

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ПРАВИТЕЛЬСТВА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ НАУК ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ
ФГБОУ ВПО «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Материалы Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ:
ИННОВАЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»

Санкт-Петербург 2013

УДК 378.096

ББК 74.58

Ф 50

Ф 50 Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. – СПб: ООО «Золотое сечение», 2013. – 344 с.

Под редакцией

Доктора педагогических наук, профессора *Хуббиева Ш.З.*,
Кандидата биологических наук, профессора *Минвалеева Р.С.*,
Доцента *Намозовой С.Ш.*,
Доцента *Лукиной С.М.*

В сборнике научно-методических работ представлены материалы участников Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития» – практические, методические и теоретические разработки по основным направлениям научно-исследовательской работы в образовательных организациях высшего и среднего профессионального образования.

Материалы предназначены для специалистов в области физической культуры и спорта, студентов и аспирантов профильных учебных заведений.

ISBN 978-5-906273-03-1

© Коллектив авторов, 2013

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

Развитие студенческого спорта - это одно из важнейших направлений государственной политики, которая направлена на формирование нравственного, духовного и физически здорового общества.

Студенческая среда - основной источник для комплектования национальных сборных команд по видам спорта.

На Олимпиаде 2012 года в Лондоне в составе сборной команды России было 65% студентов.



На 27 -й Всемирной летней Универсиаде в Казани в 15, из 16 видов программы, студентами нашего города было завоевано 80 медалей (47 золотых, 22 серебряные и 11 бронзовых).

Эти победы стали предметом спортивной гордости и достойно отмечены Правительством города и Губернатором Санкт-Петербурга Георгием Сергеевичем Полтавченко.

В соответствии с постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 30 октября 2013 № 838 выделено 7 миллионов рублей на выплату премий спортсменам-студентами и их тренерам.

Для Санкт-Петербурга, где система высшего и среднего профессионального образования включает 48 государственных, 40 негосударственных гражданских вузов и 50 учреждений среднего профессионального образования, достигнутый результат не случайный. Ведь только в Чемпионатах Санкт-Петербурга среди студентов высших учебных заведений в 2012-13 учебном году приняли участие более 15 тысяч студентов из 50-ти вузов города, которые соревновались по 71 виду спорта. Это рекордные показатели за прошедшее десятилетие.

За этими показателями стоит и серьезная финансовая поддержка со стороны бюджета города. Только в бюджете 2013 года на развитие студенческого спорта было выделено более 13,5 миллиона рублей.

По состоянию на 01 октября 2013 года в ВУЗах Санкт-Петербурга регулярно посещают учебные занятия по физической культуре и спорту только 33,9 % от общего числа обучающихся (в целом, по стране, этот показатель существенно меньше - всего 25%).

Президентом Российской Федерации В.В. Путиным определены новые рубежи, которые нам предстоит достичь.

Согласно принятой, на период до 2020 года Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом в 2015 году достигнет 60%, а в 2020 - 80%.

Нам всем предстоит много работать, чтобы реализовать намеченную Стратегию.

Очень важно, что в Законе об образовании определен объем финансирования для организации культурно-массовой, физкультурной и спортивной, оздоровительной работы со студентами ВУЗов в размере двукратного месячного стипендиального фонда.

Администрациям ВУЗов прописана обязанность – содействовать развитию физической культуры и спорта. Подавляющее большинство руководителей ВУЗов требовательно относятся к построению учебно-тренировочного процесса на кафедре физической воспитания, к развитию клубной системы, и к содержанию спортивной материальной базы ВУЗов.

Пример Горного университета - ректор Литвиненко В.С. - количество занимающихся студентов университета составляет почти 7 тысяч человек.

Второй год подряд Горный университет – абсолютный лидер в комплексном зачете Чемпионата ВУЗов Санкт-Петербурга. Студенты университета принимают участие практически во всех проводимых Чемпионатах.

На своей базе Горный университет регулярно принимает Чемпионаты по различным видам единоборств, и способствует их проведению на высочайшем уровне.

Политехнический университет, ректор Рудской А.И., располагая достойной материально-технической инфраструктурой, постоянно ищет пути ее обновления.

Спортивный клуб ВУЗа, возглавляемый проректором Лопатиным М. В., выстраивает эффективную систему управления развитием студенческого спорта.

Руководители многих ВУЗов города находят возможности и осуществляют строительство, реконструкцию, расширение и капитальный ремонт спортивных сооружений, как за счет ресурсов ВУЗа в соответствии с планами и ассигнованиями, выделяемыми на эти цели, так и на средства спонсоров.

Это Университет морского и речного флота им.Макарова, Университет путей сообщения, Университет им. Герцена, Университета им. Лесгафта, Университет кино и телевидения.

Примером комплексного подхода к развитию массовой физической культуры и студенческого спорта является расположенный на территории Санкт-Петербурга старейший вуз России - Санкт-Петербургский государственный университет. В настоящее время в СПбГУ общее количество студентов, занимающихся физической культурой и спортом, составляет более 10,5 тысяч человек. Многие студенты университета, объединенные в 55 сборных команд по видам спорта, недавно создали студенческий спортивный клуб «Балтийские Орланы». Сформированная в 2012 году команда СПбГУ по хоккею стала победителем Первенства студенческой хоккейной лиги Санкт-Петербурга. Ярким примером формирования команды с привлечением средств спонсоров является работа Администрации СПбГУ по созданию в 2010 году сборной команды по академической гребле, которая в настоящее время занимает третье место в мировом рейтинге студенческих сборных команд.

При поддержке Комитета по физической культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга вступил в завершающую стадию эксперимент по подготовке в СПбГУ бакалавров по направлению 050100 Педагогическое образование профиль Физкультурное образование для работы центрах физической культуры и спорта районов города и в школьных спортивных клубах.

Можно привести еще много примеров равнодушного отношения руководителей ВУЗов города к развитию студенческого спорта. Но есть объективная проблема, сдерживающая развитие студенческого спорта некоторых ВУЗов – это недостаточно развитая материально-техническая инфраструктура. При этом следует отметить, наличие необходимых условий для занятий физической культурой и спортом, является обязательным лицензионным требованием к ВУЗу.

Для развития спортивной инфраструктуры необходимо привлекать инвестиционные проекты по реконструкции, ремонту и строительству спортивных объектов и эффективно использовать имеющиеся земельные участки.

По вопросу Ассоциации студенческих спортивных клубов России.

Ассоциация призвана оказывать поддержку студенческим спортивным организациям и клубам в вопросе реализации единых задач, направленных на развитие студенческого спорта.

В составе рабочей группы Ассоциации представлено 19 ВУЗов России, из них 8 – это ВУЗы Санкт-Петербурга.

Следует отметить, что идея создания Ассоциации принадлежит студентам, они заинтересованно обсуждают проблемы студенческого спорта, постоянно ищут пути его развития.

Ведь им (Студентам) оказалось недостаточно усилий, направленных на развитие спорта в молодежной среде, не только со стороны руководителей вузов, но и со стороны, созданного еще в 1957 году общества «Буревестник».

А ведь целью деятельности «Буревестника» также является содействие в развитии студенческого и молодежного спорта.

И, возможно, именно эта общественная организация должна быть более открыта к новациям молодежи, да и собственно вовлекать её в выработку Стратегии развития студенческого спорта, организацию поведения спортивной жизни студентов.

Проведение в нашей стране Всемирной Универсиады и зимних Олимпийских игр и Паралимпийских игр 2014 года в г.Сочи дает мощный импульс развитию волонтерского движения, в первую очередь среди студентов.

Деятельность команды наших волонтеров на Универсиаде, на Играх боевых искусств, этапе Эстафеты Олимпийского огня получила высокую оценку оргкомитетов.

Приобретенные практические навыки, в качестве спортивных волонтеров, в качестве помощников медицинских бригад, логистов, переводчиков, атташе команд, сегодняшние студенты смогут применить и в дальнейшем, принимая участие в организации и проведении в Санкт-Петербурге соревнований высокого уровня.

Для лучшей координации волонтеров необходимо подумать о создании единого центра, объединяющего все структуры подготовки волонтеров.

Решение поставленных задач возможно, лишь объединив усилия всех субъектов, участвующих в развитии студенческого спорта.

В целях дальнейшего развития физкультурно-массовой работы со студентами, считаю необходимым создание рабочей группы по разработке Программы развития студенческого и молодежного спорта в Санкт-Петербурге.

Только наши совместные усилия приведут к дальнейшему развитию студенческого и молодежного спорта, и будут способствовать оздоровлению и воспитанию молодежи.

Ю.В. Авдеев,

член Правительства Санкт-Петербурга –

председатель Комитета по физической культуре и спорту

СЕКЦИЯ 1. УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СТРУКТУРА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Намозова С.Ш., Хуббиев Ш.З., Незнамова Т.Л.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация:

В статье раскрывается структура индивидуальной оздоровительной программы по физической культуре и спорту и даются рекомендации по изложению ее составных частей.

Ключевые слова:

индивидуальная оздоровительная программа, физическая культура и спорт.

STRUCTURE OF THE INDIVIDUAL IMPROVING PROGRAMS ON PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Namozova S.Sh., Hubbiyev Sh. Z., Neznamova T.L.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract:

In article the structure of the individual improving program on physical culture and sport reveals and recommendations about a statement of its components are made.

Keywords:

individual improving program, physical culture and sport.

Проблема укрепления здоровья студентов сегодня приобрела особую остроту. За период учебы в высшей школе они испытывают большие эмоционально-интеллектуальные перегрузки, а в течение 3-4 недель сессий эти нагрузки возрастают многократно [1, 2]. К этому добавляется воздействие на здоровье обучающихся еще одного фактора - нерегулярность занятий, а у определенной части – их полное отсутствие. Сегодня значительной части населения страны, прежде всего, врачам, педагогам, врачам да и студентам известна компенсаторная и профилактическая роль физкультурно-спортивной деятельности. Но это, очевидно, должным образом не осознано всем студенчеством, что, прежде всего, пагубно сказывается на физическом здоровье - физкультурно-спортивные занятия становятся недоступными; патологические изменений в организме усугубляются; эффект эмоционально-интеллектуальных перегрузок и перенапряжений многократно возрастает.

Каков же выход в складывающейся негативной ситуации? Учитывая профилактическую и компенсаторную функции физической культуры и студенческого спорта [3, 4, 5], а в целом их оздоровительную значимость, безусловно, важны регулярные занятия физической культурой и спортом. Однако в настоящее время при решении рассматриваемой проблемы особое место в системе физической культуры и спорта студента в России, в частности, в СПбГУ особая роль отводится занятиям по оздоровительным программам.

Третий год работы по инновационной по сути блочно-модульной системе организации физической культуры и спорта студентов СПбГУ и на основе балльно-рейтинговой системы контроля и оценки освоения основной компетенции согласно Образовательному стандарту СПбГУ [6] позволил выявить возрастающую популярность среди студентов разных медицинских группы таких оздоровительных программ. Эта популярность зиждется на осознании важности таких программ в системе занятий физической культурой и спортом. Характерно, что студенты не только осознают это, но и проявляют потребность в систематических занятиях по этим программам.

В связи с этим на Общеуниверситетской кафедре физической культуры и спорта прошел ряд научно-методических совещаний по обсуждению и выработке концепции и технологии разработки современных оздоровительных программ на основе использования видов спорта и физических нагрузок, соответствующих по объему и интенсивности индивидуальности студентов. В этом процессе предусмотрено участие не только преподавателей, но и студентов университета, в том числе тех, кто занимается в научно-исследовательском клубе (НИКа) кафедры физической культуры и спорта.

Объективно оценивая ситуацию, можно сказать, что сегодня разработка таких программ – совершенно новое направление деятельности преподавательского состава. Пока что в теории и практике физической культуры и спорта этот вопрос должным образом ни научно, ни технологически не проработан. Затруднения в решении объективно назревших задач вызваны тем, что некоторые встречающиеся в литературе и в Интернет материалы в полной мере нельзя назвать оздоровительными программами, поскольку в них описаны физические упражнения и нагрузки без четкого учета индивидуальности студента, его профессиональной ориентации, вида и характера отклонения в состоянии его здоровья. Поэтому имеет место некоторая «размытость» предложенного материала. Бесспорно, любая программа, предполагающая применение физических нагрузок, двигательных действий, несет в себе оздоровительный потенциал. Но он безадресный. Известно, что занятия физической культурой и спортом ведут к накоплению резервов организма – основы его неспецифической и специфической устойчивости к неблагоприятным факторам [7]. Если в целом занятия физической культурой и спортом способствуют формированию неспецифической устойчивости организма студента, то оздоровительная

программа, очевидно, должна обеспечивать выработку специфической устойчивости к неблагоприятным факторам.

Что же должна представлять собой оздоровительная программа, и какова технология ее разработки?

Полагаем, что при выстраивании оздоровительной программы необходимо предусмотреть в ней следующие структурные элементы:

1. Цель индивидуальной оздоровительной программы. Она формулируется так, чтобы отражать направленность на: повышение физической и умственной работоспособности; профилактику или восстановление организма после перенесенной болезни; физическое, спортивное совершенствование.

2. Описание будущей профессиональной деятельности с учетом профиля направления профессиональной подготовки студента, по Е.А. Климову [8], который выделяет: *типы профессий*: человек-живая природа; человека-техника, человек-человек, человека-знаковая система, человек-художественный образ; *классы профессий*: гностические, преобразующие, изыскательские; *отделы профессий*: профессии ручного труда, профессии машинного труда, профессии, связанные с применением автоматизированных и автоматических систем, профессии, связанные с преобладанием функциональных средств труда; *группы профессий*: работа в условиях микроклимата, близких к бытовым, "комнатным", работа, связанная с пребыванием на открытом воздухе в любую погоду, работа в необычных условиях на высоте, под водой, под землей, при повышенных и пониженных температурах и т.п., работа в условиях повышенной моральной ответственности за жизнь и здоровье людей (взрослых или детей), большие материальные ценности.

При описании профессии также учитываются основные факторы, определяющие требования к физической готовности выпускника к профессиональной деятельности [9]: характер трудовых действий и приемов при выполнении профессиональных задач; условия профессиональной деятельности; характер и величина физических нагрузок, психо-эмоциональных и интеллектуальных напряжений, испытываемых в процессе труда; географические условия места обитания и профессиональной деятельности; особенности влияния профессиональной деятельности на функциональное состояние работника, а также на его физическое, психическое и социальное здоровье.

3. Описание индивидуальных особенностей студента. Дается характеристика состояния здоровья (с учетом, в частности, и результатов мониторинга). При этом следует ориентироваться на признаки состояния здоровья, характерные для отнесения студента косновной, подготовительной и специальной медицинской (подгруппы «А», «Б») группам здоровья. В данном разделе представляются сведения о предыдущем опыте студента в области

физической культуры и спорта. Далее прописывается уровень физической и функциональной подготовленности студента.

4. Средства физической культуры, наполняющие содержание индивидуальной оздоровительной программы. Такими средствами могут быть: *традиционные* виды спорта и упражнения; *нетрадиционные* виды двигательной активности (аквааэробика, шейпинг, ушу и т.п.); *дополнительные* средства - некоторые оздоровительные системы (дыхательная гимнастика Стрельниковой, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, йога и т.п.).

5. Описание влияния используемых средств физической культуры на состояние занимающихся. Их влияние может проявляться по следующим направлениям: оздоровительное; развивающее; профессионально-прикладное профилактическое [10].

6. Характеристика формы занятий. В рамках оздоровительной программы возможен выбор следующих форм занятий: утренняя гигиеническая гимнастика; занятия в фитнес-клубе, физкультурно-оздоровительном комплексе (клубе) - с инструктором; самостоятельные занятия.

7. Подбор физических упражнений для структурных частей занятия и регулирование физической нагрузки. При подборе упражнений учитываются: задачи подготовительной, основной и заключительной частей занятия; соотношение времени, отводимого на эти части занятия: на основную часть - до 70-80% всего времени занятия; по 10-15% - на подготовительную и заключительную части. Важно понимать, что, если при проведении подготовительной части интенсивность физических упражнений постепенно возрастает, в основной части она достигает максимума, то в ходе заключительной части нагрузка плавно снижается с целью приведения организма к относительно спокойному состоянию.

8. Подбор методов оздоровительной тренировки и определение физически нагрузок.

При занятиях, направленных на повышение физической и умственной работоспособности целесообразно использовать равномерный, переменный, повторный, круговой и игровой методы. Физические нагрузки целесообразно поддерживать уровень, соответствующий большой мощности мышечной работы.

Такие занятия рекомендуются для студентов основной и подготовительной медицинских групп.

При занятиях профилактической направленности со студентами основной и подготовительной медицинских групп лучше использовать равномерный (умеренных объемов), повторный, круговой и игровой методы. Физические нагрузки целесообразно поддерживать уровень, соответствующий

умеренно-большой интенсивности. При занятиях со студентами специальной медицинской группы «А» рекомендуется интенсивность упражнений, не превышающая умеренной мощности мышечной работы, сопровождаемой систематическим педагогическим и медицинским контролем.

В ходе занятий, восстановительной направленности после перенесенной болезни рекомендуются равномерный (умеренных объемов), повторный, круговой и игровой методы. При этом физические нагрузки не должны соответствовать минимальным значениям зоне умеренной мощности мышечной работы.

При физическом и спортивном совершенствовании ограничения по используемым методам физического воспитания и спортивной тренировки и физическим нагрузкам отсутствуют, однако занятия должны сопровождаться систематическим педагогическим и медицинским контролем.

9. Определение систематичности занятий. При определении систематичности занятий устанавливается сроки реализации индивидуальной оздоровительной программы, регулярность занятий в течение недели и продолжительность одного занятия. Кроме того, обеспечивается их логика, взаимосвязь и преемственность.

10. Сформулировать основные методические принципы индивидуальной оздоровительной программы. Как методические принципы индивидуальной оздоровительной программы можно рассматривать:

Основными принципами оздоровительной тренировки могут быть [11]: доступность, "не навреди", биологическая целесообразность, программно-целевой принцип, принцип возрастных изменений, принцип половых различий, принцип красоты и эстетической целесообразности, принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека, интегративность, принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека, индивидуализация.

В качестве принципов разработки и реализации игровых оздоровительных программ рекомендуются: строгая индивидуализация двигательной активности, систематичность и постепенность повышения двигательной нагрузки, эмоционально (психологический и физиологический комфорт, педагогическая целесообразность и творчество.

На наш взгляд, как принципы оздоровительной программы можно рассматривать: *специфичность* (энергетической системы, способа тренировок, развития определенных мышечных групп; *оптимальной нагрузки* (в одних программах тренировочный уровень, в других – восстановительный уровень, в третьих – лечебно-оздоровительно уровень); *адаптации* (применение нагрузок, стимулирующих повышение уровня адаптационного потенциала, резерва); прогрессирования (тренировочная направленность); *личностного подхода* (учет индивидуальных особенностей и свойств личности студента); *разнообразия и новизны* (проработка всех мышц, всего опорно-двигательного аппарата,

выполнение упражнений в разных режимах энергообеспечения мышечной работы, физическая активность в разных условиях; обновление структуры и содержания нагрузок с определенной периодичностью и др.); умеренность (разумное сочетание мышечной работы с активным и пассивным отдыхом, восстановление); систематичность (регулярность и последовательность в использовании физических нагрузок); *разумная продолжительность* отдельного занятия и занятий по программе в целом; *обязательность мониторинга* (процессов накопления адаптационных резервов); *систематичность самоконтроля и самооценки* студентом своего функционального состояния, физического развития и физической подготовленности

Можно к принципам оздоровительных программ отнести: сознательности и активности, систематичность (последовательность, регулярность нагрузки), постепенность (постепенное повышение нагрузок), адекватность (индивидуализация нагрузки). Он в обобщенном виде представляют выше показанные принципы.

Кроме того, целесообразно руководствоваться следующими правилами при составлении и реализации оздоровительных программ: 1) две трети упражнений, составляющих содержание занятия, должны быть циклического характера; 2) строгое дозирование физических нагрузок; 3) после выполнения физических нагрузок должны следовать упражнения на расслабление для нормализации физического состояния организма; 4) обязательность закалывающих процедур в процессе занятий; 5) включение в содержание каждого занятия специальной дыхательной гимнастики; 6) в каждом занятии должны быть специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной регуляции.

11. Описание места занятий по индивидуальной оздоровительной программе. По усмотрению занимающегося это могут быть: фитнес клуб, стадион, открытые площадки, занятия на природе, занятия дома, занятия в условиях оздоровительного отдыха, туристическая база и др.

12. Описание методов самоконтроля в ходе самостоятельных занятий по индивидуальной оздоровительной программе. При самоконтроле в ходе занятий отслеживаются: 1) субъективные показатели, характеризующие: самочувствие, сон, аппетит, умственную и физическую работоспособность, положительные и отрицательные эмоции занимающегося; 2) объективные показатели: частота сердечных сокращений (пульс), артериальное давление, показатели функции дыхания, жизненная ёмкость лёгких, вес, мышечная сила, спортивные результаты.

13. Описание техники безопасности с учетом места и формы проведения занятия, а также вида спорта. При этом целесообразно: проверять готовность к занятиям и отсутствие травмоопасности, касающихся спортивной формы, спортивного оборудования и инвентаря; получить медицинский допуск

к занятиям; изучить и осознать правила поведения и предупреждения травматизма; принимать меры к обеспечению самостраховки; нормировать объем и интенсивность физической нагрузки и оценивать степень ее воздействия на организм.

14. Наметить контрольные рубежи в процессе реализации индивидуальной оздоровительной программы для ее корректировки. Целесообразно запланировать такие рубежи в конце каждого цикла (это могут быть недельные, либо месячные, либо семестровые, либо другие циклы) на основании показателей самоконтроля. При непредвиденных обстоятельствах (травма, болезнь и прочее) предусмотреть срочную корректировку индивидуальной оздоровительной программы.

15. Обозначить риски при реализации программы. Прежде всего к рискам реализации индивидуальной оздоровительной программы можно отнести невыполнение основных методических принципов, неправильная или несвоевременная ее коррекция в определенные циклы или при возникновении непрогнозируемых ситуаций.

16. Критерии оценки результатов занятий по индивидуальной оздоровительной программе. Целесообразно предусмотреть критерии оценки результатов на промежуточных этапах реализации программы и оценки итоговых результатов по завершению реализации программы. Они могут быть следующими: полнота реализации программы; результаты оздоровления; уровень физической и интеллектуальной работоспособности; уровень и сроки восстановления после перенесенных заболеваний; уровень достижений в функциональной, физической и спортивной подготовке и сроки их достижения; показатели состояния здоровья; соответствие индивидуальным особенностям студента и требованиям его будущей профессиональной деятельности; возможность полноценно реализовать индивидуальную оздоровительную программу в повседневной жизни и образовательной деятельности студента; влияние индивидуальной оздоровительной программы на качество учебы и повышение социальной активности студента; вклад в освоение основной компетенции по физической культуре и спорту.

Таким образом, разработка индивидуальной оздоровительной программе представляет собой сложный процесс и требует от педагога проявления высокого профессионализма и методического мастерства.

Список литературы:

1. Денисов Н.Л. Состояние здоровья и профилактическая активность студентов // Успехи современного естествознания. 2008. № 5. С. 94-95.
2. Современные студенты приобретают знания, а теряют здоровье: прививка Татьяны Рессиной / <http://www.ressina-privivka.ru/young/student.htm>: Интернет ресурс.

3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: «Советский спорт», 2005.- 296 с..
5. Теория и методика физической культуры: учебник. / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
6. С.Ш. Намозова, Ш.З. Хуббиев – Организация физической культуры и спорта в классическом университете // Теория и практика физической культуры № 9. 2013. С. 94-100.
7. Меерсон Ф.З. и др. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина,1988. 256 с.
8. Теория и организация физической подготовки войск: учебник для курсантов ВИФК. 6 изд. / под ред. В.В. Миронова СПб.: ВИФК, 2006. 594 с.
9. Развивающийся человек в мире профессий. Обнинск: «Принтер», 1993. 77 с.
10. Садовский В.А. Дифференцированная методика обучения профессионально-прикладной физической культуре студентов железнодорожного транспорта: учебное пособие. Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2004. 110 с.
11. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. 2002. № 8, С. 6-14

РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК

Жидких Т.М., Минеев В.С., Неведрова О.В.

Санкт-Петербургский государственный университет,

Санкт-Петербург

Клаус Умбах, Дмитрий Прохоров

Союз преподавателей фитнеса Германии (DFLV)

Аннотация:

Разработана и реализуется в Санкт-Петербургском государственном университете образовательная программа бакалавриата, направленная на подготовку специалистов в области физической культуры и спорта для работы по месту жительства. При подготовке специалистов используются современные методики.

Ключевые слова:

образовательная программа бакалавриата, компетентностный подход, фитнес, функциональная тренировка, качество жизни.

**THE REALIZATION OF THE EDUCATIONAL PROGRAMS OF A
BACHELOR DEGREE USING MODERN METHODS**

Zhidkikh T.M., Mineev V.S., Nevedrova O.V.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Klaus Umbah, Dmitri Prohorov

Teachers Union of fitness Germany(DFLV)

Abstract:

Developed and is being implemented in St. Petersburg state University, the undergraduate education program aimed at training specialists in the field of physical culture and sport for the work at the place of residence. During the training the specialists use modern techniques.

Keywords:

the undergraduate education program, the competency building approach, fitness, functional training, the quality of life.

Основными задачами Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы» (ФЦП), утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 11.01.2006 г. № 7 являются создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризация массового и профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом [1]. На третьем этапе её реализации (2013-2015 годы) предполагается развитие спортивной инфраструктуры для занятий массовым спортом по месту жительства и в образовательных учреждениях, при этом доля граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физкультурой и спортом, должна возрасти с 11,6 % (2004 год) до 30 % (2015 год).

В то же время Федеральной целевой программой развития образования на 2011 - 2015 годы», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 7.02.2011 г. № 61, предусмотрено приведение содержания и структуры профессионального образования в соответствие с потребностями рынка труда [2].

Программой развития Санкт-Петербургского государственного университета до 2020 года, одобренной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 октября 2010 г. № 1696-р, предусмотрено повышение качества за счет образовательных программ, реализуемых университетом на основе анализа отечественного и мирового опыта [3].

Программа развития физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге на 2010-2014 годы, утвержденная Правительством Санкт-Петербурга 9 февраля 2010 года согласуется с ФЦП [4].

В 2012 году в Санкт-Петербурге начали работу 69 школьных спортивных клубов на базе общеобразовательных школ. По данным Комитета по физической культуре и спорту, сегодня в Петербурге более миллиона горожан систематически занимаются физкультурой и спортом.

С 2004 по 2009 год в Петербурге были отремонтированы и оснащены оборудованием 398 спортивных залов в школах, обновлена материальная база 40 детско-юношеских спортивных школ, построено и реконструировано 413 спортивных объектов. Среди вновь построенных объектов – Центр плавания, Академия фигурного катания, Центр настольного тенниса. За последнее время в городе построен 301 школьный стадион и 17 футбольных полей. Ожидается, что к 2014 году количество петербуржцев, систематически занимающихся физкультурой и спортом, увеличится с 16,4% до 28%.

В связи с этим появилась дополнительная потребность в специалистах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства и в спортивных клубах школ (табл.1).

Таблица 1.

Потребность в специалистах по организации работы в школьных спортивных клубах

Год	2010	2011	2012	2013	2014	Всего
Количество открываемых клубов	57	59	69	75	76	336
Потребность в инструкторах	144	177	207	225	228	981

В настоящее время в Санкт-Петербургском государственном университете реализуется образовательная программа подготовки бакалавров по направлению подготовки ВПО 050100 Педагогическое образование профиль Физкультурное образование (далее программа), которая получила поддержку Комитета по физической культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга. Учебный план программы имеет модульную структуру. Следует отметить, что

при освоении профессиональных модулей предполагается доминирование самостоятельного обучения, в рамках которого развиваются когнитивные и интеллектуальные умения обучающихся.

В соответствии с потребностями работодателя в учебный план программы введен профессиональный модуль «Организация и методическое обеспечение спортивно-массовой работы по месту жительства», позволяющий осуществлять практическое обучение на конкретных рабочих местах.

Реализация программы осуществляется с использованием компетентностного подхода, который предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, психологических тренингов, групповых дискуссий и т.п.) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. В рамках курсов учебных дисциплин предусмотрены мастер-классы экспертов и специалистов, участие обучающихся в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований, в том числе по месту жительства, ознакомление обучающихся с основными факторами, влияющими на качество жизни населения, современными методиками проведения и мониторинга результатов физкультурно-спортивной работы.

При разработке программ отдельных учебных дисциплин использовался опыт Союза преподавателей фитнеса Германии.

Сфера фитнеса в Германии, занимающаяся физкультурно-оздоровительной работой с различными группами населения по месту жительства, развита и насчитывает более 6500 спортивных клубов и студий, в которых занимаются фитнесом чуть более 5 миллионов человек.

Стабильный интерес немцев к фитнесу и программам оздоровления и реабилитации во многом обуславливается высоким профессионализмом тренеров и фитнес инструкторов, которые обязаны иметь сертификат на право занятия профессиональной деятельностью и ежегодно повышать свою квалификацию на специальных курсах.

В Германии регулярно проводятся международные конференции, семинары, мастер - классы, знакомящие с инновациями в мире фитнеса и программами реабилитации.

В настоящее время в Германии появилась новая квалификация – функциональный тренер, который должен обладать обширными знаниями в области функциональной тренировки и на практике применять дифференцированный подход к осуществлению тренировочного процесса для разных групп населения в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного человека. Такой подход одобрен работодателями и позволил увеличить продолжительность жизни у мужчин до 77 лет, у женщин до 82 лет.

Наиболее часто используются методики функциональной тренировки для поддержания и улучшения здоровья людей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

На основе изученного опыта преподавателей фитнеса Германии в программу учебной дисциплины «Фитнес и его технологии в системе физической культуры России» введен раздел для обучения студентов основам функциональной гимнастики.

Функциональная гимнастика используется для проведения занятий с различными возрастными группами населения с целью обучения их жизненно-важным умениям и навыкам, профилактики и восстановления нарушенных функций организма, так как на какой-то период любой человек может стать по тем или иным причинам человеком с ограниченными возможностями, то есть получить функциональные ограничения в результате заболевания, состояния здоровья, вследствие неспособности внешней (окружающей) среды.

По окончании изучения раздела проводится повторное тестирование.

Изучение зарубежного опыта, адаптация его для последующего применения обучающимися на конкретном рабочем месте позволяет реализовать на практике один из важнейших принципов организации образовательного процесса: предоставления всем студентам возможности получения новых умений и навыков.

Таким образом, реализация образовательной программы подготовки бакалавров по направлению ВПО 050100 Педагогическое образование профиль Физкультурное образование, включающей профессиональные модули, согласованные с работодателем, предполагающей изучение специальных методик для работы с различными возрастными группами населения позволит подготовить специалистов для организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства и в спортивных клубах школ, способных удовлетворить потребности населения в повышении качества жизни.

Список литературы:

1. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы». [Электронный ресурс] URL: <http://www.sport-fsp.ru/xml/t/default.xml?lang=ru>
2. Федеральная целевая программа развития образования на 2011 - 2015 годы. [Электронный ресурс] URL: <http://www.fcpro.ru/>
3. Программа развития Санкт-Петербургского государственного университета до 2020 года. [Электронный ресурс] URL: <http://crv.spbu.ru/wp-content/uploads/2010/10/1696-pril-progr- doc>
4. Физическая культура и спорт – приоритетное социальное направление развития Петербурга. [Электронный ресурс] URL: <http://kfis.spbu.ru/index.php?pg=57&news=1818>

5. Кузнецов Н. А. Организация физического воспитания школьников по месту жительства (на примере работы районного центра физической культуры и спорта) / Н. А. Кузнецов //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 4. – С. 12–15.
6. Никитушкина Н. Н. Развитие массовой физкультурной работы по месту жительства и отдыха населения : метод.пособие / Н. Н. Никитушкина. – М.: Москомспорт, 2010. – 160 с.

СОДЕРЖАНИЕ И СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ И МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА У СТУДЕНТОВ СПБГУ

Незнамова Т.Л. Холодкова О.В.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация:

Показано значение теоретических знаний, методических, практических учений, навыков в формировании физической активности студентов. Теоретические знания в области физической культуры содействуют определенному воздействию на глубину и широту усвоения знаний общекультурной компетенции.

Ключевые слова:

теоретические знания, методические умения, навыки, физическая культура и спорт, оздоровительная программа.

TABLE OF CONTENTS AND METHODS OF FORMING OF THEORETICAL KNOWLEDGES AND METODIKO-PRACTICAL ABILITIES IN AREA OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT FOR STUDENTS OF SPBGU

Neznamova T.L. Kholodkova o.v.

Saint Petersburg state university, Saint Petersburg

Annotation:

The value of theoretical knowledges, methodical, practical studies, skills in forming of physical activity of students is rotined. Theoretical knowledges in area of physical culture assist the certain affecting depth and breadth of mastering of knowledges of obschekul'turnoy jurisdiction.

Keywords:

theoretical knowledges, methodical abilities, skills, physical culture and sport.

Возникновение рынка труда в современном обществе требует подготовки физически здоровых, развитых, самостоятельных, творчески мыслящих людей, способных принимать решения, реализовывать их и нести ответственность за конечный результат. В этих условиях особую важность приобретает осознание студенческой молодежью необходимости физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, оказывающего позитивное влияние на функциональное состояние человека [1].

Овладение теоретическими знаниями позволяют студентам ставить и решать творческие задачи с использованием средств физической культуры, методически правильно организовать свой досуг, то есть — формировать соответствующие мотивы и потребности. Для выпускников наступает момент в жизни, когда необходимо для решения личностных и профессиональных целей использовать запасы знаний в области физической культуры.

Учебному процессу по физической культуре свойственны, таким образом, не только описательные и объяснительные функции, но и прогностические, направленные на достижение целостности знаний о человеке, его возможностях и жизненных ценностях. Только на основе знаний деятельность может быть творческой, позволяющей находить нестандартные решения проблемно-поисковых ситуаций. Уровень физкультурно-образовательных знаний у студентов играет важную роль в формировании сознательной активности в сфере физической культуры, интересов, убеждений, потребностей.

Нормативное и программно-методическое обеспечение физкультурного образования студентов формируется с учетом требований федерального компонента государственного образовательного стандарта, устанавливающего минимальные требования к содержанию и уровню подготовленности студентов по физической культуре, и регионального компонента, позволяющего существенно расширить академические свободы кафедр физического воспитания по разработке содержания учебных планов и программ физкультурного образования [2].

Общеуниверситетская кафедра физической культуры и спорта СПбГУ на основании Образовательного стандарта СПбГУ и утвержденной рабочей программы по физической культуре и спорту (С.Ш. Намозова и Л.В. Ярчиковская, 2011) предоставляет студентам широкие возможности освоения знаний, связанных с пониманием и правильным использованием представлений о физической культуре личности, методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, для последующего применения полученных знаний, навыков и умений, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

Для реализации теоретического раздела разработан лекционный курс, который изучается студентами в течение VIII семестров аудиторно или дистанционно. В рамках лекционного курса раскрывается область научных

знаний о комплексном воздействии физической культуры на личность, основы теории и методики физической культуры.

Профессорско-преподавательским составом кафедры подготовлено учебное пособие «Теоретический курс лекций по физической культуре и спорту».

В содержание «Теоретического курса лекций по физической культуре и спорту» излагаются основные понятия и термины; организация физической культуры и спорта в системе профессиональной подготовке студентов СПбГУ; социально-биологические основы физического воспитания и спортивной тренировки; основные физиологические функции и их регуляция в организме и адаптация организма к физическим нагрузкам. Раскрываются основы здорового образа жизни, даны элементы йоги как методы адаптированных к современности традиционных систем оздоровления. Изложены вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов, методике подбора средств ППФП студентов различных специальностей (на примере специалистов полевых направлений). Обобщены данные о генетическом паспорте, о спортивной генетике сегодня и о проекте «Исследование молекулярно-генетических маркеров здоровья студентов СПбГУ с учетом спортивных занятий и физкультуры». Особое место в системе научных знаний в теоретическом курсе отводится содержанию знаний о методах контроля и самоконтроля, сохранения и укрепления здоровья студентов как важных условий в содействии достижений должного уровня профессиональной готовности и профессионализма в будущей трудовой деятельности [3].

Важно формировать знания: по правилам поведения и техники безопасности на занятиях физическими упражнениями; формам и видам физических упражнений, формам занятий физической культурой, регулированию и контролю нагрузки при занятиях физическим упражнениями, по индивидуальным занятиям физическим упражнениями – при постановке заданий для самостоятельной работы; по организации двигательного режима; по регулированию массы тела; по современным физкультурно-спортивным оздоровительным системам. Для этого нужно давать студентам задания на подготовку коротких сообщений либо в начале занятия, либо по ходу освоения учебного материала – в виде теоретического обоснования, аргументации действий обучающихся, пояснению порядка овладения основной компетенции согласно Образовательному стандарту СПбГУ.

Теоретические знания на учебно-практических занятиях преподавателями раскрываются перед основной частью, в начале и конце освоения учебных элементов, в период восстановления организма студентов после физической нагрузки и в заключительной части, дополняя лекционный курс. Десяти минутные затраты времени на теоретические сведения во время учебно-практических занятий являются оптимальными и позволяют увеличить раздел теоретических знаний примерно на 10 часов в учебный год.

В процессе сообщения знаний целесообразно использовать метод самостоятельного поиска оптимального решения поставленной задачи. Чаще задавать вопросы о возможных способах подготовки организма к мышечной работе различного характера, о способах саморегуляции функционального состояния и т. п. Попросить ответить студентов на вопросы, связанные с полученными знаниями на предыдущих этапах обучения, а также приглашение их к логическим рассуждениям по вопросам, связанным с учебным материалом. Для исключения механического запоминания теоретических положений, целесообразно немедленное подкрепление их на практике и пересказ своими словами. Например, после того как преподаватель физической культуры рассказал о способах коррекции физических недостатков юношей и девушек, необходимо, чтобы обучающиеся ответили на вопросы и выполнили несколько характерных упражнений.

Студенты имеют право выбирать тему лекции и преподавателя. Прогрессивным шагом является сознательная целенаправленная работа студентов по усвоению специальных теоретических знаний и возможностью их использования во время самостоятельных занятий в группах Лайт-спорта, а также прохождения практик.

Следствием освоения теоретических знаний является не столько самостоятельный подбор и проведение студентами комплексов упражнений с использованием различных методов спортивной тренировки, а главное знание методов самоконтроля и применение их на практических занятиях в группах Лайт-спорта. Знания различных методик позволяет студентам на практических занятиях использовать специальные упражнения на постепенное усложнение и повышение физических нагрузок, определение индивидуальной оптимальной дозировки упражнений, которые позволяют им повышать эффективность и продолжительность общей работоспособности.

На занятиях физической культурой продолжается обучение учащихся основам здорового образа жизни, спортивной тренировки, правильному использованию специальной литературы. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс познания, внедрения физической культуры и спорта в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

Лекционный курс позволяет повысить начальный уровень физической культуры студентов, если последовательно раскрываются принципы усвоения специальных знаний физического развития индивида, формирования физического потенциала для выполнения ими профессиональных функций.

Результатом реализации рабочей программы по физической культуре и спорту СПбГУ является формирование общекультурной компетенции у будущих выпускников, что предусматривает в этой связи коррекцию целей и ценностных ориентиров, способствует, прежде всего, формированию

теоретических знаний в области физической культуры, практических умений составления индивидуальных оздоровительных программ, определяющих их готовность к будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, теоретический курс, учитывая специфику будущей профессиональной деятельности выпускника, раскрывает содержание, структуру и составляющие компоненты оздоровительной программы и направлен на формирование теоретических знаний двигательной активной деятельности, рекреации и восстановления.

Передача знаний должна осуществляться как в лекционном курсе, так и на методико-практических занятиях последовательно на протяжении всех лет обучения студентов, в рамках реализации дисциплины «Физическая культура». Методико-практические занятия направлены на освоение студентами методических умений и навыков по целенаправленному использованию видов физической активности, основных методов и способов формирования здоровья, профессиональных и жизненно важных двигательных навыков. Каждое методико-практическое занятие, проводимое со студентами, согласуется с соответствующей теоретической темой.

Методико-практические занятия направлены на изучение методики использования средств и методов физической культуры для повышения уровня физической и функциональной подготовки студентов.

Содержание методико-практических занятий раскрывает основы биомеханики движений; механизм формирования двигательных умений и навыков; методику развития физических способностей, а также основы контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Большие возможности для активизации самостоятельной работы студентов имеет не только изучение методик оценки состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности и работоспособности, но и активное включение студентов в оценку собственных кондиций.

Значительное внимание на занятиях отводится разработке индивидуальных программ занятий физической культурой и спортом и оздоровительных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом будущей профессиональной деятельности студентов.

Составление индивидуальных программ занятий физической культурой и спортом необходимо для всестороннего физического развития, высокой работоспособности и поддержания хорошей физической формы, подразумевает правильное использование методов физического воспитания и формирования у студентов умений и навыков, связанных с освоением избранного ими вида спорта. Для этого студенты учатся ставить конкретные задачи, выбирать средства, методы, величину нагрузок, выделять циклы периодизации программы подготовки и корректировать программу для достижения намеченного результата.

Составление оздоровительных программ на методико-практических занятиях проводится с целью формирования у студентов умений пользоваться в повседневной жизни доступными экспресс-методами самооценки уровня здоровья и вегетативного обеспечения деятельности организма; средствами традиционных и нетрадиционных видов спорта для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, в том числе с целью самосовершенствования.

Для объективной оценки эффективности освоения оздоровительной программы студенты учатся использовать критерии оздоровительного эффекта отдельно для основных задействованных функциональных систем организма (опорно-двигательного аппарата, дыхания и кровообращения). Для каждой оздоровительной программы выбирают отдельные критерии в соответствии с заявленными целями и задачами. Важно отметить, что все критерии после их изучения используются студентами в самостоятельном режиме занятий в индивидуальном порядке.

Таким образом, содержание методико-практического курса дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование методических умений и навыков, необходимых для осуществления физической активности, сохранения и укрепления здоровья, как на индивидуальном уровне, так и в будущей профессиональной деятельности.

Список литературы:

- Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А.А. Бишаева.-М. : КНОРУС, 2013. – 304 с.
- Приказ государственного комитета РФ по высшему образованию №777 от 26.07.1994.
- Теоретический курс лекций по физической культуре и спорту / под ред. Ш.З. Хуббиева, Т.И. Барановой. – СПб.: Изд-во С.-Петербур.ун-та, 2013. – 248 с.
- Намозова С.Ш. Ярчиковская Л.В. Рабочая программа учебных занятий физической культурой и спортом. СПб.: СПбГУ, 2011.-35 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - СФЕРА НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Пономарев Г.Н.

