрой самой жизни и, таким образом, служит как бы лабораторией, в которой может создаваться положительная система ценностей (1982).

Однако, говоря о положительных моментах социализации средствами спорта, нельзя не сказать о негативных фактах развития современного спорта, которые серьезно повлияли на его ценности. Погоня за медалями и рекордами привела к возникновению таких негативных явлений в спорте, как стремление к победе любой ценой, допинг, ранняя специализация, жестокость, насилие и т.д. Поэтому все чаще возникает вопрос: «Гуманен ли современный спорт, что необходимо сделать, чтобы сохранить этот феномен для благородных целей развития личности и общества?». По своей природе спорт, несмотря на присущую ему соревновательность, гуманен, поскольку он способствует развитию личности, помогает раскрывать непознанные возможности человеческого организма и духа. Реализация гуманистического потенциала спорта не происходит сама собой и во многом зависит от того, в каких целях общество использует спорт.

Процессы коммерциализации и профессионализации приняли чрезмерный и необратимый характер. В конце XX века профессиональный спорт стал составной частью международного спортивного и олимпийского движения. Сегодня многие ученые, критикуя существующий путь развития международного спорта, пытаются найти новые модели соревновательной деятельности. Особенно важны такие исследования для массового и детского спорта. Уже созданы концепции спартианского движения, спортизированного физического воспитания, валеологического и олимпийского воспитания молодежи. Это первые шаги, позволяющие сохранить и развивать гуманистические ценности спорта.

Социализация спортсмена. Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Придя в спортивную секцию или школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив – это новые агенты социализации, конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обучение культурным

нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен. Для каждого человека особенно важна первичная социализация, когда закладываются основные психофизические и нравственные качества личности. В первичной социализации спортсмена наряду с семьей, школой задействован социальный институт физической культуры и спорта. Среди агентов первичной социализации далеко не все играют одинаковую роль и обладают равным статусом. По отношению к ребенку, проходящему социализацию, родители занимают превосходящую позицию. Для юного спортсмена тренер также играет одну из ведущих ролей. Ровесники, напротив, равны ему. Они прощают ему многое из того, что не прощают родители и тренер. В каком-то смысле, с одной стороны – ровесники, а с другой – родители и тренер воздействуют на юного спортсмена в противоположных направлениях. Тренер в данном случае усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а также регулирует сиюминутное поведение, ориентируя юного спортсмена на спортивный стиль жизни, достижение высоких результатов.

Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Нами уже отмечалось, что спорт – это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

Термин «вторичная социализация» охватывает те социальные роли, которые стоят во втором эшелоне влияния, оказывают менее важное воздействие на человека. В сфере физической культуры и спорта агентами вторичной социализации могут быть руководители спортивного клуба, судьи. Контакты спортсмена с такими агентами происходят реже, они менее продолжительны, а их воздействие, как правило, менее глубокое, чем у первичных агентов.

Первичная социализация наиболее интенсивно происходит в первой половине жизни. Вторичная социализация охватывает вторую половину жизни человека, когда он сталкивается с формальными организациями и учреждениями, называемыми институтом вторичной социализации – Госкомспортом, федерациями, СМИ и т.д.

Первичная социализация спортсмена – это сфера межличностных отношений (например, спортсмен – тренер), вторичная социализация – сфера социальных отношений (например, спортсмен – федерация по виду спорта). Каждый агент первичной социализации

выполняет множество функций (например, тренер – администратор, воспитатель, учитель), а вторичной – одну, две.

Спортсмен, как и любой другой человек, переживает несколько стадий социализации. В социологии, как правило, они связываются с отношением к трудовой деятельности. Если принять этот принцип, то можно выделить три основные стадии социализации: дотрудовую, трудовую и послетрудовую. Дотрудовая стадия охватывает весь период жизни человека до начала трудовой деятельности. В свою очередь, эту стадию принято разделять на два более или менее самостоятельных периода:

а) ранняя социализация, охватывающая время от рождения ребенка до его поступления в школу, т.е. тот период, который в возрастной психологии именуется периодом раннего детства;

б) стадия обучения, включающая весь период юности в широком понимании этого термина.

К этому этапу относится, безусловно, все время обучения в школе. Это касается периода обучения в вузе или техникуме, то существуют различные точки зрения. Если в качестве критерия для выделения стадий принято отношение к трудовой деятельности, то вуз, техникум и прочие формы образования не могут быть отнесены к следующей стадии. Вместе с тем обучение в учебных заведениях подобного рода довольно значительно отличается от обучения в средней школе, в частности в отношении все более последовательного проведения принципа соединения обучения с трудом, и поэтому данные периоды в жизни человека трудно рассмотреть по той же самой схеме, что и время обучения в школе. Так или иначе, но в литературе вопрос получает двойное освещение, хотя при любом решении сама проблема весьма важна как в теоретическом, так и в практическом плане: студенчество – одна из главных социальных групп общества, проблемы социализации этой группы крайне актуальны.

Трудовая стадия социализации охватывает период зрелости человека, хотя демографически границы «зрелого» возраста условны; фиксация такой стадии не представляет затруднений – это весь период трудовой деятельности человека. Вопреки мысли о том, что социализация заканчивается вместе с завершением образования, большинство исследователей выдвигают идею продолжения социализации в период трудовой деятельности. Более того, акцент на том, что личность не только усваивает социальный опыт, но и воспроизводит его, придает особое значение этой стадии. Признание трудовой стадии социализации логически следует из признания ведущего значения трудовой деятельности для развития личности.

Нелегко согласиться с тем, что труд как условие развертывания сущностных сил человека прекращает процесс усвоения социального опыта; еще труднее принять тезис о том, что на стадии трудовой деятельности прекращается воспроизводство социального опыта. Конечно, юность – важнейшая пора в становлении личности, но труд в зрелом возрасте не может быть сброшен со счетов при выявлении факторов этого процесса.

Практическую же сторону обсуждаемого вопроса нельзя переоценить: включение трудовой стадии в орбиту проблем социализации приобретает особое значение в современных условиях в связи с идеей непрерывного образования, в том числе взрослых. При таком решении вопроса возникают новые возможности для построения междисциплинарных исследований, например в сотрудничестве с педагогикой, с тем ее разделом, который занимается проблемами трудового воспитания.

Послетрудовая стадия социализации представляет собой еще более сложный вопрос. Определенным оправданием, конечно, может служить то обстоятельство, что проблема эта еще более нова, чем проблема социализации на трудовой стадии. Постановка этой проблемы вызвана объективными требованиями общества к социальной психологии, которые порождены самим ходом общественного развития. Проблемы пожилого возраста становятся актуальными для ряда наук в современных обществах. Увеличение продолжительности жизни, с одной стороны, и определенная социальная политика государств – с другой (имеется в виду система пенсионного обеспечения) приводят к тому, что в структуре народонаселения пожилой возраст начинает занимать значительное место. Прежде всего увеличивается его удельный вес. В достаточной степени сохраняется трудовой потенциал у лиц, которые составляют социальную группу пенсионеров. Не случайно сейчас переживают период бурного развития такие дисциплины, как геронтология и гериатрия.

В социальной психологии эта проблема присутствует как проблема послетрудовой стадии социализации. Основные позиции в дискуссии полярно противоположны: одна из них полагает, что само понятие социализации просто бессмысленно в применении к тому периоду жизни человека, когда все его социальные функции свертываются. С этой точки зрения указанный период вообще нельзя описывать в терминах «усвоения социального опыта» или даже в терминах его воспроизводства. Крайним выражением этой точки зрения является идея десоциализации, которая наступает вслед за

завершением процесса социализации. Другая позиция, напротив, активно настаивает на совершенно новом подходе к пониманию психологической сущности пожилого возраста. В пользу этой позиции говорят уже достаточно многочисленные экспериментальные исследования сохраняющейся социальной активности у лиц пожилого возраста, в частности пожилой возраст рассматривается как возраст, вносящий существенный вклад в «воспроизводство» социального опыта. Ставится вопрос лишь об изменении типа активности личности в этот период.

Косвенным признанием того, что социализация продолжается в пожилом возрасте, является концепция Э. Эриксона о наличии восьми возрастов человека (младенчество, раннее детство, игровой возраст, школьный возраст, подростковый возраст и юность, молодость, средний возраст, зрелость). Лишь последний из возрастов - зрелость (период после 65 лет) может быть, по мнению Эриксона, обозначен девизом «мудрость», что соответствует окончательному становлению идентичности (Бернс, 1976, с. 53; 71–77).

Хотя вопрос не получил однозначного решения, в практике существуют различные формы использования активности лиц пожилого возраста. Это также говорит в пользу того, что проблема по крайней мере имеет право на обсуждение. Выдвинутая в последние годы в педагогике идея непрерывного образования, включающая в себя образование взрослых, косвенным образом смыкается с дискуссией о том, целесообразно или нет включение послетрудовой стадии в периодизацию процесса социализации.

Классификацию стадий социализации спортсмена путем включения его в спортивную деятельность можно связать с этапами формирования его спортивной карьеры. Если принять этот принцип, то можно выделить следующие стадии социализации:

1. Включение субъекта в спортивную деятельность.
2. Занятия детско-юношеским спортом.
3. Переход из любительского в профессиональный спорт.
4. Завершение спортивной карьеры и переход к другой карьере.

Для первой стадии социализации характерен период начала спортивной деятельности. В это время формируются интерес, ценностные ориентации на спортивные занятия, закладываются основы ценностного отношения к спортивной деятельности. Этот период очень важен для юного спортсмена. Новый круг общения, первая проба сил, первые победы и неудачи создают условия для формирования спортивного характера. Немногие дети могут успешно

пройти этап спортивной подготовки. Более одной трети прекращают занятия спортом еще в детском возрасте. Однако оставшиеся в спорте юные спортсмены, совершенствуясь в спортивном мастерстве, вступают в новую фазу социальных отношений. Выезды на соревнования в другие города и страны, получение первых гонораров, спортивные победы позволяют спортсмену активно интегрироваться в общественную жизнь, усваивать образцы и нормы поведения, формировать социальные установки. Этот этап, как правило, связывается со второй стадией социализации спортсмена.

Возрастает количество соревнований, переезды, сборы, новые спортивные базы, тренировочный процесс, организуемый, как правило, за границей, формируют новый социальный опыт, создают новые ценности и ориентации. Большую роль в данной стадии социализации играют экономические отношения, которые складываются между спортсменом и тренером.

Третью стадию социализации символизирует расцвет спортивной карьеры. Спортсмен подчиняет образ жизни интересам спортивного клуба, команды, коллектива, который обеспечивает его эффективную спортивную подготовку. Наряду с тренером особое место в его жизни занимают массажисты, врачи, менеджеры.

Для четвертой стадии социализации характерны период завершения спортивной карьеры и переход к другой профессиональной карьере. Как правило, у спортсменов это один из сложных жизненных периодов. Решение закончить спортивную карьеру часто связывается с травмой, снижением спортивных результатов, отбором в сборные команды и т.д. Негативные ситуации провоцируют спортсмена на психологический кризис. Важную роль в преодолении негативных моментов в жизни спортсмена должны сыграть руководители спортивного клуба, тренеры, близкое окружение.