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,
Санкт-Петербург

Аннотация:

В статье рассматриваются тенденции развития физической культуры как области научных знаний, определены перспективы развития знаний в области

физической культуры, описаны объекты исследования и их интерпретация. Определены перспективы изучения проблем непрерывного физкультурного образования.

Ключевые слова:

образование, физическая культура, спорт, духовность, область научных знаний

PHYSICAL CULTURE – A SPHERE OF SCIENTIFIC RESEARCH

Ponomarev G.N.

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint- Petersburg

Abstract:

The article touches upon tendencies of the development of physical culture as the field of science knowledge, defines perspectives of the development of knowledge in the field of physical culture, describes objects of research and their interpretation and defines future prospects of studying of continuing sports education problems.

Keywords:

education, physical culture, sport, field of scientific knowledge, spirituality.

В последние годы наметилось ряд тенденций, которые влияют на изменения профессионального образования и определяют эффективность деятельности кафедр физического воспитания и спорта образовательных учреждений. Одна из важных тенденций связана с повышением результативности научной деятельности. Вместе с тем, недооценка физической культуры как области научных знаний не позволяет проводить научные исследования на должном уровне и тем самым значительно снижает показатель публикационной активности преподавателей вузов.

Вместе с тем, на современном этапе обнаружилась острая необходимость переосмысления функционального назначения физической культуры в формировании личности, ее мировоззрения, изучения адаптивных способностей человека. В современных условиях изменился сам подход к выбору общих принципов и методов исследования. Приоритетными становятся частные проблемы, что связано, с одной стороны, со сменой парадигм в науке и образовании, а с другой – спецификой научного мышления начала XXI века. Анализ результатов исследований последних лет показал, что сформировалась концептуальная база для создания целостного представления о физической культуре как самостоятельном и обладающем спецификой объекте научного исследования. Трудно назвать какую-либо область образования, которая в большей степени, чем физическое образование, была бы нацелена на практическую подготовку. Тем не менее, конец XX и начало XXI века показал, что физическая культура и спорт — это не только практические сферы, но и

самостоятельная область науки, в которой необходимо проводить фундаментальные и прикладные исследования.[2]

Речь идет, прежде всего, о прагматическом подходе в поисках новых объектов исследования и их интерпретации. Рассмотрение физической культуры в широком социокультурном пространстве позволяет соотнести ее с системой научного знания, а также выделить элементы этого знания в структуре рассматриваемого понятия.

Выделение физической культуры как особой области научных исследований является следствием осмысления функциональных возможностей физической культуры, изменения научного пространства в конце XX века, а также необходимости решения новых образовательных задач. На первый взгляд может показаться, что в данной области нет, и не может быть самостоятельных научных сфер исследования. Достаточно сказать о том, что научные исследования в области физической культуры и спорта квалифицируются как педагогические, психологические, биологические и др.

Однако в последнее время определились новые знания, которые отражают содержательную сущность физической культуры в изменившихся условиях ее функционирования. Причины предпринятых на современном этапе реформирования изменений в содержании знания о физической культуре лежат не только внутри сферы физической культуры, но и за ее пределами. Так, кардинальное изменение в социальной жизни привело к расширению сферы компетенции естественных (*обращенных к живой и неживой природе*) и гуманитарных (*обращенных к человеческой личности, к правам и интересам человека*) наук и обнаружило интегративные тенденции в сфере этих наук, что обусловило появление новых объектов научного описания, формирование новых областей знаний.

Весьма характерно, что на первый план сейчас в физической культуре выдвигаются проблемы философского и психологического характера. Во многом этот процесс стал возможен благодаря расширению проблемного поля самой философии (от извечных вопросов — к проблемам методологического характера). Наиболее существенные сдвиги наблюдаются между физической культурой, психологией и культурной антропологией.

Именно поэтому по-новому освещаются взаимообусловленность физического, социально-культурного и психологического аспектов. В результате такого взаимодействия сконструированы новые направления исследований.

Научные исследования в области физической культуры относятся и к числу приоритетных задач в системе образования. Нам представляется, что весьма перспективным и эффективным направлением как прикладных, так и фундаментальных исследований является расширение исследований в области физкультурного образования.

Развитие науки о физической культуре влияет на формирование и реализацию единой системы непрерывного образования в области физической культуры. Сама идея непрерывного физкультурного образования признается плодотворной. Вместе с тем до сих пор признается неразработанность многих вопросов. Развитие непрерывного физкультурного образования необходимо рассматривать как движение к его целостности, интегрированности всех его этапов и ступеней. Исследование системы непрерывного физкультурного образования может осуществляться на основе взаимодействия науки о физической культуре и образования. Это тем более важно потому, что изменились цели образования, а также доминантные его компоненты. Следует согласиться, что именно в настоящее время происходит закладка методологических и ценностных основ науки о физической культуре и физкультурного образования [3].

Следует особо отметить, что физическая культура, являясь одновременно научной и образовательной дисциплиной, не может не реагировать на такую тенденцию в развитии физической культуры, как появление новых направлений в области физической культуры (гидроаэробика, аэробика, коллонетика, стретчинг, тай-бо, йога и др.).

Именно поэтому наиболее активно, как представляется, обсуждаются и разрабатываются такие научные программы и проблемы, которые связаны с физкультурным образованием и воспитанием, а также формированием основ здорового образа жизни людей разных возрастных категорий и социального статуса. Речь, прежде всего, идет о фундаментальных и прикладных исследованиях по различным аспектам физического воспитания детей, молодежи и взрослого населения. Особенно интенсивно разрабатывались вопросы совершенствования системы подготовки высококвалифицированных и юных спортсменов.

Традиционно выделяется область фундаментальных исследований, которая по существу определяла специфику физической культуры в научном плане.

К фундаментальным следует относить научные исследования, посвященные: медико-валеологическим проблемам физической культуры и спорта; проблемам массовой физической культуры и спорта в современных условиях; проблемам подготовки высококвалифицированных спортсменов; изучению и анализу системы подготовки и повышению квалификации кадров.

Наиболее перспективными, на наш взгляд, являются исследования, посвященные разработке научно-методических основ системы отбора и комплексного контроля и уровнем подготовленности спортсменов в различных видах спорта и использованием информационных технологий отдельных характеристик квалифицированных спортсменов; принципов построения психологической подготовки спортсменов, а также совершенствования системы планирования, программирования тренировочного процесса.

Фундаментальный характер, очевидно, могут носить исследования, в которых физическая культура раскрывается с точки зрения понимания биосоциокультурной сущности человека. Это позволит объединить в системно построенной концепции различные взгляды, характеризующие физическую культуру сущностные характеристики. В содержательном, структурном, функциональном, ценностном и деятельностном аспектах, достигая более глубокого социокультурологического осмысления ее интегративной, духовной физической сущности [1]. Дискуссия о соотношении социального и биологического в человеке существенно обогатила науку о физической культуре.

В последнее десятилетие в центре внимания в качестве исследовательского мотива рассматривается духовность. Духовность как принцип социальной жизни по оказанию блага окружающим по сути своей является деятельной. Именно поэтому проблема духовности, которая обсуждалась в богословской литературе, обсуждается сейчас в практике научных конференций. Спортивная деятельность, как правило, осуществляется на пределе физических возможностей человека. По мнению исследователей, именно высокая духовность облегчает мобилизацию двигательных возможностей человека на пределе его сил, речь конечно же, идет не о религиозной форме. Занятия спортом формируют мотивы деятельности, волевые качества, а также совершенствует физические, психические, духовные свойства человека.

Особое значение в последнее время приобрели работы прикладного характера. К числу прикладных научных исследований следует отнести прежде всего психологические проблемы в области физической культуры и спорта. Интересно, что еще недавно понятие спортивной карьеры воспринималось отнюдь не как научная проблема. А между тем обращение к исследованию психологического обеспечения подготовки спортсменов выделили и такую проблему, как кризис спортивной карьеры. Известно, что спортсмены, не преодолевшие кризис, но сохраняющие высокую мотивацию, либо остаются в массовом спорте, либо выбирают профессию, связанную со спортом. Значительная же часть спортсменов уходит из спорта. Выделяется несколько видов кризисов в карьере спортсмена: кризис начала спортивной специализации; перехода к углубленной тренировки в избранном виде спорта; перехода из массового спорта в спорт высших достижений; из юношеского спорта во взрослый: из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт; перехода от кульминации спортивной карьеры к финишу; завершение спортивной карьеры и перехода к другой карьере. Анализ кризисов в спортивной карьере позволяет не только подготовить к ним спортсмена но и эффективно оказать ему психологическую помощь.

Физическая культура относится к гуманитарным наукам, именно поэтому гуманитарная значимость физической культуры в последнее время возросла. В связи с этим, возникла необходимость изучения таких структурных

компонентов физической культуры, как аксиологический, операционный и личностно-творческий. В результате сформировались новые научные подходы в изучении физической культуры. Так, например, изучение социально-биологического в человеке во взаимосвязи с духовностью обусловило появление и развития современной интегративной антропологии. Антропология как область знаний о природе и изменчивости человека открыла широкие перспективы для многих отраслей науки, в том числе и физической культуры.

Наука о физической культуре традиционно в большей степени была направлена на обеспечение прикладных задач по спортивной подготовке. Проводилась диагностика и анализ развития двигательных способностей спортсмена. Вместе с тем обнаружилась необходимость проведения исследований на основе целостного знания о физической культуре. Единство развития фундаментальных исследований и целостного учебно-воспитательного процесса позволяет вести учебный процесс на основе новейших научных достижений в сочетании с собственной научно-исследовательской и научно-педагогической деятельностью.

Использование результатов научных исследований непосредственно в учебном процессе обуславливает и преодоление разрыва науки и практики при подготовке качественно нового специалиста. Для эффективной реализации поставленных задач следует осмыслить ранее накопленный положительный опыт, а также соотнесение достижений в области физической культуры как науки с задачами развития высшей школы, с реалиями процесса ее преобразования, а также ее значимость в сфере педагогики.

Таким образом, определение физической культуры как самостоятельного объекта научных исследований позволяет по новому осмыслить функциональные возможности физической культуры, изучить ее научное пространство. Это позволит по-новому взглянуть на проблемы, поставленные перед физической культурой и образованием в связи с изменением научных и образовательных парадигм и расширить сферу научного знания о физической культуре.

Список литературы:

1. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века: Монография. СПб. - 1998. - 217 с.
2. Пономарев Г.Н. Подготовка специалистов физической культуры: интеграция образования и спортивной науки //Культура физическая и здоровье, 2011. №6(36). - С. 11-14.
3. Пономарев Г.Н. Физическая культура - обязательная составляющая общегуманитарного и профессионального образования //Педагогическое образование и наука /научно-методический журнал, 2013. № 14. – С. 15-18.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСТУПАЮЩИХ НА ФАКУЛЬТЕТ ВОЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ПРИ СПБГУ

Иголкина В.В., Малевич А.В., Поципун А.А.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация:

В данной статье проведена оценка уровня физической подготовленности студентов поступающих на факультет военного обучения при СПбГУ с 2011 по 2013 год и выполнен статистический и педагогический анализ результатов.

Ключевые слова:

уровень физической подготовленности, уровень развития физических качеств

THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS ENTERING THE FACULTY OF MILITARY STUDIES AT ST.PETERSBURG STATE UNIVERSITY

Igolkina V.V., Malevich A.V., Potsipun A.A.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract:

This article assessed the level of physical fitness of students entering the Faculty of Military Studies at St. Petersburg State University from 2011 to 2013 and conducted a statistical analysis of the results and teaching.

Keywords:

level of physical fitness, the level of development of physical qualities

Подготовка офицеров запаса имеет государственное значение. В течение трех лет (2011 - 2013 гг.) в Петродворцовом учебно-научном комплексе (ПУНК) Санкт-Петербургского государственного университета преподаватели кафедры физической культуры и спорта СПбГУ оценивают уровень физической подготовленности (ФП) студентов поступающих на факультет военного обучения (ФВО) при СПбГУ. Оценка уровня ФП осуществляется по результатам, показанным в контрольных упражнениях на силу, быстроту и выносливость – это подтягивание на перекладине, бег на 100 м и бег на 3000 м.

Нормативы, по этим трем упражнениям, установлены в соответствии с Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации [1]. По результатам тестирования выставляется общая оценка.

Цель работы: проверка и оценка уровня физической подготовленности студентов поступающих на факультет военного обучения с 2011 по 2013 год, провести статистический и педагогический анализ результатов.

Работа проводилась в несколько этапов:

1. Сбор информации: проверка и оценка уровня ФП студентов поступающих на ФВО (2011-2013);
2. Статистический анализ результатов и их графическое представление;
3. Педагогический анализ результатов.

Методика поэтапного проведения исследования и результаты.

Сбор информации: проверка и оценка уровня ФП студентов поступающих на ФВО (2011-2013).

Для удобного и оперативного сбора информации было разработано электронное приложение «Балл-эксперт» [2], которое позволяет осуществлять сбор, обработку и анализ результатов выполнения нормативов по физической подготовке и вывод полученной информации пользователю. Программа «Балл-эксперт» в 2011 году была успешно внедрена в работу по приему нормативов при поступлении на ФВО СПбГУ. В итоге, все данные по проверке и оценке уровня ФП, были получены с помощью упомянутого выше приложения.

Статистический анализ результатов и их графическое представление;

Статистический анализ был проведен с помощью программы «Балл-эксперт».

Количество студентов, допущенных к выполнению нормативов при поступлении на факультет военного обучения при СПбГУ, приведено в таблице 1.

*Таблица 1.
Количество студентов при поступлении на ФВО при СПбГУ*

№ п/п	Год поступления	Количество студентов
1.	2011	411
2.	2012	127
3.	2013	113
4.	Всего:	651

Из них 90% имеют основную группу здоровья и 10% подготовительную.

Полученный результат по каждому упражнению переводился в баллы по 100-балльной шкале [1]. Балльный эквивалент оценки отдельных результатов и определение общего уровня физической подготовленности

студентов оценивалось по таблице 2. При выставлении общей оценки по физической подготовленности учитывался пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении – 26 баллов (Таблица 2).

Таблица 2.

Оценка выполнения отдельного упражнения и общей физической подготовленности по трем упражнениям

№ п/п	Оценка	Одно упражнение	Три упражнения (сумма)
1.	«Отлично»	75 баллов и более	170 баллов и более
2.	«Хорошо»	60-74 баллов	150-169 баллов
3.	«Удовлетворительно»	35-59 баллов	120-149 баллов
4.	«Неудовлетворительно»	0-34 баллов	0-119баллов

Результаты статистической обработки данных (в процентах) приведены на диаграммах 1-4 и в таблицах 3-5, где представлены уровень развития отдельных физических качеств и общий уровень физической подготовленности студентов.

Оценка точности среднего значения дана в виде доверительного интервала:

$$(\bar{x} - \delta; \bar{x} + \delta) = \bar{x} \pm \delta;$$

где \bar{x} - среднее арифметическое значение результатов;

$\delta = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$ – точность оценки, σ – среднее квадратическое отклонение, n – общее количество результатов.

Подтягивание (сила)

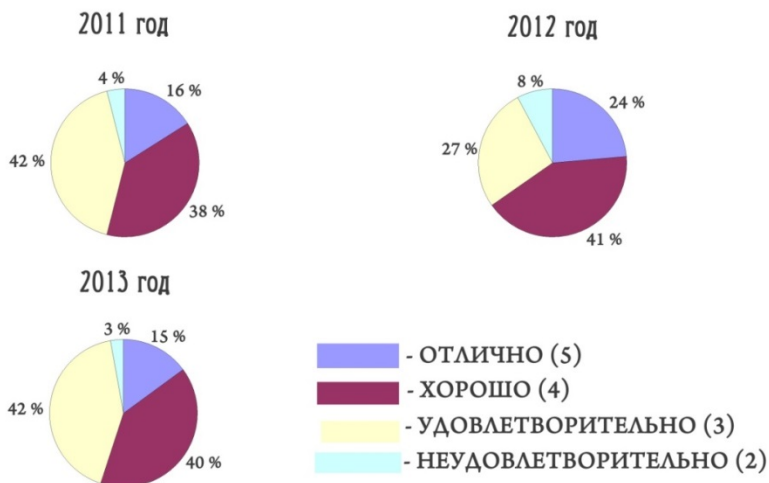


Рис. 1. Диаграмма уровня развития силы (подтягивание на перекладине).

Таблица 3.

Уровень развития силы (подтягивание на перекладине).

		2011		2012		2013	
№ п/п	Оценка	Кол-во чел.	$\bar{x} \pm \delta$	Кол-во чел.	$\bar{x} \pm \delta$	Кол-во чел.	$\bar{x} \pm \delta$
1	отлично	66	20,5±0,3	30	20,8±0,5	17	21,4±0,7
2	хорошо	155	14,6±0,1	53	15,3±0,2	45	14,9±0,3
3	удовлетворительно	174	9,3±0,1	34	9,8±0,3	48	9,7±0,2
4	неудовлетворительно	16	4,1±0,2	10	3,4±0,5	3	4,8±0,4
$\bar{x} \pm \delta$:		11,6±0,3		12,8±0,6		12,0±0,54	

Бег 100 м (быстрота)

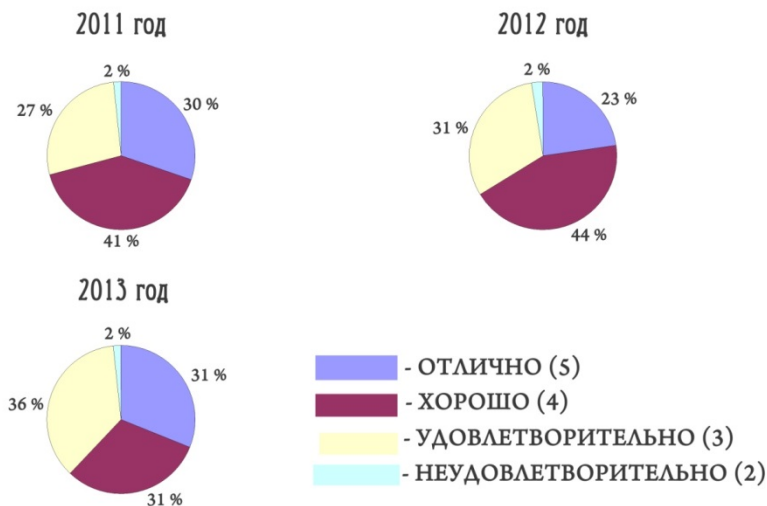


Рис. 2. Диаграмма уровня развития быстроты (бег на 100 м).

Таблица 4.
Уровень развития быстроты (бег на 100 м).

		2011		2012		2013	
№ п/п	Оценка	Кол-во чел.	$\bar{x} \pm \delta$	Кол-во чел.	$\bar{x} \pm \delta$	Кол-во чел.	$\bar{x} \pm \delta$
1	отлично	123	12,6±0,02	29	12,6±0,06	35	12,7±0,04
2	хорошо	164	13,3±0,01	55	13,3±0,02	35	13,3±0,03
3	удовлетворительно	111	14,1±0,02	40	14,1±0,04	41	14,1±0,03
4	неудовлетворительно	7	15,1±0,06	3	15,2±0,15	2	15,3±0,14
$\bar{x} \pm \delta$:		13,5±0,04		13,5±0,1		13,7 ±0,08	

Бег 3 км (выносливость)

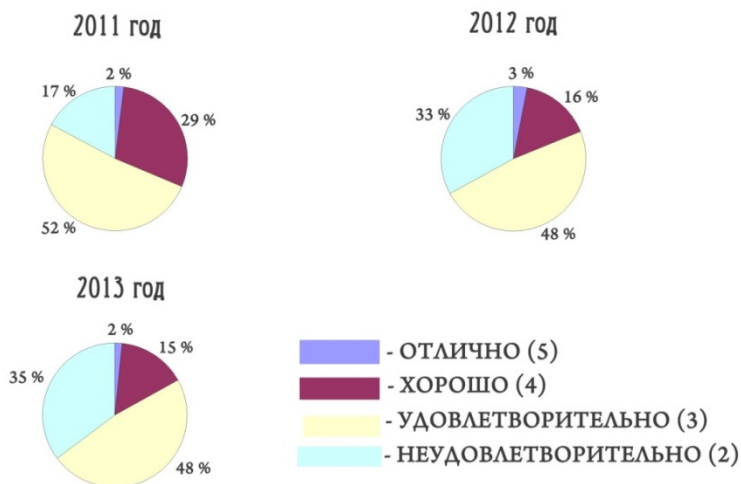


Рис. 3. Диаграмма уровня развития выносливости (бег на 3000 м).

Таблица 5.

Уровень развития выносливости (бег на 3000 м).

№ п/п	Оценка	2011		2012		2013	
		Кол-во чел.	$\bar{x} \pm \delta$	Кол-во чел.	$\bar{x} \pm \delta$	Кол-во чел.	$\bar{x} \pm \delta$
1	отлично	8	10,53±0,08	4	10,44±0,05	2	10,59±0,16
2	хорошо	121	11,32±0,02	20	11,33±0,06	17	11,28±0,05
3	удовлетворительно	211	12,51±0,04	61	12,55±0,06	54	12,58±0,08
4	неудовлетворительно	71	15,25±0,14	42	15,40±0,19	40	16,05±0,22
$\bar{x} \pm \delta$:		13,31 ±0,1		13,58±0,23		14,30 ±0,22	

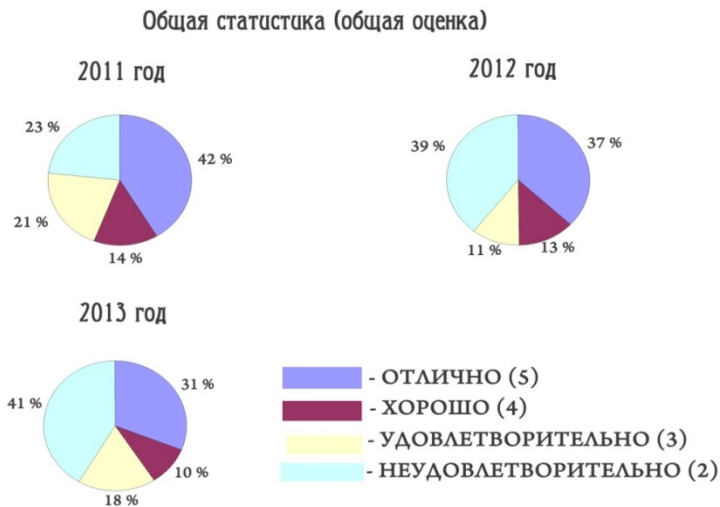


Рис. 4. Общая статистика (общая оценка)

Педагогический анализ результатов.

По полученным выше статистическим данным, если брать за основу оценки «отлично» и «хорошо», можно заключить:

1. уровень развития отдельных физических качеств:

сила (подтягивание на перекладине) с 2011 по 2013 год находится на одном уровне развития;

быстрота (бег на 100 м) и выносливость (бег на 3000 м)- наблюдается ухудшение уровня развития данных физических качеств, особенно в кроссовой подготовке.

общий уровень физической подготовленности студентов поступающих на факультет военного обучения при СПбГУ имеет тенденцию к снижению;

Список литературы:

1. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). – М.: Военное издательство, 2009. – 140 с.
2. Малевич А.В., Поципун А.А., Гомзюленко Е.Н. Разработка программного обеспечения для оценки физической подготовленности студентов при поступлении на факультет военного обучения при СПбГУ // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: Материалы научно-практической конференции. — г. Москва, 2012, — 2012. — С. 145-148

ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ УНИВЕРСИТЕТА

Балтрунас М.И.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация:

В статье рассматривается методика проведения методико-практических занятий по физической культуре студентов. Показан порядок применения методов обучения двигательным действиям со студентами СПбГУ на последовательных этапах процесса обучения. Материалом для данной статьи служит многолетний опыт преподавания физической культуры студентам вузов.

Ключевые слова:

методико-практические занятия, методы обучения двигательным действиям, формирование у студентов знаний и умений по физической культуре

EXPERIENCE METHODOLOGIES AND PRACTICAL PHYSICAL TRAINING WITH STUDENTS

Baltrunas M.I.

Saint-Petersburg State University, Saint-Petersburg

Abstract:

The technique of methodical and practical lessons in physical education students. Shows how to use methods of teaching motor actions with students SPSU in the successive stages of the learning process. The material for this article is the experience of many years of teaching physical education for university students.

Keywords:

methodological and practical lessons, teaching methods motor actions, forming the student's knowledge and skills in physical education

Составной частью образовательного процесса по физической культуре студентов СПбГУ являются методико-практические занятия. Эти занятия предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта[1]. Вместе с тем методика проведения методико-практических занятий в учебно-методической литературе, на наш взгляд, представлена недостаточно[2,3].

Преподавателями кафедры физической культуры и спорта СПбГУ накоплен определенный опыт проведения методико-практических занятий по всем темам программы обучения студентов. В данной статье раскрывается методика проведения занятия по теме «Методы обучения двигательным

действиям». Задачами занятия являются: 1) формирование у студентов знаний по основам обучения двигательным действиям; 2) обучение студентов методике разучивания движений на занятиях по физической культуре; 3) закрепление умения студентов применять полученные знания при обучении технике спортивных действий согласно программе по физической культуре и спорту.

Первая задача решается путем доведения до студентов теоретических основ обучения двигательным действиям. Двигательная деятельность человека складывается из отдельных двигательных актов, представляющих из себя упражнения, двигательные действия, движения и позы. Двигательное действие – это совокупность движений, сознательно направленных на решение какой-либо двигательной задачи. Для физического воспитания характерны только произвольные движения, сущность которых определяется тремя признаками: они являются функцией сознания; формируются в процессе жизнедеятельности; по мере совершенствования повышается степень их подчинения воле человека. Не каждое двигательное действие считается физическим упражнением, а только проводимое в соответствии с целевыми установками и принципами физического воспитания, обеспечивающее решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Соответственно двигательное действие находит свое проявление в таких формах, как умение, навык, техника движения.

Процесс обучения двигательным действиям составляют следующие этапы: ознакомление, разучивание и совершенствование. На первом этапе происходит ознакомление с физическим упражнением. Ознакомление направлено на создание у обучаемых представления о разучиваемом упражнении. Для достижения этой цели, вначале создается общее представление о значении физического упражнения и его рациональной технике, а затем о том образце техники, которым предстоит овладеть обучаемым.

На втором этапе физическое упражнение разучивается углубленно, создается умение выполнять его стабильно в объеме намеченных технических требований. Решение данной задачи предполагает: предупреждение возникновения лишних движений, ошибок или их устранение; освоение целостной техники двигательного действия. Внимание обучаемых избирательно сосредоточивается на анализе отдельных деталей техники целостного двигательного действия, осознании его пространственных, временных и динамических характеристик. При этом мыслительная деятельность обучаемых направляется на понимание смысла разучиваемых движений и причин возникновения значительных ошибок, создаются соответствующие условия при выполнении физического упражнения, вынуждающие занимающихся последовательно сосредоточивать внимание на уточняемых деталях. Длительность этапа углубленного разучивания зависит от объема технических требований, намеченных к изучению, и от предыдущего двигательного опыта занимающихся.

На третьем этапе обеспечивается закрепление умения и совершенствование техники выполнения физического упражнения, формируется навык и создается способность целесообразно применять двигательное действие в реальных условиях практической деятельности. Закрепление происходит за счет многократного повторения разученного действия в относительно стабильных внешних условиях. Таким образом, достигается необходимая прочность навыка, основным критерием которой является стабильность техники выполнения физического упражнения. В целом совершенствование техники выполнения упражнений должно быть все более индивидуализированным. Это требует от преподавателя знания особенностей телосложения, уровня развития физических и других качеств обучаемых.

Общая схема последовательности этапов обучения и дидактических задач на каждом из них отражает сущность и содержание обучения двигательным действиям. Она может служить как предписание для выполнения в определенной последовательности элементарных педагогических операций при обучении любому двигательному действию. В конкретной педагогической практике эта модель, однако, конкретизируется каждый раз по-разному, в зависимости от цели обучения, особенностей изучаемых физических упражнений и состава обучаемых [4].

Вторая задача решается путем освоения студентами методов разучивания двигательных действий. Обучение двигательным действиям, в зависимости от сложности техники выполнения упражнений, можно проводить в целом или по частям. Метод целостного разучивания заключается в многократном повторении упражнения без искажения его целостной структуры. Ценной чертой этого метода является сохранение техники действия, его ритма, структуры, силового и временного рисунка движения. Недостатком же является невозможность применения при разучивании сложных упражнений. При использовании метода обучения по частям каждое движение расчленяется на части, которые разучиваются с последующим соединением в единое целое. Данный метод позволяет полнее сосредоточить внимание обучаемых на выделенной части для более тщательного ее разучивания. Этим самым исключается повторное выполнение неотработанных частей и предупреждение грубых ошибок. В тех случаях, когда упражнение не делится на части, но оно сложно для усвоения, наиболее целесообразным является метод его разучивания с помощью подводящих и подготовительных упражнений. Каждое подводящее упражнение имитирует одну из фаз целостного двигательного действия, представляя его упрощенный вариант. Разучивание с помощью подготовительных упражнений применяется, если выявлены недостатки в развитии тех или иных физических качеств или у студента не сформированы способности концентрировать свои усилия при выполнении главных звеньев разучиваемого упражнения. После разучивания упражнение выполняется в целом.

Далее целесообразно рассмотреть со студентами порядок применения методов обучения двигательным действиям на каждом этапе процесса обучения.

Разбор со студентами порядка применения методов обучения двигательным действиям на этапе ознакомления

Вначале преподаватель сообщает студентам цель и основные задачи первого этапа обучения. Целью этапа является ознакомление обучаемых с основами техники изучаемого движения. Основные задачи этапа: сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и технике его выполнения; создать двигательные представления об основных структурных элементах разучиваемого действия; предупредить или устранить значительные искажения (ошибки) в технике целостного выполнения двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления о технике у обучаемых формируются в результате объяснения упражнения преподавателем, восприятия показываемых движений учащимися, анализа ими собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники двигательного действия. Одним из основных методов формирования представления о двигательном действии является опробование разучиваемого упражнения.

Далее преподаватель приступает к практической отработке методических приемов и показывает студентам на одном из упражнений как правильно провести ознакомление. Он объясняет порядок действий при проведении ознакомления: название упражнения и правильный его показ; объяснение техники выполнения упражнения и его предназначение (для чего разучивается); при необходимости показ упражнения по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения; рассказ социокультурного значения данного упражнения и его влияния на организм и психику для человека; предоставление обучаемым возможности опробовать изучаемое действие.

Для студентов важно уяснить наиболее целесообразную последовательность (алгоритм) действий при проведении ознакомления. Например, «Прыжок в длину с места» - показываю (показать в быстром и медленном темпе);

техника выполнения: из исходного положения (И.П.) – встать прямо, ноги параллельно на ширине ступни. Приседая, отвести руки назад и затем, с энергичным движением рук вперед-вверх, оттолкнуться двумя ногами, выполнить прыжок в длину. Запрещается выполнять прыжок толчком одной ноги. Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений;

подать команду на принятие И.П. и на выполнение (опробование) упражнения. При возникновении значительных ошибок остановить процесс начального разучивания и еще раз четко показать и объяснить технику выполнения упражнения.

Продолжительность этапа ознакомления с двигательным действием (2 – 4 мин) зависит от: уровня подготовленности занимающихся; их индивидуальных особенностей; возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

Разбор со студентами порядка применения методики обучения двигательным действиям на этапе разучивания

Вначале преподаватель сообщает студентам цель и основные задачи второго этапа обучения. Целью разучивания является формирование новых двигательных умений. Основные задачи этапа: добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники движения; устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее главном элементе (звене). Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения.

Затем, в зависимости от подготовленности обучаемых и сложности двигательного действия, применяют следующие методы разучивания:

- в целом - если физическое упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно;
- по частям - если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;
- по разделениям - если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;
- с помощью подготовительных упражнений – если выявлены недостатки в развитии тех или иных физических качеств или у студента не сформированы способности концентрировать свои усилия при выполнении главных звеньев разучиваемого упражнения, если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно. После разучивания упражнение выполняется в целом;
- с помощью подводящих упражнений, если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно. После разучивания упражнение выполняется в целом.

Далее преподаватель приступает к практической отработке методических приемов и показывает студентам на одном из упражнений как правильно провести разучивание. Например, он объясняет и показывает порядок действий при проведении разучивания прыжка в длину с места в целом. Прыжок состоит из нескольких последовательно и слитно выполняемых действий (фаз): приседание перед прыжком; энергичное и быстрое отталкивание одновременно

обеими ногами, выпрямляя их; полет сначала в группировке, а затем выпрямляя ноги вперед; приземление, сгибая ноги в коленях, и выпрямление их стоя на всей стопе. При целостном разучивании прыжка необходимо обратить внимание на главное в технике каждой фазы двигательного действия.

Разбор со студентами порядка применения методики обучения двигательным действиям на этапе совершенствования

Вначале преподаватель сообщает студентам цель и основные задачи третьего этапа обучения. Целью совершенствования является закрепление у обучаемых двигательных умений и формирование навыков путем их многократного повторения в различных условиях. Основные задачи этапа: добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия и в соответствии с требованиями его практического использования; обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств. Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного применения методов закрепления двигательных навыков: способов использования стандартной или переменной нагрузки и др. В зависимости от особенностей двигательного действия (гимнастической, игровой и др.) должно определяться целесообразное соотношение простых и вариативных повторений упражнения.

Далее преподаватель приступает к практической отработке методических приемов и показывает студентам на одном из упражнений как правильно провести совершенствование. Он объясняет и показывает порядок действий (алгоритм) при проведении совершенствования упражнения, например, «Прыжка в длину с места»: назвать упражнение и правильно его показать; указать технические требования, определить количество подходов и повторений; вызвать первых обучаемых и подать команду на выполнение упражнения; осуществлять помощь, указывая по ходу на мелкие (частные) ошибки; при возникновении значительных ошибок остановить процесс совершенствования и еще раз четко показать и объяснить технику выполнения упражнения; по окончании совершенствования подвести итоги выполнения упражнения.

Третья задача решается путем практики студентов в применении освоенных методов обучения техники движений при проведении ознакомления с упражнением, при проведении его разучивания и совершенствования. Далее практика совершенствуется в ходе последующих учебно-тренировочных занятий путем выполнения задания преподавателя на проведение разучивания упражнений из программы обучения с использованием освоенных методов. После выполнения определенных требований студенты второго (третьего) курса завершают обучение по модулю «Совершенствование» и переходят к самостоятельным занятиям в присутствии преподавателя в системе «Лайт-спорт». Сущность этих занятий направлена на формирование у студентов

способности самостоятельно осваивать новые движения на основе ранее приобретенного двигательного и методического опыта.

Проведение занятий по представленной в статье методике позволяет успешно формировать умения студентов университета в применении полученных знаний при обучении технике спортивных действий согласно программе по физической культуре. Вместе с тем практика занятий и накопленный опыт показывают и недостаточность системы свободного выбора для студентов темы методико-практического занятия. Целесообразно для дальнейшего совершенствования методики проведения согласовывать темы методико-практических занятий с соответствующими темами лекций.

Список литературы:

1. Анищенко В.С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: учебное пособие. - М.: Изд-во РУДН, 1999. – 165с.
2. Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И. Ильинича/. М.: Гардарики, 2007, -448с.
3. Физическая культура: учебник /коллектив авторов под ред. М.Я. Виленского.- 2-е изд., стер. / М.: КНОРУС, 2013, 424с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Советский спорт, 2010. – 464с.

ОБУЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЮ – ОСНОВНАЯ ЦЕННОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В УНИВЕРСИТЕТАХ

Леонтьук А.М., Леонтьук Т.Б.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация:

Целью настоящей работы является анализ качества физической культуры в Университетах с акцентом на критерии стандартизации, принятые как в европейских странах, так и у нас в стране. Залог успеха в современном мире — высокое качество продукта, независимо от вида осуществляемой деятельности. Снижение показателей здоровья в среде учащейся молодежи является показателем качества педагогического процесса по физической культуре. Научные исследования показали, что недостаток знаний в области физической культуры приводит к тому, что у значительной части студенчества появляются серьезные проблемы со здоровьем уже к окончанию учебного заведения. Это стало важной экономической и социокультурной проблемой современного российского общества.

Ключевые слова:

физическая культура, педагогический процесс, здоровье, качество продукта, социо-культурная проблема, критерии стандартизации.

HEALTH EDUCATION – MAIN TASK OF THE PEDAGOGICAL PROCESS IN UNIVERSITIES

Leontyuk A.M., Leontyuk T.B.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract:

The main purpose of this work was to analyze quality of physical education in universities focusing on the standardization criteria, which are used in European countries as well as in Russia. The key to success in the modern world is a high quality product independent of the type of the activity. The decreasing health levels among the young students are also an indicator showing the quality of the physical education as a pedagogical process. Scientific researches have shown that lack of knowledge on physical education leads to serious health problems among the substantial part of the students even before the graduation. This has become an important economic, social and cultural problem in the modern Russian society.

Keywords:

physical cultural, pedagogical process, health problems, quality product, social and cultural problem, standardization criteria.

... "Дано мне тело - что мне делать с ним, таким единым и таким моим?"

Осип Манделъштам

Продолжительный демографический кризис в России негативно отражается на экономическом и на политическом развитии страны. Необходимо напомнить, что еще в XVIII веке М.В.Ломоносов выразил озабоченность этим явлениям в письме графу Шувалову: «Полагаю самым главным делом сохранение и размножение российского народа, в чем состоит величество, могущество и богатство всего государства, а не в ее обширности, тщетной без обитателей...»[1]. Поэтому сегодня, одной из основных задач государства является рост продолжительности жизни и благосостояния населения и как никогда важно создание основы для сохранения и улучшения физического, психического и духовного здоровья граждан. **Проблема формирования здоровья личности занимает главенствующее место в процессе реформирования не только системы физкультурного образования, но и образовательной системы России в целом.**

Существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина. Следовательно, главная цель в реализации государственной политики по развитию физической культуры заключается в том, чтобы как можно большее количество граждан нашей страны имели возможность заниматься физической культурой и спортом. Для выполнения этих стратегических задач, Президент и правительство РФ дали задание - Министерству спорта, туризма и молодежной политики РФ совместно с

Министерством образования и науки РФ завершить в ближайшее время модернизацию физической культуры в образовательных учреждениях. Однако от недостатка знаний в области физической культуры этот процесс затягивается из-за существующего конфликта интересов в образовательных учреждениях между профессиональным обучением, целями и задачами физической культуры, существующей практикой проведения учебных занятий по физической культуре, между успешными выступлениями российских сборных студенческих спортивных команд и уровнем массовых студенческих соревнований и это мешает успешному выполнению данного задания. В то же время, необходимо подчеркнуть, что чрезмерное смещение акцентов в педагогическом процессе по физической культуре в ВУЗах на двигательный компонент (физическое развитие, физическую подготовленность и т.п.) в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому - одна из главных причин того, что физическая культура после изучения ее в учебных заведениях не становится насущной потребностью каждого человека.

Для решения поставленных государством задач требовался пересмотр существующего образовательного процесса по физической культуре, как в плане функциональной структуры его проведения, так и в содержательном плане, а также подготовки кадров для него. Санкт-Петербургский университет как инициатор вхождения России в Европейское образовательное пространство разработал свою образовательную программу по физической культуре. В этой программе СПбГУ постарался решить возникающий конфликт интересов в учебном процессе вуза с позиции здоровья создающего образования, сделав особый упор на его базовый модуль «Обучение». Учебный материал модуля предусматривает в 1 семестре пока идет медицинский осмотр обучение и освоение студентами системы теоретических знаний необходимых для понимания природных и социо-культурных процессов функционирования физической культуры личности и общества, их умения адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни. После прохождения медосмотра практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях и направлен на обучение техники выбранного студентом вида спорта в учебных группах. То есть, система здоровье создающего образования, должна начинаться с работы с духовным миром человека - формирования его мировоззрения и мироощущения, обучения знаниям и умениям, его эмоциональным состоянием, ценностными ориентациями, органично дополняясь активной двигательной деятельностью и не заканчиваться никогда. Необходимо научить студентов пользоваться приобретенными знаниями. Воспитать у студентов убежденность в необходимости выполнения недельного двигательного режима. Ведь опасность превращения знаний в «пустой багаж» зарождается именно в молодые годы. В этом возрасте умственная деятельность связана с приобретением все новых и новых умений и навыков. И если эти умения и навыки только усваиваются и не применяются на практике, знания постепенно выходят за сферу духовной жизни

молодых людей, отделяясь от их интересов и увлечений. Поэтому следующий модуль «Совершенствование» на старших курсах направлен на практическое освоение полученных знаний и умений. Процесс здоровьезооидательного образования можно представить в виде следующей схемы: от физкультурного образования (обучения и воспитания) к саморазвитию и далее к самосовершенствованию через вооруженность, свободу выбора средств удовлетворения и самопознания. Т.е. идеальным инструментом обучения физической культуре должно стать пробуждение активности формируемой личности в соответствии с разделяемыми ею выработанными собственными стандартами. Не случайно в «Концепции национальной образовательной политики Российской Федерации» отмечается, что современное высшее образование требует разработки новых стандартов образования, обеспечивающих универсальность, фундаментальность образования и его практическую направленность[2]. Ведь, как правило, человек, получивший фундаментальное образование, испытывает потребность в саморазвитии и самосовершенствовании.