Общество должно гарантировать спортсмену возможности эффективной социальной интеграции. Для решения этой проблемы необходимо создать правовую основу, законодательно утвердить статус профессионального спортсмена.

Социальная ответственность спортсмена. Современный спорт, выполняя многочисленные социальные функции, становится полифункциональным и многомерным. Ему по силам решение необычайно широкого круга задач, начиная с укрепления здоровья населения, отвлечения молодежи от пагубного влияния улицы, удовлетворения спроса на зрелищные услуги, экономических стимулов, защиты чести страны, формирования патриотизма и т.д. Многообразие социальных функций стало основанием для классификации и

типологии разновидностей спорта, среди которых явно сформировались следующие направления:

- массовый спорт (народный, ординарный, «спорт для всех»);
- спорт высших достижений (олимпийский спорт, большой спорт);
- профессиональный (коммерческий) спорт.

Каждый, кто связывает свою жизнь со спортом, решает индивидуальные задачи в рамках тех возможностей, которые содержатся в той или иной разновидности спорта.

Так, массовый спорт позволяет человеку независимо от возраста сохранить здоровье, интересно проводить свободное время, разнообразить досуговую деятельность. В то же время, занимаясь массовым спортом, важно помнить о социальной ответственности, рационально совмещать образовательную, трудовую и спортивную деятельность. Особенно это касается юных спортсменов. Необходимо найти оптимальный вариант для совмещения обучения в образовательной школе и спортивной подготовки. Тренеры должны и заботиться о спортивной форме юных спортсменов, и воспитывать у них чувство социальной ответственности за свою будущую жизнь. Выдающийся спортсмен формируется не только на тренировках: учеба в школе, чтение книг, посещение музеев и театров, помощь родителям и младшим – необходимые условия для формирования личности спортсмена.

Высокая социальная ответственность ложится на спортсмена, достигшего профессионального мастерства даже на уровне мастера спорта, не говоря уже о членах сборной команды страны. Победы на Олимпийских играх, мировых чемпионатах, первенствах страны приносят спортсмену заслуженные славу, известность, почет. Он становится героем, кумиром молодежи. Образ жизни спортсмена становится моделью социального поведения. В этой связи необходимо помнить о социальной ответственности спортсмена. Нужно понимать, что если он использует допинг, рекламирует некачественные товары, курит, употребляет наркотики или алкоголь, то тем самым «тиражирует» девиантное поведение, нанося непоправимый вред воспитанию спортивной смены. Юное поколение, как правило, бездумно копирует поведение и образ жизни своих кумиров. Поэтому в детско-юношеском спорте так часто присутствуют социальные пороки, присущие большому спорту.

Другая сторона социальной ответственности спортсмена связана с противоречиями, которые обуславливаются личными и общественными интересами в сфере спорта. Спортсмен всегда стоит перед дилеммой: как не пропустить коммерческий старт и в то же

время сохранить спортивную форму для успешного выступления за сборную страны. Некоторые спортсмены в погоне за гонорарами отказываются выступать даже на Олимпийских играх (как это было в Атланте с Евгением Кафельниковым).

Не всегда личные интересы спортсмена согласуются с интересами спортивного клуба. Переход из одной команды в другую, отъезд в заграничный спортивный клуб также требуют от спортсмена социальной ответственности за сделанный им выбор. Сделать этот выбор нелегко. С одной стороны, спортсмен многим обязан спортивному клубу, именно в клубе он стал мастером, много сил вложил коллектив тренеров, методистов, врачей в подготовку спортсмена экстра-класса, с другой – заграничный клуб предоставляет спортсмену новые возможности для спортивной карьеры.

Вот почему социальная ответственность в спорте должна не только формироваться с помощью эффективного воспитательного процесса, но и регламентироваться нормативно-правовыми документами. Например, необходимо законодательно признать, что выступления за сборные команды поощряются денежными выплатами. Спортсменам, которые приносят славу российскому спорту, даются гарантии получения высшего образования, пенсионного обеспечения, медицинского страхования. Таким образом, можно найти выход из этой сложной ситуации: предоставляя спортсменам социальные гарантии, подкрепляя спортивную деятельность законодательно-правовой базой, можно повышать их социальную ответственность перед обществом.

Список литературы

1. Лубышева, Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева // Физкультура и спорт. – 2007. – № 3.

Ю. В. Тихонов, Г. А. Чернецов, Е. В. Волкова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Важным фактором спортивной подготовки являются условия внешней среды. Изменение внешней обстановки, в которой трени-

руются спортсмены, вносит разнообразие в их деятельность, повышает эмоциональный фон и снижает психологическую нагрузку. Психологами доказана целесообразность и эффективность проведения тренировок, если это возможно, в живописных местах: в парке, на берегу реки, озера или моря, в лесу и т.д. В привычных условиях спортивного зала необходимо соблюдение тех же требований к привлекательности обстановки: продуманная окраска стен и пола; яркие цвета снарядов, тренажеров и оборудования; грамотно подобранная музыка, звучащая во время тренировки. Спортсмен, попадая в такую среду, испытывает чувство подъема, положительно настраивается на преодоление трудностей и тренировка проходит успешнее [2].

В тренировочном и соревновательном процессах большое значение имеет уровень освещения и его цвет. Оптимальная освещенность важный фактор эффективной тренировки и успешного участия в соревновании.

Исследование швейцарского психотерапевта М. Люшера [1] в области цветовой психодиагностики, в котором он синтезировал данные о психологическом воздействии определенных цветов на состояние организма, самочувствие, настроение, поведенческие проявления, привлекли внимание множество отечественных психологов и врачей.

Знание психологической характеристики различных цветов, их влияние на индивидуальный стиль деятельности спортсмена, настроение, психическую активность, побудительную силу мотивационной сферы, помогает грамотно построить учебно-тренировочный и соревновательный процессы. В зависимости от направленности тренировочного занятия возможно использование разного цвета освещения. Цвет способен помочь спортсмену мобилизоваться или успокоиться и расслабиться. Не случайно в эксперименте канадского ученого Х. Вольфарта после предъявления оранжево-красного цвета у испытуемых повысились вегетативные функции (пульс, давление, частота дыхания), а после предъявления темно-синего цвета наступило успокоение [4].

Красный цвет олицетворяет могущество, энергию, активность, волю к победе [5]. Например, при ярко красном или оранжевом освещении можно добиться повышения динамичности в игровых видах спорта, повлиять во время тренировки на решительность действий боксеров и борцов, способствовать более эффективному выполнению силовых упражнений, повысить результативность в спринте, метаниях, прыжках. Однако следует отметить, что нельзя

допускать длительное использование красного освещения в тренировочном процессе, так как это приводит к переутомлению, снижению работоспособности.

Синий цвет по мнению Л. Н. Собчик [3], выявляет сенситивно-интровертные свойства, потребность в глубокой привязанности как инструмент достижения внешней защиты, эмоционального комфорта и покоя. Учитывая, что в современном спорте достижение высоких результатов сопряжено со значительным превышением человеческих возможностей и избыточным нервно-психическим напряжением спортсменов психологи рекомендуют использовать темно-синий цвет как вегетативно – успокаивающий и расслабляющий фактор. Целесообразность его применения связана с трофотропной функцией как сопутствующий компонент психорегулирующих тренировок. Важен учет специфики ситуации и индивидуальных особенностей личности в этом процессе. Синий цвет наиболее рекомендуем для восстановления спортсменов со слабым типом ВВД, с преобладанием процессов торможения, интровертированных, тревожных, пессимистичных.

Желтый цвет вызывает радостное, бодрое настроение, снижает нервозность, активизирует двигательные центры, генерирует мышечную энергию, чередует расслабление и напряжение, способствует быстрой мобилизации и принятию решений [5]. В спортивной практике для создания положительного эмоционального настроения применяется ярко желтое освещение спортивных помещений. Такое освещение помогает более отчетливо воспринимать отдаленные предметы, мгновенно реагировать на действия противника в фехтовании, точнее и эффективнее играть в волейбол и баскетбол, улучшает координацию движений, четкость выполнения гимнастических и акробатических комбинаций.

Психологическая характеристика зеленого цвета неоднозначна. Большинство авторов [1, 4, 5] выделяют зеленый цвет как самый спокойный, консервативный, стабильный. Замечено, что применение мягкого зеленого освещения в спортивной деятельности способствует настойчивости, мобилизации силы воли, выносливости, стабильной самооценке спортсмена, чувству самоуважения и собственной значимости. В психотерапевтическом значении оно нейтрализует негативные эмоции, успокаивает и уравнивает.

Таким образом, возможность изменять цвет освещения в закрытом помещении или в его частях, цвет и яркость окраски мест занятий позволяет эффективнее решать некоторые задачи подготовки спортсменов.

Список литературы

1. Люшер, М. Оценка личности посредством выбора цвета / М. Люшер. – М. : Медицина, 1998. – 194 с.
2. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ, 2003. – 863 с.
3. Собчик, Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л. Н. Собчик. – СПб. : Речь, 2003. – 624 с.
4. Флиринг, Г. Человек – цвет – пространство / Г. Флиринг, К. Ауэр. – М. : Росмен-пресс, 2005. – 256 с.
5. Яньшин, П. В. Эмоциональный цвет / П. В. Яньшин. – Самара : СамГПУ, 1996. – 218 с.

Е. Н. Филиппова

Мордовский государственный педагогический институт
им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

На протяжении многих десятилетий проблема управления процессом многолетней спортивной тренировки остается одной из наиболее актуальных в лыжном спорте. За последнее время высказываются мнения, что весь процесс подготовки спортсмена должен рассматриваться и разворачиваться как целостная управляемая система. Управление, по существу, включает в себя все многообразие деятельности тренера, планирующего и организующего процесс тренировки, руководящего всей деятельностью спортсмена, направленной на решение разнообразных задач обучения, воспитания, повышения функциональных возможностей и достижения высокого спортивного мастерства.

Для решения практических задач выделяют этапный, текущий и оперативный контроль в тренировке спортсменов. Этапный контроль является наиболее объективным и информативным в оценке функциональной подготовленности спортсмена. От полноты и достоверности информации, при проведении этого контроля зависит дальнейшее содержание программ и учебно-тренировочной работы.

Выделяют несколько направлений контроля за ходом подготовки лыжников:

– систематическое и подробное фиксирование фактического выполнения индивидуального плана по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

– ежедневное определение функционального состояния спортсмена, его работоспособности, переносимости нагрузок, восстановления, настроения, желания тренироваться и др., с учетом данных ежедневного самоконтроля спортсмена, наблюдений тренера за ходом тренировки и ее эффективностью и т.д.;

– измерение показателей по комплексу контрольных упражнений ОФП и СФП, проводимое не реже 4 раз в год;

– фиксирование контрольных и соревновательных результатов [3].

В лыжном спорте, для определения эффективности тренировочного процесса, часто используются комплексные этапные обследования (на отдельных этапах подготовки) и проведение контрольных тренировок (ежемесячный контроль). В подготовительном периоде для лыжников-гонщиков в качестве контрольных упражнений рекомендуют бег по пересеченной местности, а в соревновательном – прохождение различных контрольных дистанций с соревновательной скоростью, которые являются наиболее адекватными показателями подготовленности лыжника-гонщика.