Технологическая схема педагогического процесса в ВУЗах в отличие от СУЗов и школы должна выглядеть примерно так. Прежде всего, педагог должен мотивировать студента, убедить его в важности и целесообразности решения конкретной задачи, затем он должен обучить студента, т.е. добиться усвоения им определенной суммы знаний, необходимых для решения поставленной задачи. На следующем этапе необходимо сформировать у учащегося умения, а затем навыки. На всех этих этапах полезно постоянно стимулировать прилежание обучаемых, контролировать и оценивать этапы и итоги работы. В тоже время уместно вспомнить одно из Пифагорейских изречений дидактической направленности: «Всякое изучение наук и искусств, если оно добровольно, то правильно достигает своей цели, а если недобровольно, то негодно и безрезультатно»[3]. Подобные подходы обуславливают необходимость использования активных методов обучения и воспитания с учетом личностных особенностей каждого занимающегося. В свете сказанного этот педагогический процесс понимается как единство двух составляющих частей: ориентирующих обучаемых в сфере физической культуры и творчески деятельной. Первая составляющая часть призвана создать у индивида целостное представление об элементах общей культуры здоровья и о каком-либо виде спорта. Вторая составляющая часть направляет процесс физического воспитания на творческое усвоение способов функционально-оздоровительной и спортивной деятельности, а также умения применять их при решении оздоровительных и профессиональных задач. Гармонично сочетая единство духовного и физического, имея многовековую историю, разработанную теорию и методологию, физическая культура как системообразующая часть здоровьезооидателя образования имеет большие потенциальные возможности для формирования целостной личности[4]. В Международной хартии по физической культуре и спорту (UNESCO) говорится, что физическая культура и спорт являются основным элементом перманентного образования в общей

системе образования. Важными критериями отбора инновационных образовательных учреждений России в рамках приоритетного Национального проекта «Образование» определены критерии позитивной динамики здоровья учащихся и обеспечения условий безопасности. То есть на государственном уровне признается актуальным построение здоровьесозидающей образовательной среды, функционирующей на основе идеологии культуры здоровья, предполагающей организацию здоровьесозидающего уклада жизни образовательного учреждения и формирования здорового образа жизни молодежи[5]. Но качественно выполнить задачу построения такой среды в Университете возможно, если только значительно укрепить ее материально-техническую базу. Еще Л.Фейербах высказывался « Где нет простора для проявления способностей, там нет и способностей»[6]. Следует создать условия для занятий по месту жительства, стимулировать самостоятельные занятия в общежитиях, дома, в парках.

В настоящее время среди современной учащейся молодежи можно выделить две взаимно противоположные группы: одна резко ограничивает свою двигательную активность и игнорирует средства физической культуры в обеспечении своей жизнедеятельности, а другая одержима высокими спортивными результатами и стремлением использовать для этого максимальные тренировочные и соревновательные нагрузки. И в том, и в другом случае, это не способствует укреплению здоровья, гармоничному развитию человека и готовности к разнообразной деятельности. А ведь еще в 1921 году, П.Ф.Лесгафт - основоположник физического образования в России, работая в Санкт-Петербургском государственном университете, разработал оригинальную педагогическую систему на основе закона постепенности и последовательности развития с учетом закона гармонии. Основными положениями этой системы были: а). Целью физического образования является всестороннее гармоническое развитие личности, а не только приобретение каких-либо физических умений и навыков; б). Процесс физического образования должен быть тесно связан с процессом умственного образования и нравственного воспитания. Все движения должны быть осознаны занимающимися, поэтому лучшим методом обучения является объяснение, а не показ, при котором возможно неосмысленное подражание; в). Выбор средств физического образования должен определяться задачами, стоящими перед ним, с учетом возрастных особенностей. Физические упражнения должны соответствовать анатомическому строению тела, его физиологическим функциям и педагогическим требованиям. Они должны быть естественными и взятыми из жизненной практики[7]. Поэтому необходимо, прежде всего, повышение образовательного уровня в области физической культуры как компонента общей культуры учащихся, педагогов, родителей и формирование на ее основе осознанной готовности к сохранению и укреплению своего здоровья (физического, психологического, социального) и здоровья других людей. В обобщенном и несколько упрощенном виде критериями здоровья

являются: для соматического и физического здоровья - **я могу**; для психического здоровья - **я хочу**; для нравственного здоровья - **я должен**.

Студент обязан понимать, что, прежде всего он телесное существо и отталкиваться следует от этой единственной и доподлинной реальности. В рост физический, духовный и социальный возможно идти, только опираясь на твердую почву действительности, другие подходы слишком зыбкие.

Так что же такое жизнь человека? Это усилие во времени, постоянно воспроизводимое для того, чтобы оставаться как можно дольше живым.

А каким образом человек живет? Он взаимодействует с окружающим миром, контактируя с ним разными способами, как считали древнеиндийские философы - мыслью, речью, телом. Во втором томе «Индийской философии» Радхакришнана написано: «Без предварительной подготовки тела всякие попытки духовного развития бесплодны»[8].

А поскольку сохранение тела есть главное условие выживания человека, так что же мы знаем о своем теле. Как оно работает, что необходимо ему для эффективного существования? Какие законы необходимо знать и соблюдать, чтобы оно выполнило свою охранно-сохранную функцию. Кто и когда должен дать нам эти жизненно необходимые знания и научить применять их в своей жизненной практике? Семья, дошкольные учреждения, школа, вузы или поликлиники и больницы? А может быть, самостоятельно каждый приобретет эти знания и умения???

К сожалению, статистика и практика жизни показывает, что о законах жизнедеятельности тела большинство людей начинают узнавать и изучать, когда системы организма дают сбой!!! Т.е., когда здоровье уже подорвано!!! Отсутствие элементарных знаний о влиянии физических упражнений на все системы организма и невнимание к своему телу приводит к заболеваниям. Поэтому, в нашей стране эти вопросы и призваны решать две государственные системы: здравоохранение и образование!!!

Основная масса людей остро обращают внимание на наличие тела в 3-х периодах жизни: с удивлением - в детстве (узнают, что они мальчики или девочки); с интересом в молодости (поиск близкого попутчика жизни); с досадой и сожалением в “зрелом” возрасте (когда попадают на больничную койку). В молодости почти каждый человек обладает изрядным запасом здоровья, что естественно помогает ему приспособливаться к бытию, если только не возникают какие-либо чрезвычайные факторы или обстоятельства. Но где-то к половине жизненного пути ориентиры вынужденно меняются. Запас здоровья, казавшийся бесконечным, начинает проявлять свою ограниченность, примерно к сорока годам тело постепенно сдает, человек вынужден приспособливаться теперь к его требованиям. Поскольку к этому возрасту репродуктивная функция, как правило, выполнена, то, успел субъект сделать это или нет, но природе он, как представитель вида, больше не нужен, и о своем угасающем здоровье должен заботиться самостоятельно[9]. То есть, если

первые два периода жизни физическое состояние тела более или менее гарантировано природой, т.к. она заинтересована, чтобы род человеческий не прекратил свое существование то, как рано наступает этот третий “зрелый” возраст зависит от культуры каждого человека и, прежде всего его физической культуры.

Юрий Визбор обрисовал эту ситуацию весьма образно: «Повзрослев, мы обнаруживаем, что у нас есть сердце, печень, суставы, почки, что все это может биться, гнуться, ломаться и всячески портиться. Мы начинаем вслушиваться в глубины своего тела, более далекого, чем космос. Мы не знаем, как там с духом, но тело дано нам только один раз. Иногда нам кажется, что вот когда-то наступит раннее утро, мы выбежим на поляну, вымоемся по пояс ледяной водой и начнем новую жизнь. Нет, ничего этого не происходит. Мы тянемся к различным стимуляторам, заменителям, возбудителям, угнетателям, и наше тело в ужасе пытается компенсировать эту дрянь, избавиться от нее. В конце концов, оно начинает протестовать, но мы даже не в состоянии понять эти истошные крики, снова заглушая их химикатами, варварской едой, бездеятельностью, бесконечным валянием и лежанием. Мы начинаем бояться своего тела, ожидая от него одних лишь неприятностей. Это глубокое непонимание, возникшее в результате спешки, лености, легкомыслия мы начинаем называть старением. Сначала в шутку, напрашиваясь на комплименты. Потом уже без всяких шуток, с тревогой. К сожалению, только в зрелости человек начинает понимать, что одна из самых светлых радостей жизни - радость владения своим телом...»[10].

Современная жизнь богата такими ситуациями, которые вызывают умственное и эмоциональное перенапряжение. Тело очень быстро и остро реагирует на это, вызывая стресс. Стресс – это все, что вызывает страх, беспокойство, тревогу, опасения, гнев или чрезмерное возбуждение. Постоянные усилия справиться с такими ситуациями имеют неблагоприятный эффект на организм человека и ведут к заболеваниям. В. Коленам утверждает, что сегодня 90-95% болезней вызываются психологическим состоянием, 98% головных болей связаны со стрессовым или напряженным психологическим состоянием, большинство случаев нарушения пищеварения возникают по причине стресса[11]. Так может быть, современная медицина обеспечит нам сохранность души и тела? С древних времен предлагались разные методы формирования тела, рецепты продления молодости и сохранения здоровья, которые по мере развития медицинской науки изменялись. Но, усилия этой науки всегда, в основном, были направлены на лечение уже имеющихся недугов. Т.е. в медицине важнейшей задачей считается улучшение лечения больных. Однако разнообразие заболеваний растет так быстро, что ни одно государство не в состоянии обеспечить расходы, требуемые на лечение. Рост заболеваемости, рождение неполноценных в физиологическом и психологическом плане детей затрудняют, а в ряде случаев полностью исключают возможность сохранения национального генофонда. Лечебная

медицина, обремененная задачами скорой помощи, лечением, не в состоянии отслеживать задачи сохранения и приумножения здоровья населения. И в тоже время, среди сотен тысяч лекарств, составляющих арсенал современной медицины, нет ни одного, которые бы могло конкурировать с физическими упражнениями по диапазону своего воздействия и отсутствию побочного отрицательного влияния на наш организм. Природой человек “запроектирован” как многоборец, но состояние, которое обеспечивает максимальную продолжительность жизни, создается ни чем иным, как умеренной, постоянной, специальной физической активностью. Как средство оздоровления организма физические упражнения известны, по меньшей мере, несколько тысяч лет. В эти годы были выявлены важнейшие закономерности влияния физических упражнений на организм, обнаружена тесная связь между умственной деятельностью, работой мышц и функционированием внутренних органов. Доказано физиологами, что физическая деятельность тела на определенном уровне продлевает его жизнь, нужно просто меньше жалеть себя. Не чураться регулярной и оптимальной для конкретного человека физической нагрузки, которая вынужденно возникает при обычных контактах с внешним миром, и как дополнительная, вытекающая из соображений ума, то есть осознанной необходимости. Следовательно, для того чтобы быть здоровым, надо не лечить самого себя, а принять меры по предупреждению заболевания, соблюдая определенный двигательный режим и осуществляя самоконтроль. Т.е. вне внимания медицины остаются такие важные вопросы как скрининг генетического потенциала населения, формирование стремлений, мотивации к здоровому образу жизни, обучение способам развития и сохранения здоровья.

Эти вопросы стали стратегическими для физической культуры. Остается решить, как и когда формировать физическую культуру личности. Можно согласиться с Жан-Жаком Руссо, который в работе «Эмиль, или О воспитании» утверждал, что поскольку тело рождается раньше души, то первой должна быть забота о теле. Сначала закаливание, затем игры и физические упражнения укрепляют тело, содействуют формированию его характера, а затем и умственному развитию. В детстве этот приоритет может быть первостепенным. Но в старших классах школы, а тем более в ВУЗе главную роль должно начать играть бодрствующее сознание, которое обеспечит накопление необходимой информации и на этой основе – хорошую “притирку” формируемой личности к социуму. Обучаясь в вузе, молодые люди должны осознать, что только постоянное личностное и профессиональное самосовершенствование может гарантировать их дальнейшую успешную жизнедеятельность. В этот период жизни закладывается основа трудовых, нравственных позиций, а также здоровья студента. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность.

Новая учебная программа по физической культуре СПбГУ позволяет вписаться в стандарты и аккредитационные характеристики глобального образовательного пространства и в то же время не потерять традиций,

накопленных отечественной педагогической школой. Ориентация учебно-воспитательного процесса на индивидуальность и самостоятельность как программируемый компонент обучения детерминирована не только эволюционно-генетическими закономерностями, но и подчинена духовно-нравственным, семантическим законам ментальности человека. Затрагивая различные сферы жизнедеятельности, физическая культура выступает универсальным средством воспроизводства экзистенциального потенциала студенческой молодежи[12].

В результате освоения компетенций студенты должны знать и уметь преобразовать содержание двигательной активности таким образом, чтобы она стала средством саморазвития их универсальной сущности, интеллекта, творческой энергии и духовно-нравственных сил[13]. А это обеспечит выживаемость, развитие и конкурентоспособность наших студентов и нации в целом в этом быстро меняющемся мире.

Список литературы:

1. Ломоносов М.В. Сочинения: в 8-ми томах. - СПб: Тип. Импер. Академии Наук. - 1891.Т. 1 – 631 с.
2. Концепции национальной образовательной политики Российской Федерации // Бюлл. Министерства образования. 2006., № 11 – 5 с.
3. Винничук Л.Люди, нравы и обычаи Древней Греции и Рима. М.,1988.- 24 с.
4. Леонтьев А.М. Физическая культура – часть культуры человека и общества.//Тематический курс лекций по физической культуре и спорту. СПб., 2013. – 92 с.
5. Служба здоровья образовательного учреждения: мониторинг здоровьесозидающей образовательной среды //Учебно-методическое пособие под редакцией М.Г.Колесниковой. Выпуск 3. СПб., 2006. – 3 с.
6. Избранные философские произведения, Т.1, М., 1955. – 176 с.
7. Лесгафт П.Ф. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста. М., Т.1., 1951. – 152 с.
8. Радхакришнан С. Индийская философия. М., 1957., Т.2. – 312 с.
9. Састамойнен Т.В. Исследование феномена духовно-оздоровительной системы Сахаджа Йоги. // Научные исследования и разработки в спорте. Вестник академии. Вып.№ 1., СПб., 1999. – 212 с.
10. Визбор Ю. Ты у меня одна. М., 2003. – 46 с.
11. Управление стрессом у практикующих Сахаджа Йогу. // Сборник труд. Под ред. У.Рай., пер. с англ. И.Н. Березовской. Тольятти., 1995. – 36 с.
12. Гаврилов Д. И., Григорьев В. И., Комков А. Г.Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой высших учебных заведений.//Теор. и практ. 2008., №3. – 12 с.

13. Григорьев В.И. Нормативные функции федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по разделу «Физическая культура» // Вопросы физического воспитания студентов: Межвуз. сб. Вып. XXXII. СПб., 2008. – 3 с.

СЕМАНТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА ПРЕОДОЛЕНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Андреев Вит.В., Андреев Вл.В.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация: В статье представлена проблема преодоления в спорте, определены уровни преодоления, выделены критерии преодоления, описаны психологические составляющие процесса преодоления. Анализ феномена преодоления в работах зарубежных и отечественных исследователей привел к концептуализации содержания понятия «преодоления». Выполнен контент-анализ различных ограничений, барьеров и запретов и разработана общую схему процесса преодоления.

Ключевые слова: феномен преодоления, стресс, конфликт, кризис, граница, барьер, запрет, неопределенность, опасность, нужда, недостаток.

SEMANTIC ANALYSIS OF THE PHENOMENON OF OVERCOMING THE ACTIVITY OF SPORTSMEN OF DIFFERENT SPECIALIZATIONS

Andreev Vit., Andreev Vl.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation:

The paper presents the problem of overcoming in sports, define the levels of overcoming, the criteria overcome, describes the psychological aspects of the process of overcoming. Analysis of the phenomenon of overcoming the researches led to the conceptualization of the notion of «overcoming». Performed a content analysis of various constraints, barriers and prohibitions and developed the General scheme of the process of overcoming.

Keywords:

the phenomenon of coping, stress, conflict, crisis, border barrier, ban, uncertainty and danger, a need, a lack of.

Введение.

Интерес к проблеме преодоления физических пределов, ограничений, барьеров и запретов в спортивной деятельности существовал всегда. Более того, спортсмен существует во всей своей полноте, только тогда, когда сталкиваясь с ограничениями и самоограничениями он их преодолевает и, вместе с тем, только это позволяет ему достигнуть спортивного результата. Спортсмен - человек, которого привлекают пограничные, предельные ситуации. Выход за пределы конкретных спортивных достижений - есть выход за пределы самого себя. Спортсмен непрерывно изменяет соревновательную ситуацию, в которой он находится, и вместе с тем непрерывно выходит за пределы самого себя.

Иначе говоря, в спорте спортсмены сталкиваются с разнообразными ограничениями, барьерами и запретами, оказывающими влияние на его поведение, которые препятствуют и/или помогают их спортивному росту и влияют на формирование спортивного характера.

У значительной части спортсменов отсутствует устойчивая направленность на преодоление психологических барьеров в учебно-тренировочной и спортивно-соревновательной деятельности. Важной задачей психологической науки и практики становится обоснование условий формирования конструктивной стратегии преодоления спортсменами психологических барьеров в спорте.

Гипотеза исследования.

Мы предполагаем, что знание психологических особенностей преодоления спортсменами различных ограничений, барьеров и запретов (ОБЗ) в критических спортивных ситуациях, позволит лучше изучить проблему преодоления в спорте, особенности позитивных и негативных влияний ограничений на успешность спортивной деятельности и разработать программу, направленную на обучение спортсменов конструктивным способам преодоления критических ситуаций. Способы преодоления ограничений в спортивной деятельности проявляются в психических состояниях напряжения, усилия, борьбы и направлено на преодоление факторов неопределенности, опасности, нужды и поведенческих недостатков и сопровождается развитием личностных качеств спортсменов.

Цель и задачи исследования.

Анализ феномена преодоления в спорте, изучение стратегий и способов преодоления критических ситуаций у спортсменов различных специализаций в зависимости от их личностных особенностей и разработка научно-обоснованной программы социально-психологического тренинга: «Критическая ситуация как фактор успешности спортсмена», направленной на обучение спортсменов эффективному поведению в критических спортивных условиях соревнований. Осуществить теоретический анализ феномена преодоления по работам зарубежных и отечественных исследователей и конкретизировать научное представление о содержании понятия «преодоления»; выполнить

контент-анализ различных ограничений, барьеров и запретов, определить психологические составляющие процесса преодоления и разработать общую схему процесса преодоления; выполнить сравнительный анализ зависимости стратегий, тактик и способов преодоления различных ограничений спортсменами от пола, возраста, квалификации, спортивной специализации и их личностных качеств и разработать и экспериментально обосновать программу социально-психологического тренинга, направленную на обучение спортсменов эффективному поведению в критических спортивных ситуациях.

Теоретическая значимость исследования особенностей феномена преодоления ограничений, барьеров и запретов у спортсменов различных специализаций выражается в постановке проблемы преодоления, в обоснование сущности и функций ограничений, барьеров и запретов, попытке их классификации. Иными словами, с теоретической точки зрения исследования проблема преодоления ограничений, барьеров и запретов позволит дать ответы на многие практически ещё не изученные, но теоретически и методически актуальные для общей, прикладной и практической спортивной психологии.

Кроме того, влияние ограничений, барьеров и запретов (ОБЗ) у квалифицированных спортсменов различных специализаций выражается в возможности апробировать различные модели преодоления ограничений, барьеров и запретов в моделируемых условиях соревновательной деятельности, что позволит понять и получить ответы на важные вопросы: какие ОБЗ встречаются в спортивной жизни спортсменов? Какие функции выполняют эти ОБЗ в спорте? Какие стратегии, тактики и способы преодоления этих ОБЗ существуют в спортивной жизни спортсменов? Какие существуют психофизические, психофизиологические, социально-психологические и морально-нравственные аспекты преодоления физических биологических, социальных и духовных ограничений? Каковы механизмы преодоления, обеспечивающие устойчивость структуры личности спортсмена и его способность к преодолению сбивающих факторов спортивных стрессов, конфликтов, кризисов? Каковы пути повышения способностей спортсменов к преодолению разнообразных противоречий, в условиях спортивных соревнований? Каково влияние опыта преодоления.

Практическая значимость исследования выражается в обнаружении, выделение, различение и изучение тех психологических реакций, которые выполняют функцию преодоления и могут использоваться в практической деятельности спортивного психологов. В практическом плане возникает вопрос, можно ли обучать, тренировать и развивать у спортсменов умения, навыки и способности преодолевающего поведения. Если это возможно, то каким образом следует развивать эти способности в процессе социально-психологической тренировке? Результаты исследования могут быть использованы при оказании психотерапевтической, психокоррекционной, реабилитационной и в других видов психологической помощи спортсменам.

Методы и методики исследования. В качестве стратегических методов применялся констатирующий эксперимент. Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовался комплекс взаимодополняющих методов исследования: теоретический анализ и обобщение психологических источников по проблеме исследования, формирующий эксперимент (в форме организованных тренирующих занятий со спортсменами-студентами), констатирующий эксперимент, методы качественного и количественного анализа полученных данных.

В качестве эмпирических методов использовались методы опроса, метод контент-анализа, эксперимента. В исследовании использовались следующие диагностические методики: опросная методика-анкета: «Автобиографический анализ преодоления критических ситуаций в жизни и спорте» (ретроспективный опрос), направленный на изучение феномена преодоления ограничений, барьеров и запретов в жизни спортсменов, психосемантический анализ ограничений, барьеров и запретов, метод контент-анализа и др.

Опытно-экспериментальная база исследования. Исследовательская работа осуществлялась на базе НГУ им.П.Ф.Лесгафта. В исследовании приняли участие 156 квалифицированных спортсменов.

Выборка репрезентативна. В выборке были представлены виды спорта – атлетизм, бокс, борьба, велоспорт, гребной спорт, конькобежный спорт, лыжный спорт, плавание, туризм, тхэквондо, фехтование, фигурное катание, футбол, кикбоксинг и др.

Основные аспекты проблемы преодоления.

1. Проблема преодоления в спорте. Предполагаемая концептуализация понятия «преодоление» основывается на идеях диалектической психологии С.Л. Рубинштейна [5], на теории пассионарности Л.Н.Гумелева [2], на современных идеях трансгрессивной теории личности Я. Козелецки [9], на психологической теории преодоления Р.Х.Шакурова [7], на концепции лиминальности Тульчинского и В. Тэрнера [6], на идеях концепция маргинальности, на модели жизнестойкости, С.Мадди и Д.Леонтьева, на принципе устойчивогонеравновесия живых систем Э.С.Бауэра [1], на идеях надситуативной теории активности и трансфинитной психологии личности В.А. Петровского [4], на идеях Б.Д. Эльконина [8], на теории неравновесных систем И.Пригожина, на идеях о роли феномена экстремальности М. Ш. Магомед-Эминова и В.Н.Томалинцева [3], на теории ограничений в экономике, на кибернетических идеях о режимах с обострением Г. В.Курдюмова, на теоретических положениях о психологических барьерах (Б.Д.Парыгин, Р.Х. Шакуров, Н.А.Подымов), на отечественных и зарубежных разработках проблемы риска (В. А. Петровский, Т. В.Корнилова, Ю. Козелецкий, М. А. Котик), на отечественных разработках проблемы экстремальности (О. С.

Разумовский, 1988, 1999; В. Н. Лебедев, 1989; А. М. Столяренко, 2002; В. Н. Томалинцев, 2005, 2008, М. Ш. Магомед-Эминов, 2007, 2008 и др.) и т.д.

2. Уровни преодоления. Феноменология преодоления имеет свое представительство в предельных спортивных ситуациях: в стрессовых, конфликтных, кризисных, экстремальных и рискованных спортивных ситуациях, которые связаны с различными сферами деятельности спортсмена: физической, биологической, социальной, морально-нравственной.
3. Критерии преодоления. Критериями наличия процесса преодоления в предельных спортивных ситуациях являются понятия граница, препятствие, барьер и запрет, которые выполняют детерминирующую, динамизирующую, структурирующую, мотивирующую, катализирующую, регулирующую и другие функции. Анализ этих понятий позволит обнаружить, объяснить и доказать основные положения феноменологии преодоления в спортивной деятельности.
4. Психологические составляющие процесса преодоления. Процесс преодоления имеет комплексный характер и обнаруживает себя в четырех составляющих процесс преодоления. Мотивационная составляющая преодоления характеризует динамические процессы возникновения, усиления и ослабления, возникновение противоположно направленных мотивов, борьбы мотивов, выход мотивов за границы существующих мотивов и т.д. Когнитивная составляющая преодоления опирается на те проблемы, которые возникают и катализируют интеллектуальный процесс. Эмоциональная составляющая процесса преодоления позволяет рассматривать переживание как процесс преодоления со своим набором психологических параметров. Поведенческая составляющая процесса преодоления будет представлена в различных стратегиях, техниках и методах преодоления.
5. В процессе формирования готовности спортсменов к преодолению спортивных критических ситуаций возникают различные ограничения, барьеры и запреты, индикаторами которых являются: параметр «неопределенности» - когнитивный компонент преодоления (познание как преодоление неопределенности); параметр «опасность» - эмоциональный компонент преодоления (переживание как преодоление опасности); параметр «нужды» - мотивационный компонент преодоления (стремление как преодоление нужды); параметр «дефицита» навыков и умений - поведенческий компонент преодоления (coping-behavior как преодоление дефицита необходимых спортивных навыков и умений), влияющие на оптимальное протекание спортивной деятельности, вызванные как особенностями спортивной ситуации данного вида профессиональной деятельности, так и особенностями личности спортсмена.

Результаты исследования и выводы.

1. В результате анализа зарубежной и отечественной литературы сформулировано центральное понятие исследуемой проблемы преодоления. Мы пришли к выводу, что «преодоление» – это психологическая категория, детерминирующая, катализирующая и усиливающая развитие сознание спортсмена, систематизирующая его субъективный мир, проявляющаяся в виде когнитивных, эмоциональных, мотивационных, соматических и поведенческих процессов, выступающих для субъекта как психическая деятельность, направленная на преобразование, сублимацию и трансформацию показателей неопределенности, опасности, нужды и недостатков в личностный рост.
2. Мотивационный компонент преодоления. Обобщая полученные данные важно отметить значительное превосходство позитивной мотивации над «мотивацией избегания». Второй по значимости факт состоит в том, что желание преодолевать выступает в виде самостоятельной мотивации, которую мы назвали «желание преодоления». Тем самым мы получили подтверждения выдвинутой гипотезы о том, что ограничения, барьеры, стрессы, конфликты, кризисы и препятствия выполняют функцию самодетерминации и обуславливают активность других мотивов.
3. Когнитивный компонент преодоления. Оказалось, что в ситуации преодоления в сознании спортсменов активизируются противоречивые процессы и на фоне доминирования позитивных размышлений активно представлены негативные мысли о провале, о поражении, о неуспехе и другие. Эти процессы формируют процессы ответственности и активизируют личностную динамику, в частности самооценку.
4. Поведенческий компонент преодоления. Мы выделили многочисленные данные, которые интегрировали в «стратегию жертвенности», которая включает «стратегию отказа», «физиологический аспект»: «слёзы», «болевого аспект» и «лечебный аспект». Особым образом, выделяется «ассертивная стратегия», «стратегия терпеливости», «стратегия избегания», «коммуникативная стратегия», «стеническая стратегия», «преодоление себя» и «учебная стратегия». Присутствие большого набора разнообразных стратегий, доминируют стратегии жертвенности и ассертивности.

Список литературы:

1. Бауэр Э. С. Теоретическая биология. М. — Л.: Изд. ВИЭМ, 1935. — 206 с.
2. Гумилев Л.Н. Этносфера. История людей и история природы. М.: Экспресс, 1993. С. 497.
3. Магомед-Эминов, М. Ш., Феномен экстремальности / М. Ш. Магомед-Эминов. - 2-е изд. - М.: Психоаналитическая ассоциация, 2008. - 218 с.
4. Петровский В. А. Психология неадаптивной активности с//М.: ТОО «Горбунок», 1992. С. 223.

5. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М., 1976. 416 с.
6. Тульчинский Г. Л. Постчеловеческая персонология. Новые перспективы свободы и рациональности. СПб. 2002.
7. Шакуров Р. Х. Барьер как категория и его роль в деятельности // Вопр. психол. 2001. № 1. С. 3–18.
8. Эльконин Б.Д. Введение в психологию развития (в традиции культурно-исторической теории Л.С. Выготского). - М.: Тривола, 1994. - 168 с.
9. Koziulecki J.: Koncepcja transgresyjna czlowieka, PWN, Warszawa 1987, s.10.

ПОЗИТИВНЫЕ И НЕГАТИВНЫЕ ФУНКЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Андреев Вит.В., Андреев Вл.В.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация:

В статье рассмотрены позитивные и негативные аспекты психологической защиты, которая представляет собой систему механизмов, направленных на устранение травмирующих личность переживаний. Феномен психологической защиты тесно связан с проблемами психической регуляции и становления личности спортсмена. Суть нашего исследования заключается в ретроспективном анализе психологической защиты и обнаружении зависимости психологических защит от половых и личностных особенностей спортсменов различных специализаций. С нашей точки зрения психологическая защита спортсменов может выполнять активно-позитивную функцию и влиять на формирование и развитие личности спортсмена.

Ключевые слова:

феномен психологической защиты, вытеснение, регрессия, замещение, отрицание, проекция, компенсация, сублимация, рационализация.

POSITIVE AND NEGATIVE FUNCTIONS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION IN THE STRUCTURE OF THE IDENTITY OF ATHLETES OF VARIOUS SPECIALIZATIONS

Andreev Vit., Andreev Vl.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation: The article describes the positive and negative aspects of psychological defense, which is a system of mechanisms aimed at addressing the traumatic personality experiences. The phenomenon of psychological protection is closely connected with problems of mental regulation and establishment of the identity of the athlete. The essence of our study is retrospective analysis of psychological protection and detection of dependence of psychological protection from sexual and personal characteristics of sportsmen of various specializations. From our point of view, a psychological defense athletes can perform active-positive function and influence the formation and development of the identity of the athlete.

Keywords: the phenomenon of psychological defense, exclusion, regression, substitution, denial, projection, compensation, sublimation, rationalization.

Введение.

Спорт - экстремальный вид деятельности, связанный с различными острыми, критическими спортивными ситуациями, попадая в которые, не всякий спортсмен способен от них защититься, а, следовательно, быть готовым показать максимально возможный спортивный результат. Отсутствие фундаментальных исследований по проблеме психологической защиты в спорте определяет актуальность ее разработки и влияет на решение задач психологической подготовки.

Теоретические и методологические аспекты психологической защиты. В отечественной психологии понятие психологическая защита рассматривается как важнейшая форма реагирования сознания индивида на психическую травму [2].

Психологическая защита представляет собой систему механизмов, направленных на устранение или сведение до минимума негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги или дискомфорта. Благодаря этим механизмам сфера сознания ограждена от негативных и травмирующих переживаний. Это регулятивная система личностной стабилизации, которая направлена на снижение уровня не достижения в очень сложных и трудных условиях. Результат успешной защиты - прекращение импульсов, провоцирующих тревогу.

«Вытеснение» - как одна из главных форм психологической защиты. Вытеснение – это забывание, вызванное бессознательной блокировкой пугающих или угрожающих мыслей, или событий [3]. Вытеснение - самый эффективный вид психологической защиты для спортсменов, неожиданно проигравших в соревнованиях более слабому сопернику. «Лучше об этом досадном случае забыть и не вспоминать», - решает спортсмен, уверенный в будущем реванше. Но тренер не дает спортсмену забыть этот досадный проигрыш, заставляя тем самым сознание спортсмена дать отчет себе о допущенных ошибках, приведших к неудаче.

Регрессия – механизм психологической защиты в виде возврата к более ранним формам поведения и мышления [3]. В теориях творчества отмечается позитивная роль способности к целенаправленной регрессии поведения при решении творческой задачи, что позволяет достигать оригинальных, нестандартных результатов за счет снятия социальных барьеров на стадии генерирования идей.

Замещение – это вид психологической защиты от нестерпимой ситуации, с помощью переноса реакции с «недоступного» объекта на другой - «доступной» или замены неприемлемого действия на приемлемое [3]. Особенности замещения – это увлечение «боевыми» видами спорта (бокс, борьба, хоккей и т.п.); приверженность к любой деятельности, связанной с риском; выраженная тенденция к доминированию иногда сочетается с сентиментальностью; склонность к занятиям физическим трудом.

Отрицание – это стремление избежать новой информации, несовместимой со сложившимися представлениями о себе [3]. Отрицание в норме - это эгоцентризм, внушаемость и самовнушаемость, общительность, стремление быть в центре внимания, оптимизм, непринужденность, дружелюбие, умение внушить доверие, уверенная манера держаться, жажда признания, самонадеянность, хвастовство, жалость к себе, обходительность, готовность услужить, аффективная манера поведения, пафос, легкая переносимость критики и отсутствие самокритичности, выраженные артистические и художественные способности, богатая фантазия, склонность к розыгрышам.

Проекция – это психологической защиты, связанная с бессознательным переносом собственных чувств, желаний и стремлений на других [3]. Следует указать на то, что положительная или отрицательная роль этого эго-защитного механизма определяется структурой ценностей личности, ее специфичностью, а также содержанием жизненного опыта, имеющимся на бессознательном уровне в психике человека.

Компенсация: механизм психологической защиты, заключающейся в стремлении человека, не имеющего достаточных способностей в одной области, обращаться к таким областям деятельности, где он может преуспеть [1].

Рационализация: механизмы психологической защиты, при котором для оправдания неприемлемой ситуации искажается истина, т.е. искажение истины для сохранения самоуважения. Особенности защитного поведения для рационализации - это старательность, ответственность, добросовестность, самоконтроль, склонность к анализу и самоанализу, основательность, осознанность обязательств, любовь к порядку, предусмотрительность, дисциплинированность, индивидуализм.

Сублимация рассматривается как здоровая, конструктивная стратегия обуздания нежелательных импульсов без сдерживания их проявления. З. Фрейд

утверждал, что сублимация сексуальных инстинктов послужила главным толчком для великих достижений в западной науке и культуре.

Таким образом, роль психологической защиты в формировании личности трудно переоценить, так как функционирование этого механизма, необходимо для успешного выполнения любого вида деятельности, в том числе и спортивной.

Цель и задачи исследования заключались в изучении позитивной и негативной функций психологической защиты и ее роли в формировании личности спортсменов. Нужно было выполнить анализ различных видов психологической защиты и изучить психологическую защиту у спортсменов в зависимости от пола и их личностных качеств.

Методы и методики эмпирического исследования.

В ходе экспериментального исследования по теме квалификационной работе применялись следующие методики: тест-опросник механизмов защиты «Life Stule Index», опросник Р. Плутчика-Келлермана-Конти, опросник защитных стилей Бонда (ОСЗ), предложенный американским психологом М. Бондом и др.

Характеристика выборки испытуемых.

В исследовании приняли участие студенты педагогического, тренерского и заочного факультетов НГУ им. П. Ф. Лесгафта. Выборка испытуемых включала 426 квалифицированных спортсменов различных видов спорта из числа студентов НГУ им.П.Ф. Лесгафта.

Результаты и выводы исследования.

1. Результаты первичной математической обработки полученных результатов показали, что для студентов изучаемой выборки характерно использование эффективных, адаптивных, позитивных психологических защит, к которым относится «рационализация» и «адаптивная защита», которые позволяют ему продуктивно взаимодействовать с окружающими и средой: сублимация (непрямое, ослабленное выражение инстинктов без искаженных превращений или потери удовольствия), интеллектуализация, присоединение (обращение к другим за поддержкой, обращение к людям с теми же проблемами), юмор (подчеркивание удивительного или иронического аспекта конфликта или стресса), предвидение (прогнозирование, предварительное размышление, реалистическое ожидание в будущем какого-то возможного дискомфорта, стрессовой ситуации), подавление (сознательное или полусознательное решение отложить рассмотрение или осознание импульсов или конфликтов). Эти психологические защиты, несомненно, связаны с хорошим преодолением жизненных трудностей. Подавление позволяет преодолеть беспокойство, создаваемое неосведомленностью, пока личность не будет готова иметь дело с фактами. Юмор отражает способность принять конфликтную

ситуацию, доводя до крайности болезненные аспекты. Сублимация преобразует вызывающий беспокойство импульс в творческий ответ. Все защиты связаны с конструктивным способом решения критических ситуаций.

2. Характеризуя общую структуру психологической защиты как систему взаимосвязей между различными видами психологической защиты, оказалось, что системообразующим видом психологической защиты является «рационализация», т.к. она имеет 11 коэффициентов корреляций с другими видами защит. Значительный вклад в общую структуру психологической защиты вносит «промежуточная защита_1» (10 коэффициентов корреляции).
3. Полученные данные позволяют утверждать, что использование «вытеснения» характерно для людей, склонных выбирать в трудных ситуациях стратегию «избегания», которые не верят в свои силы контролировать события собственной жизни. Для которых значимой ценностью является «Ц7» (Наличие хороших и верных друзей) и в стрессовых ситуациях они склонны к асоциальным действиям.
4. Регрессивной форме поведения сопутствует агрессивность действий, «избегание», «поиск социальной поддержки», «непрямые действия», «асоциальные действия», ценности «Ц7» (Наличие хороших и верных друзей). С возрастом регрессия уменьшается, она мешает самоактуализации, и проявляется в агрессивных действиях. Такие люди склонны к манипулятивным и асоциальным действиям, к избеганию острых ситуаций и поиску социальной поддержки.
5. Защита путем «замещения» осуществляется через направление активности психики, неспособной найти адекватный выход в ее реализации другим способом. Эти формы «замещения» вырабатываются стихийно. Им свойственны «агрессивные действия», «асоциальные действия», «избегания», Ц7 «наличие друзей», непрямые действия, уверенность в себе. «Замещение» в критических ситуациях связано с усилением агрессивных и асоциальных действий. Такие спортсмены уверены в себе, склонны к манипулятивным и избегающим стратегиям поведения в стрессовых ситуациях. Развитию самоактуализации эта защита не способствует и отрицательно влияет на творческие способности.
6. Отрицание позволяет человеку избежать негативной информации, разрушающий позитивное представление о себе. Защита проявляется в обособлении от тревожной информации. Таким образом, субъект избегает осознания различных мыслей о поражении, переживаний и страха перед неудачей. При этом спортсмен старается не думать, отгонять мысли о поражении. Ему свойственна «креативность», «поиск социальной поддержки», «вступление в социальный контакт», «ориентация во времени», «синергичность», «ассертивные действия». Иначе говоря,

наличие психологической защиты «отрицания» в критических ситуациях позволяет использовать лучшую стратегию поведения. Исследуя зависимость показателя «отрицания» с показателями смысложизненной ориентацией, обнаружено положительная связь с «результатом». Для студентов «отрицание» выполняет важную положительную роль и способствует росту профессионального мастерства. «Отрицание» способствует развитию креативности, социальных связей, уверенности и настойчивости, развитию личностной структуры, познания и творчества.

7. Проекция является одной из самых распространенных видов психологической защиты. Положительная или отрицательная роль этого механизма защиты определяется структурой ценностей личности, ее специфичностью и содержанием жизненного опыта. Другими словами, действие проекции зависит не только от жизненного пути человека, но и определяется основными характеристиками личности. Проекция связана с агрессивными действиями, и с избеганием. Степень самоактуализации личности «проекция» снижает и проявляется в агрессивных действиях. Такие люди склонны к манипулятивным и асоциальным действиям, к избеганию острых ситуаций и поиску социальной поддержки.
8. Компенсацию можно рассматривать как одну из форм защиты от комплекса неполноценности. «Компенсация» является одной из наиболее эффективных психологических защит, характерных для зрелой личности. Нами получена корреляционная связь компенсации с асоциальными действиями, агрессивными действиями, непрямыми действиями, импульсивными действиями. Иначе говоря, чем выше показатель «компенсации» у студентов, тем выше склонность к асоциальным, агрессивным, импульсивным и манипулятивным действиям. Кроме того, получены коэффициенты корреляций с Ц7 (Наличие хороших и верных друзей), с Ц9 (Познание), с целями в жизни, с ЛК-Я. А значит высокий показатель «компенсации» соответствует испытуемым, у которых есть цели в жизни, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Имеют представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Такие спортсмены выполняют работу более ответственно и аккуратно.
9. Рационализация в данной методике объединена с интеллектуализацией и сублимацией. При рационализации спортсмены считают, что у их неудач есть какие-либо внешние причины, зато успех является их личной заслугой. Большинство спортсменов не осознают, насколько часто они занимаются рационализацией. Установлена связь с познавательными потребностями, с «взглядом» на природу человека», с «контактностью», с «асоциальными действиями», с «материально-обеспеченной жизнью», с «гибкостью поведения», с «осторожными действиями». Для лиц с

высокими показателями «рационализации» характерна склонность к осторожным действиям, высокая познавательная потребность, имеется позитивное отношение к людям; они контактны, гибки в поведении. Доминирует ценностная ориентация, направленная на материально-обеспеченную жизнь и склонны к асоциальным действиям. У них высокие целевые установки. Они более ответственны и опираются на свои силы, склонны к познанию и творчеству.

Список литературы.

1. Адлер А. Индивидуальная психология. - М.: Прогресс, 1986. - 379 с.
2. Бассин, Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н. Проблема психологической защиты // Психологический журнал. - 1988. - №3, - С. 30 - 41.
3. Грановская Р. М., Никольская И. М. Защита личности: психологические механизмы. - СПб, 1998.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, КАК ГАРМОНИЧНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ, СОЦИАЛЬНОЕ И ДУХОВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В КОНТЕКСТЕ «СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2020 ГОДА»

Когтев Р.Н., Полякова Е.Р.

Санкт-Петербургский государственный университет

Аннотация:

Здоровье человека представляется в системно-синергетическом подходе, как гармоничная целостность в элементах – подсистемах физического, социального и духовного здоровья. Наиболее значимое для человека – духовное здоровье. Фундаментальные упражнения: физического здоровья, социального здоровья и духовного здоровья выполняются в спортивных методиках.

Ключевые слова:

человек, здоровье, синергетика, система – подсистема, спорт, физическая культура

HUMAN HEALTH AS A HARMONIOUS PHYSICAL, SOCIAL AND SPIRITUAL WELL-BEING IN THE CONTEXT OF THE «STRATEGY DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION IN 2020»

Kogtev R.N., Polyakova E.R.

Saint Petersburg State University

Abstract: Human health is a synergistic system approach as harmonious elements to maintain the integrity of the subsystems, physical, social and spiritual health. The

most important for a person - spiritual health. Fundamental exercises physical health, social health and spiritual health are carried out in sports techniques.

Keywords: people, health, synergy, system, subsystem, physical culture, sport

Предисловие

Здоровье человека нами осмысливается в системно-синергетическом подходе как гармоничная целостность, а представляется Здоровье в элементах-подсистемах физического здоровья, социального здоровья и духовного здоровья.

Термин, понятие «синергетика», введенный, предложенный Г.Хагеном, означающий буквально - «теория совместного действия»,- был призван объединить, как новое научное направление, исследовательские работы по теории саморазвития. Процессы саморазвития, самоорганизации, саморазвития возникают всюду, где есть жизнь. Г.Хаген подчеркивает возможности многофункционального использования синергетики. Так, в первом случае, он проводит прямую связь с теорией возникновения новых качеств у сложных систем, которыми не обладает ни один из элементов подсистем, входящих в сложную систему. Во втором случае, - рассматривает возможность использования данного направления с точки зрения междисциплинарного подхода, использование методики которого требует не умений, а усилий исследователей различных научных дисциплин.

Открытость человека внешнему миру, с которым происходит обмен веществ, энергией и информацией, находит отражение в пространстве, времени, масштабе. В ней скрывается невозможность полной формализации целостности, так как, когда целостность вполне обнаруживает себя, она указывает на все остальное, и в этом понимании дежит величайшее дерзновение и величайшее смирение.[1].

Здоровье человека

Сочинение «Истина» древнегреческого философа Протагора (Protagoras) из Абдеры (ок. 490 – 420 гг. до Н.Э.) начиналась словами: «Мера всех вещей – человек, существующих, что они существуют, и несуществующих, что они не существуют» [2]. Протагор полемизировал с математиками из-за того, что они оперируют абстракциями и вступают в противоречие с чувственным опытом. Несомненно, что представление о человеческом «Здоровье» (с большой буквы) также имеет человеческое измерение. В этом случае, безоговорочно следует согласиться с Рубинштейном С.А., что «Все мировоззренческие вопросы, ответ на которые определяет то, как человеку жить и в чем ему искать смысл жизни, при всем их неисчерпаемом многообразии и богатстве, сходятся в одном вопросе – о природе человека (что есть человек) и его месте в Мире» [3].

Таким образом «единица измерения» Здоровья (с большой буквы) в авторском представлении является природа – натура человека. В современной философской антропологии природа человека и его здоровья мыслится как

системная триада антропологической целостности (АЦ): здоровье (с маленькой буквы) биологического индивида *Homo sapiens*, здоровье (с маленькой буквы) социальное – личностное, и здоровье (с маленькой буквы) духовное – индивидуальное.

Соотношение подсистем здоровья и природы человека представлено на рис.1

КОНГРУЭНТНОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ЦЕЛОСТНОГО ЗДОРОВЬЯ И ПРИРОДЫ ЧЕЛОВЕКА

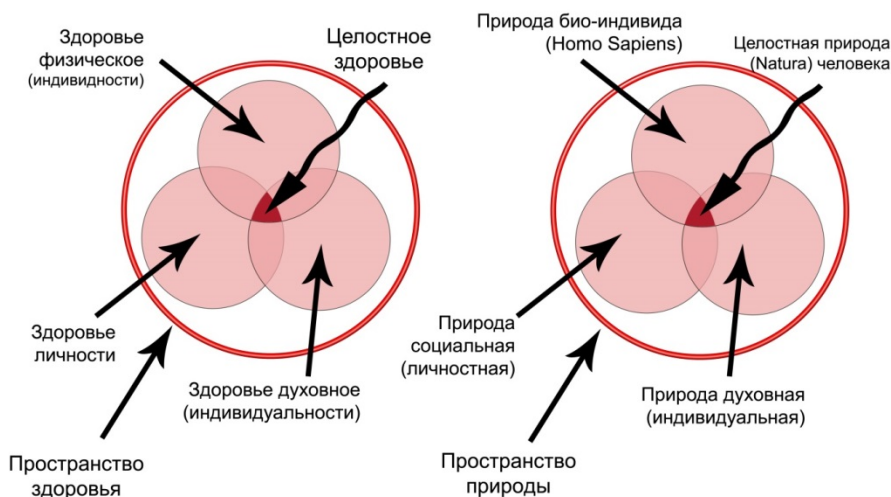


Рис.1

Впервые о триадном состоянии человека размышлял Песталотци (Pestalozzi) Иоганн Генрих (1746-1827) в своем основополагающем труде – «Исследование о воздействии природы на развитие человеческого рода» в 1797 году. Согласно Песталотци И.Г. человек в своем онтогенезе переживает три состояния – «естественное состояние, общественное состояние и, наконец, идеальное состояние, в котором человек полностью становится самим собой». Современное представление о человеке, как о системно-триадной АЦ исчерпывающе изложено в работе Сагатовского В.Н. [4]. Согласно Сагатовскому В.Н., человек рождается трижды. Первый раз он рождается как биологическое существо, биологический индивид. Второе рождение человека происходит в качестве члена общества, способного к выполнению социальных ролей. Третий раз человек рождается духовно, в качестве индивидуальности. В

онтогенезе три рождения не обязательно сменяют друг друга во временной последовательности.

В системном подходе к здоровью как к благополучию, физическое здоровье и здоровье личности являются необходимыми условиями здоровья, духовное здоровье – достаточным условием.

Толковый словарь живого великорусского языка (ТСЖВЯ) В.И. Даля (1804-1872) слово «благо» толкует так: благо ср. – добро, все доброе, полезное, служащее к нашему счастью. Благо, как счастье применимо и к представлению о Здравье.

На сегодня в удовлетворительном состоянии находится дискурс о физическом здоровье (дФизЗ). Дискурс социального здоровья (дСоцЗ) начинает только складываться. Дискурс духовного здоровья (дДухЗ) успешно забывается, хотя дДухЗ зародился в греческой античности. Платон (Platon (427-347 до Н.Э.) в «Тимее» писал что основное целительное средство – «жить сообразно с божественным разумом и сообразно природе, поддерживать равновесие между внутренним и внешним движениями», т.е. жить праведной – духовной жизнью. В соответствии с ТСЖВЯ слово «праведность» толкуется как оправданное жизнью.

Следует подчеркнуть, что понятие духовное здоровье обеспечивает прежде всего долголетие, и на всех инстанциях филогенеза человека духовная, плодотворная и творческая элита людей жила в разы дольше, чем все остальные люди.

Дискурс физЗ складывается из фундаментальных физических упражнений тела: (силы, быстроты и выносливости), и телодвижения (спонтанности-резкости, гибкости и ловкости), телосложения (конфигурации, красоты и духовности. Дискурс соцЗ складывается из упражнений в толерантности: фундаментальными упражнениями толерантности являются: содействие, сочувствие (милосердие), со-мнение. Дискурс духЗ складывается из фундаментальных упражнений в духовности: в чтении (разпредмечивании), в написании (опредмечивании), подлинной спортивности. Причем фундаментальные упражнения: физические, социальные и духовные выполняются в контексте подлинной спортивности. Подробные сведения о сути дискурсов здоровья в авторском представлении изложены в работе [5].

Постановлением Правительства Российской Федерации (РФ) от 07.08.2009 г. за №1101-Р утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта (ФКиСП) в РФ в период до 2020 г.». основополагающей целью и первоочередной задачей «Стратегии» является создание «Новой, национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения» (ННСФК-СПВН) в дошкольных, школьных и профессиональных учреждениях, в число которых включено также университетское образование. В качестве универсальной категории развития российской цивилизации, обеспечивающей преемственность вновь созданных программ ФК-СПВ в вышеперечисленных

образовательных учреждениях нами выбирается «подлинная спортивность», как способность человека успешно выживать в подлинной жизнедеятельности на каждой квазиинстанции онтогенеза. Авторские подходы к созданию новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания и внедрения новых программ ФКиСпВ в учебный процесс по физкультурному образованию излагается в статье [6]. В соответствии с работой [6] методики проведения фундаментальных упражнений в дискурсах физического здоровья, социального здоровья и духовного здоровья должны соответствовать подлинно спортивному принципу, т.е. играть в борьбу за Здоровье и соревноваться за Здоровье.

Соотношение подсистем спорта и жизнедеятельности представлено на рис.2

КОНГРУЭНТНОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ СХОДСТВА СПОРТА И ЖИЗНИ В ПОДЛИННОМ ВЫЖИВАНИИ

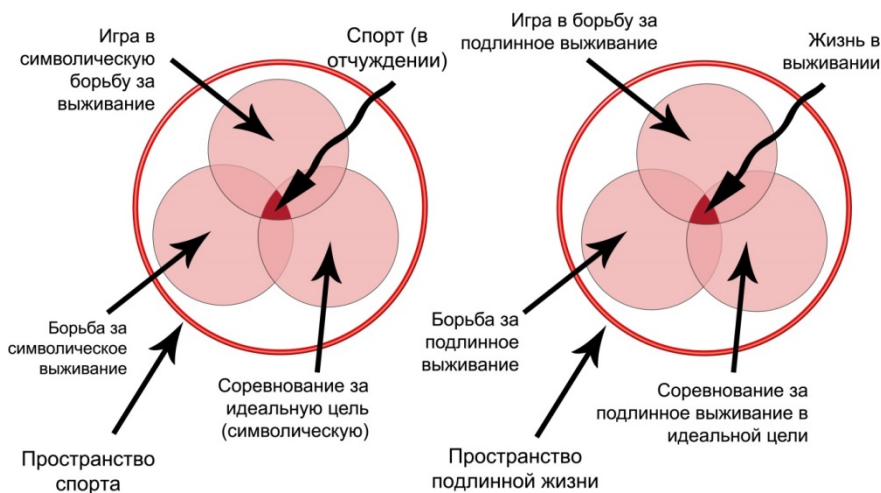


Рис.2

Выводы

«Единицей измерения» Здоровья (с большой буквы) является природа (натура) человека как биологического индивида, личности и индивидуальности.

Мировоззренческий дискурс Здоровья в контексте «здорового образа жизни», несмотря на необозримое количество исследовательской и популярной литературы, пока не достигает ожидаемых результатов, поэтому авторы в

качестве мировоззренческого дискурса Здоровья в контексте физкультурно-спортивного воспитания принимают «подлинно-спортивный образ жизни».

В целом подлинно-спортивный образ (стиль) жизни адекватен праведному образу (стилю) жизни и на каждой квазиинстанции жизнедеятельности человека нами принимается императивный девиз: «СПОРТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ВСЕМ И ДЛЯ ВСЕГО»!, в том числе и для здоровья.

P.S: Кстати говоря, о «спортивном образе жизни» высказывался наш президент Владимир Владимирович Путин 24.01.2013 г. на съезде представителей спортивных клубов РФ в г. Москве.

Список литературы:

1. Баранцев Р.Г. Синергетика в современном естествознании.-М.: УРСС, 2003. (Синергетика от прошлого к будущему).108 с.
2. Философия: Энциклопедический словарь / под ред. А.А. Ивина – М.; Гардарики, 2004 г. – Ф51 1072 с.
3. Рубинштейн С.А. Проблемы общей психологии. – М 1973 г. – 382 с.
4. Очерки социальной антропологии – СПб ТОО ТК «Петрополис», 1995 г. – 154 с. Сагатовский В.Н. Антропологическая целостность. Статус и Структура. 41-55 с.
5. Проблемы и перспективы развития физической культуры в системе оздоровления молодежи: Материалы международной научно-практической конференции под ред. к.п.н., проф. А.Г. Рубис – СПб.: ФГБОУ ВНО «СПГУТД» 2013. – 281 с.
6. Р.Н. Когтев, Е.Р. Полякова, Л.В. Шадрин Философско-антропологический подход к оздоровлению студента посредством подлинно-спортивного воспитания. 107-11 с.
7. Проблемы и перспективы развития физкультурно-спортивного образования: Материалы научно-практической конференции «Герценовские чтения – 2013». - СПб Балтик-пресс. 2013 г. – 329 с.
8. Р.Н. Когтев, Е.Р. Полякова. Проблемное поле и пути реализации «Новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения в университетском образовании» 146-153 с.

АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ломова И.А., Коваленко Н.Д.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация:

В статье рассмотрены результаты исследования мотивации к занятиям физической культурой у студентов.

Ключевые слова:

мотивация, занятия физической культурой

ANALYSIS STUDENTS' MOTIVATION IN PHYSICAL TRAINING.

Lomova I.A., Kovalenko N.D.

Saint Petersburg State University

Abstract:

The article considers the results of the study students' motivation in physical training.

Keywords:

motives, physical training

В соответствие с принятым в Санкт-Петербургском университете образовательным стандартом по уровню «бакалавриат» у обучающихся есть возможность самим выстраивать свою стратегию в области освоения дисциплины «физическая культура». В свою, учитывая важность физического воспитания в жизни студентов, перед преподавателями стоит задача максимального привлечения студентов к активным занятиям физической культурой. Изучение мотивов, которые влияют на выбор студентов данного вида занятия, позволяет облегчить решение этой задачи. В данной работе мы попытались выяснить значимость различных мотивов побуждающих обучающихся к принятию решения заниматься физической культурой.

Цель исследования – определение ведущих мотивов студентов к занятиям физической культурой.

В работах, посвященных данной тематике, обычно рассматриваются следующие мотивы к занятиям физической культурой в вузе: оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательные-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, воспитательные, культурологические, статусные, административные и психолого-значимые.[1]

Рассмотрим более подробно каждый из них.

Оздоровительный мотив предполагает возможность укрепления своего здоровья и профилактики заболеваний. Общеизвестно, что он является наиболее сильным.

Двигательно-деятельностные мотивы, основаны на том, что при занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела значительно улучшают самочувствие, что, в результате, повышает качество отдыха.

Соревновательно-конкурентные мотивы основываются на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника - является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.

Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений).

Коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных занятий. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

Познавательно-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта.

Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности. Через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своем духовном развитии.

Профессионально-ориентированные мотивы. Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности.

Административные мотивы. В качестве этих мотивов рассматриваются те или иные методы административного воздействия на студентов, вынуждающие их ходить на занятия.

Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние студентов: позволяют обрести

уверенность в себе; снять эмоционального напряжения; предупредить развития стрессовых состояний; отвлечь от неприятных мыслей; снять умственного напряжения; восстановление психической работоспособности.

Статусные мотивы. Благодаря развитию физических качеств у подрастающего поколения увеличивается их жизнестойкость, Повышает личный статус при возникновении конфликтных ситуаций, увеличивает потенциал жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах.

Культурологические мотивы. Данная мотивация приобретает у студентов под воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами. Она характеризуется влиянием на личность культурной среды, законов социума и законами «группы».

Методы исследования:

Для нашего исследования мы выбрали опрос студентов методом анкетирования, включив в анкеты основные виды мотивов, которые свойственны студентам, выбирающим занятия физической культурой на отделении спортивного ориентирования. Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором органично сочетаются физическая и умственная деятельность, занятия проводятся на природе, в занятиях предъявляются адекватные требования к физической подготовленности учащихся.

Курс	
Пол	
Меня устраивают занятия на выбранном отделении	да нет
Если бы разрешала администрация, я бы не занимался физкультурой вообще	да нет
Что я хочу получить от посещения занятий по физической культуре	
<i>(оценить каждый пункт от 1-го до 6-ти баллов)</i>	
укрепить свое здоровье	
улучшить физическое самочувствие	
получить хорошее настроение и удовольствие от занятий	
возможность испытать свои силы, познать свои возможности	

Секция 1. Управление качеством образования в области физической культуры и спорта

возможность общаться с друзьями	
возможность участвовать в соревнованиях	
достигнуть результатов в выбранном виде занятий	
получить баллы для зачета	
обрести уверенности в себе	
отдохнуть от учебы	
получить новые знания и навыки	
развить свои способности	

Результаты исследования:

В нашем исследовании приняло участие 62 студента первого, второго и третьего курсов: 22 юноши и 40 девушек.

Из 62 человек 59 довольны занятиями на выбранном отделении, тем не менее 12 из них (20%) предпочли бы вообще не заниматься никакой физической культурой, если бы не существовало административного фактора, что говорит об очень низкой внутренней мотивации к занятиям физическими упражнениями..

У студентов 1 курса обучения мотивы распределились по значимости следующим образом:

	Мотив	Сред.оценка
1	укрепить свое здоровье	5,1
2	получить хорошее настроение и удовольствие от занятий	5,0
3	получить баллы для зачета	4,7
4	улучшить физическое самочувствие	4,6
5	получить новые знания и навыки	4,5
6	возможность испытать свои силы, познать свои	4,4

	возможности	
7	возможность общаться с друзьями	4,4
8	развить свои способности	4,2
9	отдохнуть от учебы	4,2
10	возможность участвовать в соревнованиях	3,9
11	обрести уверенности в себе	3,7
12	достигнуть результатов в выбранном виде занятий	3,7

Обработка результатов методами статистического анализа с применением критерия Стьюдента $t_{0,05}$ показала, что достоверным различием между средними значениями выборки можно считать различие на 0,5 балла.

Это говорит о том, что мотив укрепления здоровья достоверно сильнее, чем мотив получения новых знаний и навыков (разница средних 0,6 балла) и в тоже время не имеет достоверного отличия от мотива «Получить баллы для зачета» (разница средних 0,4 балла)

У студентов 2-3 курсов обучения мотивы распределились по значимости практически также, т.к. между средними величинами, характеризующими порядок расстановки мотивов в первой четверки нет достоверного отличия:

	Мотив	Сред.оценка
1	получить баллы для зачета	5,3
2	улучшить физическое самочувствие	4,9
3	укрепить свое здоровье	4,7
4	получить хорошее настроение и удовольствие от занятий	4,6
5	возможность общаться с друзьями	4,0
6	получить новые знания и навыки	3,7
7	отдохнуть от учебы	3,7

8	возможность испытать свои силы, познать свои возможности	3,6
9	развить свои способности	3,4
10	достигнуть результатов в выбранном виде занятий	3,2
11	обрести уверенности в себе	2,9
12	возможность участвовать в соревнованиях	2,5

Обработка результатов методами статистического анализа с применением критерия Стьюдента $t_{0,05}$ показала, что достоверным различием между средними значениями этой выборки можно считать различие на 1 балл.

Таким образом, результаты анкетирования подтверждают традиционную высокую значимость оздоровительных мотивов. Укрепление своего здоровья и улучшение физическое самочувствия находятся в первой четверке рассматриваемых мотивов. Надо также отметить высокую значимость мотива, характеризующего как получение хорошего настроения и удовольствие от занятий и внешнего административного мотива - «получить баллы для зачета».

И на первом и на старших курсах наименее значимыми являются соревновательно-конкурентные мотивы, а именно, «возможность участвовать в соревнованиях» и «достигнуть результатов в выбранном виде занятий», что можно трактовать как рассмотрение студентами посещения занятий по физической культуре скорее как вид рекреации. Мотив обретения уверенности в себе, который по утверждению психологов, играет в этом возрасте значительную роль [2] также оказался на одном из последних мест, как нам кажется, это связано с тем, что поступление в университет сильно повышает самооценку учащихся.

Выводы:

Анализ результатов проведенного анкетирования, на наш взгляд, представляют большой интерес, так как позволят понять, каким образом можно менять организационную форму проведения и содержание занятий так, чтобы на протяжении всего периода обучения у студентов сохранялась высокая мотивация к обучению физической культуре.

В свою очередь высокий уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой ведет к увеличению эффективности этих занятий.

Список литературы:

1. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе, журнал «Фундаментальные исследования», №8, 2011.

2. Ананьев Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. Вып.2. Л.: ЛГУ,1974, с. 3 – 11.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Пугачев И. Ю.

Военный учебно-научный центр Военно-Морского Флота
«Военно-морская академия им. Н. Г. Кузнецова», Санкт-Петербург

Аннотация:

Обоснована необходимость применения в образовательном процессе высшей школы инновационных подходов, предполагающих: ориентацию программы дисциплины «Физическая культура» на преимущественное развитие и совершенствование силовой и общей выносливости, а также координационных способностей; в военно-образовательных учреждениях, кроме того, необходимость введения нового раздела – «Военно-прикладные виды спорта и упражнения».

Ключевые слова:

система высшего образования; учебная дисциплина «Физическая культура»; программа обучения; инновационные подходы.

INNOVATION APPROACHES IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION

Pugachev I. Ju.

Military training and scientific center of the Navy «Naval Academy
named N. G. Kuznetsov», St. Petersburg

Abstract:

The need for application in the educational process of the higher school of the innovation approaches, which assume is substantiated: the orientation of the program of discipline «physical culture» for the priority development and the improvement of power and general endurance, and also of coordination abilities; in the military-educational establishments, furthermore, the need for the introduction of new division – «applied military forms of sport and exercise».

Keywords:

the system of higher education; training discipline «physical culture»; training program; innovation approaches.

Практика организации физической культуры и спорта в системе высшего образования характеризуется противоречием между методикой подбора

содержания и процедурой определения преимущественной направленности формирования двигательных навыков и развития физических способностей. Необходимость систематизации и трансформации множества физических упражнений в практико-технологические варианты обучения студентов, курсантов и слушателей требует корректив в системе руководящих документов по прикладной физической подготовке [1, 2].

Тенденцией последних двух десятилетий стало отчетливое проявление закономерности онтогенетического снижения уровня физической работоспособности у обучающейся молодежи. Динамика показателей развития выносливости, силы, быстроты, соответствия данных антропометрии пределам нормы с 1990 г. по настоящее время регрессирует и еще не вышла на устойчивую стабилизацию. Многочисленные исследования, проведенные уже в нашем тысячелетии, свидетельствуют, что около 50 % российских студентов имеют отклонения в состоянии здоровья [3].

Объективными причинами, на наш взгляд, являются: ухудшение природного экологического климата; увеличение доли гиподинамического режима жизнедеятельности человека; усложнение объема и анализа учебной информации; рядом негативных пристрастий молодежи, как табакокурение, наркозависимость; недооценка роли физической культуры в повседневной творческой работе обучаемых, недостаточной их мотивацией к необходимости личного самосовершенствования путем выполнения двигательных упражнений; некачественное проведение занятий по физическому воспитанию, а также слабый контроль руководства в начальных и средних школах; низкий должностной и социальный статус специалистов по физическому воспитанию и спорту.

Установлено, что дефицит уровня развития физических качеств, устойчивости к неблагоприятным факторам среды ведет к снижению профессиональной готовности специалистов, а порой – и к возникновению патологических изменений в организме [4].

Таким образом, проблема заключается, с одной стороны, в необходимости обеспечения благоприятных физических кондиций выпускников высших образовательных учреждений, а с другой, – в недостаточной эффективности функционирования педагогической системы физической культуры и спорта. Тенденция реализации перспективных научных взглядов на сущность средств во взаимосвязи с характером нагрузок, требует поиска путей инновации образовательных программ по физической культуре в вузе.

Цель данной работы – теоретико-экспериментальное обоснование эффективного содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в вузах на основе модернизации подходов к построению тренировочного процесса студентов и курсантов.

Методами исследования являлись: теоретический анализ и обобщение; наблюдение и беседа; профессиография; проверка и оценка психофизического

состояния; педагогический эксперимент; математико-биометрический анализ обработки экспериментальных данных.

Работа проводилась в рамках комплексной научно-исследовательской работы Военного института (физической культуры) Военно-медицинской академии им. С. М. Кирова (шифр «Курсант»). К исследованиям привлекались обучаемые Тамбовского государственного университета им. Г. Р. Державина, Военно-космической академии им. А. Ф. Можайского, Военного учебно-научного центра Военно-Морского Флота «Военно-морская академия им. Н. Г. Кузнецова» (ВУНЦ ВМФ «ВМА»), Военно-транспортного университета железнодорожных войск в возрасте 20–26 лет, которые в 2011–2012 гг. обследовались по показателям психофизического состояния. Морфологические признаки характеризовали длиннотные, парциальные, поперечные и индексационные размеры, а также пропорции массы тела и силы отдельных мышечных групп (62 показателя). Физическая подготовленность оценивалась по параметрам развития общей, силовой, скоростной выносливости, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, а также степени сформированности навыков рукопашного боя, плавания, лыжной подготовки. Всего было включено 30 упражнений. Функциональное состояние организма регистрировалось как в покое, так и после нагрузок (120 тестов). Определяли показатели метаболизма, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нейромоторного аппарата, психофизиологических функций. Все показатели тестирования сопоставлялись с уровнем подготовленности студентов и курсантов по степени развития их компетенций. При этом обучаемые в пропорции 33,3%:33,3%:33,3% распределялись на группы «лучших», «средних» и «худших». Достоверность различий определялась по критерию Стьюдента.

Анализ качества компетенций обучаемых осуществлялся нами на основе методов экспертной оценки, парного сравнения и ранговой корреляции. Критериями выступали выделенные кластерной и факторной информативностью показатели (направленности, практических умений и теоретических знаний по специальности, психо-эмоциональной устойчивости, организаторских способностей, методической подготовленности, особенностей интеллектуальной деятельности), выраженные в условной 9-балльной шкале по методике «двойного тройного деления». Коэффициенты конкордации (W) составляли 0,78–0,85.

Одномерным анализом дискриминантных групп по параметрам физической подготовленности первоначально было установлено, что наиболее подготовленные студенты и курсанты показали лучшие результаты по бегу на 3 км, рывку гири 24 кг, гимнастическим упражнениям. Применение парной корреляции Бравэ–Пирсона позволило конкретизировать, что наиболее значимыми элементами структуры физической работоспособности преимущественно являются показатели: сердечно-сосудистой системы (субмаксимальный тест PWC_{170} , степ–тест, проба Руфье, минутный объем крови, средне-динамическое давление, длительность интервала $R-R$, индекс

напряжения регуляторных систем, периферическое сосудистое сопротивление, вегетативный показатель ритма), тонких физиологических механизмов двигательной деятельности (коэффициент точности управления двигательной единицы, время поиска двигательной единицы), психофизиологических функций (свойства внимания, скорость переработки мыслительной информации, непосредственное воспроизведение в памяти), общей (бег на 3 км, бег на 1 км) и силовой (подъем переворотом на перекладине, рывок гири 24 кг) выносливости, ловкости (качественно-гимнастические упражнения, комплексное упражнение на ловкость), степени сформированности навыков рукопашного боя, а также морфологические показатели «мышечно-весового баланса тела» (абсолютная масса мышечной ткани, содержание обезжиренной массы тела, максимально нормальный вес по Л. А. Кустову, плотность тела). Данные сведения подчеркивают значимость «невидимых» внутренних компонентов здоровья, обеспечивающих положительный результат творческой деятельности обучаемых высшей школы, и дают перспективный материал для научного обоснования требований к нормативам по физической культуре, к модели физических кондиций выпускника.

Улучшение результативности данных показателей определяло цель инновационной программы. Представлялось необходимым их сгруппировать по валидности признака и выявить универсальный интегральный компонент, который имеет наибольшую взаимосвязь с тенденцией развития гомогенной структуры.

Дальнейшие исследования предполагали использование многомерного анализа множественной и частной корреляции интегрального показателя функционального состояния организма обучаемых с совокупностью показателей структуры их физической подготовленности (табл. 1). Для более достоверной статистической обработки данных нами использовались 90 показателей тестирования лучших в развитии профессиональных компетенций учащихся.

Результаты анализа свидетельствуют о наибольшей степени значимости в структуре физической подготовленности студентов и курсантов показателей силовой, общей выносливости, а также координационных способностей. Эти данные конкретизировали положение о степени значимости отдельных элементов в структуре психофизического состояния обучаемых высшей школы. В отношении структуры силовых способностей вузовской молодежи следует отметить, что степень значимости компонента «взрывной силы» значительно уступает показателям «силовой выносливости» (см. табл. 1). В этой связи инновационная программа была разработана нами с акцентом на совершенствование силовой и общей выносливости, а также координационных способностей.

Таблица 1.

Анализ интегративного применения множественной и частной корреляции между параметрами функционального состояния организма лучших обучаемых и их физической подготовленности

Физические упражнения	Интегральный показатель коэффициентов корреляции
Бег на 60 м	0,48
Бег на 400 м	0,43
Бег на 3000 м	0,77
Комплексное силовое упражнение	0,65
Поднимание гири 24 кг	0,61
Прыжок в длину с места	0,42
Прыжок в высоту с места	0,39
Подтягивание на перекладине	0,57
Поднимание прямых ног к перекладине за 10 с	0,36
Качественно-гимнастические упражнения	0,59

Примечание: при $n=90$ и $(p<0,05)$ граничное значение коэффициентов корреляции составляет 0,55.

Новизной подхода являлось: варьирование волнообразного способа повышения интенсивности нагрузки в зонах работы субмаксимальной и умеренной мощности; предельно допустимый пульс в тренировке не превышал 182 ударов в минуту, пульсовый режим в восстановительном периоде не превышал 124 ударов в минуту; объем нагрузки повышался методом строго регламентированных упражнений ступенчатого характера, при низком же уровне физического состояния использовался интервальный метод для максимального потребления кислорода; учебно-тренировочный макроцикл реализовывался в виде двух последовательных этапов: ударного (предпоследний семестр) с преимущественным применением

однаправленных концентрированных нагрузок и поддерживающего (последний семестр) комплексным методом; основной организационной формой представлялся индивидуально-групповой подход при разработке тренировочных заданий, учитывающих высокий, средний и низкий уровни физической подготовленности.

В военно-образовательных вузах, кроме того, для изучения учебной дисциплины «Физическая подготовка» для курсантов 1 и 2 курсов предусматривалась базовая общая физическая культура, направленная на развитие основных физических качеств. На 3–4 курсах предполагалось развитие специальных физических качеств и навыков выживания. На 5 курсе к ним добавлялся комплекс мероприятий по адаптации к специфическим условиям предстоящей учебно-боевой деятельности выпускника применительно к узкой специализации (в соответствии с непосредственным распределением в боевые подразделения). Вышеуказанные этапы реализовывались путем введения в содержание учебной программы дополнительного раздела – «Военно-прикладные виды спорта и упражнения». В ВУНЦ ВМФ «ВМА» таковыми являлись: подводный рукопашный бой; ныряние в длину через обруч; преодоление водной преграды в составе подразделения; ныряние в длину в военной форме одежды; плавание с раздеванием в воде; плавание в обмундировании с оружием на дальность; спортивное подводное ориентирование; военно-прикладная подводная стрельба (подводная стрельба на точность; подводный биатлон; эстафета); подводное регби.

Проверка эффективности разработанной программы осуществлялась в процессе педагогического эксперимента, который проводился с 2012 по 2013 гг. В эксперименте участвовало 80 студентов и курсантов. Динамика результатов исследований сопоставлялась с обучающимися по регламентированному учебному плану. Процедура педагогического формирующего эксперимента заключалась в том, что все учащиеся контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп были обследованы два раза. Обследования проводились в начале и в конце эксперимента. Распределением результатов тестирования установлено, что количество испытуемых, выполняющих норматив на оценки «хорошо» и «отлично» в ЭГ больше, чем в КГ. Сравнивая полученное в соответствии с выражением

значение φ^* ($\varphi^*_{эмл} = 1,804$) с критическим значением, можно сделать вывод, что различия в интегральном уровне развития силовой и общей выносливости, а также координационных способностей в КГ и ЭГ достоверны при уровне значимости $p \leq 0,05$. Программа позволила обеспечить также значительное преимущество по t -критерию ($p < 0,05$) ЭГ по основным изучаемым показателям профессиональных компетенций. У испытуемых ЭГ несколько выше, чем у КГ, оказались оценки и за защиту диплома ($4,12 \pm 0,23$ и $3,77 \pm 0,24$ баллов).

Таким образом, на основании результатов исследования следует заключить, что инновационными подходами в организации физической культуры и спорта в системе высшего образования являются: во-первых, ориентация целевой установки программы учебной дисциплины «Физическая культура» на преимущественное развитие и совершенствование силовой и общей выносливости, а также координационных способностей; во-вторых, в военно-образовательных учреждениях, кроме того, необходимость введения нового раздела дисциплины – «Военно-прикладные виды спорта и упражнения»; в-третьих, учебно-тренировочный макроцикл целесообразно реализовывать в виде последовательных этапов: ударного (предпоследний семестр) с преимущественным применением однонаправленных концентрированных нагрузок и поддерживающего (последний семестр) комплексным методом; в-четвертых, основной организационной формой представляется индивидуально-групповой подход при разработке тренировочных заданий, учитывающих высокий, средний и низкий уровни физической подготовленности человека.

Список литературы:

1. Обвинцев А. А., Трапезников С. А., Михаил И. И. и др. Совершенствование системы физической подготовки курсантов военно-учебных заведений Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе: Отчет о НИР. Шифр «Курсант». Санкт-Петербург: ВИФК, 2012. – 209 с.
2. Алексеев С. В., Гостев Р. Г., Курамшин Ю. Ф., Лотоненко А. В., Лубышева Л. И., Филимонова С. И. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография. М.: Научно-издат. центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.
3. Горелов А. А., Кондаков В. Л., Румба О. Г. Физкультурно-оздоровительные технологии как средство кинезиотерапии в образовательном пространстве вуза // Физическое воспитание студентов. 2012. № 6. С. 47–51.
4. Марищук В. Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: Дис. ... д-ра психол. наук. Л.: ЛГУ, 1982. – 427 с.

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС ВПОПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Холодкова О.В., Аникеич С.А.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация:

В научной статье кратко изложены основные принципы внедрения в образовательный процесс университета блочно-модульной системы организации занятий по физической культуре, а также оценка компетенций студентов в соответствии с балльно-рейтинговой системой контроля.

Ключевые слова:

блочно-модульная система, балльно-рейтинговая система контроля, методико-практические занятия, методы развития физических качеств.

EXPERIENCE INIMPLEMENTATIONOF REQUIREMENTSFGOSVPOFOR PHYSICALCULTURE INEDUCATIONALPROCESSOF UNIVERSITY STUDENTS

Kholodkova O.V., Anikeich S.A.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract:

In the scientific article briefly outlines the main principles of introducing in the educational process of the University, of block-modular system of occupations on physical culture, and assessment of students ' competencies in accordance with point rating system of control.

Keywords:

block-modular system, point-rating system of control, the methodical-practical classes, methods of development of physical qualities.

В настоящее время основными приоритетными задачами образовательной деятельности по дисциплине «Физическая культура» являются формирование у студентов профессиональной готовности к высокопроизводительному труду по специальности и закрепление навыков здорового образа жизни. Образовательный стандарт СПбГУ отвечает именно этим требованиям: «.....готов правильно использовать представления о физической культуре и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность (ОКБ-9). Основу организации физической культуры студентов СПбГУ составляет блочно-модульная система организации занятий. Весь учебный материал по «Физической культуре»

рассчитан на 4 года обучения по 100 часов в каждом. Программа включает в себя практические, теоретические (лекционные), методико-практические и самостоятельные (под наблюдением преподавателя) занятия по определенным видам спорта. Физическая культура студентов университета включает 4 относительно самостоятельных блока: спортивный, основной, оздоровительный и дополнительный. Каждый блок состоит из 2-х модулей: базового - для 1 курса и совершенствования – для 2-4 курсов. [1]

Основу контроля физической культуры студентов университета составляет бально-рейтинговая система контроля. Под бально-рейтинговой системой контроля понимается система количественной оценки качества освоения программы по физической культуре студентов университета. Бально-рейтинговая система введена с целью стимулирования систематической двигательной деятельности, творческой активности самостоятельной работы студентов на протяжении учебного года (всего периода обучения) и обеспечения контроля этой деятельности.

Основными отличительными особенностями оценивания освоения студентами общекультурной компетенции (ОКБ-9) является:

учет медицинских показаний и начальной физической подготовки студента (блочная система);

наличие основной и дополнительной составляющей (обязательные - посещение практических занятий и дополнительные баллы - соревнования, акции и др.);

использование современных компьютерных технологий (электронный журнал посещаемости, информирование студентов через систему интернет« Blackboard»);

ориентация на профессиональную деятельность студента (профессионально-прикладная физическая подготовка, пластическое воспитание);

постепенный переход от обязательных занятий в организованной группе к индивидуальным самостоятельным занятиям (переход на Light-спорт);

ежегодное отслеживание уровня здоровья и физической подготовленности студента (обязательный мониторинг).

Основное внимание следует уделить базовому модулю, так как качественное освоение именно этого модуля обеспечивает дальнейшую успешную реализацию образовательного стандарта СПбГУ.

Для перехода в систему «Light-спорт» студент СПбГУ должен выполнить следующие требования:

Набрать не менее 100 обязательных баллов. Обязательными являются баллы, полученные на практических занятиях в организованной группе. Во время этих занятий студент приобретает необходимые двигательные умения и навыки в избранном виде спорта, повышает уровень развития физических

качеств. В этом модуле студент осваивает правила и условия проведения соревнований. На практических занятиях студента обучают основным методам контроля и самоконтроля. Систематические занятия физической культурой решают такую важную задачу, как укрепление здоровья.

Пройти теоретическое тестирование. Для успешного решения этого раздела программы студент должен правильно ответить не менее, чем на 60% теоретических вопросов, касающихся истории, теории, медико-биологических аспектов физической культуры и спорта. У студента есть возможность выбора способа подготовки к успешной сдаче: либо дистанционное изучение лекционного материала на сайте кафедры, либо непосредственное посещение лекций. В данном разделе студент приобретает необходимые знания для последующего перехода к самостоятельным занятиям.

Пройти ежегодный мониторинг. Методика мониторинга позволяет в кратчайшие сроки оценить физические возможности и функциональное состояние студентов, помочь при выборе современных оптимальных методик индивидуальной спортивной подготовки, динамически оценивать изменения в их функциональном состоянии, грамотно сочетать образовательные, спортивные, рекреационные и оздоровительные технологии.

Набрать 150 общих баллов. Существует несколько способов набора дополнительных баллов: это и выступление на соревнованиях, и волонтерское движение, и участие в различных акциях, проводимых кафедрой физической культуры и спорта СПбГУ. Здесь студент приобретает необходимый опыт в проведении спортивных мероприятий.

Таким образом, при переходе к самостоятельным занятиям в системе «Light-спорт» студент СПбГУ обладает необходимыми знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Большую помощь в этом могут оказать методико-практические занятия. Рассмотрим одну из тем – «Методика развития физических качеств», разработанную и апробированную нами на занятиях со студентами химического факультета. [2]

Основными задачами данного занятия являются:

1. Формирование у студентов знаний о физических качествах человека и методике их развития.
2. Обучить студентов методам развития физических качеств, при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.
3. Формирование у студентов мотивации к освоению основ методики развития физических качеств, привить грамотное и осмысленное отношение к своему физическому совершенствованию.

В начале занятия мы напоминаем студентам, что физическими качествами называют врожденные (генетически унаследованные) качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная)

активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.[4]

Основными физическими качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции — быстрота; при беге на длинную дистанцию — выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега — сила в сочетании со скоростью. Для начала студенту предлагаются тесты для определения уровня физического и функционального состояния организма. Далее показатели тестирования сравниваются с нормативными (усредненными), что позволяет судить об уровне физического развития, подготовленности или эффективности применяемых тренировочных средств и нагрузок.

Целью тестирования является определение своего физического состояния и запись объективных данных о нем, расширение познаний о собственном теле и появлении мотивации улучшить его. Таким образом, студент определяет для себя качество, которое он будет развивать. Далее подбираются непосредственно средства и методы развития, выбирается способ организации и проведения занятия.

Под методами развития физических качеств – мы понимаем методы, связанные с нормированием и регулированием нагрузки в ходе выполнения задания (заранее предписанный перечень упражнений, очередность их выполнения, характер и длительность интервалов отдыха). [3]

Основными методами являются:

Повторный метод заключается в многократном и стандартном повторении отдельных движений и физических упражнений. Метод предусматривает выполнение упражнений с высоким уровнем той или иной качественной характеристики движения. Общее количество повторений упражнения определяется моментом заметного снижения эффективности движения в связи с развивающимся утомлением. Пауза отдыха между повторениями должна быть достаточной для восстановления работоспособности организма до такого оптимального состояния, при котором возможно качественное выполнение упражнения.

Повторно-серийный метод характеризуется многократным выполнением одного и того же или близких по своей тренирующей направленности упражнений. Отличительные черты этого метода – высокая интенсивность работы и объемная нагрузка.

Повторно-серийный метод предусматривает несколько выполнений упражнения с оптимальными паузами отдыха (серия), которые повторяются несколько раз. Между сериями пауза отдыха более продолжительна. Количество повторений в серии, количество серий в тренировке определяется

текущим состоянием и уровнем подготовленности студента, задачами занятия, режимом выполнения упражнения.

Интервальный метод предусматривает повторную работу в режиме максимальной интенсивности со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха, которые регулируют степень воздействия упражнений на организм занимающегося.

Тренирующая направленность метода регулируется как интенсивностью и длительностью работы, так и продолжительностью паузы отдыха. Паузы отдыха определяют полноту текущего восстановления энергетических ресурсов и работоспособности между повторными работами.

Метод способствует повышению ёмкости механизмов энергообеспечения мышечной деятельности и применяется преимущественно для развития специальной выносливости.

Тем, кто ограничен во времени, но желает укрепить себя физически, повысить силовую подготовленность, а также поддерживать мышцы в хорошем тонусе, можно заниматься по интервальному методу 10-15 минут.

На начальном этапе занятий целесообразнее использовать повторный метод выполнения упражнений (см. выше) с постепенным увеличением количества примерно до 16-20 повторов каждого упражнения.

Затем по мере повышения тренированности использовать интервальный метод. Принцип данного метода предусматривает повторную работу в режиме достаточно высокой интенсивности со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха, которые регулируют степень воздействия упражнений на организм занимающегося.

Круговой метод или круговая тренировка является эффективным методом повышения физической подготовленности, способствует развитию силы и тонуса мышц.

Комплекс для укрепления основных мышечных групп должен состоять из упражнений, выполняемых в определенной последовательности (как бы по кругу) несколько раз. Каждое упражнение последовательно выполняется по 1 подходу.

При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие упражнения могут быть более локального воздействия, преимущественно на определенную группу мышц. Например, на наиболее «отстающую» по показателям контрольного тестирования. Можно составить несколько вариантов круговой тренировки.

Комплекс простых упражнений необходимо составлять таким образом, чтобы попеременно нагружать основные мышечные группы (ноги, спину, руки, брюшной пресс). Быстрый переход от одного упражнения к другому позволяет выполнить большой объем нагрузки и дает возможность восстановиться каждой

группе тренируемых мышц в течение некоторого времени, перед тем как они будут прорабатываться снова при выполнении второго круга.

Количество повторов в упражнении зависит от уровня вашей подготовленности, есть рекомендации – начинать с 12 повторов и со временем постепенно увеличивать их число до 20.

В первые недели занятий можно выполнять 4-6 упражнений и повторять по кругу два раза. Постепенно увеличивать тренировку на один круг.

Другой вариант – делать упражнения на врем. Стараться сокращать продолжительность выполнения каждого круга. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок повысить физическую выносливость.

Игровой метод- основу этого метода составляет двигательная игровая деятельность, упорядоченная определенным образом. Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми (баскетбол, футбол и т.д.). Игровой метод характеризуется ярко выраженными элементами соперничества и эмоциональности в игровых действиях, изменчивостью условий ведения борьбы и условий выполнения движений, высокими требованиями к творческой инициативе в движениях, отсутствием строгой регламентации в характере движений, комплексном проявлении разнообразных двигательных навыков и качеств.