Основные требования, предъявляемые к врачебно-педагогическому контролю, – это объективность, регулярность проведения, доступность контрольных упражнений, достаточная информативность и надежность используемых тестов и функциональных проб.

Любая тренировочная и особенно соревновательная нагрузки включают в себя множество компонентов, способствующих возникновению как положительных, так и отрицательных функциональных сдвигов в организме. Поэтому необходим систематический и полноценный контроль за тренировочными нагрузками, который рассматривается во взаимодействии с контролем за состоянием спортсмена [2].

В процессе спортивной тренировки следует соблюдать индивидуальный подход к занимающимся, т.е. учитывать их индивидуальные особенности для наиболее полного развития физических качеств. Необходимость индивидуального обучения обусловлена также половыми и возрастными различиями, состоянием здоровья и уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку, факторами внешней среды, стилем работы и др.

Следует отметить, что в индивидуальной подготовке юных спортсменов к основным критериям относятся возрастные особенности и гетерохронность в развитии отдельных функций и систем организма, сенситивные периоды развития двигательных качеств, степень биологической зрелости, способность адаптации к тренировочным нагрузкам различной направленности, объема и интенсивности [4].

На ранних этапах подготовки индивидуальность тренировочного процесса связывается с классификацией и учетом морфофункциональных особенностей и двигательных способностей занимающихся, оценкой темпов их развития, разработкой критериев для оценки способностей к обучению различным упражнениям и формированию двигательных навыков, исследованием индивидуальных свойств нервной системы и темперамента.

При оценке функциональной подготовленности учитывают три основные формы функционального состояния организма спортсмена – перманентное, текущее и оперативное. Оценка функционального состояния должна базироваться на сравнительной характеристике обследуемого с другими спортсменами, или с использованием результатов, полученных в разное время у одного и того же спортсмена.

Для оценки индивидуальных особенностей функционального состояния юных спортсменов наиболее адекватны комплексные критерии, отражающие мощность, экономичность и устойчивость функционирования кардио-респираторной системы и энергообеспечения организма спортсмена. Также необходимо учитывать их индивидуальные особенности физической подготовленности, определяемые на основании комплексных критериев, включающих оценку уровня развития физических качеств, функционального состояния, общей и специальной работоспособности [1].

Таким образом, в настоящее время оценка функционального состояния и индивидуальной подготовки спортсменов вызывают определенные трудности из-за отсутствия единых шкал единиц измерения и единых нормативно-согласованных методик и тестов. Построение тренировочного процесса только на основе показателей контрольных нормативных тестов едва ли можно считать достаточным, из-за отсутствия информации о влиянии нагрузки на организм спортсменов. Недостаточная информативность контроля функциональной подготовленности лыжников может привести к неоправданному занижению, а чаще к превышению объема тренировочных нагрузок, что особенно опасно для юных спортсменов.

Список литературы

1. Губа, В. П. Индивидуальные особенности юных спортсменов : пособие для тренера / В. П. Губа, В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук. – Смоленск : Наука и спорт, 1997. – 219 с.
2. Кошкарев, Л. Т. Текущий контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками лыжников-гонщиков / Л. Т. Кошкарев, К. С. Дунаев // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 3. – С. 3–5.
3. Мартынов, В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта : учеб. пособие / В. С. Мартынов. – М. : Полиграфист, 1990. – 180 с.
4. Филиппова, Е. Н. Интегральный показатель соревновательной готовности юных лыжников-гонщиков 13–14 лет / Е. Н. Филиппова, И. Ю. Радчич // Восток-Россия-Запад. Физическая культура и спорт в развитии здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий : материалы междунар. науч.-метод. конф. – Иркутск : ИГТУ, 2005. – С. 235–238.

Е. Н. Филиппова, Н. П. Левщанов

Мордовский государственный педагогический институт
им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

В настоящее время лыжные гонки отличаются высокой соревновательной скоростью передвижения, как у женщин, так и у мужчин на всех без исключения дистанциях. Это потребовало от лыжника-гонщика выполнения более мощной и быстрой фазы отталкивания, которая позволяет развивать высокие скорости на дистанции. Но для того, чтобы сильно и быстро отталкиваться, необходим высокий уровень как силового, так и скоростного компонентов скоростно-силовых качеств. Для этого необходимо проявлять значительные мышечные усилия в возможно короткие промежутки времени. Другой, не менее важной, проблемой является удержание достаточно высокого уровня скоростно-силовых качеств на протяжении всего соревновательного периода. Снижение его происходит в результате отсутствия в соревновательном периоде таких средств подготовки, как кроссовый бег, бег с имитацией, использование различных тренажеров, способствующих развитию данных качеств в подготовительном периоде [4].

Развитие того или иного физического качества зависит не столько от средства тренировки, сколько от методики его применения: интенсивности выполнения, длины отрезков, количества повторений, интервалов отдыха и общего времени выполнения и т.п. Поэтому с помощью одного упражнения, например, имитации лыжных ходов в подъемы повторным методом, со средней интенсивностью (140–160 уд./мин) можно развивать у лыжника силу мышц рук, ног, плечевого пояса. Выполняя это упражнение с соревновательной и превышающей ее скоростью (ЧСС 180 ± 10 уд./мин) в течение 20–40 с повторно, развивают быстроту. Применяя это упражнение с интенсивностью ЧСС 160–180 уд./мин повторно или чередуя с бегом в течение 30–40 и более минут, развивают скоростно-силовую выносливость [3].

Величина отягощений или интенсивности передвижения при развитии скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков определяется, главным образом, возрастными особенностями спортсменов, их уровнем подготовленности и разнообразием приемов и методов направленного развития того или иного физического качества (силы, быстроты, скоростной или силовой выносливости и т.д.).

При большом разнообразии подходов к развитию физических качеств лыжников-гонщиков существует мнение, что развивать силовые качества следует лишь до определенного оптимального уровня, превышение которого может привести к обратному эффекту – снижению результатов в лыжных гонках.

Тренировочный процесс юных лыжников-гонщиков строится с учетом более широкого применения средств подготовки и большей вариативности функциональных воздействий на организм спортсмена. Развитие скоростно-силовых качеств при высокой напряженности функциональных систем должно чередоваться со снижением тренировочных нагрузок в средствах более разнонаправленного воздействия (с большим рассредоточением тренировочных нагрузок).

На этапах многолетней подготовки важным является преемственность тренировочных нагрузок, средств и методов тренировки юных лыжников-гонщиков, которая должна обеспечить высокий уровень технического мастерства, скоростно-силовых качеств и функциональных возможностей и достижение на этой основе высоких спортивных результатов [2].

Дальнейшее совершенствование тренировочного процесса лыжников-гонщиков связано с поиском наиболее эффективных ва-

риантов сочетания нагрузок с различной интенсивностью, поиском новых форм организации тренировочного процесса с использованием концентрированных тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности в специальных подготовительных микроциклах, а также пересмотра этапа непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям.

В соревновательном периоде для развития скоростно-силовых качеств на лыжах используют передвижение только за счет отталкиваний руками или ногами, а также передвижение по рыхлому снегу и в подъемы малой и средней крутизны.

Основным методом развития скоростно-силовых качеств на лыжах является повторно-серийный, темп передвижения от 60 до 70 циклов в минуту.

Упражнения выполняются комплексно.

Комплекс 1:

а) передвижение на лыжах по рыхлому снегу попеременным двухшажным ходом: 50–300 м, 2–5 раз;

б) ходьба на лыжах по глубокому снегу: 100–400 м, 3–7 раз;

в) передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом: 50–300 м, 2–7 раз.

Комплекс выполняется в равномерном темпе с максимальной частотой до выраженного утомления.

Комплекс 2:

а) передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом по твердой лыжне в подъем 3°: 50–300 м, 2–6 раз;

б) передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом по твердой лыжне в подъем 3°: 50–300 м, 3–7 раз.

Комплекс выполняется в равномерном темпе с соревновательной скоростью с частотой движений от 60 до 70 циклов в минуту.

При воспитании скоростно-силовой выносливости лыжника-гонщика нужно обратить внимание на интервалы отдыха. По мере роста тренированности количество повторений и длительность нужно увеличивать.

Выполнение упражнений скоростно-силовой направленности должно определяться важностью выполнения наиболее успешных попыток на фоне оптимального и свежего состояния центральной нервной системы. При этом лучше происходит образование и совершенствование нервно-координационных связей, которые обеспечивают наиболее эффективное повышение скоростно-силовых качеств [1].

Предлагаемая методика развития скоростно-силовых качеств должна быть сконцентрирована в начале соревновательного периода. После скоростно-силового блока занятий рекомендуется применение тренировочных нагрузок на развитие выносливости. Такое чередование нагрузок различной направленности позволяет получить наибольший тренировочный эффект от применения скоростно-силовых нагрузок, а также повышает функциональную подготовленность и позволяет показывать высокие спортивные результаты на протяжении всего соревновательного периода.

Список литературы

1. Баталов, А. Г. Целевое моделирование спортивной подготовки высококвалифицированных лыжников-гонщиков : метод. пособие / А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2007. – 94 с.
2. Дворкин, И. Т. Возрастные изменения мышечной силы и скоростно-силовых качеств : метод. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. Т. Дворкин, В. В. Медведев. – М. : Просвещение, 2009. – 166 с.
3. Ковязин, В. Н. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта : учеб. пособие / В. Н. Ковязин, В. Н. Потапов, В. Я. Субботин. – М. : Физическая культура, 2009. – 273 с.
4. Манжосов, В. Н. Методика развития скоростно-силовых качеств лыжника-гонщика : учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культ. и слушат. фак-тов повыш. квалиф. / В. Н. Манжосов, В. П. Маркин. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 54 с.

В. Н. Чернецов, Ж. В. Тома, О. Д. Григорьева

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА У ШКОЛЬНИКОВ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Анализируя наши данные, полученные на основе опроса учащихся, мы наблюдаем несколько причин, которые не способствуют активизации детей на уроках физической культуры, и в том числе гаснет интерес к занятиям из-за этих негативных причин.

Мы наблюдаем, что 5,1 % девочек и 2 % мальчиков не любят физическую культуру, но главное в том, что много равнодушных – около 50 %. Большой процент составляют девочки – не хотят, не любят, не интересуются физической культурой. Однако следует

подчеркнуть то, что девочки предпочитают красивую фигуру, что, естественно, достичь без занятий физической культурой очень проблематично. Мальчики мечтают быть сильными, выносливыми, здоровыми и т.д. Все это говорит о том, что в школах среди учащихся слабо организована пропаганда физической культуры, реклама ее с целью воспитания физических качеств и укрепления здоровья. Мало на уроках физической культуры ставятся проблемные задачи по самосовершенствованию. Интерес к занятиям у учащихся пропадает тогда, когда они не видят результатов, эталона для подражания. Думается, целесообразно объединять в спортивные секции детей как младшего, так и старшего возраста. Большое значение имеют традиции школы, детского спортивного клуба. Дети должны знать о спортивных соревнованиях и спортивных праздниках, они должны ждать их, готовиться к ним. Отношение учителя к своему предмету повышает авторитет не только учителя, но и занятий.