Большое внимание в методико-практическом занятии уделяется обучению методам педагогического контроля за уровнем физической подготовленности и функциональным состоянием студентов в процессе их учебы в вузе. Это и тестирование с помощью контрольных упражнений, оценивающих уровень развития общей и силовой выносливости, гибкости и применение функциональных проб, оценивающих уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем и гигиенические требования при проведении занятий физическими упражнениями.

Особое место при проведении педагогического контроля занимает медицинское обеспечение - одно из решающих условий рационального использования средств физической культуры и спорта, высокой эффективности проведения учебно-тренировочных занятий. Студент в процессе этих занятий осознает, что при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья, понимает, что означают субъективные и объективные показатели самоконтроля.

При самоконтроле, занимающийся сознательно следит за показателями своего здоровья, соблюдает правила личной гигиены, анализирует используемую методику тренировки и дозирование физической нагрузки.

Таким образом, основным результатом методико-практического занятия, является получение практического опыта студентов в применении методов развития физических качеств, при самостоятельных занятиях физической

культурой и спортом, составлении индивидуального плана практического занятия.

Внедрение в образовательный процесс университета блочно-модульной системы организации занятий по физической культуре, а также оценка компетенций студентов в соответствии с бально-рейтинговой системой контроля становится одной из основных задач учебно-методической деятельности преподавателей кафедры физической культуры и спорта.

Список литературы:

1. Блочно-модульная программа по физической культуре в СПбГУ [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – URL: <http://sport.spbu.ru/pdf/study/information/bms.pdf> (дата обращения 15.11.2013).
2. «Методика развития физических качеств» - Методико-практическое занятие [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – URL: http://sport.spbu.ru/pdf/study/timetable/mpz/mpz_15.pdf
3. (дата обращения 15.11.2013).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс,2012. – 249с.: ил. – (высшее образование).
5. Курамшин Ю. Теория и методика физической культуры 2004г, стр. 464
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для высш. и сред. учеб. заведений — 4-е изд., стер.— М.: Академия, 2006. – 478 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Эльмурзаев М.А.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация:

В статье сделана попытка рассмотрения методологии исследования проблемы саморазвития студентов как системы признаков, понятий, законов и знания о саморазвитии как некой области объективной реальности с одной стороны и процесса получения этого знания, пути его формирования и реализации на практике.

Ключевые слова:

саморазвитие, самосовершенствование, формирование навыков, понятия, знания.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SELF- TEACHING STUDENTS OF THE PERSON

Elmurzaev MA

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract:

This paper is an attempt to consider the problem of the research methodology as a system of self-development of students' characteristics, concepts, laws and knowledge about the self as a kind of objective reality on the one hand and the process of obtaining this knowledge, the way of its formation and implementation.

Keywords:

self-development, self-improvement, development of skills , concepts and knowledge.

Проблема саморазвития человека является предметом изучения многих наук. Философия рассматривает человека как активного деятельного существа, способного к саморазвитию, управлению собой, своим развитием. Этика анализирует содержание саморазвития, его соотношение с нравственно-моральными нормами поведения, принятыми в обществе. Педагогика в самом общем виде рассматривает саморазвитие личности с точки зрения формирования у нее потребности к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию, формирования навыков саморазвития. Особое место в проблеме саморазвития принадлежит психологической науке. Такой подход отнюдь не случаен. Саморазвитие предполагает, прежде всего, обращенность к субъекту саморазвития, его индивидуальности, внутреннему «Я». А проблема субъекта и его индивидуальности это проблема в основном психологическая. Индивидуальность как совокупность характерных индивидуальных особенностей и свойств позволяет отличать одного индивидуума от другого.

Индивидуальность - это индивидуальная история, опыт, индивидуальные свойства и качества, продуктивность деятельности и представляет собой психологическую категорию. Способность к саморазвитию – важнейшая характеристика индивидуальности человека. У разных индивидов она отличается по уровню и мере проявления ее активности. Если психологическое развитие индивида происходит как естественным путем в ходе онтогенеза или за счет целесообразных педагогических воздействий на его психику, то психологическое саморазвитие является прерогативой самого субъекта.

Проблема саморазвития включает две тесно взаимосвязанных, но различных сторон. Первая из них (теоретическая) предстает как система признаков, понятий, законов и т.д., т.е. знания о саморазвитии как некой области объективной реальности. Вторая сторона представляет собой процесс получения этого знания, пути его формирования и реализации на практике. В совокупности эти две стороны образуют методологию исследования проблемы

саморазвития. Используя данный методологический подход, рассмотрим проблему саморазвития применительно к студентам.

В самом общем смысле саморазвитие рассматривается как некая область объективной реальности и определяется как сознательное изменение и столь же сознательное стремление сохранить в неизменности свою «Я-самость». Цели, направления, средства этих изменений определяю я сам [2].

В настоящее время выделяется два основных подхода к проблеме саморазвития. Один из них базируется на выделении индивидуальных психологических свойств, на изменение внутренней самости индивида, на которое направлено его саморазвитие. При этом существуют различные точки зрения относительно структурного построения психологического саморазвития личности. В одних случаях делается акцент на мотивационных компонентах личности, в других – когнитивных, в третьих – особенностях психологических состояний индивидуума или его черт характера (общительность, степень развития общественных норм и правил поведения и т.д.).

В других случаях предполагается процесс исследования способов и путей саморазвития личности. Процессуальная сторона проблемы саморазвития включает следующие компоненты: самопознание, самооценка, реализация в практической жизни. На основе результатов изучения приведенных компонентов индивид планирует свое саморазвитие. Оно начинается с самопознания своей самости. Самопознание о своих качествах, способностях – основа саморазвития. Знание своей самости, т.е. когда индивид на основе самооценки начинает понимать «кто есть Я», представляет собой неповторимую систему представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми, отношение к себе [3].

Разумеется, психологическое содержание саморазвития личности определяется образом жизни индивида, но не непосредственно, а опосредовано – через его психологический стиль жизни. Индивиды с разными психологическими стилями жизни могут и по-разному планировать и регулировать свое саморазвитие [1]. Следует также различать саморазвитие на уровне психики индивида и на уровне его личности. Развитие на уровне индивида означает развитие его когнитивных, эмоционально-волевых процессов. Психология развитие личности это, прежде всего, развитие социальных качеств, связей и отношений.

Самопознание включает следующие компоненты. Физическое «Я» - представляет собой мысли личности о состоянии своего физического здоровья, развитии физических качеств и способностей. Социальное «Я» отражает весьма актуальную способность личности к совместной деятельности и общения с другими людьми. Психологическое «Я» составляет представление личности о своем внутреннем мире. Но, как отмечает С.Л. Рубинштейн, между представлением человека о себе и его реальным существом слишком часто оказывается дистанция огромного размера. Собственная версия человека о

самом себе далеко не всегда самая достоверная и наиболее ярко это противоречие проявляется у детей подросткового возраста. На основании цели, направления, средств саморазвития субъект определяет конкретные задачи: тактические на ближайшее будущее и стратегические – на перспективное будущее.

Основа стремления к саморазвитию – дистанция между существованием реального «Я» и идеальным «Я». Сущность самовоспитания и заключается в восприятии человека, не только каким я есть, но и каким я хочу быть. Желание своего будущего и есть желание развития. Развитие является основным способом бытия человека, которое выражает основную потребность человека как универсального родового существа – постоянно выходить за пределы своего бытия. Самовоспитание должно научить человека развивать у себя потребность к саморазвитию, стремление к идеалу, навыки работы над собой, способам и средствам саморазвития.

Как отмечалось выше, процесс планирования саморазвития начинается с постановки цели и задач на основе самооценки самого себя. Важно, чтобы внешняя оценка совпала с самооценкой, что бывает крайне редко. Завышенная самооценка не стимулирует к саморазвитию («я и так достаточно зрелый человек»), заниженная самооценка – субъект уходит в себя, от работы над собой, порождает неуверенность в своих силах, неадекватная самооценка – неадекватное восприятие внешнего мира, самого себя и своего места в этом мире. Чем более зрелой в социальном и психологическом смысле становится личность, тем более возрастает ее потребность и способность к дальнейшему саморазвитию, возможность перехода от одного более простого уровня развития к другому – более сложному, качественно более содержательному.

Разумеется, только в деятельности индивид может адекватно оценить себя, свои слабые и сильные стороны, способности и сформулировать программу саморазвития. Цель саморазвития органически вплетена в цель деятельности. Диалектическая взаимосвязь между деятельностью и саморазвитием выражается в том, что я не могу успешно осуществлять деятельность, если я не занимаюсь саморазвитием, самосовершенствованием. Используя в деятельности старые знания, опираясь только на предыдущий опыт, я превращаюсь в робота. Саморазвитие может носить и чисто эгоистический характер. Саморазвитие для себя, для своей карьеры и не имеющее общественно значимой цели, всегда будет неполным, ограниченным. Смысл саморазвития и заключается в том, что оно должно носить гуманистический характер.

Саморазвитие студентов неизбежно предполагает педагогическое руководство их саморазвитием. Традиционная система обучения и воспитания, использующая стандартные методы и, как правило, рассчитанные на усредненного студента, не позволяет уделять должного внимания индивидуальным особенностям студента. В результате процесс саморазвития

студента выпадает из-под контроля педагогов, совершается стихийно, что может приводить к односторонним, поверхностным, неадекватным формам, так как подростки ищут те формы жизнедеятельности и досуга, где они могут проявить свою индивидуальность. Понятно, что направленность их поведения и деятельности может принимать асоциальную направленность.

В силу многообразия и неповторимости каждой личности студента возрастают трудности в педагогическом руководстве их саморазвитием. Но, как ни парадоксально может звучать высказанная мысль, индивидуальный подход в руководстве саморазвитием, не только усложняет воспитательный процесс в силу многообразия подходов, но и упрощает его, так как не требует приведения к единообразию средств и методов руководства саморазвитием, не требует коренной перестройки сложившегося психического уклада студента, а оказывает помощь в направлении его активности саморазвития в желательном для общества направлении.

Особую актуальность проблема педагогического руководства саморазвитием личности приобретает в подростковом возрасте. Подростки еще не владеют навыком саморазвития и им необходимо помочь в том трудном деле: в выявлении слабых сторон в своем психическом развитии, постановке задач саморазвития, поиске средств и путей их решения. Пути саморазвития личности включают:

1. Выработку новых психологических новообразований путем самовоспитания.
2. Формирование установки на преобразование личностью самого себя, ломка старых стереотипов, привычек.
3. Поддержка целостности и стабильности своего «Я».

Справедливо утверждение Г.А. Цукерман, что переход от установки на развитие детей к педагогической ценности саморазвития ребенка и педагога – вот формула новой, зарождающейся сегодня педагогики. Если мы не сможем сейчас же встроить свои педагогические замыслы в логику развития субъектности, то создадим подобную нелепицу: будем саморазвивать ребенка [4].

Саморазвитие является способом, процессом и результатом преобразования природной и социальной сущности подросткового возраста. Он позволяет подростку быть многомерным, целостным и создает реальные предпосылки для реализации его индивидуальности, самобытности во всех ее проявлениях. К сожалению, в общественном и личном сознании проблема саморазвития еще не приобрела статуса личностно-общественной значимости.

Список литературы:

1. Анцыферова Л.И. К психологии личности как развивающейся системы. //Л.И. Анцыферова. //Психология формирования и развития личности. – М.: «Наука», 1981. – С. 3-19.

2. Коростылева Л.А. Проблема самореализации личности в системе наук о человеке. /Л.А. Коростылева. // Психологические проблемы самореализации личности. СПб. Изд-во СПбГУ. 1997. - С.3-19.
3. Чернявская Г.К. Самопознание и самореализация личности. Методологические проблемы: автореф. дисс. ...докт. психол. наук. СПб. 1994.
4. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задачи для подростков и их педагогов. /Г.А. Цукерман. // Рига. ПЦ «Эксперимент», 1995. – 239 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БАЛЛЬНО - РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ

Ефимов-Комаров В.Ю.

Государственный Университет Культуры и Искусств, г. Санкт-Петербург

Ефимова-Комарова Л.Б.

Северо-Западный Институт Российской Академии Народного Хозяйства и Государственной Службы при Президенте Российской Федерации, г. Санкт-Петербург

Аннотация:

организация учебного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении с использованием балльно - рейтинговой системы оценки знаний, умений и навыков на основе качественного изменения учебной программы дисциплины, увеличения доли интерактивных методов обучения является универсальным средством формирования общекультурных компетенций студентов по различным направлениям. Сочетание обязательных и вариативных составляющих балльно - рейтинговой системы позволяет студенту иметь более широкий выбор для реализации своих творческих способностей при освоении программы дисциплины и способствует повышению качества обучения.

Ключевые слова:

общекультурная компетенция, учебный процесс, балльно - рейтинговая система, интерактивные методы обучения, образовательные технологии, качество обучения, промежуточный контроль успеваемости, суммарный рейтинговый балл, аттестация.

ORGANIZATION OF UNIVERSITY TEACHING PROCESS USING POINT-RATING SYSTEM OF KNOWLEDGE ASSESSMENT IN PHYSICAL EDUCATION

Efimov-Komarov V.Y.

University of Culture and Arts, Saint-Petersburg State

Efimova-Komarova L.B.

Presidential Academy of national economy and public administration, North-West Institute, Saint-Petersburg State

Abstract:

point-rating system of knowledge assessment based on educational program change and the proportion of interactive training methods increase within teaching process management in physical education is considered as a universal means of formation of students' common cultural competence in various fields. Combination of compulsory and optional components of the point-rating system allows learners to have more wide variety.

Keywords: common cultural competence, teaching process, point-rating system, interactive training methods, educational technology, quality of education, intermediate performance control, summary rating point, performance review.

Новая система организации учебного процесса в ВУЗе по физической культуре с использование системы зачетных единиц соответственно предъявляет и новые требования к программам обучения, в которых делается акцент на передачу студентам знаний, умений и навыков из области физической культуры для возможности их самостоятельного использования. В связи с этим на первом и втором курсах обучения увеличено количество тем (видов спорта) программы до шести в семестр. За основу взяты: фитнес – классическая аэробика, шейпинг, степ-аэробика, танцевальная аэробика, пилатес, стрейтчинг, разнонаправленная атлетическая гимнастика; спортивные игры – волейбол, баскетбол, настольный теннис, флорбол, бадминтон, дартс; из циклических видов – лёгкая атлетика (бег); системы упражнений рекреационной направленности – фрисби, регбол, мини футбол, подвижные игры. Задачей обучения на этом этапе является – ознакомление студентов с методиками занятий и основными элементами каждого спортивного направления.

На третьем курсе студент вправе выбрать из предложенных ему видов спорта один индивидуально привлекательный. Занимаясь избранным видом, он на практике должен доказать, что овладел основными методиками развития, определенных кафедрой физического воспитания, профессионально-прикладных физических, психических, личностных и специальных качеств, прикладными знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешной работы по будущей специальности. В связи с такой концепцией построения

учебного процесса изменяются требования оценки знаний и умений. На первое место выходят требования по оценке спортивно-технической подготовленности студента и владения различными методиками использования средств физической культуры. Венцом обратной связи «преподаватель – студент» в этом направлении является самостоятельный выбор студентом на третьем курсе обучения индивидуально привлекательного для него вида спорта или системы физических упражнений с обязательным развитием профессионально значимых психофизических качеств и сдачей прогрессирующих практических тестов, разработанных кафедрой по данному направлению. Для улучшения качества образования кафедра использует балльно-рейтинговую систему на базе рекомендаций и положения о БРС ВУЗа.

Во многих ВУЗах страны, в том числе Санкт-Петербургском государственном университете культуры и искусств, Северо-западном институте Российской академии народного хозяйства при Президенте РФ, Оренбургском государственном университете, переход на организацию учебного процесса с использованием системы зачетных единиц по каждому направлению подготовки (специальности) осуществляется на основании решения ученого совета вуза и характеризуется следующими особенностями:

личное участие каждого студента в формировании своего индивидуального учебного плана на основе большой свободы выбора дисциплин

вовлечение в учебный процесс академических консультантов, содействующих студентам в формировании индивидуального учебного плана

полная обеспеченность учебного процесса всеми необходимыми методическими материалами в печатной и электронной формах

использование БРС (балльно-рейтинговых систем) для оценки усвоения студентами учебных дисциплин.

Целью использования балльно-рейтинговой системы является повышение качества обучения за счет интенсификации учебного процесса, формирования культуры самообразовательной деятельности студентов и активизации работы профессорско-преподавательского состава по совершенствованию содержания и методов обучения.

Основными задачами введения балльно-рейтинговой системы являются:

повышение мотивации студентов к освоению предмета за счет более полной дифференциации оценки результатов их учебной деятельности;

стимулирование повседневной систематической работы студентов при освоении предмета;

активизация самостоятельной работы студентов на основе совершенствования ее содержания и используемых образовательных технологий;

формирование навыков самоорганизации учебного труда и самооценки у студентов:

совершенствование мониторинга текущей работы студентов в семестре;

повышение объективности оценок освоения студентами дисциплин при проведении текущей и промежуточной аттестации;

Организация учебного процесса с использованием балльно-рейтинговой системы дает возможность студенту:

четко понимать систему формирования оценок по дисциплинам и другим видам работ, предусмотренных учебным планом, что исключает конфликтные ситуации при получении итоговых оценок;

осознавать необходимость систематической и ритмичной работы по усвоению материала на основе знания своей текущей оценки по каждой дисциплине и ее изменения в зависимости от качества усвоения материала и соблюдения установленных сроков выполнения заданий;

своевременно оценивать состояние своей работы по изучению дисциплины, выполнению всех видов учебных занятий до начала экзаменационной сессии:

получать навыки самостоятельного планирования своей учебной деятельности.

Преподавателям использование балльно - рейтинговой системы позволяет:

рационально планировать учебный процесс по данной дисциплине и стимулировать работу студентов по освоению учебного материала

управлять процессом усвоения изучаемого материала каждым студентом и учебной группой в целом

своевременно выполнять корректирующие действия по организации учебного процесса

объективно и полно определять итоговую оценку с учетом промежуточных результатов

обеспечить более точную градацию оценки уровня успеваемости по сравнению с традиционной 5-балльной системой

осуществлять поощрение студентов за ритмичную работу в семестре, предоставляя возможность получения итоговой оценки без сдачи экзаменов и (или) зачетов

Использование балльно - рейтинговой системы в ВУЗе позволяет формировать рейтинг студентов (студенческой группы, курса, факультета) за семестр, за учебный год, за время изучения дисциплины для информирования деканата о качестве учебной деятельности студентов.

Ведущий преподаватель, осуществляющий контроль успеваемости по учебному курсу, обязан на первом занятии довести до сведения студентов критерии каждой аттестации в рамках промежуточного и текущего контроля успеваемости.

Успешность изучения каждого учебного курса в течение семестра оценивается исходя из 100 максимально возможных баллов, в которую входит оценка знаний студента по 30-балльной шкале.

Суммарный рейтинговый балл текущего и промежуточного контролей освоения учебного курса за семестр может переводиться в 5-балльную оценку (таблица 1), которая считается итоговой оценкой по учебному курсу в текущем семестре и заносится в зачетную книжку студента.

Таблица 1.

Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по учебному курсу

Набранные баллы	<50	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Зачет /незачет	Незачет		Зачет			
Оценка по шкале ECTS	F	E	Д	С	В	А
Традиционная оценка	2		3	4	5	

Студент получает оценку «зачтено», если в ходе текущего контроля или в ходе текущего и промежуточного контролей он набрал по учебному курсу не менее 61 балла.

Баллы, набранные студентом по результатам каждой аттестации (на 8 и 14 учебных неделях), заносятся преподавателем, проводящим аттестацию, в журнал, используемый в течение всего семестра и хранящийся на кафедре.

Рейтинговая система строится на основе накопительной оценки успеваемости студентов на протяжении всего периода обучения.

По количеству полученных баллов деканат определяет место студента в группе и на курсе в рамках направления подготовки (специальности).

Семестровый и годовой рейтинг объявляется студентам после окончания каждой экзаменационной сессии. Информация размещается на доске объявлений деканата и/или на сайте ВУЗа в разрезе направлений подготовки (специальностей) и курсов.

По данным среднего балла суммарного рейтинга определяется место учебной группы на курсе, на факультете и в ВУЗе.

Секция 1. Управление качеством образования в области физической культуры и спорта

Рейтинг – лист для студентов основного отделения по предмету «Физическая культура» (таблица 2) может содержать разные разделы, в которых отражены обязательные (отмечены - *) и вариативные компоненты. Условием выполнения учебного раздела является посещение 90% занятий или подготовка и участие в соревнованиях, которые учитываются, как посещение практических занятий только при успешной сдаче тестов спортивно – технической подготовки, согласно тематическому плану за текущий семестр.

Таблица 2.

Рейтинг – лист БРС оценки знаний и умений студентов основного учебного отделения по физической культуре.

№ п/п	Разделы БРС оценки знаний и умений	Баллы по видам работ	Мин/макс. балл по разделу (61/100)
Учебный раздел			
1*	Посещение лекций или наличие конспектов лекций (2 лекции в семестр) для студентов 1-2 курсов	1балл за 2 часа или конспект	30/56 для 1-2 курсов
2*	Посещение практических занятий не менее 44 часов в семестр для студентов 1-2-3 курсов, (без учета посещаемости при промежуточной аттестации)	1балл за 2 часа	28/52 для 3 курсов
Контрольный раздел			
1*	Выполнение теста спортивно-технической подготовленности (СТП) по пройденным разделам программы для студентов 1-2 курсов (без учета теста по СТП при промежуточной аттестации)	3 балла за вид (не более 2 тестов в семестр)	30/30
2*	Выполнение практических тестов по ППФП (прогрессирующая шкала на каждый семестр) для студентов 1-2-3 курсов	3 балла за тест (3 теста в семестр)	

3*	<p>Выполнение методико-практического задания (МПЗ) - для студентов 3 курса:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Самооценка физического развития, функционального состояния и уровня здоровья (5 семестр) 2. Проектирование комплекса упражнений на развитие определённых мышечных групп и его практическая реализация по заданию преподавателя (5 семестр) 3. Самоконтроль за физическим состоянием на занятиях в избранном виде спорта (6 семестр) 4. Проектирование режима оптимальной двигательной активности с учётом развития индивидуально привлекательных психофизических качеств и профессиональной направленности (6 семестр). 	3 балла за задание	
4*	Промежуточная аттестация (1 тест СТП + посещаемость для студентов 1-2 курсов или 1 МПЗ + посещаемость для студентов 3 курса).	15 баллов	
Стимулирующий раздел			
1	Ответ на тестовое задание по материалам лекций	2 балла	2/~
2	Написание реферата	6 баллов	
3	Участие в НИР (статьи, тезисы, др. публикации по НИР кафедры)	2 балла за работу	

Секция 1. Управление качеством образования в области физической культуры и спорта

4	Подготовка и участие в Спартакиаде (10 видов) или участие в судействе.	6 баллов за 1 соревнование	
---	--	----------------------------	--

Практические тесты определения общей и специальной статической выносливости (таблица 3), как основных физических качеств, характеризующих профессионально прикладную подготовленность студентов (в данном случае по направлению «Менеджер») могут носить прогрессирующую направленность, но отличаться по содержанию для других направлений:

Таблица 3.

Практические тесты определения профессионально прикладной физической подготовленности студентов по направлению «Менеджер».

Курс обучения	1курс	2курс	3курс	1курс	2курс	3курс
Количество баллов по БРС за тест	3	3	3	3	3	3
Учебные отделения	Основное учебное отделение			Основное учебное отделение подготовительная группа		
Тест Купера (бег 12 мин. на расстояние)	Шаг «0.4 км»			Шаг « - 0.4 км»		
мужчины	2.0 км	2.4 км	2.8 км	1.6км	2.0 км	2.4 км
женщины	1.4км	1.8 км	2.2 км	1.0 км	1.4 км	1.8 км
Удержание поднятых ног (угол 45 ⁰) из и.п.- сед, упор на предплечьях сзади	Шаг «20 сек.»			Шаг « - 20 сек.»		

мужчины	1мин 00сек	1мин 20сек	1мин. 40сек	0мин 40сек	1мин. 00сек	1мин. 20сек
женщины	0 мин 40сек	1мин. 00сек	1мин. 20сек	0мин 20сек	0 мин 40сек	1мин. 00сек
Удержание положения «прогнувшись» из и.п. лёжа на животе руки за головой, ноги в стороны приподняты	Шаг «20 сек.»			Шаг « - 20 сек.»		
мужчины	1 мин 00сек	1мин 20сек	1мин. 40сек	0мин 40сек	1мин. 00сек	1мин. 20сек
женщины	0 мин 40сек	1мин 00сек	1мин. 20сек	0мин 20сек	0мин 40сек	1мин. 00сек

Для студентов специального и спортивного учебных отделений рейтинг – листы строятся по такому же принципу, исходя из особенностей учебной программы. Так в контрольном разделе для специального учебного отделения уделено больше внимания на методические и теоретические аспекты, а для спортивного учебного отделения на динамику спортивно-технической подготовленности.

Обязательными компонентами стимулирующего раздела для этих отделений является ведение дневника самоконтроля самочувствия и дневника тренировок соответственно. Объединяет требования ко всем учебным отделениям направленность учебного процесса на овладение теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры для их самостоятельного и правильного использования.

Сочетание обязательных и вариативных частей БРС по предмету «Физическая культура» позволяют студенту иметь более широкий выбор прохождения учебного материала, способствуют формированию умения правильно использовать основные средства и методы физической культуры для

сохранения здоровья, повышения функционального состояния организма и достижения уровня физического развития необходимого для успешной профессиональной деятельности. Формирование такой общекультурной компетенции средствами физической культуры, в настоящий момент, является главным итогом обучения студентов по любому направлению (специальности).

Такая универсальность в очередной раз подчёркивает особенность дисциплины «Физическая культура» в системе высшего профессионального образования.

РАЗВИТИЕ СТАТИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНЖЕНЕРА-НАСТРОЙЩИКА ВЫСОКОТОЧНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Сидоренко А.С.

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация:

В данной статье предлагается набор физических упражнений, направленных на развитие статической выносливости мышц студентов, имеющих отношение к работе по наладке и настройке высокоточного оборудования, которая связана с малой подвижностью и повторяемостью движений. Рекомендуемые упражнения предполагается включать в учебно-тренировочный процесс на занятиях по физической культуре в вузах технической направленности.

Ключевые слова:

упражнения для повышения статической выносливости мышц, развитие и совершенствование профессиональных физических качеств, повышение работоспособности инженера-настройщика аппаратуры

IMPROVING OF A STATIC ENDURANCE OF MUSCLES FOR ENGINEERS WORKING IN THE FIELD OF TESTING AND MAINTENANCE OF HIGH- PRECISION EQUIPMENT, INSTRUMENTS AND SYSTEMS

Sidorenko A.S.

St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, St. Petersburg

Abstract:

Author calls attention to physical exercises for the development of a static endurance of muscles for students practicing ore working in testing and maintenance of high-precision equipment. These exercises should help them to resist fatigue in work, which is associated with low mobility and repeatability of movement. Suggested exercises should be included in the physical training in universities of technical profiles.

Keywords:

special exercises for improving of a static endurance of muscles, to resist fatigue in work of engineers testing and maintenance of high-precision equipment, improvement of professional physical qualities

Несмотря на широкое использование автоматики и средств контроля, настройка высокоточного оборудования и систем управления, обеспечение бесперебойной работы приборных комплексов определяется квалификацией и состоянием работоспособности настройщика аппаратуры. В особой степени это касается подготовки специалистов, призванных успешно решать задачи по монтажу и настройке современных многофункциональных приборных комплексов, работающих в кораблестроительной, авиационной и космической отраслях промышленности.

Поскольку труд настройщика характеризуется малой подвижностью и проходит в основном сидя за приборной доской, важными качествами работника являются выносливость мышц, умения и навыки поддержания рациональной позы, профилактика утомления.

Одним из важных путей повышения выносливости и снижения порога утомляемости инженера-настройщика на первоначальном этапе обучения является совершенствование процесса общей физической и специальной профессионально-прикладной подготовки студентов технических вузов.

Специальная профессионально-прикладная подготовка должна формировать определенные прикладные знания, умения и навыки, а также физические, психические и специальные качества, способствующие достижению подготовленности человека к успешной профессиональной деятельности.

Одной из задач профессионально-прикладной физической подготовки инженера является повышение уровня развития и совершенствования профессионально важных физических качеств. Физически крепкий, готовый к серьезным нагрузкам, организм инженера не может заменить теоретическую подготовку, но может стать незаменимым подспорьем в условиях многочасового кропотливого труда, часто в неблагоприятных погодных условиях. Многие технические задачи могут быть решены быстрее и с меньшей затратой сил и средств при условии целенаправленного и рационального применения физических упражнений [1].

Одним из важных факторов, влияющих на улучшение работоспособности настройщика, является развитие статической выносливости мышц туловища, особенно мышц верхнего плечевого пояса.

Во время длительного нахождения в одной позе мышцы выполняют фиксирующую работу в изометрическом режиме. Величина напряжения мышц и энергозатраты, в данном случае небольшие, однако длительное поддержание такого изометрического напряжения приводит к сдавливанию сосудов,

препятствует кровотоку в мышцах и является толчком к развитию функциональных нарушений и застойных явлений. Это выражается в онемении и затекании мышц шеи, спины, плечевого пояса, живота. При этом происходит снижение внимания, уменьшается производительность работы [2]. Данные факты свидетельствуют о необходимости повышения статической выносливости мышц, обеспечивающих сохранение длительных неподвижных поз в процессе работы.

Под статической выносливостью понимается способность двигательного аппарата поддерживать заданное мышечное усилие на постоянном уровне в течение длительного периода времени [3].

Повышение статической выносливости достигается путем выполнения специальных упражнений по преодолению статических усилий. В процессе данной тренировки должен увеличиваться минутный и систолический объем сердца, происходить снижение уровня артериального давления, уменьшение пульса. В результате этого восстанавливаются процессы происходят непосредственно в период напряжения мышц, а не после окончания работы. При повышении статической выносливости необходимо иметь в виду, что общее время удержания статического усилия складывается из двух основных компонентов - времени до появления чувства усталости и времени от момента наступления чувства усталости до окончания работы [4].

Упражнения для повышения статической выносливости мышц можно выполнять как индивидуально, так и в паре с партнером, в подготовительной, основной и заключительных частях учебно-тренировочного занятия. В предложенных заданиях следует обращать внимание на непрерывное удержание позы в одном положении в пределах от 8 до 12 и более секунд.

Упражнения с использованием гимнастической стенки:

- И.п. стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии одного шага: опереться затылком о стену, угол наклона прямого туловища должен составлять 50-75°, и удерживать позу.
- И.п. стоя спиной к гимнастической стенке, руками держаться за рейку хватом снизу: прогнуться и удерживать позу.
- И.п. стоя спиной к гимнастической стенке, руками ухватиться за рейку на высоте плеч: прогнуться в поясничной области и удерживать позу.
- И.п. стоя спиной к гимнастической стенке, руками ухватиться за рейку на уровне пояса: одну ногу, согнутую в колене положить голеностопом на рейку, прижаться к стенке и удерживать позу.
- И.п. стоя лицом к гимнастической стенке, положить прямую ногу, пяткой на рейку на уровне пояса, наклониться вперед, взяться руками за рейку и удерживать позу.
- И.п. вис на гимнастической стенке, повисеть как можно дольше.

И.п. вис на гимнастической стенке, согнуть ноги в коленях и удерживать позу.

И.п. вис на гимнастической стенке, поднять ноги до прямого угла и удерживать позу.

И.п. сидя на полу, спиной к гимнастической стенке, руками ухватиться за рейку сверху: прогибаясь, встать в положение мостик и удерживать позу.

И.п. стоя спиной к гимнастической стенке, перебирая руками по рейкам, опуститься назад в положение мостик и обратно.

Упражнения с использованием гимнастического мата:

И.п. лежа на гимнастическом мате лицом вниз: руки вверх или за головой: прогнуться, подняв плечи и прямые ноги, и удерживать позу.

И.п. лежа на гимнастическом мате лицом вниз: согнуть ноги в коленных суставах, руки отвести назад хватом за голень, прогнуться и удерживать позу.

И.п. лежа на гимнастическом мате на спине: ноги согнуть в коленных суставах, руками охватить голень, перекачиваться на спине вперёд-назад.

И.п. сидя на гимнастическом мате спиной к партнёру, руками взяться за кисти партнера сверху, наклониться вперёд с весом партнера и удерживать позу.

И.п. лежа на спине, руки за головой, прямые ноги подняты до угла 45°. Преодолевая сопротивление партнера стараться развести ноги в стороны.

И.п. лежа на животе, ноги прямые. Преодолевая сопротивление партнера стараться согнуть ноги в коленях.

И.п. стойка на коленях, спина прямая, руки вдоль туловища, партнер удерживает голеностоп, медленное опускание туловища на мат, не сгибаясь в пояснице.

Упражнения с использованием набивного мяча:

И.п. стойка ноги на ширине плеч, набивной мяч в прямых руках перед грудью. Удерживать позу.

И.п. стойка ноги на ширине плеч, набивной мяч в руках перед грудью. Отведение рук с мячом в стороны до прямого угла, не изменяя положения ног.

И.п. стойка ноги на ширине плеч, набивной мяч в прямых руках над головой. Удерживать позу.

И.п. стойка ноги на ширине плеч, набивной мяч сверху в прямых руках над головой. Присесть и встать, не изменяя положения рук.

И.п. стойка ноги на ширине плеч, набивной мяч сверху в прямых руках над головой. Повернуть туловище влево вправо, наклониться и коснуться мячом голеностопа.

И.п. стойка ноги на ширине плеч, набивной мяч за головой, наклониться и удерживать позу.

И.п. лежа на спине, руки за головой, зажать набивной мяч прямыми ногами, поднять ноги до угла 30-45° и удерживать позу.

И.п. стоя спиной к партнеру, зажать набивной мяч спинами, и удерживать его без помощи рук.

И.п. стоя лицом к партнеру, руки за головой, зажать набивной мяч грудью, и удерживать его.

Перечисленные упражнения, в первую очередь, целесообразно выполнять студентам старших курсов технических вузов, имеющих достаточный уровень физической подготовленности и предполагающих работать по инженерным специальностям.

Список литературы:

1. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М., Высшая школа, 1985. – 105 с.
2. Бернштейн. Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М., Медицина, 1966. - 30 с.
3. Ильина М.Н. Проявление выносливости и ее компонентов у представителей различных видов спорта. - В кн.: Психомоторика. Л., 1976, с. 111-113.
4. Коц Я.А. Мышечный аппарат и выносливость. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт.1986. -60 с.

ПРОБЛЕМА ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ФГОС ДОШКОЛЬНОГО И НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Пегов В.А.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Смоленск

Аннотация:

В статье анализируются насколько новые стандарты дошкольного и начального общего образования способны помочь решить проблему преемственности между детским садом и школой. Методологические противоречия, имеющиеся в новых стандартах, скорее всего, наоборот, эту проблему только усугубят.

Ключевые слова:

федеральные государственные образовательные стандарты, преемственность, физическая культура, телесное и двигательное развитие ребёнка.

**THE PROBLEM OF CONTINUITY STANDARDS PRESCHOOL AND
PRIMARY EDUCATION FOR PHYSICAL CULTURE**

Pegov V.A.

Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Smolensk

Abstract:

The article examines how new standards of pre-school and primary education can help solve the problem of continuity between kindergarten and school. Methodological contradictions existing in the new standards are likely, on the contrary, will only aggravate the problem.

Keywords:

federal state educational standards, continuity, physical education, physical and motor development of the child.

Введение федеральных государственных образовательных стандартов, в том числе, и по дошкольному образованию само по себе носит дискуссионный характер (см., например: [3, 8]). Примечательно, что это, в свою очередь, заостряет проявление существующих уже ранее проблем в современном образовании. В частности, это проблема *преемственности* между дошкольным и школьным образованием, которая сейчас признана одной из самых значимых в мировом образовательном пространстве [2]. Несмотря на то, что авторы стандартов заявляют о предполагаемой преемственности ФГОС всех уровней образования [1, 4], реальность говорит об обратном. Существенным здесь является то, какая *логика* преемственности заложена в нормативные документы, и какая логика осуществляется на практике, и, самое главное, насколько они соотносятся с логикой развития ребёнка. Ситуация с физическим воспитанием здесь показательна и симптоматична.

С одной стороны, идеологи стандартизации образования ратуют за *культуру достоинства*, а не только *культуру полезности*. Так А. Асмолов на сайте Министерства образования и науки РФ (<http://минобрнауки.рф/новости/3597>), в связи с дошкольными стандартами высказывается за самоценность детства и значимость его не только с точки зрения подготовки к школе: «В основу стандарта была положена культурно-историческая методология развивающихся систем, согласно которой критерием прогресса различных систем является рост вариативности входящих в эти системы элементов. В контексте этой методологии образование выступает как ключевой механизм поддержки разнообразия систем. Отсюда ключевой

принцип стандарта – поддержка **разнообразия** ребёнка и, соответственно, переход от диагностики отбора к диагностике развития.

Центральная психодидактическая технология стандарта – это развивающее взаимодействие ребёнка со взрослыми и со сверстниками, а не только одностороннее воздействие на ребёнка. Разработанный стандарт не допускает переноса учебно-дисциплинарной модели образования на жизнь ребёнка дошкольного возраста. Дошкольный ребёнок – человек **играющий**, поэтому в стандарте закреплено, что обучение входит в жизнь ребёнка через ворота **детской игры**(выделено мною. – П. В.)».

Соответственно заявляются принципы ФГОС:

полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;

индивидуализация дошкольного образования...

При этом другой идеолог нынешних стандартов – А. Кондаков – высказывается куда как иначе: «Если вдуматься, что такое система педобразования и какую роль она выполняет в обществе, то ответ очень простой: **она готовит учителей, способных реализовать стандарты школьного образования. Всё!**...

Мы должны чётко, внятно и честно себе сказать, что сегодня образование – это **услуга**, а российская система образования – это **национальный рынок образовательных услуг**. До тех пор, пока мы это не признаем, мы будем искать стержни, ценности и, самое главное, думать, **куда делись деньги из нашего кармана...** (выделено мною. – П. В.)» [5].

Здесь на лицо очевидная методологическая противоречивость, когда пытаются искусственно примирить принципиально несовместимые реальности – **человеческую индивидуальность и стандарты, духовное развитие человека** и так называемый **«рынок образовательных услуг»**. Закономерно, что принципиальные методологические противоречия затем приводят к искажениям и на уровне постановки и реализации задач.

Так в ФГОС дошкольного образования в требованиях к структуре основной образовательной программы дошкольного образования физическое воспитание оказывается на последнем месте:

«3. Содержание Программы должно охватывать следующие образовательные области:

коммуникативно-личностное развитие;

познавательно-речевое развитие;

художественно-эстетическое развитие;

физическое развитие».

Когда же происходит конкретизация решения задач развития детей в четырёх образовательных областях, то на первом месте оказываются задачи в двигательной сфере и затем далее по некому особу порядку:

двигательной, в том числе в основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье и др.), а также при катании на самокате, санках, велосипеде, ходьбе на лыжах, в спортивных играх;

игровой (сюжетной игры, в том числе сюжетно-ролевой, режиссёрской и игры с правилами);

коммуникативной (конструктивного общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками, устной речью как основным средством общения);

познавательно-исследовательской (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними);

восприятия художественной литературы и фольклора;

элементарной трудовой деятельности (самообслуживания, бытового труда, труда в природе);

конструирования из различных материалов (строительного материала, конструкторов, модулей, бумаги, природного материала и т.д.);

изобразительной (рисования, лепки, аппликации);

музыкальной (пения, музыкально-ритмических движений, игры на детских музыкальных инструментах).

При этом отметим, что сфера *телесного* развития ребёнка, которая не исчерпывается только двигательным аспектом, здесь вообще не упоминается. Но, если декларируется «полноценное проживание ребёнком всех этапов детства», то оно в реальности должно осуществляться через приоритетность пробуждения в сенситивные периоды вполне конкретных качеств. Произвольное чередование при перечислении то одних, то других качеств и способностей ребёнка говорит о блуждании в сознании разработчиков стандартов и новых программ самых различных приоритетов.

К чему это приводит на практике? В исследовании Е. О. Смирновой и О. В. Гударёвой делается вывод о том, что: «Под видом модернизации образования, детское развитие подвергается симплификации, т. е. **чрезмерному упрощению и обеднению**: оно отождествляется с накоплением знаний, навыков и умений. За этим пониманием лежит достаточно традиционное и трудно искоренимое представление о ребёнке как о маленьком взрослом, только недоученном, ничего не знающем и не умеющем... Исходя из этого представления, задача воспитания и развития заключается в том, чтобы как можно раньше и больше учить ребенка и приучать его ко **взрослым формам жизни**. С этой точки зрения, игра – это пустая потеря времени, досужее и

бесполезное занятие, которому противостоит полезное и перспективное обучение и освоение нового.

Такая тактика в подходе к образованию детей не просто ограничена – она **абсолютно деструктивна**. Она несёт в себе отрыв ребёнка от подлинных источников его развития. Упрощённое представление о детском развитии и его ускорение (т. е. симплификация и акселерация) **неизбежно ведёт к обеднению, суживанию возможностей ребёнка, в результате чего наблюдается снижение уровня общего развития и его существенное отставание** (выделено мною. – П. В.)» [6, С.60-61].

Наряду с депривацией игровой сферы в развитии ребёнка не меньшей депривации подвергается и его телесно-двигательное развитие. Причём это происходит на всех уровнях: и на уровне разработчиков стандартов и программ, и на уровне воспитателей детских садов, и на уровне родителей. Если врачи и психологи всё чаще констатируют вообще полное забвение необходимости полноценного телесного ухода за ребёнком дошкольного возраста, то в исследовании В. С. Собкина [7] степени удовлетворённости детским садом со стороны родителей выясняется, что в большей степени родители удовлетворены как раз занятиями по физической культуре.

Отмечаемое во всём мире нездоровое смещение акцентов с телесно-двигательного развития ребёнка на искусственное подстёгивание раннего интеллектуального развития происходит, ко всему прочему, на фоне искажения представлений о человеческом теле вообще. Современные дети, с точки зрения получаемого образа тела, находятся на распутье двух нездоровых возможностей развития тела. Первая возможность – всё более тучнеющие *тела*. Вторая возможность – *модели*. Моделирование тела в модельном бизнесе, игрушки для девочек (кукла Барби как «полая женщина»), бодибилдинг, пластические операции и проч.