Главное внимание, на наш взгляд, следует уделять занятости детей по организации, пропаганде, непосредственному привлечению детей к спортивным соревнованиям. Учитель физической культуры должен больше доверять детям решение проблем организации спортивных праздников, соревнований. Это позволит как можно больше привлечь детей к занятиям физической культурой. Немаловажна деталь наглядности достигнутых результатов. С этой целью можно использовать выступление ведущих спортсменов на спортивных вечерах, встречах, показательные выступления. Демонстрация красивой фигуры, силы, ловкости, выносливости – лучший путь приобщения детей к занятиям спортом. Стимулирование деятельности учащихся установленным нормативам физической подготовленности дает положительные результаты в стремлении достичь наивысших показателей в развитии физических качеств. Учащиеся не отмечают недостаток наличия форм физического воспитания, что свидетельствует о том, что доступность к занятиям не является проблемой, главное – желание, а желание нужно стимулировать мотивами. Очень важно дифференцировать исполнение заданий, придавая большое значение доступности, постепенности, систематичности. Определение посильных заданий, как в организации, так и в выполнении конкретных заданий вызывает стремление достичь большего. Отсюда вывод: соревнование должно носить воспитывающий характер с объективной оценкой достигнутого результата. Важно заметить и оценить стремление заниматься, соревноваться, и в этом плане нельзя забывать о поощрении детей – это грамоты, похвальные листы, благодарности и небольшие подарки.

Учитывая все вышеизложенное в работе, мы пришли к выводу, что формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом во многом зависит от авторитета уроков физической культуры в школе, от пропаганды физической культуры в школе, от спортивных традиций школы, от работы спортивного актива школы, от наличия спортивного инвентаря, от роли учителя физической культуры в школе.

Какие бы причины школьники не выдвигали, не посещая занятия физической культурой, решение перечисленных проблем во многом способствовало бы большей занятости детей физическими упражнениями. Следует подчеркнуть, что обозначенные проблемы можно конкретизировать в плане формирования интереса учащихся к занятиям физической культурой. Например, – авторитет уроков физической культуры, где можно говорить об отношении руководства школы к урокам физической культуры, когда они подменяются хозяйственными работами, когда учитель опаздывает на уроки, когда уроки проводятся в грязном спортивном зале, когда дети ходят на уроки не в установленной форме, уроки проходят однообразно и т.п. Однако мы думаем, что эта проблема будет решена в последующих исследованиях.

Попробуем перейти от общих понятий активизации обучения к предметной активизации занятий. Физическое воспитание содержит в себе большой набор форм и методов преподавания, и это дает широкое поле деятельности для учителя. Но часто преподаватели из большого выбора создают стандартные, стереотипные занятия и работают по хорошо отлаженным, но однообразным схемам. А стандартные уроки практически убивают интерес к предмету. Дети приходят на урок и заранее знают, что сейчас будут делать, и что от них будут требовать. Это ведет не только к снижению интереса на уроках, но и к рассеянности, к слабой дисциплине.

Совсем другая картина, когда уроки разнообразны, различны по структуре и содержанию, неординарны и даже неожиданны. А если в них добавить азарта, соревновательных моментов, игровых вариантов, красочности и занимательности, то эффект урока превзойдет все ожидания.

Качественное проведение урока будет достигнуто в том случае, если не будет резкой границы между вводной и основной частями урока. Упражнения основной части должны быть последовательным продолжением вводной – качество проведения основной части характеризуется плотностью. В своем сборнике упражнений и методических рекомендаций «Советы тренерам» Л. П. Семенов очень хорошо рассмотрел эту проблему. Он отмечал, что тщатель-

ная подготовка преподавателя к занятию позволяет значительно увеличить плотность урока, а, следовательно, и эффективность. Большое значение имеет и соответствующее оснащение залов.

Исследования, приведенные Н. С. Гончаровым, Э. А. Вишневым и др., позволяют считать, что подавляющее большинство гимнастических и акробатических упражнений целесообразно изучать из статических положений. Так, начинающим освоить подъем разгибом из размахивания на перекладине гораздо труднее, чем из виса стоя. При выполнении подъема разгибом без предварительного размахивания экономятся силы занимающихся и меньше натираются ладонные поверхности. Все это позволяет значительно увеличить количество подходов для выполнения упражнения.

Активная помощь занимающихся друг другу способствует более глубокому и прочному осознанию изучаемого материала, а также повышению моторной плотности.

На объяснение новых упражнений преподаватель должен затрачивать как можно меньше времени. Говорить нужно только о самом главном. Моторную плотность урока можно повысить благодаря использованию присутствующих (освобожденных). При подготовке к уроку преподаватель разрабатывает план участия присутствующих на уроке. Собрав их за 2–3 мин преподаватель дает им конкретные задания. Этот прием может полностью исключить простои, которые бывают при установке снарядов, при разборе инвентаря и т.п. Еще одним эффективным методом повышения плотности урока является «круговая» тренировка. Это универсальная система, которая позволяет до максимума сократить время на выполнение упражнений. Она хороша и тем, что вносит разнообразие в учебный процесс. В «круговой» тренировке можно как совершенствовать физические качества, так и включать в отработку учебного вопроса. Например, круговые приводящие упражнения. А также «круговую» тренировку можно включить и в вводную часть.

При развитии двигательных качеств большая плотность нагрузки может быть достигнута применением этого метода тренировки. Ценность его обусловлена еще и тем, что он в большей степени стимулирует развитие самостоятельных навыков школьников. Учитель составляет определенный комплекс упражнений с тем, чтобы дать необходимую нагрузку на все или на некоторые группы мышц, развить то или иное двигательное качество.

Очень большую роль на занятиях играет эмоциональное состояние. Не вдаваясь в детали всех сторон, можно сказать, что не-

желание тренироваться, сниженный тренировочный тонус, мнимое чувство утомления бывают естественной реакцией организма на однообразие упражнений и неизменный режим занятий.

Я. Б. Гехман в книге «Физиологические основы физической культуры и спорта» пишет: «Нередки случаи, когда усталость чувствуется большая, а объективных данных для резкого снижения работоспособности нет, так как работа проделана незначительная. Это наблюдается, если работа совершается без интереса и желания. Могут быть случаи, когда налицо все данные для выраженного утомления, так как работа произведена большая, а усталость тем не менее не чувствуется. Это бывает тогда, когда выполнение работы сопровождается эмоциональным подъемом, обусловливаемым заинтересованностью в работе и т.п.

Известно, что в состоянии эмоционального подъема учащиеся лучше и быстрее овладевают разучиваемым упражнением. Эмоциональное возбуждение может «снять» наступившее утомление и повысить работоспособность.

Известно, что японские тренеры проводят минимум раз в две недели так называемый день двигательных безделушек. В этот день спортсмен делает все, что приходит в голову, но только не те упражнения, которые он готовит к соревнованиям. Постоянная смена не только физической, но и в первую очередь психологической нагрузки – вот что, по мнению профессора А. Каменко, составляет основу построения тренировочного процесса. М. В. Левин в книге «Записки тренера» пишет, что «есть еще одно условие, которое совершенно необходимо для успешного достижения цели тренировочного занятия. Это эмоциональный подъем...». Усилия преподавателя должны быть направлены к тому, чтобы оживить занятие, сделать его разнообразнее, поднять настроение занимающихся, заинтересовать их.

Немаловажным фактором активизации школьников является творчество. Исходя из того, что урок состоит из трех основных частей: вводной, основной и заключительной – мы для удобства классификации путей и способов активизации рассматриваем все три раздела, а также внешкольные игровые мероприятия.

Занятия, как известно, начинаются с вводной части. Эта часть должна стать основой для урока в эмоциональном плане. Она должна способствовать качественному проведению его.

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия необходимо решить следующие задачи:

1. Организовать группу.
2. Активизировать внимание занимающихся.
3. Создать бодрое настроение.
4. Подготовить двигательный аппарат занимающихся к предстоящей работе, а также повысить функциональные возможности организма.

Все эти задачи можно решить при помощи общеразвивающих упражнений. Их огромное количество и разнообразие поможет выполнить любые поставленные цели.

В. Н. Чернецов, Ж. В. Тома, О. Д. Григорьева

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В г. ПЕНЗЕ

В последние годы в организации и содержании учебного процесса общеобразовательных школ произошли значительные изменения. Это увеличения изучаемых предметов, как в старших, так и в младших классах, широко начали использоваться технические средства и программированное обучение, введен единый государственный экзамен и т. д.

Увеличение информационной нагрузки и снижение уровня физической подготовленности школьников привело к тому, что детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, возрастает из класса в класс.

Школьники 60–70 % свободного времени проводят вне школы, и только 25 % во внешкольных учреждениях. В досуге детей преобладают в основном, занятия статического характера. Формы физического воспитания, предусмотренные школьной программой, составляют в среднем 32 % общей суточной двигательной активности детей, а бытовые движения 18–22 %.

Данные проводимых исследований показывают, что школьные нормативы по физической культуре учащиеся осваивают: девочки – 8 %, мальчики – 21 %.

В настоящее время возникла серьезная проблема не только физического, но и связанного с ним психического здоровья детей.

Нарушение гормонального баланса при гиподинамии в организме детей, особенно подростков, приводит их к склонности по формированию таких качеств, как агрессивность, злобность, доминированию примитивных инстинктов. У девочек, как правило – вульгарности.

На сегодняшний день сохранение здоровья подрастающего поколения – является задачей государственной важности, так как современные школьники будут составлять основной трудовой потенциал нашей страны.

Одним из главных направлений, в настоящее время, является создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащейся молодежи. В нашем городе проводится целенаправленная политика по формированию здорового образа жизни среди учащейся молодежи, по вопросам физического воспитания в соответствии с нормативно-правовыми документами федерального, регионального и муниципального уровней. Большая роль здесь принадлежит органам образования, образовательным и спортивным учреждениям города.

В связи с этим возникла необходимость проанализировать участие молодежи города в большинстве форм внеурочной работы образовательных и спортивных школ, спортивных сооружений города, лагерей отдыха по занятости детей физической культурой и спортом, в том числе и в проведенных соревнованиях.

К таким исследуемым направлениям мы отнесли оздоровительное, физкультурно-оздоровительное и физкультурно-спортивное направления.

Объектом исследования явились организованные занятия физической культурой и спортом, оздоровительная работа со школьниками во внеучебное время в г. Пензе.

В целях развития физкультурно-массовой работы, пропаганды здорового образа жизни среди детей при школах функционируют физкультурно-оздоровительные комплексы, такие как: «Атлант» (МОУ гимназии № 13), «Олимп» (МУ СОШ № 32), «Победа» (МОУ СОШ № 59), «Надежда» (МОУ СОШ № 59), «Мечта» (МОУ СОШ № 67), «Чайка» (МОУ СОШ № 74), «Спутник» (МОУ СОШ № 30), «Айсберг» (МОУ СОШ № 71), «Центральный» (МОУ ЛСТУ № 2). Все эти ФОКи работают при муниципальных образовательных учреждениях средних образовательных школ, лицеев и гимназий г. Пензы. Для организации работы с детьми в физкультурно-спортивных комплексах выделено около 80 педагогических ставок. В рамках выделенных ставок в спорткомплексах функционируют

спортивные секции футбола, большого и настольного тенниса, атлетической гимнастики, волейбола, баскетбола, аэробики и др.

За последние 3 года на 41 % увеличилось количество детей, занимающихся в физкультурно-оздоровительных комплексах. В 2008–2009 учебном году занималось 7 800 школьников, а в 2012–2013 учебном году их стало около 9 000 человек.

В спорткомплексах «Центральный», «Спутник», «Олимп», «Победа», «Надежда», «Айсберг» созданы условия для занятия спортом детей с ограниченными возможностями. В оздоровительных группах по общефизической подготовке в 2012 г. занималось 83 ребенка – инвалида.

Работа спорткомплексов разграничена по времени: с 8.30 по 14.00 – проводятся уроки физической культуры со школьниками; с 14.00 по 21.00 организованы занятия школьников в спортивных секциях; с 21.00 по 22.00 – отведено время для жителей микрорайонов.

Следует отметить, что количество детей-школьников занимающихся физической культурой из года в год возрастает на 3,7 %.

Если в спортивных секциях в 2008 г. занималось 3 588 учащихся, то в 2009 г. их на 350 стало больше, а в 2013 г. их насчитывалось уже около 5 тыс. человек.

Цифры свидетельствуют и о том, что уроки физической культуры в школах за последние 3 года дети стали посещать с большим интересом, об этом свидетельствуют данные городского отдела образования, начиная с 1 по 11 классы.

Нужно отметить и то, что спорткомплексы предоставляются для занятий воспитанникам ДЮСШ № 1, 4, 6, 8. На базе спорткомплексов в 2008 г. занималось юных спортсменов 655 человек, в 2009 г. 898, а в 2010 г. 973 учащихся, в 2013 г. более 1 500, с каждым годом число юных спортсменов, из числа школьников, увеличивается по занятости различными видами спорта.

С целью повышения двигательной активности учащихся во внеучебное время под руководством учителей физической культуры, тренеров, педагогов дополнительного образования в спорткомплексах при школах проводятся дружеские встречи, соревнования по различным видам спорта, праздники: «Веселые старты», «Дни здоровья» и т.д.

В 2011 г. проведено с участием школ города в спорткомплексах 35 спортивных мероприятий и праздников, в 2012 г. – 444. В 2011 г. участвовало в этих мероприятиях 44 070 учащихся, в 2012 г.

57 68 школьников. Из года в год возрастает количество проводимых спортивных мероприятий в количестве участвующих в них учащихся нашего города.

Росту занятости детей в спортивных мероприятиях способствовали проводимые в г. Пензе крупные спортивные соревнования, как всероссийского, так и международного уровня, кроме того, городские и спортивные праздники, соревнования, оказывали большое влияние на приобщение детей к физической культуре и спорту.

Ежегодно на базе физкультурно-оздоровительных комплексов г. Пензы организуются и проводятся комплексные Спартакиады учащихся 8–11 классов школ г. Пензы по 10 видам спорта.

С января 2011 г. общеобразовательными учреждениями города Пензы начата работа по подготовке учащихся к сдаче нормативов спортивно-технического комплекса «Готов к труду и защите Отечества». 1030 учащихся, 647 юношей и 383 девушки, получили право носить нагрудный значок. Серебряный значок удостоены права иметь 752 школьника, золотой – 278.

В целях профилактики и предупреждения правонарушений и других негативных явлений среди подростков и молодежи в физкультурно-оздоровительных комплексах г. Пензы организована работа с подростками группы риска. В каждом физкультурно-оздоровительном комплексе отведены часы в вечернее время для подростков, состоящих на учете в отделах внутренних дел и внутри школьном учете. Организован ежедневный учет количества пришедших на занятия подростков и оперативные действия педагогов и руководителей спортивных комплексов по выяснению причин отсутствия на занятиях. Наибольшей популярностью среди подростков пользуются занятия мини-футболом, настольным теннисом, волейболом.

Ежегодно для привлечения «трудных» подростков к занятиям физической культурой в городских спортивных сооружениях проводятся презентации спортивных секций с выдачей детям, стоящим на учете в РОВД и в школе, приглашений для посещения занятий в спорткомплексах. Педагоги и тренеры ФОКов проводят совместно с педагогами школ мероприятия, направленные на профилактику асоциального поведения детей, организуют творческие встречи и турниры по различным видам спорта среди подростковых клубов, дворовых команд.

В летний период, в этом году, в г. Пензе для школьников работали загородные, пришкольные и палаточные лагеря. В загородных лагерях начиная с этого года, могут отдохнуть и подростки

16–17 лет, тогда как раньше планка возраста ограничивалась в 15 лет. В этом году в пришкольных лагерях отдыхали около 8 тыс учащихся, а для 15 загородных лагерей было приобретено 3600 путевок за счет средств городского бюджета и отдыхали в них около 10000 детей.

Около 20 тыс. детей отдыхали ежегодно с родителями на выезде, в загородных, пришкольных и палаточных лагерях.

Для занятий детей физической культурой и спортом в г. Пензе для летнего периода постоянно готовятся и работают 5 дворцов спорта и 6 спортивных комплексов, 6 стадионов и велотрек. Дети могут заниматься в летние каникулы по 16 видам спорта. В спортивных сооружениях также работают пункты проката спортивного инвентаря, где занимаются каждое лето физической культурой и спортом около 12 000 детей.

Таким образом, проводимая работа органами образования, спортивными организациями г. Пензы способствуют спортивной направленности по занятости детей школьного возраста, число которых из года в год увеличивается.

И. В. Шиндина

Мордовский государственный педагогический институт
им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Актуальность разработки проблемы совершенствования профессионального мастерства педагога обусловлена закономерностями общественного развития. В научно-методической литературе имеется ряд исследований посвященных совершенствованию системы повышения квалификации, ее роли в непрерывном образовании учителя. Основные задачи в данной проблеме решают: факультеты повышения квалификации, институты усовершенствования учителей, институты повышения квалификации и другие учреждения [1].

В условиях перехода от групповой системы к личностно-ориентационной, требуются новые подходы, способствующие профессиональному росту специалиста физической культуры и спорта (учителя, преподавателя, тренера). Переход на субъективный, индивидуально-активный уровень понимания профессионализма спе-

специалиста предусматривает индивидуальное направление, проектирование и формирование его собственной деятельности. Одним из перспективных, но наименее изученных направлений в данной области, является индивидуализация профессионального совершенствования специалиста физической культуры и спорта, основанная на изучении его характеристик (диагностировании) и, исходя из результатов диагностирования, составление индивидуальных программ повышения профессионального мастерства. Учитывая, что процесс профессионального совершенствования – неотъемлемая часть педагогической деятельности специалиста, проблема разработки научно-обоснованных рекомендаций по улучшению содержания и организации повышения квалификации имеет научный и практический интерес [2].

Комплексная диагностика профессионального мастерства специалистов физической культуры и спорта приемлема в институтах повышения квалификации и переподготовки кадров, на факультетах повышения квалификации для корректировки учебного процесса и совершенствования форм, методов и средств обучения. Методика индивидуализации профессионального совершенствования специалистов физической культуры и спорта применима в составлении учебных планов и программ повышения квалификации с учетом уровня развитости профессиональных знаний, умений, навыков и личностных качеств обучаемых. Результаты исследования могут быть использованы в работе факультетов повышения квалификации вузов, институтов усовершенствования учителей для стимулирования специалистов физической культуры и спорта к повышению профессионального мастерства и самосовершенствованию [3].

Оценить профессиональную деятельность специалистов физической культуры и спорта можно с помощью разработанной методики диагностики, которая позволяет выявить сильные и слабые стороны профессионализма, стимулировать его к профессиональному совершенствованию.

При проведении курсов повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта на основе индивидуального подхода необходимо соблюдать следующие условия:

1. Изучить индивидуальные особенности, запросы учителей с различным уровнем педагогической квалификации.

2. Контролировать процесс использования форм и методов педагогической работы со специалистами, акцентировать внимание на комплексном применении форм и методов активного обучения, адекватных их профессиональному уровню.

3. Обеспечить наличие вариативных индивидуальных заданий по программе обучения.

4. Оперативно вносить необходимые коррективы в учебный процесс курсов.

5. Обеспечить соответствующую материальную базу для проведения занятий.

В процессе совершенствования у специалистов профессиональных умений и навыков и для активизации их мыслительной деятельности включать в программу повышения квалификации анализ и решение конкретных педагогических ситуаций, которые имеют место в практической деятельности специалистов физической культуры и спорта.

При составлении индивидуальных планов самосовершенствования специалистов физической культуры и спорта использовать следующие направления:

- повышение методологического и теоретического уровня;
- углубление знаний по преподаваемому предмету;
- обогащение психолого-педагогических знаний;
- самостоятельную проработку тем, по которым обнаружены существенные пробелы;
- изучение передового педагогического опыта;
- посещение лекций, участие в конференциях и семинарах по проблемам физического воспитания;
- работу над творческой темой;
- выполнение научных исследований;
- подготовку докладов.

Для совершенствования гностических умений специалистов физической культуры и спорта использовать следующие приемы: преднамеренное развитие навыков и умений наблюдения, анализа и обобщения педагогических фактов; выполнение мыслительных упражнений по развитию у себя общих и специальных мыслительных действий (сравнения, сопоставления, конкретизации, генерализации).

Для совершенствования конструктивных умений специалистов физической культуры и спорта использовать выполнение упражнений для развития педагогического воображения, накопление опыта мысленного моделирования педагогического процесса и его результатов (конструировать содержание уроков и внеклассных мероприятий, отбирать необходимые средства и методы их проведения, учитывать условия педагогического процесса, ведение учета и контроля собственной деятельности).

Развивать информационные умения специалисту следует путем прослушивания и анализа магнитофонных записей своей речи,

тренировкой своего голоса на силу и выносливость, использовать приемы подражания и копирования речи, упражнениями в более четком выразительном произношении.

Список литературы

1. Журавлев, В. И. Взаимосвязь педагогической науки и практики : учеб. пособие / В. И. Журавлев. – М. : Просвещение, 2004. – С. 68–74.
2. Зязюн, И. А. Основы педагогического мастерства : учеб. пособие / И. А. Зязюн. – М. : Просвещение, 2009. – 89 с.
3. Шакуров, Р. Х. Социально-психологические проблемы руководства педагогическим коллективом : учеб. пособие / Р. Х. Шакуров. – М. : Дрофа, 2008. – С. 68–73.

И. В. Шиндина

Мордовский государственный педагогический институт
им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем государства и общества. В настоящее время социально-экономическая ситуация в стране характеризуется ухудшением состояния здоровья детей, снижением показателей физического развития, ростом функциональных нарушений и заболеваемости.