Таким образом, можно предположить, что вводимые ФГОС дошкольного и начального общего образования, скорее всего, не только не помогут решить проблему преемственности между детским садом и школой, но внесут ещё и свои дополнительные диссонансы в силу противоречивости заложенных в них основных методологических предпосылок. Ситуация с физическим воспитанием и телесным развитием современных детей здесь наиболее показательна.

Список литературы:

1. Асмолов А. Г. Системно-деятельностный подход к построению образовательных стандартов / А. Г. Асмолов // Практика образования. – 2008. – №2. – С. 17-18.
2. Загвоздкин В. К. Готовность к школе: методическое пособие для родителей / В. К. Загвоздкин. – Санкт-Петербург: Деметра, 2011. – 96 с.

3. Загвоздкин В. К. Теория и практика применения стандартов в образовании / В. К. Загвоздкин. – М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2011. – 344 с.
4. Кондаков А. М. Стандарт: инновационность и преемственность / А. М. Кондаков // Педагогика. – 2009. – № 4. – С.14-18.
5. Кондаков, А. Конкурентоспособность российского образования [Электронный ресурс] / А. Кондаков. – Режим доступа: <http://prosvpress.ru/2011/08/konkurentosposobnost/>
6. Смирнова Е. О. Состояние игровой деятельности современных дошкольников и ее влияние на развитие личности детей / Е. О. Смирнова, О. В. Гударёва // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2006 (6). – №1. – С.51-61.
7. Собкин В. С. Социология дошкольного детства [Электронный ресурс] / В. С. Собкин. – Режим доступа: <http://www.firo.ru/?p=9818>
8. Хуторской А. В. Метапредметное содержание образования с позиций человекообразности. [Электронный ресурс] // Вестник Института образования человека; 02.03.2012 г. – <http://eidos-institute.ru/journal/2012/0302.htm>

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА УЧЕБНУЮ УСПЕШНОСТЬ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ ЛИЦЕЯ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Чепурнова-Панафидина Т.А.,
ГБОУ лицей №419, г. Санкт-Петербург

Аннотация:

Статья содержит результаты исследования взаимосвязей учебной успешности учащихся пятых классов при обучении в лицее в адаптационный период. Автор приводит данные общей учебной успеваемости, свойств личности, уровня развития физических качеств и их взаимного влияния. Статья предназначена для учителей физической культуры, классных руководителей, педагогов дополнительного образования.

Ключевые слова:

физическая культура, физические качества, адаптация учащихся.

TO THE QUESTION ABOUT OF INFLUENCE OF LEVEL OF PHYSICAL PREPARATION ON EDUCATIONAL SUCCESS OF PUPILS OF THE FIFTH CLASSES OF LYCEUM DURING THE ADAPTATION PERIOD

Chepurnova-Panadifina T.A.,
School num.419, Saint-Petersburg

Annotation:

article contains results of research of interrelations of educational success of pupils of the fifth classes when training in lyceum during the adaptation period. The author provides data of the general educational progress, properties of the personality, a level of development of physical qualities and their mutual influence. Article is intended for teachers of physical culture, class teachers, additional education teachers.

Keywords:

physical culture, physical qualities, adaptation of pupils, *lessons*

Усложнение структуры профессиональной деятельности в большинстве современных специальностей предъявляет сегодня дополнительные требования к содержанию высшего образования. Это, в свою очередь, способствует повышению требований к уровню знаний абитуриентов, и как следствие, стимулирует помимо роста образовательных учреждений с различным профилем (акцентом) на подготовку учащихся, увеличение числа дополнительных образовательных программ, которые ученик может выбрать при составлении своего образовательного маршрута в рамках программ, реализуемых конкретным учреждением.

К дополнительным общеобразовательным программам различной направленности, реализуемых в ГБОУ лицей №419, относятся программы:

художественно-эстетической направленности;

социально-педагогической направленности;

физкультурно-спортивной направленности;

военно-патриотической направленности;

научно-технической направленности;

туристско-краеведческой направленности.

При переходе в пятый класс учащиеся оказываются в других условиях обучения, которые делают актуальным вопрос адаптации к новому для учащихся характеру и содержанию обучения, обусловленному как переходом из начальной школы в среднее звено, так и предпрофильной подготовкой, реализуемой с пятого класса в профильном лицее.

В рамках научно-исследовательской работы учителей, работающих в ГБОУ лицей №419, опираясь на научные работы [2,3] и др., мы провели изучение переменных, влияющих на уровень успеваемости учащихся пятых классов в адаптационный период, выделенных на основе литературного анализа. В исследовании нас в первую очередь интересовала взаимосвязь уровня физических качеств учащихся с общей оценкой успеваемости. Так как адаптационный период при переходе из начальной школы в среднее звено длится от 2 месяцев до года [5], мы выполнили контрольное тестирование в рамках пилотажного исследования проблемы конце обучения в пятом классе.

Полученные корреляционные связи, отражают зависимость показателя общей оценки успеваемости учащихся 5 А класса (19 чел.) на конец учебного года (среднее арифметическое значение, по всем изученным за учебный год, дисциплинам) с показателями тестирования по методике Р.Кеттелла (личностные свойства), экспертных оценок учебно – деятельностной успешности учителем физической культуры и классного руководителя (рис.1).

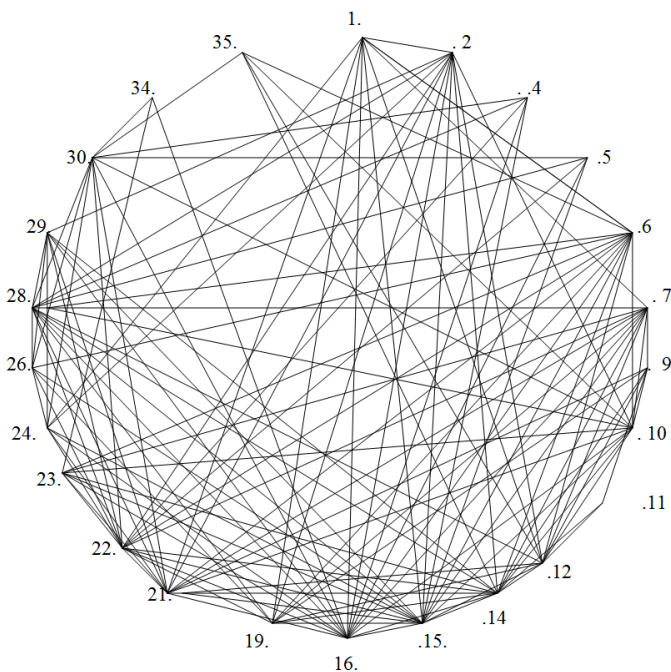


Рис 1. Зависимость показателя общей оценки успеваемости учащихся 5 А класса на конец учебного года с показателями тестирования по методике Р.Кеттелла (личностные свойства), экспертных оценок учебно – деятельностной успешности учителем физической культуры и классного руководителя корреляционные взаимосвязи вычислены на уровне $p < 0,05$ и выше.

* Обозначения: 1- уровень организованности; 2 – познавательная активность; 4 – уверенность в себе ; 5 – самоконтроль; 6 – двигательная активность; 7 – самообладание; 9 – качество выполнения порученных дел ; 10 – социальный статус ; 11 – эмоциональная устойчивость (фактор «С»); 12 – высокая нормативность поведения (фактор «G»); 14 – самоконтроль (фактор «Q3»); 15 – познавательная активность ; 16 – мотивация к учебе; 19 – уровень организованности; 21 – ловкость ; 22 – силовые способности; 23 – скоростные

способности; 24 – скоростно-силовые способности (метание); 26 – скоростно-силовые способности (прыжок в длину); 28 – силовые способности; 29 – активная гибкость; 30 – общая физическая подготовленности; 35 – учебная успеваемость.

Ожидаемо были выявлены значимые связи показателя общей оценки успеваемости с результатами экспертных оценок учебно-деятельностной успешности учащихся, таких как:

- уровень организованности ($r=0,69$ $p<0,001$);
- познавательная активность ($r=0,72$, $p<0,001$);
- уверенность в себе ($r=0,59$ $p<0,01$);
- самоконтроль ($r=0,47$, $p<0,05$);
- двигательная активность ($r=0,61$ $p<0,01$);
- самообладание ($r=0,52$, $p<0,01$);
- качество выполнения порученных дел ($r=0,51$ $p<0,05$);
- социальный статус ($r=0,76$, $p<0,001$).

Анализ взаимосвязи общей оценки успеваемости с показателями тестирования по методике Р.Кеттелла показал сопоставимую картину. Так нами были выявлены высокие коэффициенты зависимости общей оценки успеваемости от эмоциональной устойчивости (фактор «С», $r=0,74$, $p<0,001$), высокой нормативности поведения (фактор «G», $r=0,63$, $p<0,01$), уровня самоконтроля (фактор «Q3», $r=0,67$, $p<0,01$) и уровнем неконформизма с обратным знаком корреляции (фактор «Q2», $r= -0,58$, $p<0,01$).

Это говорит о значимой роли в усвоении учебной программы для учащихся пятых классов умения наладить и поддерживать позитивные отношения как с учителями, так и со сверстниками, умение контролировать свои эмоции и демонстрировать поведение, соответствующее нормативным требованиям микро социума- школьного коллектива, что согласуется с данными, опубликованными ранее по этой проблематике в работах Н.А. Всеволодова, Е.И. Рогова [2,5].

Среди параметров экспертных оценок, обуславливающих высокий уровень общей оценки успеваемости, следует отметить познавательную активность ($r=0,48$, $p<0,05$), связанную с мотивацией к учебе, а также уровень организованности ($r=0,51$, $p<0,05$).

Связь общей оценки успеваемости с уровнем развития физических качеств определена четко и выглядит следующим образом:

- ловкость (челночный бег 3x10 м, сек, $r=0,72$, $p<0,001$);
- силовые способности (поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз, $r=0,56$, $p<0,01$)

скоростные способности (бег 30 м, сек, $r=0,46$, $p<0,05$);

скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см, $r=0,63$, $p<0,01$);

скоростно-силовые способности (метание набивного мяча (1 кг), м, $r=0,52$, $p<0,05$);

силовые способности (подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз, $r=0,59$, $p<0,01$);

активная гибкость (наклон вперед, см, $r=0,46$, $p<0,05$);

Особенно высокий коэффициент корреляции общей оценки успеваемости с оценкой общей физической подготовленности ($r=0,87$, $p<0,001$), что подтверждает ее высокое значение в структуре учебных дисциплин ГБОУ лицея № 419. В тоже время, наиболее ярко выраженная связь общей оценки успеваемости с показателем, характеризующим уровень развития ловкости ($r=0,72$, $p<0,001$) привлекла наше внимание с точки зрения анализа корреляционных взаимосвязей данного параметра, учитывая выявленное его влияние на уровень общей успеваемости учащихся пятых классов.

Говоря о ловкости, мы исходили из определения ловкости, как координационного качества [6]. В ходе рассмотрения взаимосвязи показателя ловкости с другими протестированными параметрами, мы выявили наличие значимых уровней со следующими параметрами:

организованность ($r=0,49$ $p<0,05$);

познавательная активность ($r=0,52$, $p<0,05$);

уверенность в себе ($r=0,62$ $p<0,01$);

самоконтроль ($r=0,57$, $p<0,01$);

двигательная активность ($r=0,68$ $p<0,001$);

самообладание ($r=0,72$, $p<0,001$);

качество выполнения порученных дел ($r=0,64$ $p<0,01$).

Так же нами получены значения высокой обратной зависимости уровня развития ловкости уровня развития скоростно-силовых способностей: качеством выполнения упражнения, связанного с выполнением метания набивного мяча ($r=-0,71$, $p<0,001$) и прыжком в длину с места ($r=-0,86$ $p<0,001$). Это согласуется с выводами, изложенными в работах Н.А. Берштейна [1], Е.П. Ильина [4] и др., подчеркивающие, что на начальном этапе развития ловкости в возрасте до 12-13 происходит переход от уровня пространства и телесной ловкости к ручной, которые обеспечиваются предыдущими двумя, опираясь на скоростно-силовые способности, актуальные для развития в этом возрасте. При этом, наименьший уровень связи получен с показателями уровня развития силовых способностей (подтягивание в висе на перекладине и поднимание туловища за 1 минуту), активной гибкостью (наклон вперед).

Таким образом, уже сейчас, по результатам нашего пилотажного исследования, можно с уверенностью сказать, что ловкость, как физическое качество оказывает значимое влияние на успешность адаптации при переходе к обучению в средней школе и успешность в освоении учебной программы учащихся пятых классов.

Однако, не смотря на четкие данные математической статистики, следует учитывать, что эта динамика взаимосвязанности параметров может измениться за рамки возрастной группы учащихся пятых классов, и, в свою очередь, обесценить целесообразность включения дополнительных средств и методов развития ловкости в основной и вариативный компонент учебной программы по физической культуре для учащихся среднего звена более старших классов.

Данный аспект следует учитывать при использовании представленных нами результатов с целью обоснования изменения содержания учебной программы.

Список литературы:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: ФиС,1991.- 288 с.
2. Всеволодова Н.А. Психологическая адаптация учащихся старших классов к обучению в профильном лицее - автореф. на соиск. степ. к. психолог. наук- Уфа, БАГС иУ, 2009- 28 с.
3. Дубровина И.В. Руководство практического психолога.- М.: Академия,2000.-128 с.
4. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов/ Е.П. Ильин.- СПб.: Питер, 2003.- 384 с.
5. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб.пособие: к Н.1. - М.: ВЛАДОС, 1999. – 382 с.
6. Фарфель В.С. Развитие движений у детей школьного возраста.- М., Изд. АПН, 1959.- 67 с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОК 15-18 ЛЕТ

Адамбаев Ж.Х., Сафарова Д.Д., Джумаев С.

Узбекский Государственный институт физической культуры, Ташкент

Ургенчский Государственный Университет, Ургенч

Аннотация:

Дана оценка динамике физического развития и физической подготовленности девушек 15-18 лет, специализирующихся в дзюдо. Полученные данные свидетельствуют, что и после периода полового созревания продолжается развитие не только морфологических структур, обеспечивающих формирование

того или иного типа телосложения, но и развитие физических качеств, обуславливающих специфику силовой и скоростно-силовой подготовки спортсменов. Показатели, характеризующие функциональное состояние кардио-респираторной системы дзюдоисток, отражают уровень физической работоспособности.

Ключевые слова:

дзюдоистки 15-18 лет, уровень физического развития, физическая подготовленность.

THE ASSESSMENT OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL QUALIFICATION RATES OF 15-18-YEAR JUDOISTS

Adambaev J.Kh., Safarova D.D., Djumaev S.

Uzbek State Institute of Physical Culture, Tashkent,

Urgench State University, Urgench

Abstract: Assessed physical development and physical qualification rates of 15-18-year girls, specialized in judo. Received information shows, that even after the period of puberty continues the development not only of morphological structures, which provide formation of that or another somatotype, but also the development of physical qualities, which indicates the specifics of power and speed power readiness of sportsmen. These rates, which characterize functional state of judoists' cardio-respiratory system, indicate the level of physical efficiency.

Keywords: 15-18-year judoists, physical qualification rate, physical ability.

Актуальность: В последнее время в спорте растет число специализаций, которые относят к категории нетрадиционных для женщин видов спорта: дзюдо, самбо, бокс, футбол, тяжелая атлетика. Стремление женщин заниматься нетрадиционными видами спорта создало новые возможности научного познания, не известных до сих пор возможностей женского организма. Современный уровень знаний не позволяет в полном объеме определить особенности женского организма, обуславливающие достижения рекордных результатов в различных вида спорта. Установлены половые различия не только в становлении кондиционных и морфо-функциональных особенностей, но и в проявлении физических качеств в различных видах спорта [3, 9, 8]. Исследованы закономерности проявления полового диморфизма и в сфере координационных способностей, и в аспекте онтокинезиологии двигательных качеств [7, 2, 4].

Современные тенденции развития дзюдо одного из популярных видов восточных единоборств, характеризуются все возрастающим объемом и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Анализ специальной литературы показал, что особенности проявления и развития специфических физических качеств, соответствующих запросам различных

видов спорта, в частности и в дзюдо, остается мало разработанной. Не вызывает сомнений, что различия в проявлении сил у мужчин и женщин должны обуславливать специфику силовой и скоростно-силовой подготовки спортсменов. Вероятно также, что эти отличия обусловлены не только особенностями индивидуального развития, но и самим процессом технического совершенствования девушек, в частности, и в дзюдо.

Цель исследования – дать оценку динамики физического развития и физической подготовленности девушек 15-18 лет, специализирующихся в дзюдо.

Организация и методы исследований. В исследовании участвовали 13 перспективных дзюдоисток Ургенчского колледжа Олимпийского резерва в возрасте 15-18 лет, имеющих спортивные квалификации от I разряда (2 чел.), КМС (6 чел.) и МС (5 чел.).

I. Для оценки физического развития дзюдоисток использовались антропометрические методы исследований:

а) измерения тотальных и парциальных размеров тела производили согласно правилам, изложенным в руководстве Э.Г.Мартиросова, 1982 [5].

б) распределение подкожного жира измеряли колипером в 4 регионах тела: под лопаткой, на задней поверхности плеча, на боку и на задней поверхности голени. Жировую и мышечную массы тела определяли по формулам Я.Матейки, с предварительным определением поверхности тела.

1. $D=d \cdot s \cdot k$

2. $S=f(p) \cdot f(L)$ - факторные величины определялись по таблицам Бойда.

II. Оценка функционального состояния дзюдоисток:

Регистрацию ЧСС (частоты сердечных сокращений) производили в покое при нагрузке и после 3 минут восстановления.

ЖЕЛ (жизненную емкость легких) определяли путем спирометрии. На основании измерений окружности грудной клетки на входе, при выдохе вычисляли показатели экскурсии легких.

III. При оценке физической подготовленности использовались тесты, объективно характеризующие уровень развития тех физических качеств, имеющих специфическое значение в дзюдо.

Тесты на проявление двигательных способностей:

а) скоростно-силовая – прыжок в длину с места (см)

б) быстрота – бег на 100м (с.)

в) сила – поднятие туловища за 30 с (раз)

г) становая сила (кг)

д) показатель физической работоспособности ИГСТ – индекс Гарвардского степ-теста (для взрослых девушек)

е) гибкость – наклон вперед (см) а также по результатам выполнения гимнастических упражнений – шпагат продольный, шпагат поперечный.

Результаты исследований и их обсуждение. Данное исследование проведено на дзюдоистках 15-18 лет. Данный возрастной интервал выбран не случайно, так как обследуемые спортсменки продемонстрировали свои высокие достижения в данном виде спорта и пришли в спорт с биологической точки зрения, в ходе завершающей стадии полового созревания. Наиболее перспективными дзюдоистками представляются:

1. Матниязова Г (1997г.рожд.), мастер спорта, участница открытого кубка Европы, проходившего в Киеве, заняла 1 место из участвовавших 19 стран. Она является участницей юношеских Олимпийских игр, призер Азии и Мира.
2. Ибрагимова М. (1997г.рожд.), мастер спорта, участница открытого кубка Европы, проходившего в Киеве, заняла 9 место.
3. Нурметова М. (1996г.), пятикратная чемпионка Узбекистана, в настоящее время готовится к чемпионату Азии и Мира.
4. Дзюдоисты Зарипова С. и Абдалова З. (15 лет) участвовали в соревнованиях не возрасту, и заняли 2 места в чемпионате Узбекистана.

Анализ возрастной динамики показателей телосложения и функциональных показателей юных дзюдоисток выявил неоднородность возрастных групп, сформированных с учетом паспортного возраста. Выявляются различия и по весу, длине, обхвату грудной клетки и показателям парциальных размеров тела.

У некоторых девушек доминируют сроки роста длины тела по сравнению со своими сверстницами, не занимающихся спортом. Так, длина тела у 15 летних дзюдоисток в среднем составляет 161 см в то время как длина тела 15 летних московских школьниц – по данным Б.А.Никитюка, В.П.Чтецова 1990 составляет 158,83 см. Выявлены различия и по обхвату грудной клетки: у 15 летних спортсменок окружность груди составляет – 85 см, а у школьниц, не занимающихся спортом – 79,40 см. Проведены расчеты не только показателей окружности грудной клетки в покое, при вдохе, выдохе, но рассчитаны значения экскурсии легких.

Установлена динамика роста показателей экскурсии грудной клетки: так у 15 летних дзюдоисток равняется 5,9 см, у 17 летних – 6,2 см и у 18 летних – 7,2 см. Постоянное увеличение экскурсии легких зависит не только от увеличения объема грудной клетки, но и от уровня развития основных дыхательных мышц обеспечивающих вдох и выдох. Однако величина объема ЖЕЛ зависит в большей степени от уровня тренированности, чем от возраста. Так, у дзюдоисток имеющих высокие спортивные квалификации, (МС)

Секция 1. Управление качеством образования в области физической культуры и спорта

значения ЖЕЛ достигают от 2,9 -3,2 л. Тем не менее, показатели ЖЕЛ в каждой возрастной группе выше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом. Можно сделать вывод о том, что у спортсменок в возрастном интервале 15-18 лет интенсивно происходят ростовые процессы. Категорию девушек (Зарипова С, Абдалова З, Нурметова М) с усиленным ростом длиннотных и обхватных размеров тела можно отнести к акселерированному типу развития. Значит, при построении тренировочной программы необходим учет не паспортного, а биологического возраста, который реально отражает уровень физического и функционального развития.

Соотношения больших значений ширины плеч по отношению к ширине таза соотношения длин конечностей к длине тела, характеризуют не только биологические особенности развития, но и позволяют прогнозировать типы развития пропорций тела. Нами установлено, что пропорции тела у дзюдоисток формируются как по долихоморфному, так и по мезоморфному типу.

В некоторых видах спорта из компонентного состава массы тела содержание жирового компонента имеет решающее значение в достижении высоких результатов. Так избыточное содержание свыше 7% для футболистов и гимнастов является вполне достаточным показателем для отсева. В силовых видах спорта борьбе, тяжелой атлетике жировой компонент выполняет роль энергетического материала и его высокое содержание вполне оправдано.

Таблица № 1.

Показатели физического развития дзюдоисток на основе антропометрических признаков 15 – 18 лет

№	Обследуемые спортсменки	Возраст	Спортивная квалификация.	Масса тела	Длина тела	Обхват грудной клетки	Ширина плеча.	Средней грудной сагитальный
1.	Машарипова Ш	18	МС	60	158	92	40	21
2.	Рахимова Г	18	КМС	68	160	91	35	18
3.	Гайратова Т	18	КМС	66	170	89	35	18
4.	Атаджанова Г	18	МС	57	168	86.5	38	17
5.	Ибрагимова М	17	МС	56	160	83	33	17.5
6.	Саъдуллаева К	17	КМС	71	172	90	35	18.5
7.	Аллаярова	17	I-раз	52	163	80	34	15.5
8.	Матниязова Г	17	МС	70	168	90	40	17
9.	Султанова Д	16	КМС	44	155	78	38	16

10.	Зарипова З	15	КМС	57	160	84	33	16
11.	Нурметова М	15	МС	58	168	85	36	17
12.	Абдалова З	15	КМС	52	162	83	36	16
13.	Абдуллаева М	15	I-раз	57	160	89	36	17

№	Средней поперечной	Ширина таза	Сагитальный размер таза	Длина плеча	Длина предплечья	Длина кисти	Обхват плеча	Обхват предплечья	Длина бедра	Длина голени	Обхват бедра	Обхват голени
1.	30	30	20	28	22	17	28	25	34	35	62	39
2.	28.5	27.5	18	32	22	16	31	24	42	35	61	35
3.	27	28.5	18.5	32	23	18	27	23	41	39	60	36
4.	27	27	20	33	22	17	28	23	40	39	47	32
5.	25	27	17	29	21	16	30	25	55	41	52	40
6.	25.5	28	17	34	24	18	26	25	45	44	58	43
7.	26	26.5	17	27	21	15	24	20	47	38	51	28
8.	26.5	27	18	35	24	18	30	25	40	38	61	37
9.	25.5	25	15	27	21	15	24	20	47	38	51	28
10.	25	27	15	28	23	16	27	23	44	38	55	34
11.	27	26	16	30	25	16.5	28	24	46	38	55	35
12.	25	24	15	29	23	16	26	24	50	39	54	32
13.	29	29	18.5	30	23	17	28	24	52	33	52	34

В таблице 2 представлены значения жирового компонента массы тела у дзюдоисток 15-18 лет. Содержание жировой массы у дзюдоисток находится в верхних пределах нормы. Так для футболистов юношеского возраста жировая масса в среднем составляет 6,8% от веса тела, что соответствует норме [1]. У 18 летних дзюдоисток содержание жировой массы достигает 10,6%, хотя следует указать, что с содержанием жира может нарастать не только в связи с возрастом, но и зависеть от срока продолжительности занятий спортом.

Таблица 2.

Средние показатели жирового компонента относительно массы тела у дзюдоисток 15-18 лет

Показатели жировой массы	Возраст		
	15	16-17	18
В (кг) от массы тела	6,5	7,4	8,05
В (%) от массы тела	9,6 %	10,4 %	10,6%

В процессе возрастного становления у девушек - дзюдоисток отмечается увеличение не только показателей тотальных и парциальных размеров тела, но и ряда показателей характеризующих физическую работоспособность. Так становая сила у дзюдоисток в 15 лет составляет 85,88 кг, в 17 лет повышается до 90,08, а к 18 годам достигает 115,7 кг.

Целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств является одной из основных задач в подготовке дзюдоисток, начиная с этапа начальной спортивной специализации. В данном исследовании уровень развития спортивно-силовых способностей оценивался по результатам прыжка в длину с места. Активный прирост результатов в прыжке в длину отмечался в период с 15 до 17 лет, затем к 18 году интенсивность прироста снижалась.

Скоростные качества оценивались по характеру прироста результатов в беге на 100 м. Как видно из таблицы № 3, показатели бега на 100 м у дзюдоисток увеличиваются с периода с 15 – 16 лет. К 18 году прирост результатов составляют около 2%.

ИГСТ, является информативным показателем физической работоспособности высокие значения индекса находятся в пределах 68-117. Величины годовых приростов физической работоспособности также неодинаковы в различные возрастные периоды. Наибольший прирост физической работоспособности отмечается в 18 лет. Можно сделать вывод, что по своему уровню развития прирост качеств быстроты (бег на 100 м) пик которого приходится на 16 лет, не совпадает с уровнем развития физической работоспособности.

Об уровне развития качества гибкости судили не только по наклонам туловища, но и по выполнению упражнений шпагат продольный и поперечный. С 15 до 18 лет отмечается плавное увеличение качества гибкости. В процессе возрастного становления развитие качества гибкости в значительной степени зависит от правильно построенного тренировочного процесса, в частности, за счет педагогических воздействий направленных на улучшение подвижности позвоночника в различных плоскостях, а также укрепление связочного-суставного аппарата нижних конечностей, обеспечивающего его функционирование.

Таблица № 3.

Показатели физической подготовленности дзюдоисток 15-18 лет.

№	Показатели	Возраст								
		15 лет			16-17 лет			18 лет		
		покой	нагр	вост	покой	нагр	вост	покой	нагр	вост
1.	ЧСС уд/мин	76	98	81	72	111	71	73	130	77
2.	ЖЕЛ (л)	2,4-2,5			2,5-2,9			2,9-3,2		
3.	Экскурсия (см)	5,9			6,2			7,1		
4.	Бег на 100 м	14,92			14,40			14,20		
5.	Прыжок в длину с места	170-175			180-190			200-220		
6.	ИГСТ (индекс Гарвардского степ-теста)	52,02			63,2			90,9		
7.	Становая сила (кг)	85,88			95,08 и выше			115,7		
8.	Поднимание туловища 30	20-25			25-30			31-45		

	сек 1			
9.	Наклон туловища вперед (см)	8-10	11-12	13-15

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что и после периода полового созревания продолжается развитие не только морфологических структур, обеспечивающих формирование того или иного типа телосложения, но и развитие физических качеств, обуславливающих специфику силовой и скоростно-силовой подготовки спортсменов. Показатели, характеризующие функциональное состояние кардиореспираторной системы дзюдоисток, отражают уровень физической работоспособности.

Заключение. Естественно, что весомые достижения наших юных дзюдоисток – это результат грамотно поставленного тренировочного процесса.

Кроме того, необходимо указать еще на множество факторов организационного, материально технического плана, полноценно грамотной организации питания юных спортсменок и научно методического обеспечения, что является реальным заслугой руководства и педагогического состава Ургенчского колледжа олимпийского резерва. Несомненным является тот факт, что колледж обеспечивает высокий уровень отбора перспективных детей и подготовки спортивного резерва спортсменов по различным видам спорта, в том числе и по дзюдо. Такая планомерно поставленная спортивная подготовка привела к высокой результативности и достижению спортивной формы, и главное, к моменту главных соревнований года.

Список литературы:

1. Бабкин А.Е., В.Н.Селуянов - Физическая подготовленность футболистов высшей квалификации / в сб. VII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех». Москва, 2003, том II, С. 10-11.
2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека М. «Теория и практика физической культуры» 2000. 275 с
3. З.Бойченко С., Карсеко Е., Леонов др. - О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и и спортивной тренировке. // Теория и практика физической культуры, 2003. № 8. С. 15-18.
4. В.Лях, З.Витковски. Половой диморфизм в развитии координационных способностей футболистов в возрасте 15-18 лет. // Наука в Олимпийском спорте. 2008. № 1. С. 41-46.

5. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. М.: ФИС. 1982. 199с.
6. Б.А.Никитюк, В.И.Чтецов. Морфология человека. Изд-во МГУ, 1990, (С. 53). 343 с.
7. Садовский Е. Половой диморфизм и индивидуальные особенности развития координационных особенностей высококвалифицированных спортсменов восточных единоборств. // Теория и практика физической культуры 1999, № 2, стр. 59-62.
8. Стамова Л.Г., Ю.М.Сикачева, С.А.Овчинников - Положительное влияние занятий фитнес – аэробикой на организм девушек // Теория и практика физической культуры, 2010, № 4, стр. 33-35.
9. Эйлер Е., С.Д.Бойченко - Особенности специальной подготовки женщин в спортивном фехтовании с учетом фаз биологической цикличности // Теория и практика физической культуры, 2004, № 5, стр. 7-10.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА СЕВЕРНОГО АРКТИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Голубина О.А.

Северный Арктический Федеральный университет, Архангельск

Аннотация:

В статье рассматриваются вопросы, касающиеся психологического состояния студенток первого курса на начальном этапе обучения в вузе. Рассмотрены основные факторы, определяющие проблемы развития в юношеском возрасте. Намечены основные принципы построения занятий физической культуры для повышения стрессоустойчивости студенток.

Ключевые слова:

стрессоустойчивость, стрессонаполняемость жизни, психологический статус, профессионально важные качества, студентки первого курса, развитие, адаптированность.

PSYCHOLOGICAL STATUS FEATURES OF FIRST-YEAR STUDENTS OF NORTHERN ARCTIC UNIVERSITY

Golubina O.A.

Northern Arctic Federal University (NARFU), Arkhangelsk

Abstract:

This article discusses the issues that relate to the psychological state of first-year students at the elementary level in high school. The main factors that determine problems of development in youth have been considered. We have examined the basic construction principles of physical training's lessons to improve stress resistance of the students.

Keywords:

stress resistance, life is overfull of stress, psychological status, professional qualities, first-year students, development, adaptation.

Известно, что занятие физической культурой является одним из наиболее важных средств развития такой характеристики как стрессоустойчивость, которая относится к разряду профессионально важных качеств и сегодня работодатели уделяют большое внимание именно этому качеству на фоне общей стрессонаполненности жизни и профессиональной жизни в частности.

В связи с тем, что перед преподавателями физической культуры в высшей школе стоит задача не только укреплять физического здоровье студентов, но и развивать профессионально важные качества, нами выполнено исследование психологического статуса студентов первого курса и намечены основные принципы построения занятий физической культуры для повышения стрессоустойчивости.

Целью исследования стало изучение психологического статуса студенток I курса Института Строительства и Архитектуры, а также студенток Института Прикладной и теоретической химии, Северного Арктического федерального университета для оптимизации занятий физической культурой, направленных на повышение стрессоустойчивости.

Была выдвинута гипотеза, что стрессоустойчивость студенток первого курса развита недостаточно, что может затруднять процесс адаптации к обучению в вузе.

Для проверки гипотезы было проведено исследование с участием 43 студенток I курса, Института строительства и архитектуры, Института теоретической и прикладной химии, в возрасте $18,4 \pm 0,6$ лет, практически здоровых на момент исследования. Девушки относятся к основной группе здоровья, занимаются два раза в неделю на занятиях по физической культуре в университете.

Эксперимент проходил в начале учебного года, вторая неделя сентября в 2013 году. В рамках констатирующего эксперимента применены следующие психодиагностические **методики**:

Инвентаризация симптомов стресса (Г. Иванченко и соавторы, 2009);

Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (А. Волков, Н. Водопьянова, 2009);

Методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» (В.Зунг, 2004);

Шкала оценки субъективной комфортности (А. Леонова, 2009);

Методика «Измерение стрессонаполненности жизни» (Н. Водопьянова, 2009) [1].

Результаты исследования. В процессе интерпретации полученных результатов выявлено, что для студентов первого курса характерна активная деятельность и напряжение, они подвержены стрессу, о чем свидетельствует балл по шкале инвентаризации симптомов стресса. При этом характерна невысокая психическая напряженность (Табл. 1). Жизнь студентов первого курса не характеризуется высокой стрессонаполненностью, о чем говорят данные по шкале «Измерение стрессонаполненности жизни». Вместе с тем, выявлен средний уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям и состояние удовлетворительной адаптированности, о чем свидетельствуют данные, полученные с применением опросника «Самочувствие в экстремальных условиях». Но при этом, в процессе интерпретации результатов по Шкале дифференциальной диагностики не свойственны депрессивные состояния, хотя отмечается пониженное самочувствие и сниженный уровень субъективного комфорта, о чем свидетельствуют результаты по шкале оценки субъективной комфортности.

Анализируя полученные результаты, мы пришли к выводу, что подверженность студенток первого курса стрессу, средний уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям и состояние удовлетворительной адаптированности, пониженное самочувствие и сниженный уровень субъективного комфорта объясняются преимущественно психологическими особенностями юношеского возраста, к которым в первую очередь относятся самоопределение в жизни с выбором жизненных ценностей.

Таблица 1.

Результаты исследования психологического статуса студенток первого курса

№	Методическое обеспечение оценки стрессовых симптомов и состояний	Нормативные показатели по методикам (баллы)	Полученный в процессе исследования результат (баллы)
1.	Инвентаризация симптомов стресса	до 30 – низкий уровень стресса;	38,62 ± 4,4

Секция 1. Управление качеством образования в области физической культуры и спорта

		31-45 – средний 45-60 - высокий	
2.	Измерение стрессонаполненности жизни	150-199 – низкий 200-650 – высокий Выше 650 - чрезмерный	152,62 ± 12,42
3.	Самочувствие и устойчивость в экстремальных условиях	до 15 – высокий 16-26 – средний 27-42 - низкий	19,90 ± 7,7
4.	Дифференциальная диагностика депрессивных состояний	до 50 – депрессии нет 50-59 – легкая степень 60-70 - депрессия	38,24 ± 8,32
5.	Шкала оценки субъективной комфортности	выше 54 – высокий 41-54 – средний ниже 41 - низкий	45,19 ± 12,13

К другим проблемам юношеского возраста относятся: профессиональное самоопределение; регуляция эмоций, чувств (нередко в этом возрасте впервые появляется глубокое чувство влюбленности); освоение новых социальных ролей (роль студента, например, или даже родителя); одиночество; происходит переоценка ценностей.

К факторам, определяющим проблемы развития в юношеском возрасте относятся:

Социум, в жизнь которого включены юноши и девушки;

Особенности разрешения или не разрешения проблем на предыдущих этапах развития;

Объективные возможности для удовлетворения потребностей, связанных с возрастным развитием (наличие профессиональных учебных заведений, спортивных, учреждений культуры, их доступность);

Физическое развитие и здоровье.

В связи с вышесказанным, нами были намечены основные принципы построения занятий физической культурой у студенток с целью оптимизации психоэмоционального статуса в целом и повышения их стрессоустойчивости, в частности:

Давать нагрузку, направленную на развитие качеств, обуславливающих жизненную и в частности профессиональную успешность в будущем;

Давать нагрузку, тренирующую сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что способствует повышению стрессоустойчивости;

Использование командных игр, поскольку они способствуют удовлетворению потребности в общении, сплочению коллектива, что важно для студентов I курса.

Таким образом, в результате проведенного исследования сделаны следующие выводы:

1. В целом, жизнь студенток I курса на фоне активной деятельности не характеризуется высокой стрессонаполненностью;
2. Выявлен средний уровень психологической устойчивости к стрессу;
3. Студенткам первого курса не свойственны депрессивные состояния, хотя отмечается удовлетворительное самочувствие и сниженный уровень субъективного комфорта;
4. Средний уровень стрессоустойчивости, снижение общего самочувствия и сниженный уровень субъективного комфорта сопряжены с психологическими особенностями юношеского возраста. Такими как самоопределение в жизни с выбором жизненных ценностей, профессиональное самоопределение; освоение новых социальных ролей; одиночество; переоценка ценностей.

Список литературы:

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса /Практикум по психологии. СПб: Питер, 2009. – 336 с.

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Жукова Л.Г., Казакова И.А., Чернова Г.А.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Педагогический колледж №8»

Аннотация:

В статье представлен опыт преподавателей педагогического колледжа по формированию здорового образа жизни. Только комплексный подход может способствовать формированию осознанного отношения к ЗОЖ, пониманию здоровья как ценности. И педагог как пример, как образец для подражания в этом направлении работы.

Ключевые слова:

здоровый образ жизни, здоровье, стресс, культурное пространство, вредные привычки.

ON THE FORMATION OF A HEALTHY WAY OF LIFE OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL COLLEGE.

Zhukova L.G., Kazakova I.A., Chernova G.A.

College num.8, Saint-Petersburg

Abstract:

The article presents the experience of teachers Teachers College to promote healthy lifestyles. Only a comprehensive approach can contribute to a conscious attitude towards healthy lifestyle, understanding of health as a value. And the teacher as an example, as a role model in this direction.

Keywords:

healthy living, health, stress, cultural space, bad habits.

В последнее десятилетие стало общепринятым употребление понятия «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Он характеризуется как гигиеническое поведение, базирующее на научно обоснованных санитарно – гигиенических нормативах, направленных на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижения активного долголетия [1].

Однако в своей повседневной жизни человек не задумывается о научной терминологии и значении той или иной аббревиатуры. И тем не менее каждый из нас хорошо понимает, что здоровый образ жизни – это не только нормальное питание, чередование труда и полноценного отдыха, регулярные занятия физкультурой и спортом, отсутствие вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены. В последние годы постоянно звучит мысль о том, что непременным условием здорового образа жизни является благоприятная социальная среда и морально – психологический климат в ближайшем окружении человека [1]. Все то, что разрабатываем, создаем, придумываем (технологии, инновации, методики, модули), делаем для тех, с кем мы идем по дороге знаний – это наши студенты.

Мы понимаем и принимаем, что это поколение – другое. Единственное, что не изменилось у студентов прошлых лет и сегодняшних – это их возраст 15-16-17 лет. Это особый период юности. Принято считать, что в юности человек рождается второй раз, сам для себя, как нечто уникальное и неповторимое, происходит полное осознание своего «Я». Но это еще и «трудный возраст», когда:

- от полного послушания они переходят к сдержанному непослушанию, скрытому неповиновению родителям;
- возникает влечение к противоположному полу;
- появляется склонность к необдуманному риску;
- проявляется подчеркнутое стремление к независимости;
- «хорошо» и «правильно» только то, что им нравится;
- считают любой совет посягательством на личную свободу.

У многих студентов отмечается растерянность, пессимизм, неверие в настоящее и будущее. На вопрос : «К какому поколению вы себя относите?»-студенты ответили так :

- надежд – 40%;
- равнодушных – 15%;
- растерянных – 14%;
- скептиков – 8%;
- циников – 6%;
- другому – 17%.

Получается, что нет поколения романтиков. 70 % наших студентов из неполных семей, 30% - из семей с низким прожиточным уровнем, есть инвалиды, 40% студентов имеют хронические заболевания.

Студенческая жизнь – это очень короткий отрезок жизни, и он должен быть наполнен добрыми светлыми делами, положительными эмоциями. Мы, педагоги, несем ответственность перед поколением 21 века. Те студенты, с которыми мы работаем сейчас, в будущем будут определять лицо нашей страны, будут учить новое поколение. Завтра начинается сегодня.

Мы в колледже многое делаем, реализуя программу «Здоровье – это счастье». Ведется системная работа по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни, профилактике вредных привычек, пропаганде спорта и т.п.

Одна из форм работы над ЗОЖ – это фестивали. Тематика – самая разнообразная :

- «Антология здоровья»;

«Здоровьем дорожить умеете»;

«Здоровье и культура»;

«Психология здоровья»;

«Береги здоровье смолоду»;

«Разве здоровье не чудо?»

Цели: осмысление необходимости вести здоровый образ жизни; формирование представлений о здоровье как ценности; ознакомление студентов с разными формами передачи информации о здоровом образе жизни.

В нашей жизни слишком много стрессов, вследствие чего нервная система человека находится в постоянном напряжении. Снять это напряжение может и культурное пространство и способность человека извлекать из этого пространства то, что может противодействовать негативным факторам окружающей среды [1]. В современном мире культурное пространство каждого из нас формируется из многих слагаемых, важнейшее из которых – музыка. Человечество с давних времен знает о воздействии музыки на здоровье человека. Музыкальные звуки соприкасаются с нашими органами чувств намного раньше, чем любые другие возбудители. В работе со студентами используется и такая форма работы как «музыкальные гостиные». Тематика встреч разнообразна:

«Подбери музыку к душе»;

«Песня матери – главная песня в этом мире»;

«Под музыку Вивальди»;

и др.

Цель музыкальных гостиных – улучшить настроение студентов, повысить их жизненный тонус. Студенты слушают музыкальные произведения, исполняют, рассказывают истории из жизни композиторов.

Резервные возможности организма можно и нужно повышать всеми способами. Один из них - дыхательная гимнастика. Особенно эффективна она для снятия стресса. Этому мы также обучаем студентов. И, конечно же, смех, улыбка. «Улыбка, спорт, здоровье» - таков девиз наших студентов.

Колледж тесно сотрудничает с «Городским центром медицинской профилактики», который организует различные мероприятия, направленные на повышение уровня информированности населения о ценности здоровья и о здоровом образе жизни. Студенты знакомятся с санитарно – просветительской литературой, для них в музее гигиены проводятся тематические экскурсии : «Репродуктивное здоровье девушки», «Потребление табака и его влияние на организм человека» и другие. Особенно много интересных сведений о разрушающем действии курения получают студенты в одном из залов экспозиции музея гигиены, который посвящен вредным привычкам . экспонат

«кукла – курильщик» имеет определенный успех, так как наглядно демонстрирует количество смол, выделяемых при выкуривании только одной сигареты. Студенты принимают участие в тренингах «Влияние табакокурения на организм человека». В колледже реализуются проекты : «Здоровье, любовь, красота», «Здоровье», в рамках которых за последние 2 года выросла включенность наших студентов в региональные, городские конкурсы, мероприятия комитета по образованию, Дворца учащейся молодежи. Наши студенты одержали победу в творческом конкурсе плакатов «СПИД и здоровье», «Я выбираю здоровье», второе место в рамках спартакиады ССУЗов в турнире по волейболу, в районных конкурсах «Веселье старты», в спортивных соревнованиях занимают призовые места. Сегодня выступления в районных и городских мероприятиях отмечены благодарностями, грамотами, наградами.

Очень важно, чтобы все проводимые мероприятия находили бы отклик в душах молодых людей. Одобрительные отзывы студентов подтверждают это:

«После занятий дыхательной гимнастикой мы не боеем и не смотрим хмуро, а улыбаемся друг другу».

«Мы понимаем, самое дорогое, что есть у человека – это здоровье. И будем помнить об этой крылатой фразе всю жизнь».

«Занятия физкультурой важны для ЗОЖ. Занимайтесь спортом, не поддавайтесь скуке».

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья студентов становится приоритетным направлением развития образовательной системы. И все зависит от нас преподавателей. Стив Джобс в выступлении перед выпускниками Стэндфордского университета сказал : «Надо уметь – заразить своей верой, любить то, что ты делаешь, тогда будет результат». Начни с себя и тогда студент ответственно будет относиться к своему здоровью, научится быть здоровым.

Список литературы:

1. Голубева Т.М. Переклочить человека с негатива на вечные ценности [Электронный ресурс]. – 1/125-2012- URL: <http://www/gcmp.ru> .

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ГИРЕВОГО СПОРТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Кочнев А.В., Макарова Е.Е., Добрынина Л.П.

Северный государственный медицинский университет, Архангельск

Аннотация:

Одной из новых форм приобщения молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом является гиревой спорт. Эта новая форма физической культуры и одновременно развивающийся национальный вид

спорта перспективны для конверсии спортивных технологий в процесс физического воспитания учащейся молодежи и разработки на их основе физкультурно-оздоровительных инноваций, формирующих интерактивное отношение студентов к занятиям и направленность их на самосовершенствование.

Ключевые слова:

гиревой спорт, физическая культура в вузе, физические качества, студенты.

THE USAGE OF METHODS OF WEIGHTLIFTING AT PE CLASSES IN UNIVERSITIES

Kochnev A.V., Makarova E.E., Dobrynina L.P.

Northern State Medical University, Arkhangelsk

Abstract:

One of the modern forms of engaging young people into regular practice of physical activities and sports is weightlifting. It is a new form of physical culture and at the same time a developing national sport. It has perspectives to conversion sports technologies into a process of physical education of students and to development on this basis sports and recreation innovations, forming an interactive attitude of students to exercises and their intention to self-improvement.

Keywords:

weightlifting, physical education in universities, physical qualities, students.

В качестве одной из привлекательных форм приобщения молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом является, на наш взгляд, гиревой спорт. Форма организации занятий физической культурой обусловлена, как правило, материально-техническими условиями (спортивная база, форма, инвентарь) [1]. Известно, что физические упражнения, если они не будут обладать двумя основными качествами — доступностью и эффективностью, теряют свою ценность как средства физического воспитания. В этом аспекте гиревой спорт обладает рядом преимуществ: достаточная техническая простота выполняемых упражнений, простота материального обеспечения, возможность заниматься как в группах, так и индивидуально, максимальное исключение случаев травматизма, широкий возрастной диапазон занимающихся [2,4].

Существующая возможность организации занятий гиревым спортом, позволяет простыми и доступными упражнениями развивать силу, общую и специальную силовую выносливость, гибкость, ловкость (координацию движений). В процессе занятий формируются такие морально-волевые качества как решительность, целеустремленность, настойчивость. Многолетние наблюдения подтверждают низкий уровень травматизма в гиревом спорте при высокой эффективности упражнений с гирями на укрепление и развитие

сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата [3,5].

Нами была разработана программа занятий гиревым спортом для студентов обучающихся на первом курсе в вузе. В эту программу вошли разделы: техника и методика обучения основным упражнениям гиревого спорта, комплексы, нормативы и т.д.

Цель работы - обоснование применения упражнений гиревого спорта в рамках программы учебных занятий по физической культуре в вузе

Используемые методы: тестирование физических качеств и количества подъемов в упражнении толчка и рывка гирь, методы математической статистики. Статистическая обработка полученного материала проводилась с использованием пакетов программ «SPSS 12.0 for Windows». Достоверность различий между полученными показателями оценивали по t-критерию Стьюдента. Различия считали достоверными при уровне значимости $p < 0,05$.

Исследования проводили на базе кафедры физической культуры Северного государственного медицинского университета и Северного (Арктического) федерального университета. С целью выявления обоснования использования упражнений гиревого спорта на занятиях физической культурой в вузе было проведено обследование студентов 17 - 18 лет. В выборку вошли 70 студентов первого курса практически здоровые, т.е. не имеющие хронических заболеваний и не предъявляющие жалоб на ухудшение состояния здоровья на момент обследования. В ходе эксперимента студенты прошли двукратное исследование в конце 1 и 2 семестра. По состоянию здоровья они относились к основной медицинской группе. Первая группа студентов 50 человек занимались по разработанной программе с использованием упражнений гиревого спорта. Во второй группе (20 человек) занятия по физической культуре проходили по образовательной программе бакалавриата.

В результате тестирования в начале первого семестра у студентов по уровню физической подготовленности установили отсутствие различий в группах сравнения. Это позволило нам далее рассматривать группы, как репрезентативные для сравнения эффективности проведения разных форм занятий физической культурой.

Проведенные исследования показали, что эффективность занятий по физической культуре зависит от форм их проведения и наибольший результат в плане формирования таких важных физических качеств как общая и силовая выносливость, может быть достигнут при занятиях гиревым спортом.

Наряду с формированием физических качеств не менее важное значение имеет и динамика результатов классического двоеборья в гиревом спорте. Как видим из полученных результатов произошли статистически достоверные изменения в группе занимающихся гиревым спортом (см. таблица 1) толчок увеличился с $23,1 \pm 0,64$ раз до $28,0 \pm 0,75$ раз на 21,2 %, рывок улучшился с $26,2 \pm 0,82$ до $31,3 \pm 0,86$ соответственно на 19,8%.

Таблица 1.

Динамика результатов классического двоеборья в гиревом спорте у студентов вуза, $M \pm \sigma$

Упражнения	1 семестр	2 семестр	p	% изменения
Толчок, кол-во раз	23,1±0,64	28,0±0,75	p<0,001	21,2
Рывок, кол-во раз (сумма двух рук / 0,5)	26,2 ±0,82	31,3±0,86	p<0,001	19,8
Сумма двух упражнений, кол- во раз (толчок, рывок)	48,1±1,38	59,4±1,37	p<0,001	23,5

Полученные в результате учебных занятий физической культурой результаты формируют и поддерживают у студентов сильную мотивацию к дальнейшим занятиям гиревым спортом, что является залогом успеха внедрения предложенной программы в учебный процесс физического воспитания в ВУЗе.

Подводя итоги проведенного нами эксперимента можно сделать следующие заключение: результаты исследования указывают на целесообразность использования упражнений гиревого спорта в рамках программы учебных занятий по физической культуре в вузе.

Список литературы:

1. Баранов В.В. Воспитание ценностного отношения к физической культуре у студентов: На примере средств гиревого спорта: дис. ... канд. пед. наук /В.В. Баранов. – Челябинск, 2003. – 165 с.
2. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И.В. Морозов. – Ростов-н/Д: Рост.гос. строительный ун-т, 2003. – 108 с.
3. Добровольский С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: учеб.пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.
4. Рассказов В.С. Пути и перспективы развития гиревого спорта / В.С. Рассказов. – Липецк: Международная федерация гиревого спорта, 2004. – 33 с.
5. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиями и методы тренировки / Тихонов В.Ф., Суховой А.В., Леонов Д.В. – М.: Советский спорт, 2009. - 222 с.

ТРЕТИЙ УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ – ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Иванова Н.И., Руденко А.А., Иванов Е.В.

Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №153, Санкт-Петербург

Аннотация:

Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме повышения резерва здоровья школьников на уроках физической культуры на основе физиологического подхода – диагностике и коррекции стопы и осанки. Приведены данные исследовательской работы по формированию физиологических навыков школьников.

Ключевые слова:

культура здоровья ученика и учителя; стопа, осанка, эталон стопы, эталон осанки; физиологические особенности ученика; формирование физиологических навыков.

THE PHYSIOLOGICAL APPROACH TO THE THIRD LESSON OF P.T. (PHYSICAL TRAINING)

Ivanova N.I. Rudenko A.A. Ivanov E.V.

The State budget educational institution secondary school
(of general education) № 153, Saint-Petersburg

Abstract:

The article is dedicated to the actual modern problem of the rise of the health reserve of schoolchildren during the lessons of PT on the basis of physiological approach, i.e. diagnostics and correction of foot and posture. The data of the research work concerning the forming of physiological skills of schoolchildren are quoted.

Keywords:

The culture of health of the pupil and the teacher; the etalon of foot; the etalon of posture; physiological peculiarities of the pupil; forming of physiological skills.

В рамках модернизации системы физической культуры именно отношение к здоровью определяет необходимость обновления содержания, форм и методов физического воспитания детей в рамках принятых новых федеральных государственных образовательных стандартов. Приоритетом в этом направлении выделяется формирование физической культуры личности обучающихся с учетом их индивидуальных физиологических особенностей, состояния здоровья и мотивации. [1,2]

В связи с этим актуальным представляется внедрение физиологических подходов, доступных для освоения на занятиях по физической культуре

обучающимися с разным уровнем физической подготовки, включая тех, кто освобожден от занятий.

Известно, что рессорная и опорная функции стопы и осанки являются одним из необходимых условий двигательной активности школьников. Установлено также, что их дисфункции являются одной из распространенных причин травматизма. [3]

В связи с этим приоритетным представляется знание школьников о собственных физиологических особенностях стопы и осанки. Разработанный нами способ диагностики и коррекции рессорной и опорной функции стопы и осанки позволяет построить уроки физической культуры с учетом индивидуальных физиологических особенностей обучающихся.

Важным условием здесь является непосредственное участие обучающегося в самодиагностике и самокоррекции путем переживания физиологических процессов, используя самонаблюдение. Это позволяет тем самым, вырабатывать устойчивые физиологические навыки поддержания прямохождения, а также гармоничных поз стоя, сидя, лежа.

Суть самодиагностики рессорной и опорной функций стопы заключается в получении плантограммы (отпечатка) стопы обучающегося, на основании которого рассчитывается индивидуальный индекс стопы и сравнивается с эталонным индексом стопы. Эталон равен единице.

Индексы меньше или больше единицы показывают дисфункцию стопы: больше единицы – уплощение сводов стопы, меньше единицы – напряжение сводов стопы. Это позволяет эффективно подбирать упражнения для восстановления баланса стопы. [3,4]

Суть самодиагностики рессорной и опорной функций осанки состоит в сравнении эталона осанки с осанкой обучающегося.

Эталонной опорной функцией осанки является положение тела, когда к вертикальной касательной прикасаются затылок, позвонки между лопатками, таз, икроножные мышцы, пятки. Если не происходит соприкосновений: с затылком – это отсутствие опоры головы; с затылком и грудным отделом между лопатками - это отсутствие опоры грудного отдела; с икроножными мышцами и пятками – это отсутствие опоры суставов нижних конечностей.

Эталонной рессорной функцией осанки являются три соотношения: таз – голова, таз – грудной отдел, грудной отдел–голова, каждая из которых соотносится друг к другу и равна 1,62 – это индекс осанки.

Если соотношение «таз–грудной отдел» - меньше 1,62 – это избыточный поясничный лордоз; если - больше 1,62 – это сглаженность поясничного лордоза.

Если соотношение «грудной отдел–голова» меньше 1,62 – это избыточный шейный лордоз; если - больше 1,62 – это сглаженность шейного лордоза.

При отклонении тела относительно эталонной продольной оси вперед - формируется круглая спина; назад – формируется плоская спина, вправо или влево – формируется сколиотическая спина.

Все виды отклонений от эталона искажают продольную ось стопы и осанки, превращая ее в «ломанную» линию.

Отличительной особенностью проводимой коррекции функций стопы и осанки физиологическим методом является:

принцип восстановления баланса распределения веса тела на стопах

устранение гравитационного сжатия тела

непосредственное участие обучающегося в самодиагностике и самокоррекции, путем переживания физиологических процессов, используя самонаблюдение, позволяя тем самым, вырабатывать устойчивые навыки поддержания прямохождения, а также гармоничных поз стоя, сидя, лежа.

В случае дисфункции поперечного рессорного свода стопы наблюдается смещение опоры на переднюю часть стопы, и для ее коррекции необходимо развивать и укреплять заднюю часть стопы путем ходьбы спиной вперед: с акцентом на пятку; с утяжелителями.

В случае дисфункции продольного рессорного свода стопы наблюдается смещение опоры на внутреннюю часть стопы и для ее коррекции необходимо развивать и укреплять внешнюю часть стопы путем ходьбы: вправо-влево с акцентом на внешнюю часть стопы; с утяжелителями вправо-влево с акцентом на внешнюю часть стопы.

В случае сочетанных дисфункциях поперечного и продольного сводов стопы наблюдается смещение опоры на переднюю и внутреннюю часть стопы и для ее коррекции необходимо развивать и укреплять внешнюю и заднюю часть стопы путем ходьбы: спиной вперед с акцентом на пятку; вправо - влево, с акцентом на пятку и внешнюю часть стопы; с утяжелителями спиной вперед, вправо – влево.

Общим в коррекции для вышеперечисленных дисфункций стопы являются использование сбалансированных упражнений для укрепления и развития слабых центров опор пяток и подушечек пальцев. [4]

При всех дисфункциях стопы наблюдаются дисфункции осанки, сопровождающиеся гравитационным сжатием тела.

Известно, что гравитация является абсолютной средой формирования и функционирования вертикального позвоночника и осанки человека. Поскольку гравитация [5] является абсолютной средой, должна существовать модель оптимального положения вертикального позвоночника и осанки человека, а также антигравитационная разгрузка позвоночника и суставов.

В зависимости от искажений продольной оси осанки, а также от установленного дисбаланса распределения веса тела на стопах, в качестве модели оптимального положения тела в пространстве нами были использованы позы стоя, сидя, лежа, различные виды ходьбы.

Антигравитационная разгрузка, включающая растяжение позвоночника и суставов, позволяла устранять гравитационное сжатие тела стоя, сидя.

Оценка эффективности внедрения физиологического подхода к уроку физической культуры производилась с применением статистического анализа и субъективных самооценок.

Диагностика состояния стопы и осанки обучающихся проводилась на уроках физической культуры в школах Санкт-Петербурга: №300 (1-4 классы), №153 (10-11 классы), №154 (5-9 классы) и выявила отклонения в 84% случаев (различные виды деформаций стопы и осанки). Эффективность коррекции составило 73%.

Практическая значимость:

Современные существующие методики оценки состояния стопы и осанки и их коррекции требуют высокотехнологического инструментария, не дают эталонного расчета стопы и осанки. Обучающийся не участвует в процессе диагностики и коррекции, т.е. у него нет понимания и осознанности собственных физиологических процессов.

В предлагаемом нами физиологическом методе используется математический расчет геометрического эталона стопы и осанки. Количественно оценивается рессорная функция стопы и осанки. Качественно оценивается опорная функция стопы и осанки. Обучающийся включен в процесс диагностики, коррекции и осознанности. [3]

Использование данного физиологического метода для диагностики и коррекции стопы и осанки важно для восстановления баланса здоровья обучающихся на уроках физической культуры. А также возможно во всех областях знаний, связанных со стопой и осанкой: спорт, искусство, гигиена.

Список литературы:

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»
2. *Нежкина Н.Н., Ульяненко Е.А.* Новая модель урока физической культуры здоровьесберегающей направленности в начальной школе в рамках новых федеральных государственных образовательных стандартов. Журнал "Преимственность в образовании preemstvennost.ru" №2.11.2012
3. Иванова Н.И., Руденко А.А. Геометрический эталон следа стопы в диагностике и коррекции следа стопы спортсмена. (материалы

Всероссийской научно-практической конференции "Физическая культура и спорт в системе высшего образования" 2011 – 107с.

4. Руденко А.А. Иванова Н.И. Способ диагностики рессорной и опорной функций стопы спортсмена (патент РФ № 2492803) URL: <http://freepatent.ru/patents/2492803> публикация патента: 20.09.2013
5. Берл Петтибон. Ключевые принципы гравитации. [Электронный ресурс]. Электрон.дан. - [Б.м.], 2000, URL: <http://drfilshin.ru/kak-rabotaet-sistema-pettibona/>

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

^{1, 2)} Круглик, И.И., ²⁾ Курамшин, Ю.Ф.

¹⁾ Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов (СПбГУП)

^{1, 2)} Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербург, Российская Федерация

Аннотация:

В статье рассмотрена роль и место олимпийского образования в высшем учебном заведении.

Ключевые слова:

Олимпийское образование, студенты, олимпизм.

OLYMPIC EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

1, 2) Kruhlik, I.I., 2) Kuramshin, J.F.

1) St. Petersburg Humanitarian University of Trade Unions (SPbGUP)

1, 2) National State University of Physical Culture,
Sport and Health them. PF Lesgaf, Saint-Petersburg, Russian Federation

Abstract:

The paper considers the role and place of the Olympic education in higher education.

Keywords:

Olympic education, students, Olympism.

Актуальность темы исследования. Олимпийское образование является обязательной учебной дисциплиной для изучения в физкультурных вузах. В современном мире многие проблемы в обществе связаны с проблемами образования и воспитания. Эти два процесса продолжающиеся на протяжении

всей жизни и идущие параллельно друг другу приобретают все более важную актуальность в новых социокультурных условиях. Студента любого вуза, в том числе и физкультурного нужно рассматривать как многогранную личность. На которую с момента рождения идет направленное влияние многих факторов, которые в процессе своего влияния оказывают непосредственное воздействие на формирование и становление личности. Изучая эти факторы мы должны установить негативные факторы, которые могут отобразиться на формировании самой личности студента. Сегодня во всем мире много антигуманных взглядов и вещей их порождающих. Однако можно найти всему антигуманному, абсолютную противоположность, и это Олимпийское образование. Олимпийское образование не только способствует гуманизации студенческой молодежи, формированию профессионально-педагогической культуры студентов физкультурного вуза, формированию компетентности в выбранной профессии, но и способно оказывать непосредственное влияние, как на саму личность, так и на общество в целом [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Цель исследования: установить роль и место «Олимпийского образования» в физкультурном учебном заведении в лице студентов.

Задачи исследования: 1. Установить основные мотивы выбора учебного заведения физкультурного профиля, определить круг общения студентов физкультурного вуза; 2. Установить роль и место олимпийского образования в физкультурном вузе в лице самих студентов и выявить его влияние на личность студента физкультурного вуза. 3. Определить уровень сформированности профессионально-педагогической культуры у студентов выпускников, изучить интенсивность познавательных процессов у студентов и направленность личности на мотивацию к успеху.

Методы исследования: Библиографический поиск, интервью, анкетирование, написание эссе, опрос, пед. наблюдение.

Организация и результаты исследования. В исследовании приняли участие студенты НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 5 курса, тренерского факультета 2012-2013 годов выпуска. Выборка составила 60 человек.

С целью установления основных мотивов выбора учебного заведения и определение основного круга общения студентов было решено провести интервью студентов. В процессе исследования было разработано интервью для студентов, позволяющее решить вышеназванные цели. Были составлены следующие вопросы, на которые было предложено ответить самим студентам: «Я – студент университета физкультуры. Мотивы выбора учебного заведения и специальности...», «Я и другие: мой круг общения...».

По результатам интервью студентов можно констатировать следующие факты: ведущим мотивом поступления в университет физкультуры являются занятия спортом (46,66%), возможность работать тренером (33,37%), нравится сфера физической культуры и спорта (6,62%), получение высшего образования (3,33%). Так же следует отметить: поступив в университет, многие студенты

заканчивают занятия спортом, так и не реализовав себя в качестве спортсмена. Многие студенты во время обучения работают. Некоторые в ходе интервью отметили, что выбрали физкультурный университет только потому, что никуда не могли поступить, мало видят перспектив в своей профессии, некоторые отмечали, что нет желания работать тренером.

Что касается круга общения студентов физкультурного вуза, то в основном это коллеги по спорту 43,75%, вузу 38%, работе 18,70%.

Исходя из вышесказанного знание по дисциплине «Олимпийское образование» носит профильный характер для студентов физкультурного вуза.

С целью увидеть реальную картину роли и места олимпийского образования в системе физкультурного образования в лице самих студентов было решено провести анкетирование. Для этого была разработана анкета. В которой первые три вопроса были даны для самостоятельной оценки посещения занятий по олимпийскому образованию, вопросы от 4 по 6 собственная оценка знаний по предмету олимпийского образования, от 7 до 10 определение идеалов ценностей и качеств, которые формируются под воздействием олимпийского образования, 10–12 вопросы определяют, на что направлены знания по олимпийскому образованию, выделение проблем, собственное отношение к предмету.

По результатам ответа студентов на вопрос «Оцените свое посещение учебных занятий по предмету олимпийское образование?» было установлено, что 17,10% опрошенных студентов имели 100% посещение данного предмета, 24,39% студентов ответили, что имеют хорошее посещение и пропуски только по уважительным причинам, 56,10% респондентов пропускают олимпийское образование в силу различных причин, и 2,43% студентов, считают данный предмет малозначимым и не видят смысла в его посещении.

При определении различных мотивов при посещении и изучении олимпийского образования результаты следующие: 34,14% респондентов считают, что знание данного предмета, понадобится им в ходе профессиональной деятельности (работа тренером, учителем физической культуры), 29,26% изучают данный предмет для всестороннего развития личности, 17% опрошенных посещают и изучают данный предмет для освоения общечеловеческих ценностей и идеалов олимпийского движения, 9,75% опрошенных посещают олимпийское образование только для того чтобы сдать зачет, 4,90% студентов считают, что если было бы можно они бы не посещали данный предмет, так как считают, что знания по этому предмету бесполезны, 4,87% респондентов ответили, что данный предмет и преподаватель им просто нравятся.

На вопрос «С каким интересом вы посещаете данный предмет?» были получены следующие результаты: 21,95% опрошенных ответили, что испытывают большой интерес при посещении олимпийского образования, 65,85% отметили, что им интересно, но хотелось бы каких-либо инноваций при

изучении олимпийского образования, 7,31% студентов отмечают, что интереса практически нет, посещают только для сдачи зачета, 2,43% опрошенных отметили, что интерес к данному предмету отсутствует.

При ответе на вопрос «Как вы считаете, обладаете ли вы необходимыми знаниями данного предмета?» были получены следующие ответы: 7,31% студентов ответили, что «Да» они обладают необходимыми знаниями данного предмета, 73,17% опрошенных дали ответ, «Наверное, да», 7,31% студентов дали ответ «Нет» (т.е. они считают, что не обладают необходимыми знаниями), и 12,19% опрошенных дали ответ, что «Наверное нет».

На вопрос «Достаточно, ли вы получаете новых знаний (ранее вам не известных)?» мы получили следующие ответы: 46,34% студентов дали положительный ответ «Да», «Наверно, да» дали ответ 29,26% респондентов, 7,31% опрошенных отметили ответ «Нет» и 17,10% сошлись на мнении «Наверно, нет».

При ответе на вопрос «Оцените самостоятельно свой уровень знаний по олимпийскому образованию?» были получены, следующие результаты: 2,40% студентов, отметили отличный уровень знаний по олимпийскому образованию, хороший уровень знаний отметили 48,78% респондентов, 43,90% студентов отмечают удовлетворительный уровень знаний, и 4,85% опрошенных неудовлетворительный уровень знаний.

При ответе на вопрос «На ваш взгляд формированию, каких духовно-нравственных идеалов способствуют знания по олимпийскому образованию (пронумеруйте в варианте возрастания)?» получены следующие результаты: На первое место в ранжированном ряде «идеи мира, мирного сосуществования социальных систем, государств и народов, в которой олимпизм выступает как системообразующий фактор, а олимпийское образование – как средство воспитания молодежи духе мира» отдали свое предпочтение 26,82% опрошенных, соответственно за второе место ответили 19,50% респондентов, за третье 24,39% студентов и за четвертое 2,43% опрошенных. На первое место в ранжированном ряде «идеи общечеловеческой ценности, основывающаяся на интернационализме, интерсоциальном воспитании» отметили 26,8% студентов, за второе, третье и четвертое место высказались по 17,10% студентов. На первое место «идеи гуманистического, всестороннего развития личности, базой реализации которой являются олимпийское образование молодежи, олимпийская субкультура» отметили 31,70% опрошенных, на второе место 19,50% студентов, на третье 7,31% опрошенных и на четвертое 9,75% респондентов. На первое место «идея приоритета этических ценностей, исходя из философии FairPlay» была отмечена 19,51% студентов, на второе место отнесена 4,87% опрошенных, на третье 9,75% респондентов и на четвертое 29,26% студентов.

На вопрос «На ваш взгляд, развитию каких жизненно важных ценностей и качеств способствуют знания по олимпийскому образованию?» получены

следующие данные: 58,53% студентов, считают, что такой ценностью и жизненно важным качеством является «справедливость», 56,10% опрошенных отметили «честность», 51,21% респондентов выделили «толерантность», 29,26% опрошенных, отметили «совесть», 17,10% студентов соответственно «лояльность», 7,31% опрошенных выделили «любовь» и дали ответ «другие качества» 2,43% студентов.

При постановке вопроса «На ваш взгляд развитию, каких педагогических качеств и свойств педагогической личности способствуют знания по олимпийскому образованию?» были получены следующие показатели: 75,60% студентов отмечают, что такими качествами и свойством личности является «уважение к соперникам», 56,10% опрошенных отмечают «взаимопонимание», 48,78% студентов отмечают «настойчивость и упорство в достижении цели», 39% студентов выделяют «честность, доброта, порядочность и правдивость», по 29,26% отдали свое мнение за «смелость, решительность и чувство гармонии», 26,82% опрошенных отметили «спортивность», за «благородство» отдали свое мнение 24,39% опрошенных, «чувство собственного достоинства» отметили 21,95% студентов, чувство красоты и дружелюбие по 17,10% опрошенных.

На вопрос «На ваш взгляд развитию, каких идейно-нравственных качеств будущего педагога способствуют знания, полученные по данному предмету?» были получены следующие ответы: 53,65% студентов отметили «патриотизм», 51,21% респондентов отметили «порядочность», 31,70% отмечают «убежденность», 26,82% опрошенных отметили «принципиальность», 24,39% студентов ответили «коллективизм», 21,95% выделили «интеллигентность».

На вопрос «Олимпийское образование, как часть педагогических основ в вопросах физического воспитания, физической подготовки, гармоничного развития личности и воспитания в человеке культуры здоровья должно быть. В конечном счете, направлено на.....?» были получены следующие результаты: 58,53% опрошенных отметили, что олимпийское образование должно быть направленно на отвлечение молодежи от вредных привычек и воспитание у них основ двигательной культуры, 48,78% респондентов приверженцы формирования у человека осознанного соблюдения здорового образа жизни, 29,26% студентов отмечают, что олимпийское образование как часть педагогических основ, должно быть направленно на продления физического и творческого долголетия в жизни современного человека, 7,31% респондентов выбрали вариант повышение производительности труда.

При ответе на вопрос «Что на ваш взгляд препятствует широкому внедрению знаний в сфере олимпизма, олимпийского движения в студенческой среде?» результаты распределились следующим образом: 43,90% отметили на поставленный вопрос, выбрав вариант «недостаточное количество квалифицированных специалистов препятствует распространению знаний», 31,70% респондентов выделили «недостаточное количество учебной литературы препятствует распространению знаний», и 17,10% «недостаточное

количество методического материала» так же одна из причин препятствия распространению знаний.

Порезультатом написания эссе студентами позволяющее определить уровень сформированности профессионально-педагогической культуры (ППК): каждому студенту на первом занятии по олимпийскому образованию было предложено написать «эссе на заданную тему». Темы были максимально приближены к учебному предмету и дальнейшей профессиональной деятельности (Кем я вижу себя в будущем ? Как я смогу использовать знания по специализированным предметам в ходе своей профессиональной деятельности ? и т.д.). По результатам написания «эссе» был проведен детальный анализ каждого «эссе». В результате этого установлено высокий уровень сформированности ППК зафиксирован и 7,25%, достаточный у 12,80%, средний у 40,20% и низкий у 39,75%.

При изучении интенсивности познавательных интересов мы использовали опросник В.С. Юркевича. Порезультатом его средне выраженная интенсивность зафиксирована у 83,33%, не выражена у 16,66%, сильно выраженной интенсивности познавательных процессов не установлено.

Диагностика личности студентов на мотивацию к успеху проводилась по методике Т. Элерса. В ходе диагностики установлено, что у 40% студентов наблюдается низкая мотивация к успеху, у 33,4% средний уровень мотивации к успеху, у 20% наблюдается высокий уровень мотивации и у 6,66% слишком высокий уровень мотивации на достижение успеха

Таким образом, основным мотивом выбора учебного заведения физкультурного профиля являются занятия спортом, основной круг общения студентов физкультурного вуза сводится к друзьям по спорту, вузу и работе. В ходе анкетирования нами установлены неубажительные пропуски занятий по Олимпийскому образованию, студенты сами подчеркнули важность данной дисциплины для профессиональной деятельности, отметили профессионально-педагогические качества которые формируются под влиянием олимпийского образования. Уровень сформированности профессионально-педагогической культуры у студентов выпускников, интенсивность познавательных процессов у студентов и направленность личности на мотивацию к успеху находятся на недостаточном уровне.

Список литературы:

1. Круглик, И.И. Модель технологии формирования профессионально-педагогической культуры специалистов физкультурного профиля при изучении олимпийского образования / И.И. Круглик // материалы: международной научно – практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «VII Машеровские чтения» город Витебск 24–35 сентября 2013 года. – С. 260-261.
2. Круглик, И.И. Влияние олимпийского образования на современное общество // И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Олимпийское движение:

история и современность: сборник статей / под общ.ред. Н.В. Рекутиной. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 234-240 с. ISBN 978-5-91930-026-7.

3. Круглик, И.И. Роль олимпийского образования в формировании ценностных ориентаций и идеалов общества / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // *MaterialuIXmezinarnodnivesco-praktickaconferenceDNYVEDU 2013/ – PrahaPublishingHOUSE «Educationandscience», 2013. – 74-75.*
4. Круглик, И.И. Олимпийское образование (опыт стран, основные проблемы) / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // *Студенческая наука – физической культуре и спорту : Тезисы докладов открытой региональной межвузовской конференции молодых ученых с международным участием «Человек в мире спорта» (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 1 апреля – 12 апреля 2013 г.). Вып. 9. / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [Б.и.], 2013. – С. 113-116.*
5. Круглик, И.И. Человек, который жил олимпийским движением / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // *Лесгафтовец. – 2013. – №1 (1642).*
6. Круглик, И.И. Олимпизм и его историческая преамбула / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин, А.А. Померанцев // «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды», X Международная науч. практическая конф. (2013, Гомель). X Международная научно-практическая конференция «Проблемы физической культуры населения проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды», 3–4 октября 2013.: [материалы]: в 2 ч. Ч.2: / редкол. О.М. Демиденко [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2013. – С. 172-174.

СЕКЦИЯ 2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗБРАННЫХ АСАН ХАТХА-ЙОГИ

Минвалеев Р.С.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация:

Изложена сводка современных физиологических исследований йоги, а также обобщены результаты собственных исследований автора по избранным упражнениям йоги (сиршасаны, сарвангасаны, халасаны и бхуджангасаны).

Ключевые слова:

йога, постуральные влияния, внутриорганный кровоток, моторно-висцеральные взаимодействия

PHYSIOLOGICAL ASPECTS OF SELECTED HATHA YOGA ASANAS

Minvaleev R.S.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract:

A summary of modern physiological studies of yoga are discussed. The results of own researches of the author on selected exercises of yoga (Sirshasana, Sarvangasana, Halasana and Bhujangasana) are outlined.

Keywords:

yoga, postural impacts, intraorganic blood flow, motor-visceral interactions.

Феномен йоги во все времена включал в себя телесные практики, поэтому актуальность физиологического подхода к изучению и освоению этой традиции не вызывает сомнений.

Среди множества трактовок и полумистических интерпретаций индийской йоги для целей нашего исследования подходит только одна, в которой Йога выступает просто как дисциплина, исходное значение которой прослеживается в русском слове 'його' (в рамках индоевропейской семьи языков).

Будучи изначально индийским явлением, в настоящее время различные варианты как аутентичной, и так и модифицированной йоги получили широкое распространение во всем мире. Одно только перечисление разновидностей йоги может занять несколько страниц убористого текста. Но при этом в основе

подавляющего большинства ныне практикуемых видов йоги лежит все та же древняя практика хатха-йоги, что в переводе с санскрита означает 'йога усилия' – система особых физических и дыхательных упражнений, которые необходимо выполнять регулярно. Хатха-йога включает в себя традиционный набор статических фиксаций тела (асана) и дыхательных упражнений с произвольными апное (пранаяма), и не требует изучения каких-либо философских текстов и/или строгого соблюдения религиозных обетов.

Все возрастающее число людей выбирают хатха-йогу как форму ежедневной физической активности и, шире, принимают как образ жизни, что достаточно наглядно проявляется и в рамках занятий по физической культуре в Санкт-Петербургском государственном университете, где нами разработаны и внедрены в учебный процесс оздоровительные программы по хатха-йоге, пользующиеся большой популярностью среди студентов всех факультетов [1].

С 1986 года, когда была издана обзорная монография немецкого физиолога из Лейпцигского университета Дитриха Эберта "Физиологические аспекты йоги" [2], различными исследователями выполнено множество экспериментальных работ уже в рамках доказательной (evidencebased) медицины, в которых йога выступает как разновидность лечебной физической культуры, рекомендуемая при различных расстройствах тела и психики.

В профильных обзорах, выполненных по этим работам, йога неизменно выступает как обобщенная система «известных» физических и ментальных упражнений [3, 4, 5, 6, 7, 8]. Равным образом, в исследованиях, посвященных лечебным эффектам йоги, последняя опять же представлена стандартным словосочетанием с минимальными поясняющими атрибутами наподобие «Йога и...», «Йога в лечении...», «Помогает ли йога при...», при этом сами терапевтические приложения весьма конкретны и детально изложены: от очевидных влияний йоги на опорно-двигательный аппарат [9] и сердечно-сосудистую систему [10] до йогатерапии урологических расстройств [11] и душевных недугований [12], как например, депрессии [13, 14] или шизофрении [15]. Диапазон исследований терапевтических приложений йоги простирается от профилактики сахарного диабета II типа [16, 17] до реабилитации после инсульта [18], от устранения боли в спине [19] до лечения гипертонии [20, 21]. Накапливаются сведения о терапевтическом потенциале йоги в онкологии [22, 23]. Применение йоги рекомендовано и в гериатрии [24], и в педиатрии [25]. Список аналогичных работ можно было бы продолжить, но, в целом, уже очевиден значительный терапевтический потенциал йоги, который, согласно конечным выводам практически всех вышеупомянутых исследований, всякий раз «нуждается в дальнейшем изучении».

Легко заметить, что в большинстве экспериментальных и обзорных работ по йогатерапии прослеживается одна общая черта. Как правило, остается

без пояснения вопрос, какая именно разновидность йоги применялась в тех или иных терапевтических приложениях. Практически нигде не указывается конкретная техника выполнения йоговских упражнений, которая может весьма различаться в разных стилях и школах как традиционной, так и современной йоги. А между тем физиологические эффекты могут и должны зависеть от специфики задействованных в том или ином упражнении мышечных напряжений и особенностей положения тела, что ставит под вопрос необходимую воспроизводимость результатов исследований йоги. Одно и то же упражнение йоги с одним и тем же санскритским названием, выполненное с различными акцентами напряжения и/или расслабления мышц, может привести и нередко приводит к противоположным результатам, что и было выявлено нами в диссертационной работе [26]. В связи с этим актуальным представляется переключение внимания исследователей от изучения «йоги вообще» на исследование отдельно взятых упражнений, выполняемых всеми испытуемыми в едином стиле. Тогда и результаты опытов будут воспроизводимы, и конкретная техника выполнения избранных упражнений приобретет строго научное обоснование.

Именно такой подход мы избрали при изучении физиологических механизмов избранных практик хатха-йоги, выполненных нами за период с 1994 по 2013 годы. Найденные результаты опубликованы в физиологических журналах [27, 28, 29], доложены на профильных конференциях [30, 31, 32], наконец, защищены в виде диссертации [26] и продолжены в последующие годы [33, 34, 35].

Сиршасана и сарвангасана: внутрисердечный кровоток

С помощью неинвазивного метода доплерэхографии изучены гемодинамические эффекты специфических постуральных воздействий, известных как перевернутые асаны хатха-йоги, сиршасаны (рис. 1) и сарвангасаны (рис. 2)



Рис. 1. Сиршасана



Рис. 2. Сарвангасана



Рис. 3.

Нас интересовало, прежде всего, дополнительное влияние на системную и периферическую гемодинамику тех активных мышечных усилий, что отличают рассматриваемые позы от условно стандартных постральных воздействий, при которых напряжение мышц либо отсутствует (пассивные наклоны головой вверх и вниз), либо минимально (например, повороты на левый и правый бок в положении лежа).

Наши исследования показали, что активный переход из положения лежа на спине в положение вниз головой (антиортостатические асаны хатха-йоги) вызывает значительные изменения трансмитрального диастолического кровотока, которые хотя и не отличаются существенно от аналогичных пассивных поворотов головой вниз [36, 37], но обнаруживают значительные различия между двумя вариантами активного антиортостаза. В отличие от стойки на голове (сиршасана) стойка на лопатках с прижатием подбородка к груди (сарвангасана) сопровождается учащением сердечных сокращений и относительно более низким, чем при сиршасане, диастолическим наполнением левого желудочка, хотя гидростатические условия обеих этих поз одинаковы. Этот гемодинамический эффект, возможно, вызван прижатием подбородка к груди во второй позе (джаландхара-бандха), при котором сдавливается щитовидная железа.

Таким образом, правильная техника выполнения сарвангасаны должна включать в себя мощное прижатие подбородка к груди с соответствующим подпиранием руками с опорой на предплечья (рис. 3)

Халасана и бхуджангасана: кровоток в печени и почках

Исследованные нами позы хатха-йоги (халасана (рис. 4) и бхуджангасана (рис. 5)) сопровождаются мощными, и при этом имеющими весьма специфический характер, мышечными усилиями.



Рис. 4. Халасана



Рис. 5. Бхуджангасана

Вопреки ожиданиям мы не обнаружили существенных количественных изменений перфузии паренхиматозных органов (соответственно, печени и почек) при выполнении этих упражнений. Однако нами выявлены разительные качественные изменения венозного оттока от этих органов в момент кульминации правильного выполнения исследуемых поз тела, т.е. на максимуме напряжения соответствующих мышц. Если в исходном положении у здоровых лиц в характере венозного оттока от печени и почек наблюдается различной степени венная пульсация, то в момент выполнения упражнений отток по венам становится монофазным, вплоть до "гладкой" эхографической кривой скорости потока, что является следствием повышения трансмурального давления в венах печени (рис. 6) и почек при повышении внутрибрюшного давления. Интересно, что подобная картина наблюдается при ряде патологий затрагиваемых паренхиматозных органов. Изложенное позволяет сформулировать следующее положение. С помощью специфических поз тела из практики хатха-йоги можно смоделировать монофазный венозный кровоток, обычно регистрируемый при патологических процессах в паренхиматозном органе. И наоборот, единичные случаи исходно монофазного венозного оттока, также связанные с наличием патологического процесса в анамнезе, сразу после выполнения соответствующей асаны обнаруживают восстановление венных пульсаций, характерных для здорового органа.

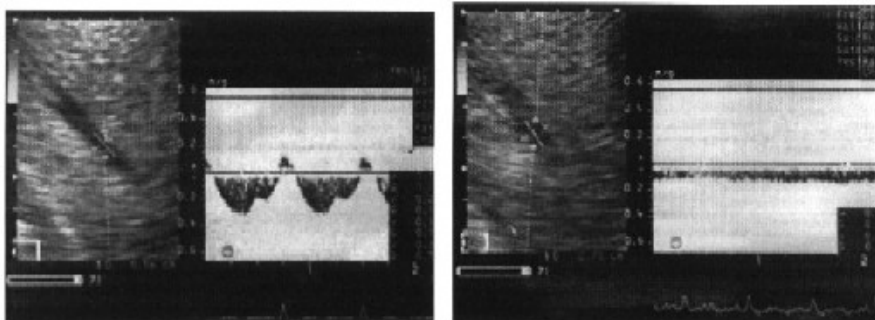


Рис. 6. Развитие неп пульсирующего монофазного печеночного венозного оттока во время халасаны: слева - исходное состояние, справа - во время выполнения упражнения

Бхуджангасана: стероидные гормоны

Поза кобры или бхуджангасана представляет собой силовой прогиб назад в грудном отделе из положения лежа без опоры на руки (рис. 5). В наших опытах специфическое напряжение мышц, сопровождающееся принятием специфической позы тела - бхуджангасаны - статистически значимо (с надежностью 0.99) снизило уровень кортизола сыворотки крови у здоровых людей и с надежностью 0.95 подняло уровень тестостерона [33]. Таким образом, выполнение *бхуджангасаны* снижало уровень кортизола у всех испытуемых, несмотря на комбинацию сопутствующих факторов, в норме повышающих уровень кортизола крови (экстремальная физическая нагрузка [38] и боль при заборе крови из вены). Что же касается одновременного с понижением глюкокортикоидной функции коры надпочечников повышения уровня основного андрогена тестостерона, то здесь мы должны говорить о задействовании помимо коры надпочечников также и половых желез как единственно возможном источнике увеличения уровня тестостерона при выполнении *бхуджангасаны*. Пока мы можем только предполагать о механизмах столь разительных изменений в продукции стероидных гормонов, вызванных специфическим мышечным напряжением и положением тела, именуемом в хатха-йоге *бхуджангасана* (поза кобры). Во всяком случае, предварительно мы можем исключить влияния со стороны гипофиза, поскольку изменения стероидных гормонов произошли за период менее 5 минут. Равным образом, согласно нашим предыдущим исследованиям этой же позы, артериальный приток крови от сердца к области почек и, соответственно, надпочечников также не изменялся [29], что в известной мере исключает влияния на продукцию стероидных гормонов со стороны колебаний кровоснабжения коры надпочечников.