В связи с этим возникла необходимость усовершенствования и организации педагогического процесса в дошкольном образовательном учреждении в целях воспитания физически и духовно здоровой личности, способной вести здоровый образ жизни, стремящейся к физическому совершенствованию.

С этой целью в дошкольном образовательном учреждении необходимо решить комплекс сложных и разноплановых задач, связанных с формированием у ребенка стремления и желания заниматься физической культурой, чувства ответственности за свое здоровье, действенной мотивации на ведение здорового образа жизни, а также включение дошкольников в реальную спортивно-

оздоровительную деятельность с использованием всего многообразия средств, форм и методов этой деятельности [1].

Вопросы физического воспитания детей дошкольного возраста рассматривалась в различных аспектах зарубежными (Г. Доман, Я. А. Коменский, Р. Тернер, Ж. Руссо, Этьенн Кабе, Шарль Фурье, Жорж Демени и др.) и отечественными (Е. А. Аркин, А. И. Быкова, В. В. Гориневский, А. В. Кенеман, М. Ю. Кистяковская, Н. А. Метлова, П. Ф. Лесгафт, Т. И. Осокина, М. А. Рунова, Э. Я. Степаненкова, Д. В. Хухлаева, Г. П. Юрко и др.) учеными и педагогами. В их исследованиях большое место занимают вопросы физического развития дошкольников, рассматривается значение влияния физических упражнений на развитие в различные периоды жизни ребенка, разрабатываются научные основы и методические подходы к физическому воспитанию [3].

В последние годы предпринимаются многочисленные попытки разработать и внедрить в практику дошкольных образовательных учреждений здоровьесберегающие технологии, программывалеологического, гигиенического воспитания детей. Особое место в научных исследованиях отводится проблеме становления и развития форм, методов и средств физического воспитания дошкольников, использованию новых, нетрадиционных форм и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Однако, как показывает научный анализ и реальная практика, пока не удастся получить желаемых результатов, многие дошкольные образовательные учреждения недостаточно используют современные инновационные здоровьесберегающие технологии, не применяют на занятиях по физической культуре нетрадиционные методы физического воспитания, не внедряют в практику нестандартное спортивное оборудование [2].

Анализ литературы по проблеме физического воспитания детей дошкольного возраста позволил нам сделать следующие выводы:

В условиях социальных перемен современного общества физическое воспитание подрастающего поколения – одна из актуальных задач деятельности дошкольного образовательного учреждения.

Современная теория и практика физического воспитания дошкольников развивается на основе научных исследований отечественной и зарубежной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и спорта. На сегодняшний день особое место занимают вопросы совершенствования форм, методов и средств физического воспитания дошкольников.

Многообразие методов физического воспитания делится на 3 группы: общепедагогические, специфические (традиционные) и

нетрадиционные. К общепедагогическим методам физического воспитания дошкольников относятся: словесные, наглядные, практические. Специфические методы физического воспитания включают в себя: регламентированные упражнения, методы круговой тренировки, игровые методы, соревновательные методы.

Нетрадиционные методы физического воспитания можно классифицировать по 3 направлениям:

– направленные на сохранение и стимулирование здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, релаксация, нетрадиционные виды гимнастик, фитбол;

– направленные на обучение здоровому образу жизни: игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры, самомассаж, точечный массаж.

– коррекционного характера: арттерапия, методы музыкального воздействия, сказкотерапия, цветотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика.

Нетрадиционные методы физического воспитания направлены на формирование здорового, физически и духовно совершенного подрастающего поколения, укрепление его здоровья с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Выбор нетрадиционных методов физического воспитания зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показателей заболеваемости детей.

Проведенное нами экспериментальное исследование показало, что использование на занятиях по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях нетрадиционных методов физического воспитания повышает интерес детей к занятиям, развивает их двигательную активность, двигательные умения и навыки, способствует формированию здорового образа жизни, повышает иммунитет и сопротивляемость организма к заболеваниям.

Список литературы

1. Аксенова, Н. А. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях / Н. А. Аксенова // Дошкольное воспитание. – 2010. – № 6. – С. 37–39.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – С. 98–101.
3. Виленский, М. Я. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / М. Я. Виленский. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 322 с.

И. В. Шиндина

Мордовский государственный педагогический институт
им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ

Организационно-методические основы организации занятий физической культурой и спортом, способствуют более полному и качественному решению основных задач физического воспитания школьников, содействуют проведению полезного и здорового досуга, развивают социальную активность подростков и молодежи.

Организационно-методические основы системы физического воспитания являются той сферой, которая, обладая самоценностью, в первую очередь, ориентирована на создание единого образовательного пространства и формирование у школьников интереса к физической культуре и спорту; на гармонизацию требований по реализации образовательного стандарта и создание условий для развития индивидуальных спортивных интересов и потребностей личности [1].

В системе обязательных форм организации физического воспитания школьников относится урок физической культуры. Эта форма организуется, в составе класса под руководством учителя физической культуры [2].

Урок является основной формой обучения физическому воспитанию школьников. В содержания урока физического воспитания выделяют три взаимосвязанных компонента (вводная, основная, заключительная части), каждый из которых включает в себя однородные по функциональной направленности более мелкие элементы этого содержания:

1. Учебный материал, представленный конкретным составом физических упражнений и связанных с ними знаний. Будучи объектом изучения, физические упражнения выражают специфику образовательной сущности урока физического воспитания, его предметное содержание.

2. Организационно-управленческая и контролирующая деятельность педагога: постановка задач урока, объяснение учебных заданий, показ образцов практических действий, оказание помощи и страховки; действия по подготовке и уборке мест занятий, раздаче и сбору инвентаря; руководство занимающимися на месте выполнения учебных заданий; Реализация каждого из элементов дея-

тельности педагога сопровождается воспитательными воздействиями на личность занимающихся и решением оздоровительных задач.

3. Учебно-познавательная деятельность учеников: восприятие и осмысливание дидактических задач; мысленное составление и последующая реализация проекта решения конкретных задач; саморегуляция учебно-познавательной деятельности на основе корректирующих указаний учителя и самооценки выполнения учебных заданий. Результаты учебно-познавательной деятельности занимающихся служат главным критерием оценки качества проведения урока [3].

С каждого урока дети должны уносить новые знания, умения, должны видеть, что в процессе целенаправленных занятий физическими упражнениями улучшается их физическое развитие.

Это достигается путем постановки конкретных задач на каждый урок. Все задачи, исходя из их направленности, принято делить на три группы: образовательные, оздоровительные и воспитательные.

Одной из отличительных черт современного урока физкультуры является вариативность его структуры. Она обусловлена необходимостью учета дидактических задач и специфики содержания, возрастных возможностей и уровни готовности занимающихся к усвоению учебного материала.

Подчиняясь общим положениям об уроке физического воспитания, школьный урок обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ и комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряду других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня. Все это требует соблюдения ряда требований к методике школьного урока.

Общественно-самодеятельная форма системы физического воспитания увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою физическую активность, реализовывать свои личностные качества, демонстрировать те способности, которые зачастую остаются невостребованными основным образованием.

К общественно-самодеятельной форме организации оздоровительной работы по физической культуре и спорту относятся: детско-юношеские спортивные школы; Дома, Дворцы, Клубы, Центры детского творчества, Центры Олимпийской подготовки, Дворцы спорта, летние оздоровительные лагеря, лагеря труда и отдыха и т.д.

Эта форма является составляющей физического воспитания, она многогранна по формам организации и содержанию и требует внимания и поддержки со стороны органов управления образованием и физической культурой, спортом.

Каждая из названных форм работы имеет свою специфику и методику организации и деятельности. Несмотря на функциональные различия, все учреждения имеют общие цели – вовлечь как можно большее количество учащихся в систематические занятия физическими упражнениями на основе удовлетворения индивидуальных интересов в собственном физическом совершенствовании, содействовать организации полезного досуга школьников, укреплению здоровья и повышению физической подготовленности.

В организации оздоровительной работы по физическому воспитанию и спорту уделяется большое внимание и в нашей республике. Огромную роль в развитии массовых видов спорта стали играть такие популярные соревнования среди школьников как «Президентские состязания», «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекс ГТО», «Золотая шайба», «Кожаный мяч» и др.

За последние 2–3 года в Мордовии наладились реконструкции старых и строительство новых школьных спортивных площадок, объектов и плавательных бассейнов, что в дальнейшем обязательно будет содействовать развитию совершенствования различных форм оздоровительной и спортивно-массовой работы со школьниками.

Таким образом, организационно-методические основы системы физического воспитания являются приоритетным направлением в оздоровительной политике населения. Государство законодательно закрепляет необходимость особой заботы о здоровье подрастающего поколения, на укрепление которого направлена деятельность общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования спортивного типа.

Список литературы

1. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях / С. М. Масленников // Дополнительное образование. – 2002. – № 10. – С. 12–18.
2. Настольная книга учителя физической культуры : метод. пособие / под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 496 с.
3. Начинская, С. В. Работа учителя во внеклассное время / С. В. Начинская, Р. Н. Шлыков // Сборник трудов профессорско-преподавательского коллектива кафедры управления, экономики и истории ФКиС МГАФК. – Малаховка, 2011. – 168 с.

И. В. Шиндина

Мордовский государственный педагогический институт
Им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

СОЗДАНИЕ И ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА В РЕСПУБЛИКЕ МОРДОВИЯ

Здоровье нации – залог благополучия государства. В России в последние годы проблема с состоянием здоровья населения обострилась. Особую тревогу вызывает рост физически ослабленных детей и молодежи. В целом, в России порядка 60 % обучающихся имеют проблемы со здоровьем. По данным Минздравсоцразвития, только 14 % обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40 % допризывной молодежи не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе выполнения минимальных нормативов физической подготовки. При этом 85 % граждан, в том числе 65 % подростков, детей и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом (2009 г.). Всего 10–12 % россиян охвачены занятиями физкультурой и спортом, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40–60 %. Между тем, физическая культура «дает» здоровье, которое, по оценкам ряда ученых, на 50 % зависит от образа жизни [2].

Сегодня школе и вузу необходимы новые стандарты образования и физической подготовленности по физической культуре и спорту, нужен новый физкультурно-оздоровительный комплекс.

В Республике Мордовия накоплен определенный опыт вовлечения молодежи в занятия физической культурой и спортом, имеются разработки, апробирования и внедрения комплексов оценки физической подготовленности и здоровья населения, которые преимущественно основываются на советском комплексе ГТО, но скорректированы с учетом современных реалий. Республика Мордовия предложена в качестве «пилотного» региона для проведения исследований по проекту Всероссийского физкультурного комплекса.

Так, в 2004 г. по решению Комиссии по развитию массовой физической культуры и «Спорта для всех» Совета при Президенте Российской Федерации по физической культуре и спорту был разработан проект нового физкультурно-спортивного комплекса и проведена его апробация в Республике Мордовия [1].

В тестировании уровня физической подготовленности участвовали 10 районов республики, всего было протестировано 5719 человек из 41 различной организации с контингентом от школьников до работников предприятий и организаций в возрасте от 16 до 60 лет. Из них 2211 мужчин и 3508 женщин.

Результаты и подробный отчет о проекте комплекса, который в основном основывался на советском комплексе ГТО, но был видоизменен с учетом современных особенностей и критериев оценки уровней физической подготовленности населения был в 2005 г. опубликован в виде сборника «Актуальные проблемы разработки государственного физкультурно-спортивного комплекса Российской Федерации: (результаты апробации в Республике Мордовия)».

В текущем году апробировано применение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в нескольких общеобразовательных школах республики. В мае 2013 г. в СК «Мордовия» состоялась городская этап физкультурно-спортивного комплекса среди учащихся муниципальных общеобразовательных учреждений Саранска. В финальных испытаниях приняли участие около 200 старшеклассников. В комплекс включены 9 видов испытаний: бег, стрельба, отжимание, прыжки, плавание и др. 109 человек выполнили нормативы комплекса на «золотой» и «серебряный знак».

Кроме того, с 2010 г. в МордГПИ назрела необходимость введения похожего комплекса оценки уровня физической подготовленности студентов факультета физической культуры на каждом курсе обучения. В результате чего была разработана и внедрена программа подготовки и оценки уровня физического развития студентов «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», основой которой стала система оценки на основе летнего полиатлона, так как спортивное многоборье наиболее известная и востребованная в молодежной среде форма физической подготовки и срез ее контрольных показателей. В ходе внедрения данной системы на факультете постепенно изменялись показатели уровней физической подготовленности студентов – в сторону их постепенного увеличения, так как с каждым годом все большее число студентов выполняли контрольные показатели с некоторым заданием или запасом. Отчасти данная работа выполнялась на основе произведенного анализа за прошедшие 4 года. В программу испытаний вошли следующие виды упражнений: бег 100, 500 м; метание снаряда; сгибание-разгибание рук на время, прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту с разбега; бросок баскетбольного мяча в корзину.

В табл. 1 представлены сравнительные данные по годам и процентное соотношение выполнивших норматив комплекса ПФСС. Как видим, с каждым годом все большее число обучающихся выполняет контрольные показатели с некоторым запасом.

Все студенты факультета с 1 по 5 курсы задействованы в сдаче норматива 1 раз в год в весенне-летний период, а процедура сдачи проходит в один день. Для тех, кто не набирает проходной балл, организуются резервные дни для пересдачи. Показанный результат привязан к оценке по предмету ПФСС и ПСМ (повышение спортивного мастерства).

Снижение в процентном отношении количества сдавших в 2013 г. связано в основном с тем, что повышен минимальный барьер проходного балла, что побуждает студентов более ответственно подходить к данному виду испытаний и совершенствовать свою физическую подготовку, постоянно повышая ее уровень.

Таблица 1

Сравнительные данные по годам и процентное соотношение выполнивших норматив комплекса ПФСС

Год	Общее число сдававших студентов	Проходной минимальный балл	Количество сдавших с первого раза (%)	Упражнения
2010	476	220 баллов	81	1. Бег 100 м; 2. Бег 500 м; 3. Метание снаряда. 4. Сгибание-разгибание рук на время. 5. Прыжок в длину с разбега. 6. Прыжок в высоту с разбега. 7. Бросок баскетбольного мяча в корзину
2011	483	230 баллов	84	
2012	487 (очно) 199 (заочно) 686 всего	240 баллов	89	
2013	489 (очно) 205 (заочно) 694 всего	250 баллов	74	

В этом году наряду с практической нормативной частью была введена теоретическая часть, что в целом, свидетельствует о постоянном совершенствовании данного комплекса: повышение минимального проходного балла в практической части, введение теории, повышение качественного показателя сдачи нормативов с учетом их сдачи в предыдущий год.

Введение данных нормативов и среза контрольных показателей позволяет ежегодно отслеживать уровень развития профессиональных умений и навыков будущих специалистов в области физической культуры и спорта [1].

Накопившейся в республике опыт может быть использован для дальнейшего внедрения и апробации нового, крайне востребованного на сегодняшний день государственного физкультурно-спортивного комплекса, который мог бы объединить, как и комплекс ГТО в свое время единство физической подготовки молодого человека в период обучения в школе, на студенческой скамье, во время службы в армии и на флоте, в период своей профессиональной деятельности, и ретранслируя полученный опыт на последующие поколения, в том числе передавая заложенные здоровые традиции своим детям.

Список литературы

1. Кадакин, В. В. МордГПИ – самый спортивный вуз Мордовии / В. В. Кадакин // Ректор вуза. – 2013. – № 6. – С. 26–30.
2. Кутняк, С. В. Роль спортивного клуба в формировании культуры здоровьесбережения у студентов педагогического вуза / С. В. Кутняк // Здоровьесберегающее образование. – 2013. – № 2 (30). – С. 37–42.

Е. А. Якимова

Мордовский государственный педагогический институт
им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Современный уровень развития легкоатлетического спорта характеризуется более ранним вовлечением детей в интенсивную тренировочную и соревновательную деятельность. Возраст 10–14 лет – это тот возраст, где о спортивной пригодности ребенка можно только догадываться. Если даже ребенок талантлив в спортивном отношении, то невозможно определить в каком виде спорта он может максимально раскрыть свою одаренность, талант. Способный ребенок, явление неспецифическое, и при отборе следует искать детей с хорошими двигательными способностями [1].

Чем раньше ребенок вовлекается к регулярным занятиям легкой атлетики, особенно в технических видах, тем больше вероятность пополнения ДЮСШ юными дарованиями. Также, чем ранее привлечение детей к систематическим занятиям легкоатлетическими упражнениями, тем длиннее должен быть этап предварительной подготовки, который тесно связан с этапом начальной подготовки. Знание оптимального возраста для достижения лучших результатов в спринте, в прыжках и в метаниях служит важным ориентиром при отборе будущих чемпионов [4].

Углубленный отбор, проводящийся с использованием медико-биологических показателей, позволяет выявить наиболее физически и психологически подготовленных детей для занятий легкой атлетикой. При углубленном, комплексном изучении всех данных организма можно ускорить отборочный процесс, тем самым больше уделить внимания для подготовки квалифицированных легкоатлетов на раннем этапе обучения [2].

Базой для проведения нашего исследования стал Центр олимпийской подготовки по спортивной ходьбе имени В. Чегина. Исследованием были также охвачены воспитанники ГУ ДОД «Специализированная детско-юношеская спортивная школа Олимпийского резерва имени П. Г. Болотникова», занимающиеся на промежуточном этапе подготовки, задачей которого является выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию.

Исследования проводились в рамках четырех последовательных и взаимосвязанных этапов.

На первом этапе, имевшем поисковый характер, изучалась литература по теории и методике спортивного отбора и ориентации в легкой атлетике и смежным дисциплинам: физиологии, морфологии, спортивной медицине, педагогике, психологии, экспериментальной психологии.

При этом основное внимание уделялось характеристике и особенностям выявления и формирования спортивных способностей, закономерностям адаптации к напряженной и сложной по составу двигательной деятельности, подходам к оценке подготовленности легкоатлетов и факторам обеспечения высокого спортивного мастерства. Разработана программа экспериментального исследования с определением основного направления работы, сформулированы цель, задачи, гипотеза, объект и предмет исследования.

На втором этапе, имевшем констатирующий характер, было продолжено изучение литературных данных, проведены комплексные обследования спортсменов. Программа обследований предпо-

лагала оценку ведущих двигательных качеств и способностей, обеспечивающих высокую результативность в легкой атлетике, а также проведение отбора и начальное комплектование учебно-тренировочных групп.

На третьем этапе, имевшем формирующую направленность, проводился педагогический эксперимент, организованный в соответствии с научно-методическими положениями экспериментальной работы.

На четвертом этапе, имевшем обобщающий характер, осуществлена математическая обработка экспериментального материала, его систематизация, интерпретация с формулированием выводов.

В период экспериментального исследования все испытуемые занимались по общему плану спортивной тренировки, которая состоит из трех частей – разминка (общая физическая подготовка (ОФП), специальные беговые упражнения), основная (специальная физическая подготовка (СФП), бег на разные дистанции, прыжки в длину, в высоту, через барьеры) и заключительная часть (легкий бег, восстановление дыхания, заминка).

До начала эксперимента нами были сформированы две группы – контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ). Общий состав испытуемых составил 40 человек, средний возраст – 11,34 лет. Состав каждой группы – 20 человек, из них 12 мальчиков и 8 девочек.

В КГ использовались такие методы исследования как тестирование физических способностей по выполнению контрольно-переводных нормативов и антропометрические измерения. В ЭГ использовались те же методы отбора, что и в КГ, но помимо общепринятых методов отбора присутствовали дополнительные методы – определение темпа прироста физических качеств и психодиагностика.

Темп прироста физических качеств определялся нами по способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности. В качестве психодиагностических показателей использованы такие качества, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизации во время соревнований [3, 5].

В результате педагогического эксперимента нами был выявлен исходный уровень физических показателей (табл. 1).

Как видно из данных, представленных в таблице, средние физические показатели у представителей КГ и ЭГ не значительно отличаются друг от друга.

Таблица 1

**Средние показатели исходного тестирования
в КГ и ЭГ**

Группы	Бег на 30 м	Прыжки в длину с места	Отжимание в упоре	Поднимание туловища из положения лежа
Контрольная	4,3	185,6	9	43,1
Экспериментальная	4,1	187,3	9	43,6

После определения исходных критериев уровня развития физических качеств у представителей КГ и ЭГ были продолжены педагогические наблюдения за обеими группами. В каждой из групп продолжался тренировочный процесс, в ходе которого производится тестирование и отбор для дальнейшей ориентации в спорте, то есть зачисления в группу специальной подготовки.

В конце эксперимента в КГ и ЭГ было снова проведено тестирование на определение показателей скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости (табл. 2).

Таблица 2

**Средние показатели конечного тестирования
в КГ и ЭГ**

Группы	Бег на 30 м	Прыжки в длину с места	Отжимание в упоре	Поднимание туловища из положения лежа
Контрольная	4,1	190,2	11,15	47,4
Экспериментальная	3,77	191,1	11,6	48,2

Результаты повторного тестирования также не обнаружили статические достоверного отличия показателей физического развития у представителей КГ и ЭГ.

Однако, благодаря проведению тестирования психических качеств занимающихся ЭГ и темпа прироста показателей их физического развития, была получена дополнительная информация, повлиявшая на результаты отборочного процесса в наблюдаемых нами группах (табл. 3, 4).

Таблица 3

**Средние показатели тестирования
психических качеств ЭГ (кол-во)**

Упорство в спортивной борьбе	Спортивное трудолюбие	Целеустремленность	Способность мобилизоваться во время соревнований
15	13	10	12

Таблица 4

**Средние показатели тестирования
темпа прироста физических качеств ЭГ (%)**

Бег на 30 м	Прыжки в длину с места	Отжимание в упоре	Поднимание туловища из положения лежа
3,2	25	25,3	9,4

Для облегчения подсчета и математической обработки данных результатов было принято решение условно представить каждого из 40 человек испытуемых под порядковым номером (1, 2, 3 и т. д.).

В табл. 5 представлены дети (КГ и ЭГ) под порядковыми номерами, условно зачисленные в группу для дальнейших занятий в группе специальной подготовки по легкой атлетике.

Таблица 5

Дифференцирование отобранного контингента в зависимости от критериев отбора (КГ)

Условно зачисленные в группу для занятий легкой атлетикой со специальной подготовкой	Нумерация детей, условно зачисленных в группу специальной подготовки															
	1	4	7	5	9	10	11	13	15	16	17	—	—	—	—	—
Контрольная	1	4	7	5	9	10	11	13	15	16	17	—	—	—	—	—
Экспериментальная	1	4	10	14	15	16	3	2	7	19	20	17	11	6	8	5

Исходя из полученных результатов тестирования, в КГ было отобрано 11 человек для дальнейшего зачисления в группу специальной подготовки.

В ЭГ, исходя из анализа результатов тестирования, было отобрано 16 человек для дальнейшего зачисления в группу специальной подготовки.

Анализ полученных результатов в ЭГ по сравнению с данными, полученными в КГ при использовании общепринятой методики обучения, дают основания утверждать, что наиболее углубленный и четкий метод отбора, основанный на учете темпов прироста физических качеств и психодиагностики, установленных по значениям медико-биологических показателей, способствует более эффективному выявлению физически и психически подготовленных спортсменов [6].

Таким образом, в процессе отбора детей для занятий легкой атлетикой существенное значение имеет комплексная оценка уровня развития основных физических показателей с учетом темпов их прироста за ограниченный промежуток времени и проведение психодиагностики, позволяющих прогнозировать возможности дости-

жения высоких спортивных результатов каждого отдельно взятого занимающегося. Следовательно, медико-биологическая составляющая является обязательным условием эффективности процесса спортивного отбора.

Список литературы

1. Брянкин, С. В. Организация отбора в современном спорте : учеб. пособие / С. В. Брянкин, А. Т. Контанистов. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 135 с.
2. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов : учеб. пособие / В. П. Губа. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 276 с.
3. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) : научн.-метод. пособие / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2012. – 384 с.
4. Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика: критерии отбора : учеб. пособие / В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. – М. : Терра-спорт, 2000. – 240 с.
5. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика : учеб. пособие / Л. П. Сергиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1048 с.
6. Шварц В. Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора : учеб. пособие / В. Б. Шварц, С. В. Хрущев. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 246 с.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Аллакин Ю. А.</i> СОДЕРЖАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАДМИНТОНОМ	3
<i>Аллакин Ю. А.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СПОРТИВНЫМ СПОСОБОМ БРАСС НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	7
<i>Аллакин Ю. А., Петрушова О. П., Пашин А. А., Васильев А. Н.</i> БИОИМПЕДАНСОМЕТРИЯ И ОЦЕНКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК В ТЕКУЩЕМ И ЭТАПНОМ КОМПЛЕКСНОМ ОБСЛЕДОВАНИИ СПОРТСМЕНОВ	10
<i>Бальзаников А. Б., Соустин А. В., Кузнецов А. М., Аленин Д. Г.</i> КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ	15
<i>Беляева В. В., Беляев С. Н.</i> КАК РАЗВИТЬ ПРЫГУЧЕСТЬ	18
<i>Белов Р. В., Карнова Е. Е.</i> ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ	21
<i>Волков В. Г., Шибанов Д. В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ КИЗОТЕЙПИНГА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА В САМБО	25
<i>Вершкова О. И., Черницов Г. А., Скоросова И. К.</i> ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ СРЕДСТВА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	28
<i>Вершкова О. И., Карпушкин А. А., Евстратов А. А.</i> О ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ	30
<i>Гусев Д. Д.</i> МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ	34
<i>Гераськина М. А., Богдашкин В. В.</i> О НЕКОТОРЫХ ПРОБЛЕМАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ	38
<i>Гераськина М. А., Морозкин С. Н.</i> К ВОПРОСУ О СООТНОШЕНИИ БИОЛОГИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	43
<i>Гордеева Т. В., Скоросов К. К., Карпущина Е. С.</i> СТЕП-АЭРОБИКА КАК ФОРМА И СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШОРТ-ТРЕКОМ	48

<i>Евстратов А. А., Орлова Л. М., Съедугин А. П.</i> УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БАСКЕТБОЛИСТА	50
<i>Елаева Е. Е.</i> КАРДИОПРОТЕКТОРНОЕ ДЕЙСТВИЕ НЕКОТОРЫХ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ	52
<i>Елаева Е. Е.</i> ОСОБЕННОСТИ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МОЩНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ	56
<i>Журавлева Е. Н., Долганова О. А., Грызлова Л. В.</i> ОСОБЕННОСТИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ И АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА	62
<i>Ильин В. А., Логутова О. А., Ильин А. В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗПР	64
<i>Инякина О. Б., Инякин В. В., Уракова Д. С., Борискин Д. А., Нурдыгин Е. А.</i> ПРОБЛЕМЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ МИНИ ФУТБОЛЕ.....	68
<i>Краснов Р. Б., Солдатов В. А., Логутова О. А.</i> СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	72
<i>Краснов Р. Б., Солдатов В. А., Кузнецов А. М.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – СРЕДСТВО ЭФФЕКТИВНОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И УЧЕБНОГО ТРУДА СТУДЕНТОВ.....	76
<i>Крапчина М. В., Симаков А. В.</i> ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	77
<i>Кочеткова Е. Ф.</i> ПРИЧИННО-СЛЕДСТВЕННЫЕ СВЯЗИ ТРАВМАТИЗМА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	82
<i>Кузьмина Л. В., Терехина О. В.</i> К ВОПРОСУ ОБ ИСТОЧНИКАХ СПОРТИВНОГО ПРАВА	87
<i>Лазебный С. И., Нурдыгин Е. А., Серебряков А. Г., Борискин Д. А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНОГО РИТМА И ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПРОБ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ.....	91
<i>Лутков М. А., Луткова И. Н.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ-ТРЕНЕРОВ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	96

<i>Луткова И. Н., Лутков А. Н., Батяйкин А. С.</i> ТРЕНИРОВКА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ	98
<i>Ляпин Р. И., Трофимов О. Б., Хмельков А. Н.</i> СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОВ	102
<i>Ляпин Р. И., Трофимов О. Б., Хмельков А. Н.</i> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ	105
<i>Макаренко В. К., Белоусова И. Б.</i> РОЛЬ АГИТАЦИИ И ПРОПАГАНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДСТВАХ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ В г. ПЕНЗЕ.....	109
<i>Пашин А. А., Лобанов С. В., Можаров А. И., Советов М. Г.</i> ИННОВАЦИОННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ПОСТРОЕНИЯ ИГРОВОЙ СИТУАЦИИ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ И ЭСТАФЕТАХ С ДИДАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ	112
<i>Пашин А. А., Лобанов С. В., Можаров А. И.</i> МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	115
<i>Попов А. П., Сюткина В. И.</i> КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ПАЦИЕНТОВ С ОСТРЫМ НАРУШЕНИЕМ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ	118
<i>Макаренко В. К., Белоусова И. Б.</i> ВЛИЯНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА	123
<i>Нестеровский Д. И., Родинченко М. А.</i> СТРУКТУРА БРОСКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК	126
<i>Нестеровский Д. И., Родинченко М. А.</i> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ БРОСКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК	130
<i>Новак Е. С., Акатьев В. П., Зимина Л. В., Илютина Т. М.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	134
<i>Петрунина С. В., Хабарова С. М., Дворянинова Е. В., Rogov A. A., Мастерова Е. В., Соломатина Г. А.</i> КОРРЕКЦИОННАЯ СИСТЕМА МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННАЯ НА ОСЛАБЛЕНИЕ НЕДОСТАТКОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ЗДОРОВЬЕ	137
<i>Петрунина С. В., Хабарова С. М., Соломатина Г. А., Мастерова Е. В., Дворянинова Е. В.</i> ШКОЛА АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ В г. ПЕНЗЕ	138

Пожарова Г. В., Карнов А. С. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	140
Пожарова Г. В., Карнов А. С., Сураев С. П. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	148
Резепов С. С., Морозов С. С. ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	155
Резакин Д. В., Розачев А. И. К ВОПРОСУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОТБОРА В СПОРТЕ	159
Седов Д. Г. СПОСОБНОСТИ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА	162
Седов Д. Г. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-КОМПЕТЕНТНОСТНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ТРЕНЕРА КАК ПРОБЛЕМА В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ	164
Седов Д. Г. АКТУАЛЬНОСТЬ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО ТРЕНЕРА	168
Sinelnikov O. A. EFFECTS OF PROSOCIAL PROFESSIONAL DEVELOPMENT TRAINING ON STUDENT SOCIAL SKILLS DURING SPORT EDUCATION.....	172
Сюткина В. И., Калинин Н. С. СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ШКОЛЬНОГО И ВУЗОВСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	175
Скоросов К. К., Карпушкин А. А., Заломнова П. В. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК КОМПОНЕНТ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ШОРТ-ТРЕКОВИКА.....	181
Скуднов В. М., Советов М. Г., Боков Г. В., Лузгина И. В. ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	182
Скуднов В. М., Советов М. Г., Боков Г. В., Лузгина И. В. ИЗУЧЕНИЕ БИОХИМИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ ПОРОГА АНАЭРОБНОГО ОБМЕНА.....	184
Терехина О. В., Трипутень Е. В. СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ (НА ПРИМЕРЕ АГИТПОХОДА)	189

Тихонова Ю. И. СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ СПОРТА В РАЗВИТИИ ОБЩЕСТВА И СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ	193
Тихонов Ю. В., Чернецов Г. А., Волкова Е. В. ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	202
Филиппова Е. Н. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ	205
Филиппова Е. Н., Левщанов Н. П. ОРГАНИЗАЦИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	208
Чернецов В. Н., Тома Ж. В., Григорьева О. Д. ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА У ШКОЛЬНИКОВ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	211
Чернецов В. Н., Тома Ж. В., Григорьева О. Д. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В г. ПЕНЗЕ	216
Шиндина И. В. ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	220
Шиндина И. В. НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	223
Шиндина И. В. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ	226
Шиндина И. В. СОЗДАНИЕ И ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА В РЕСПУБЛИКЕ МОРДОВИЯ	229
Якимова Е. А. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	232

Научное издание

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖЬЮ

СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ
Международной научно-практической конференции,
посвященной 70-летию кафедры «Физическое воспитание»

П о д р е д а к ц и е й

доктора педагогических наук, профессора А. А. Пашина,
кандидата педагогических наук, доцента А. А. Рогова,
кандидата педагогических наук, доцента С. В. Петруниной

Все материалы представлены в авторской редакции.

Компьютерная верстка *М. Б. Жучковой*

Подписано в печать 12.01.15.
Формат 60×84¹/₁₆. Усл. печ. л. 14,18.
Тираж 100. Заказ № 23.

Издательство ПГУ.
440026, Пенза, Красная, 40.
Тел./факс: (8412) 56-47-33; e-mail: iic@pnzgu.ru