Более вероятными здесь представляются моторно-висцеральные рефлексорные влияния с участием афферентной и эфферентной иннервации коры надпочечников и половых желез, начиная с вегетативных центров спинного мозга. И если в отношении коры надпочечников вопрос о прямых нервных влияниях на секрецию кортикоидных гормонов остается в стадии обсуждения, то для семенников и яичников обильная симпатическая и парасимпатическая иннервация рассматривается как нервнопроводниковый путь передачи специфических импульсов от гипоталамуса к гонадам, дополняющий трансгипофизарный [39]. В этой связи представляют интерес дальнейшие исследования возможной прямой нервной регуляции секреторной функции ряда эндокринных желез через механизмы моторно-висцеральных рефлексов [40], на чем по нашему предположению могут основываться гормональные эффекты постуральных воздействий асан йоги.

Выводы:

Объективное и доказательное изучение йоги должно начинаться с подробного описания того конкретного варианта упражнения, которое выполняют все испытуемые в рамках данного исследования.

Физиологические механизмы упражнений йоги включают в себя сочетание постуральных влияний на системный и внутриорганный кровоток с моторно-висцеральными взаимодействиями, характерными для исследуемого упражнения.

Список литературы:

1. Минвалеев Р.С. Основы здорового образа жизни // в кн. Тематический курс лекций по физической культуре и спорту / под ред. Ш.З. Хуббиева, Т.И. Барановой. - СПб.: Изд-во СПбГУ, 2013. - с. 115-128.
2. Ebert D. Physiologische Aspekte des Yoga. Leipzig: VEB Georg Tieme, 1986, 150 S. (Имеется перевод: Эберт Д. Физиологические аспекты йоги. Санкт-Петербург, 1999, 159 с.)
3. Ott M.J. Yoga as a clinical intervention. // Adv. Nurse Pract., 2002, №1, p. 81-83.
4. Nayak N.N., Shankar K. Yoga: a therapeutic approach. // Phys. Med. Rehabil. Clin. N. Am., 2004, v.15, №4, p. 783-798.
5. Khalsa S.B. Yoga as a therapeutic intervention: a bibliometric analysis of published research studies.// Indian J. Physiol. Pharmacol., 2004, v.48, №3, p. 269-285.
6. Ross A., Thomas S. The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. // J. Altern. Complement. Med., 2010, № 1, p. 3-12.

7. Roland K.P., Jakobi J.M., Jones G.R. Does yoga engender fitness in older adults? A critical review. // *J. Aging Phys. Act.*, 2011 №1, p. 62-79.
8. McCall M.C, Ward A., Roberts N.W., Heneghan C. Overview of systematic reviews: yoga as a therapeutic intervention for adults with acute and chronic health conditions. // *Evid. Based Complement. Alternat. Med.*, 2013, Epub May 16.
9. Raub J.A. Psychophysiologic effects of Hatha Yoga on musculoskeletal and cardiopulmonary function: a literature review. // *J. Altern. Complement. Med.*, 2002, v.8, №6, p. 797-812.
10. Jayasinghe S.R. Yoga in cardiac health (a review).// *Eur. J. Cardiovasc. Prev. Rehabil.*, 2004, v.11 №5, p. 369-375.
11. Ripoll E., Mahowald D. Hatha Yoga therapy management of urologic disorders.// *World J. Urol.*, 2002, v.20 №5, p. 306-309.
12. Balasubramaniam M., Telles S., Doraiswamy P.M. Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. // *Front Psychiatry*. 2013, 3:117.
13. Pilkington K., Kirkwood G., Rampes H., Richardson J. Yoga for depression: the research evidence. // *J. Affect. Disord.*, 2005, v.89, №1-3, p.13-24.
14. Uebelacker L.A., Epstein-Lubow G., Gaudiano B.A., Tremont G., Battle C.L., Miller I.W. Hatha yoga for depression: critical review of the evidence for efficacy, plausible mechanisms of action, and directions for future research. // *J. Psychiatr. Pract.*, 2010, v. 16, №1, p. 22-33.
15. Cramer H., Lauche R., Klose P., Langhorst J., Dobos G. Yoga for schizophrenia: a systematic review and meta-analysis. // *BMC Psychiatry*. 2013, 13:32.
16. Innes K.E., Bourguignon C., Taylor A.G. Risk indices associated with the insulin resistance syndrome, cardiovascular disease, and possible protection with yoga: a systematic review. // *J. Am. Board. Fam. Pract.*, 2005, v.8, №6, p. 491-519.
17. Innes K.E., Vincent H.K. The influence of yoga-based programs on risk profiles in adults with type 2 diabetes mellitus: a systematic review. // *Evid. Based Complement. Alternat. Med.*, 2007, v.4, №4, p. 469-486.
18. Lynton H., Kligler B., Shiflett S. Yoga in stroke rehabilitation: a systematic review and results of a pilot study. // *Top Stroke Rehabil.*, 2007, v.14, № 4, p. 1-8
19. Cramer H., Lauche R., Haller H., Dobos G. A systematic review and meta-analysis of yoga for low back pain. // *Clin. J. Pain.*, 2013, v. 29, №5, p. 450-460.

20. Okonta N.R. Does yoga therapy reduce blood pressure in patients with hypertension?: an integrative review. // *Holist. Nurs. Pract.*, 2012 №3, p. 137-141.
21. Hagins M., States R., Selfe T., Innes K. Effectiveness of yoga for hypertension: systematic review and meta-analysis. // *Evid. Based Complement. Alternat. Med.*, 2013, Epub May 28.
22. Bower J.E., Woolery A., Sternlieb B., Garet D. Yoga for cancer patients and survivors. // *Cancer Control.*, 2005, v.12, №3, p.165-171.
23. Cramer H., Lange S., Klose P., Paul A., Dobos G. Yoga for breast cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis. // *BMC Cancer.* 2012, Sep 18;12:412.
24. Alexander G.K., Innes K.E., Selfe T.K., Brown C.J. "More than I expected": perceived benefits of yoga practice among older adults at risk for cardiovascular disease.// *Complement. Ther. Med.*, 2013, v. 21, №1, p. 14-28.
25. Galantino M.L., Galbavy R., Quinn L. Therapeutic effects of yoga for children: a systematic review of the literature. // *Pediatr. Phys. Ther.*, 2008, v. 20, №1, p. 66-80.
26. Минвалеев Р.С. Особенности внутрисердечного и внутриорганного кровотока при избранных позах человека (по данным доплерэхографии): Дисс... канд. биол. наук: 03.00.13 / Санкт-Петербургский государственный университет. - СПб., 1999 – 118 с., ил.
27. Минвалеев Р.С., Кузнецов А.А., Ноздрачев А.Д., Лавинский Х.Ю. Особенности наполнения левого желудочка сердца при перевернутых позах человека // *Физиология человека*, 1996, т.22, №6, с.27-34.
28. Минвалеев Р.С., Кузнецов А.А., Ноздрачев А.Д. Как влияет поза тела на кровоток в паренхиматозных органах? Сообщение I. Печень // *Физиология человека*, 1998, т.24, №4. - с.101-107.
29. Минвалеев Р.С., Кузнецов А.А., Ноздрачев А.Д. Как влияет поза тела на кровоток в паренхиматозных органах? Сообщение II. Почки // *Физиология человека*, 1999, т.25, №2. - с. 92-98.
30. Minvaleev R.S., Kuznetsov A.A. Postural impacts on the intracardiac and intraorganic blood flow in human // *XXXIII International Congress of Physiological Sciences*, June 30 - July 5 1997, St.Petersburg, 1997.- P070.18.
31. Minvaleev R.S., Kuznetsov A.A. Intracardiac and intraorganic blood flow during hatha-yoga practice // *Traditional Medicine: Theoretical and Practical Aspects*, September 8-10, 1998, Ulan-Ude, 1998 - p.88.
32. Минвалеев Р.С., Кузнецов А.А. Постуральные влияния на внутрисердечный и внутриорганый кровоток при асанах йоги //

- Международная научно-практическая конференция "Курорты и оздоровление", 21-22 апреля, 1999, СПб, 1999 - с.49-50.
33. Минвалеев Р.С., Кирьянова В.В., Иванов А.И. Бхуджангасана изменяет уровень уровня стероидных гормонов у здоровых людей // Адаптивная физическая культура, №2 (10), 2002. - с. 22-27.
 34. Минвалеев Р.С., Ноздрачев А.Д., Кирьянова В.В., Иванов А.И. Постуральные влияния на уровень гормонов у здоровых людей. Сообщение I: Поза "кобры" и стероидные гормоны // Физиология человека, 2004, том 30, №4. - с. 88-92.
 35. Минвалеев Р.С. Сравнение скорости изменения липидного профиля сыворотки крови человека при подъеме на высоту среднегорья // Физиология человека, 2011, том 37, №3. - с. 103-108.
 36. Downes T.R., Nomeir A.M., Stewart K., Mumma M., Kerensky R., Little W.C. Effect of alteration in loading conditions on both normal и abnormal patterns of left ventricular filling in healthy individuals // Am. J. Cardiol., 1990, v.65, №5, p.377-382.
 37. Kmetzo J.J., Plotnick G.D., Gottdiener J.S. Effect of postural changes и isometric exercise on Doppler-derived measurements of diastolic function in normal subjects // Chest, 1991, v.100, №2, p.357-363.
 38. Виру А.А. Функции коры надпочечников при мышечной деятельности. – М.: Медицина, 1977. – 176 с., ил.
 39. Ажипа Я.И. Нервы желез внутренней секреции и медиаторы в регуляции эндокринных функций. – М.: Наука, 1981 – 503с., ил.
 40. Могендович М.Р. Лекции по физиологии моторно-висцеральной регуляции. - Пермь, 1972 - 256 с., ил.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Ошина О.В., Иголкина В.В.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация:

В данной статье рассмотрены вопросы укрепления физического и духовного здоровья студенческой молодежи, формирования и распространения здорового образа жизни в современной России.

Ключевые слова:

здоровье, здоровый образ жизни, оздоровительная деятельность, студенты.

CURRENT PROBLEMS INCREASE THE EFFICIENCY OF SPORTS AND HEALTH AND PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE STUDENTS

Oshina O.V., Igolkina V.V.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract:

This article describes the development of physical and mental health of students, the formation and propagation of a healthy way of life in modern Russia.

Keywords:

health, healthy lifestyles, recreation activities, students.

В современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья студенческой молодежи, формирования и распространения здорового образа жизни. Социально-экономические преобразования, научно-технический прогресс привели к значимости исключительной роли индивидуального и общественного здоровья в развитии общества в целом. Практика показывает, что физическая активность способна в комплексе решать проблемы повышения уровня здорового образа жизни, увеличения продолжительности жизни, трудоспособного возраста, а также являются действенным средством профилактики асоциальных проявлений. Однако, по данным официальной статистики, количество систематически занимающихся спортивно-оздоровительной деятельностью в России значительно ниже аналогичных показателей развитых западных стран.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в современном российском обществе реализуется недостаточно для обеспечения здорового образа жизни студенческой молодежи, создания надежного социально-экономического фундамента для осуществления дальнейших позитивных преобразований. Неблагоприятную ситуацию в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности и формированию здорового образа жизни студентов можно преодолеть последовательными совместными усилиями властных структур различного уровня на основе понимания роли физической культуры и спорта как условий долговременного развития человеческого потенциала. Активизация физкультурно-оздоровительной деятельности у студентов в настоящее время признана одним из приоритетных направлений

социальной и спортивной политики, что отражено в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». Физкультурно-оздоровительная деятельность, физическое обучение и воспитание студентов — это многоплановый процесс. Его содержание и формы в различные периоды обучения меняются и зависят от динамики условий жизни и деятельности, возрастных изменений студента. В содержании физкультурно-оздоровительной деятельности в последнее время особенное внимание уделяется тендерной педагогике, занимающейся проблемами разного подхода в решении вопросов обучения студентов с учетом их психических и физиологических особенностей. Значимость этого процесса проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование высоких показателей здоровья, психической устойчивости, физического совершенства. Основными функциями являются формирование здорового образа жизни, обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие социокультурное становление личности студента.

Основной целью - формирование направленности студентов на соблюдение здорового образа жизни, подготовка их к сознательному труду и активному участию в социальных отношениях. Для эффективного формирования у студентов здорового образа жизни преподаватели в своей практике используют различные способы активизации физкультурно-оздоровительной деятельности: оптимизацию и интенсификацию обучения на основе применения современных информационных и коммуникационных технологий; деятельностный подход к формированию спортивно направленных личностных качеств, студентов. Под оптимизацией и интенсификацией педагогического процесса физкультурно-оздоровительной деятельности понимается: повышение целенаправленности обучения и усиление мотивации на занятия по физической культуре и спорту; применение творческих методов и форм обучения; использование компьютеров и других современных средств обучения; повышение внимания к вопросам диагностики и оценки знаний, умений. Важнейшее требование к успешному овладению знаниями по формированию здорового образа жизни физической культуры — это осуществление методологического подхода в обучении. Суть заключается в том, что преподаватель во время занятий ориентирует студента не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на формирование творческого подхода к выполнению учебного задания. Практика свидетельствует, что в современных высших учебных заведениях имеются все возможности для подготовки физически развитых студентов, обладающих высокими морально-волевыми, нравственно-духовными и психологическими качествами. Однако интенсификация учебного процесса, его компьютеризация, введение новых учебных дисциплин зачастую приводят к повышению физических и нервно-психических нагрузок. Студенты часто просто не успевают выделить время для занятий физической культурой. Чтобы овладеть быстро изменяющимся

оснащением компьютерной техники, необходимо осваивать большой объем теоретических и практических знаний, часто не связанных напрямую с физической культурой. Это требует развития способностей быстро и точно воспринимать и перерабатывать информацию, длительно сосредоточивать и перераспределять внимание, координировать движения при манипуляции средствами управления. Постоянное напряжение внимания, точность и своевременность действий, повышенная ответственность ведут к перегрузкам и утомлению. Чтобы сохранить высокую работоспособность при интенсификации обучения, у студентов необходимо сформировать постоянную потребность к двигательной активности и ведению здорового образа жизни. Это просто необходимо для успешного освоения дисциплин и жизненного тонуса в процессе обучения в вузе. Образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов обучающихся, самостоятельно определяют формы занятий физической культурой и оздоровительной деятельностью, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности. Для повышения эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности целесообразно разработать перспективные планы самостоятельных занятий на весь период обучения студентов в вузе. Это даст возможность постоянно заниматься любимыми видами физической активности столь необходимой для жизни. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня их физической и спортивно-технической подготовленности необходимо спланировать выполнение физической нагрузки по годам обучения в вузе и в дальнейшей жизни и деятельности. Необходимо объяснить студентам всех учебных отделений, при планировании и проведении самостоятельных тренировочных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем самостоятельных тренировочных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха. Вопросу сочетания умственной и физической работы следует уделять огромное внимание. Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным данным самоконтроля. При многолетнем перспективном планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности. Еще одним значимым фактором физкультурно-оздоровительной деятельности и формирования здорового образа жизни студентов является мотивация. Мотивация личности на здоровый образ жизни рассматривается как первый этап формирования готовности к ЗОЖ. Проблема

мотивации на здоровый образ жизни опирается на теоретико-методологические позиции общей теории мотивации жизнеспособности человека и теории мотивации образовательной деятельности. Общетеоретические основы мотивационной детерминации деятельности человека раскрываются в работах К.И. Абульха-новой, Б.Г. Ананьева, А.А. Бодалева, А.Н. Леонтьева, А.К. Марковой, А. Маслоу, В.Н. Мяснищева, С.Л. Рубинштейна и др. [1, 2, 3, 4, 5, 8]. Мотивация характеризуется тремя признаками: содержанием, предметной направленностью и динамическими свойствами. Содержание мотивации свидетельствует о том, во имя каких норм, идей, интересов и взглядов (нравственных, идеологических, общественных и пр.) человек активен в жизни. Предметная избирательность отражает то, что именно привлекает личности в деятельности. Таким образом, направленность мотивации указывает, на что направлены цели, интересы, идеалы человека. Динамические свойства мотивации являются, способом ее существования и проявления, которые характеризуются интенсивностью, устойчивостью и действенностью побуждений. Очевидно, что мотивация студентов на здоровый образ жизни человека неразрывно связана с его потребностями и их развитием, изменением в течении жизни. Согласно классификации А.Н. Леонтьева [4], потребности делятся на две большие группы: низшие (естественные) и высшие, присущие человеческой личности, которые, в свою очередь, подразделяются на материальные и духовные. Среди духовных потребностей выделяются познавательные, социальные (потребность в общении, в самоутверждении и др.) и нравственно-гуманистические (любовь к людям, забота о других, чувство долга и ответственности, потребность в соблюдении норм морали и др.). Соответственно названным потребностям можно выделить и виды мотивов, которые формируются у взрослого человека в процессе его образовательной и жизнедеятельности. Исходя из этих теоретических позиций, мы пришли к выводу, что совокупность этих мотивов представляет собой тот феномен, который называется мотивацией, в том числе жизнедеятельности человека, выраженной в его здоровом образе жизни, где сочетаются естественные, социальные и гуманистические потребности и мотивы. И.И. Соковня-Семенова выделила мотивационные категории, объединяющие мотивации здорового образа жизни и здоровья [9, с 14-18]:

Самосохранение. (Это угрожает моему здоровью, я не стану этого делать).

Подчинение этнокультурным требованиям. (Я хочу быть равноправным членом данного общества).

Получение удовольствия от самосовершенствования. (Здоровье приносит мне радость, я хочу испытывать это чувство). Необходимость испытания мышечной радости, удовольствие от процедур закаливания и др.

Возможность для самосовершенствования. (Если я буду здоров, я добьюсь того, чего хочу).

Способность к маневрам. (Если я буду здоров, я смогу самореализоваться в любой местности и в любой профессии).

Достижение максимально возможной комфортности. (Если я здоров, меня не беспокоит физическое и психическое неудобство).

Анализ проблемы мотивации позволяет сделать заключение о том, что мотивация здорового образа жизни имеет сложную, интегративную природу и включает в себя мотивы жизнедеятельности, связанные с естественными потребностями личности, мотивы профессионально-трудовой деятельности, требующей сохранения работоспособности специалиста, и мотивы образовательной деятельности студентов, ориентированной на повышение качества жизни. Наиболее продуктивным для формирования мотивации студентов на здоровый образ жизни в системе образования вуза, с нашей точки зрения, является акмеологический подход, который раскрывает пути восхождения к индивидуальности в пространстве духовных отношений педагога с другими людьми, включающих энергетический информационный и волевой обмен смыслами и ценностями (Н.Г. Милованова [3, 6]). В процессе такого обмена рождается акмеологическая позиция студента как устойчивое стремление к успеху, к достижениям, к вершинам, к творчеству (Н.М. Полетаева [7]). Такая позиция составляет сильную мотивационную основу ведения здорового образа жизни. Таким образом, мотивация здорового образа жизни имеет сложную структуру мотивов, в которой взаимодействуют познавательные и профессиональные интересы человека, его витальные, нравственно-гуманистические и социальные мотивы, материальные и духовные потребности. Целостный подход к мотивации здорового образа жизни студента осуществляется путем взаимодействия механизмов деятельности (образовательной, профессиональной, жизнедеятельности и целом). Физкультурно-оздоровительная деятельность и ведение здорового образа жизни студентов ориентированы на оказание им поддержки в становлении личностного роста, социальной адаптации, расширении возможности самореализации.

Список литературы:

1. Абульханова-Славская К.А. Личностные типы мышления / Когнитивная психология: Материалы советско-финского симпозиума. – М.: Наука, 1986. – С.98 – 130.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

3. Ананьев Б.Г., Степанова Е.И. Развитие психофизиологических функций взрослых людей. – М.: Педагогика, 1983. – 145 с.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
5. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 352 с.
6. Милованова Н.Г. Реализация валеологического подхода при организации образовательного процесса: Методические рекомендации. - Тобольск, 1997. – 42 с.
7. Полетаева Н.М. Научно-практические основы валеологической педагогики. – СПб.: РГПУ им. А.А. Герцена, 2001. – 103 с.
8. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. – М.: Изд. АН СССР, 1957.- 177 с.
9. Соковья-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. – М.: Академия, 1999. – 208 с.

АДАПТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ

Башкин В.М.

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация:

Показано создание системы индивидуальной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам в скоростно-силовых видах спорта. Приведена методика коррекции тренировочных нагрузок в зависимости от функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Ключевые слова:

Система адаптации, индивидуальная коррекция, функциональное состояние, тренировочная нагрузка.

ADAPTIVE PROCESSES AND INDIVIDUAL ADAPTATION OF SPORTSMEN TO TRAINING LOADINGS

Bashkin V.M.

St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, St. Petersburg

Abstract:

Creation of system of individual adaptation of an organism of sportsmen to training loadings in high speed- power kinds of sports is shown. The technique of correction of training loadings depending on a functional condition of the central nervous system and the nervously-muscular device of sportsmen is resulted.

Keywords:

System of adaptation, individual correction, functional condition, training loading.

Оптимизация физических нагрузок спортсменов невозможна без научно-обоснованных методологических подходов к тренировочному процессу. Несмотря на то, что с середины XX столетия проблеме адаптации и методам оценки адаптивных состояний организма, изучению «долговременной» и «срочной» адаптации к мышечным нагрузкам организма спортсменов уделяется особое внимание, по этой проблеме имеются только отдельные наработки [1].

По определению Н.А. Агаджаняна [2]: двигательная активность человека обеспечивается за счёт психофизиологической адаптации, характеризующей устойчивый уровень активности и взаимосвязи функциональных систем. В основе психофизиологических аспектов адаптации лежат соотношения психических и физиологических процессов.

Психический фактор является фактором корковой активности центральной нервной системы (ЦНС), который воздействует через вегетативную систему на многие системы организма, а через них и на характер адаптации. Для определения психофизиологической адаптации человека необходимо правильно выбрать методы исследования, с помощью которых можно оценить функциональное состояние центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата [3].

Однако, до настоящего времени не определены критерии индивидуальной нормы и ее количественной оценки. В спортивной практике придается большое значение оценке адаптивного состояния спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям. Как правило, это состояние определяется: диагностикой мышечной деятельности, оценкой уровня функционального состояния физиологических систем и функций организма в покое и в реакции на нагрузку. По мнению Ф.А. Иорданской [4] распознавание донозологических состояний у спортсменов должно предусматривать комплексную оценку всех показателей функционального состояния организма с учетом представлений о функциональном резерве. Цель донозологической диагностики - распознать пограничные состояния между нормой и патологией, найти количественные критерии оценки индивидуального здоровья, которое отличается от заболеваний.

Каждая норма имеет свои резервы, а в её сохранении важную роль играет индивидуальная адаптация. Это означает, что организм одного и того же человека в разных условиях будет вести себя по-разному.

Проблема индивидуализации тренировочного процесса квалифицированных спортсменов является ключевой в теории спортивной тренировки. При этом существенным компонентом управления является постоянная коррекция процесса подготовки спортсменов в зависимости от динамики их индивидуального состояния, которое определяется на основе объективной информации, полученной в ходе педагогического комплексного контроля. Дозирование мышечной нагрузки в соответствии с адаптивными возможностями организма, позволит своевременно осуществлять коррекцию индивидуальных нагрузок [5].

Целью исследования явилось создание методики индивидуальной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта.

Основными задачами исследования были:

1. Разработка комплексной системы методов тестирования и обработки информации о функциональном состоянии центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата (НМА) спортсменов, позволяющей оценивать это функциональное состояние в реальном масштабе времени.
2. Исследование зависимости изменения функционального состояния ЦНС и НМА спортсменов от выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок в течение годового цикла.
3. Разработка системы индивидуальной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам, основанной на взаимосвязи функционального состояния ЦНС и НМА спортсменов и выполненной тренировочной нагрузки в годовом цикле.

Для разных групп спортсменов были определены модельные характеристики тренировочной нагрузки. Полученные рабочие зоны тренировочной нагрузки представляют из себя интегральные области. Длина области учитывает численное значение тренировочной нагрузки, а ширина учитывает вариативность функционального параметра при одной и той же нагрузке. Для спортсменов разной квалификации эти области различные. С одной стороны от рабочей зоны находится зона отрицательной коррекции (уменьшение тренировочной нагрузки), а с другой стороны находится зона положительной коррекции (увеличение нагрузки).

В качестве примера приведены усредненные интегральные области рабочих зон для спортсменов разной квалификации. Для более эффективного

управления тренировочным процессом рабочие зоны должны строиться индивидуально для каждого спортсмена.

Система индивидуальной адаптации предусматривает проведение срочной и перспективной коррекции тренировочной нагрузки.

Срочная коррекция проводится по результатам тестирования одного тренировочного занятия.

Перспективная коррекция проводится по результатам тестирования недельного микроцикла.

Проведение срочной коррекции предусматривает отрицательную и положительную коррекцию. Отрицательная коррекция проводится, если значение функционального параметра превышает более, чем на 10 % предельно-допустимое значение (по индивидуальной нормограмме). Положительная коррекция проводится, если функциональный параметр выходит более чем на 30% в зону положительной коррекции.

Перспективная коррекция также предусматривает проведение отрицательной и положительной коррекции. Отрицательная коррекция производится, если среднее значение функционального параметра выходит более, чем на 10 % за недельный микроцикл в зону отрицательной коррекции. Положительная коррекция проводится, если среднее значение функционального параметра выходит в зону положительной коррекции более, чем на 20 % за недельный микроцикл.

Управление системой индивидуальной адаптации осуществляется АСУ Она состоит: из: аппаратно-программного комплекса, который производит сбор данных о функциональном состоянии и специальной подготовленности спортсмена, управляет вводом данных и характеристик на спортсмена, формирует базу данных; системы телеметрии (СТ), которая получает информацию тестирования от датчиков, находящихся на спортсмене и передает ее на АПК;

Полученные данные тестирования функционального состояния спортсмена сравниваются с модельными характеристиками. После этого АСУ выдает отчет, где указаны рекомендации для тренера по проведению тренировочного процесса. АСУ работает в режиме реального времени. Все исходные данные и результаты обработки этих данных можно наблюдать на экране монитора или получить в распечатанном виде.

Выводы.

Система индивидуальной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам органически вписывается в целостную систему подготовки спортсменов как метод, сочетающий функции контроля, моделирования, коррекции и прогнозирования. Формулирование

обоснованных коррекций процесса тренировки по данным диагностики ставит данную систему в разряд основных факторов качественной оптимизации процесса управления. Система индивидуальной адаптации к тренировочным нагрузкам позволяет индивидуализировать тренировочный процесс, привести в соответствие нагрузки, предусмотренные планом, и функциональные возможности ЦНС и НМА спортсменов, эффективно подвести спортсменов к наилучшей спортивной форме в запланированное время к главному соревнованию.

Можно констатировать, что основная причина срыва адаптационных процессов у спортсменов заключается в несоответствие подбора средств и методов, объема и интенсивности нагрузки с функциональными возможностями ЦНС и НМА.

Список литературы:

1. Озолин Н.К. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель»: ООО «Изд-во АСТ», 2002. – 864 с.
2. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма / Н. А. Агаджанян. - М.: ФиС, 1983.- 175 с.
3. Исаев А. П. Механизмы долговременной адаптации и дисрегуляции функций спортсменов к нагрузкам олимпийского цикла подготовки: Дис. док.биол. наук / А. П. Исаев. Челябинск, 1993. 482 с.
4. Иорданская Ф. А. Функциональное состояние организма спортсменов высшей квалификации и методы его диагностики / Ф. А. Иорданская. М.: ФиС, 1979.- С. 16-24.
5. Башкин В.М. Методика коррекции тренировочных нагрузок спортсменов с учетом их функционального состояния //Проблемы и перспективы развития физкультурного образования: сборник научно-методических работ. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.(июнь) - С. 310- 316.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ПОДХОДА В ТЕХНОЛОГИИ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Коваль Т.Е., Новикова Н.Т.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация:

В статье рассмотрена технология проектирования оздоровительной программы с использованием комбинированного подхода, включающего в себя сочетание скандинавской ходьбы и элементов скалолазания. Основная цель проектирования - повышение мотивации студентов в занятиях и рост

эффективности оздоровительной программы. Представлены материалы экспериментальной работы.

Ключевые слова:

оздоровительная программа; конкурентная среда; мотивация студентов; комбинированный подход; адаптационные свойства организма; скандинавская ходьба; скалолазание.

USING A COMBINED APPROACH IN DESIGN TECHNOLOGY HEALTH PROGRAMMERS

Koval T., Novikova N.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract:

The article considers the technology of designing of health programmers using the combined approach which includes a combination of Nordic walking and elements of rock climbing. The main objective in the design it is increasing motivation of students in the training and increasing efficiency of the health programmer. Materials are presented of the experimental work.

Keywords:

health programs; competitive environment; motivation of the students; combined approach; adaptation properties of the organism; Nordic walking; rock climbing.

Одной из приоритетных задач физического воспитания студенческой молодежи является широкое вовлечение её в систематические занятия физической культурой и спортом с учетом состояния здоровья, функциональной, физической и двигательной готовности.

В настоящее время среди существующего многообразия оздоровительной деятельности в студенческой среде можно выделить следующие виды физкультурно-оздоровительных форм её реализации: спортивные комплексы, тренажерные залы, спортивные площадки, бассейны, фитнес центры, скалодромы, работающие, как на коммерческой основе, так и предоставляющие свои услуги бесплатно. Мы остановимся сегодня на проектировании оздоровительных программ в ВУЗе, которые должны, с одной стороны, полностью выполнять целевую направленность – повышать адаптационные свойства организма, характеризуясь высоким оздоровительным эффектом. С другой стороны, являться привлекательными для студентов в уже достаточно жёсткой конкурентной среде, сформированной оздоровительными и фитнес организациями, функционирующими вне образовательной сферы деятельности.

Решая задачу проектирования и формирования авторских оздоровительных программ для студентов, были проанализированы статистические данные опроса по определению спроса обучающихся студентов на различные виды спорта, предлагаемые в ведущих университетах Санкт-Петербурга. Результаты анализа показали, что большую часть студентов привлекают те виды спорта, которыми они занимались ранее. Также интерес вызывают виды, которые отвечают современным тенденциям моды или достаточно популярны ввиду их зрелищности и привлекательности в социуме, или те виды, которые отличаются простотой и доступностью.

Одним из таких видов является скалолазание. В силу своей экстремальности и неординарности, этот вид становится заманчивым и, как следствие, наиболее востребованным [4]. Результаты обработанных заявок, поданных первокурсниками кураторам факультетов при выборе вида спорта в СПбГУ в 2013 учебном году, показали, что величина спроса занятий данным видом превышает возможности в предложении проведения этих занятий почти в 3 раза.

Однако одним из основных ограничений по допуску к самим занятиям являются ни отсутствие спортивных специально оборудованных площадей, ни отсутствие квалифицированных преподавателей, а собственно состояние здоровья и уровень физической подготовленности самих студентов. Эти ограничения по состоянию здоровья и физической подготовленности однозначно не позволяют допустить студентов для спортивных занятий в группы экстремальных видов спорта с интенсивной физической нагрузкой. Ещё одним ограничением послужило то, что часть студентов, при выборе вида спорта, не стремилась к достижению высшего спортивного мастерства и не стремилась к участию в соревнованиях, а их интерес в основном определялся оздоровительной целевой направленностью.

Для повышения эффективности в разработке авторских оздоровительных программ, одним из основных условий должно быть то, что наряду с физиологическими требованиями оздоровительной направленности, особое внимание должно уделяться высокой мотивации и личной заинтересованности студентов в участии в этой программе. Одной из интересных разработок по созданию авторских программ явилась программа по скандинавской ходьбе, успешно внедрённая в практику среди студентов СПбГУ и проявившая высокую результативность.

Практика показала, что одним из узких мест в программе, при реализации её только на спортивном студенческом стадионе, можно отметить монотонность выполнения упражнений. Присутствие в занятиях разнообразных форм игровых и соревновательных моментов могли значительно повысить интерес и привлекательность авторской разработки [2].

Социологические исследования, проведённые среди студентов СПбГУ в 2011-2012 учебном году, показали, что в занятии скалолазанием студентов в первую очередь привлекает экстремальность этого вида спорта, коллективизм, природный фактор, спортивная направленность [3].

Поэтому в новом учебном 2013-2014 году преподаватели физической культуры пошли на смелый эксперимент – разработку оздоровительной авторской программы, включающей в себя элементы скандинавской ходьбы и элементы скалолазания.

Цель исследования.

Создать оздоровительную программу, состоящую из комплекса упражнений, направленных на повышение функциональных свойств организма, развитие адаптивных свойств организма студентов, путём активного вовлечения участников в выполнение поставленных организационных задач, используя предложенную комбинированную методику, с учётом повышения мотивации и личной заинтересованности обучаемого.

Направленность решаемых задач в оздоровительной программе определялась физическими упражнениями для укрепления мышечного корсета, физическими упражнениями для улучшения координации, физическими упражнениями для укрепления нервной системы, физическими упражнениями для укрепления сердечнососудистой системы, упражнениями для улучшения выносливости, коррекции осанки.

Проектирование каждого занятия отличалось тем, что включало в себя два основных блока. Первый блок, продолжительностью 45 минут, где основная нагрузка носила аэробный характер, базировался на выполнении заданий по скандинавской ходьбе с палками. Основные решаемые задачи - это укрепление сердечнососудистой системы, улучшение выносливости, укрепление мышечного корсета.

Занятия на скалодроме СПбГУ позволяло достичь других целей, это повышение координации, укрепление нервной системы, повышение личной заинтересованности, включение психофизиологических механизмов положительных эмоций.

В процессе проведения эксперимента использовались методы педагогического наблюдения и педагогического эксперимента, а также социологические методы исследования и статистические методы обработки данных.

Педагогический эксперимент.

В эксперименте принимали участие контрольная и экспериментальная группы численностью по 12 человек в каждой. Эксперимент проводился во

время, отведённое для занятий лайт-спортом, что позволило в рамках утверждённой учебной программы реализовать идеи эксперимента.

Гипотеза эксперимента заключалась в следующем: при использовании методики комплексного комбинированного подхода можно повысить эффективность и конкурентность оздоровительных программ за счёт рациональной организации занятия, снижения монотонности, активного включения психофизиологических механизмов положительных эмоций, путём повышения мотивации и активного вовлечения студентов в выполнение заданий.

При проектировании каждого занятия в оздоровительной программе авторы стремились к повышению личной заинтересованности каждого участника программы в выполнении упражнений, путём комбинирования различных видов физической активности, снижению однообразности занятий. Преимущество было отдано тому виду, который выбрали сами студенты, дополненный другим видом – скандинавской ходьбой, несущей в себе оздоровительную направленность [5]. При создании программы авторы в первую очередь стремились снизить фактор монотонности, который уменьшает эффективность работы, лишает её творческого элемента, понижает интерес. Основная направленность программы состояла в повышении эмоциональной насыщенности занятий, повышении разнообразных впечатлений.

Выполнение работы проводилось с нагрузкой постоянной средней мощности (колебания ЧСС от 120 до 160 уд/мин.).

Место проведения первого блока – спортивный стадион с натуральным покрытием. Спортивное снаряжение – палки для скандинавской ходьбы с оптимальной длиной для занятия оздоровительной ходьбой (Рост * 0,68). Скорость передвижения 7-7,5 км/час. В начале занятия проводилась общая разминка на все группы мышц.

Место проведения второго блока занятия – скалодром СПбГУ. Характеристика тренировочных маршрутов, специально подготовленных для оздоровительной программы, отличалась следующими параметрами.

Все маршруты располагались на вертикальной стенке, высотой 6 метров (уровень наклона, рекомендуемый для проведения оздоровительных занятий, должен быть положительным и не превышать 90 градусов). Лазание осуществлялось с верхней страховкой. Характеристика маршрутов - 5-я категория трудности согласно французской системе классификации маршрутов. Характеристика хватов – активные, горизонтальные и вертикальные полочки для 2-х фалангов пальцев и всей кисти рук. Расстояние между зацепами 30-35 см. Сложность маршрутов характеризовалась отсутствием повышенных требований к технической подготовленности

лазающего. Предлагаемый темп лазания – умеренный. Нагрузка постоянной средней мощности (ЧСС 120 - 160 уд/мин.)

Длительность проведения эксперимента два месяца.

В процессе занятий был организован постоянный контроль самочувствия путём измерений ЧСС и сбора информации по оценке самочувствия каждого испытуемого. Опрос проводился по методике Б.Дж. Кретти [1].

После завершения двухмесячного эксперимента все полученные данные были обработаны и проанализированы.

Результаты эксперимента.

В результате проведённой работы были получены следующие результаты.

1. Средняя арифметическая величина совокупности данных процентного соотношения количества студентов, пропустивших занятия по программе в течение двух месяцев, к общему количеству списочного состава студентов в контрольной группе составила 18%, а в экспериментальной группе 5%. Это доказывает явный рост заинтересованности студентов экспериментальной группы в посещении занятий по программе.
2. После обработки данных ответов студентов по предпочтению посещения ими оздоровительной программы в СПбГУ перед другими видами оздоровительных технологий (посещение фитнес центров, коммерческих оздоровительных комплексов) в процентном соотношении от общего списочного количества студентов в группе рассчитывались средние арифметические величины, как по контрольной, так и по экспериментальной группе. Результаты контрольной группы – 76%, экспериментальной группы – 92%. Полученные данные подтверждают гипотезу о повышении привлекательности оздоровительной программы и повышению её конкурентоспособности среди других предлагаемых видов программ.
3. Для получения результатов эмоциональной оценки влияния оздоровительной программы были обработаны результаты субъективной оценки роста положительных эмоций (по пятибалльной шкале). Была использована выборка ответов только тех студентов, которые выбрали наивысший балл эмоциональной удовлетворённости. Результаты также рассчитывались в процентном соотношении выбранных ответов студентов, выбравших наивысший балл, от общего количества ответов списочного состава студентов (как в контрольной, так и в экспериментальной группах). Были получены следующие результаты: контрольная группа – 82%, экспериментальная группа -91%.

4. Оценка появления усталости и утомления от монотонности занятия. В экспериментальной группе только 5% студентов в течение двух месяцев исследовательской работы испытали утомление от монотонности, в контрольной группе эта величина была больше – 12%.

Полученные результаты показывают, что сформулированная гипотеза подтверждена.

Более того, 91.5% участников экспериментальной группы выразили своё желание продолжить участие в эксперименте, который в дальнейшем планируется провести с оценкой психофизиологического состояния испытуемых.

В заключении следует отметить, что первый опыт составления оздоровительных программ с использованием комбинированного подхода однозначно выявил преимущество такого подхода и целесообразность проведения дополнительных экспериментов с привлечением физиологической составляющей.

Список литературы:

1. Б. Дж. Кретти. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. – 224 с. пер. с англ.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2011 – 352 с.
3. Новикова Н.Т. Коваль Т.Е. Черкасова И.Б. Информационно-коммуникационные технологии, как важная составляющая инновационного подхода в организации занятий физической культурой и спортом. Материалы научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе высшего образования», М.: Изд-во Перо, 2012 – 429 с.
4. Пиратинский А.Е. Гущин С.Н. Вертикаль успеха. Екатеринбург, 2010.– 198 с.
5. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье лёгким шагом.- СПб.: Питер, 2013 – 80 с.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТИ С УЧЕТОМ ГЕНЕТИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ МАРКЕРОВ

Гробовикова И.Ю., Соловьёва Н.Г.

Белорусский государственный педагогический университет имени

Максима Танка, г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация:

В статье представлены результаты исследования морфофункциональных особенностей спортсменов-единоборцев в свете их ассоциации с I/D полиморфизмом гена *ACE*. По результатам генетического тестирования у единоборцев достоверно чаще встречается генотип DD и аллель D, носительство которых способствует высоким достижениям в скоростно-силовых видах спорта.

Ключевые слова:

спортивная предрасположенность, генетические маркеры, морфофункциональные особенности, сердечно-сосудистая система, скоростно-силовые качества, спортивные единоборства.

PREDICTION OF SPORTS SUCCESS WITH REGARD TO GENETIC MARKERS AND FUNCTIONAL

Grobovnikov I.Y.

Belarusian State Pedagogical University, Minsk, Belarus

Abstract:

The results of research of combat sports athletes' morphofunctional characteristics in connection with it's association with *ACE* I/D polymorphism are presented in this article. The *ACE* I/D polymorphism investigation has shown that DD genotype and D-allele considerably prevails in athletes' group. This combination promotes high achievements in high-speed and power sports.

Keywords:

sports predisposition, genetic markers, morphofunctional characteristics, cardiovascular system, speed-strength qualities, combat sports.

Введение. В настоящее время подготовка профессиональных спортсменов немислима без диагностики и комплексной оценки их морфофункциональных особенностей. Морфофункциональный статус является одним из основных информативных показателей не только индивидуального развития организма, но и состояния его здоровья в целом.

Высокая конкуренция, необходимость постоянного роста спортивных результатов в области спорта высоких достижений требует тщательного планирования и оптимизации тренировочного процесса. Известно, что индивидуальные различия в степени выраженности адаптационных изменений под влиянием тренировочных стимулов в большей степени детерминированы генетическими факторами [1]. Поэтому для квалифицированного управления подготовкой спортсмена, эффективного прогнозирования результатов его

спортивной деятельности необходимо комплексное изучение атлета путем антропометрических, физиологических и молекулярно-генетических методов.

Методика и объекты исследования. Исследования проведены на профессиональных спортсменах (основная группа; $n=88$), специализирующихся в спортивных единоборствах (вольная борьба, дзюдо, самбо, греко-римская борьба, бокс, таэквондо, карате). Средний возраст единоборцев составил $21,5 \pm 0,73$ лет. На момент исследования 3 спортсмена являлись мастерами спорта международного класса (МСМК), 31 – мастерами спорта (МС), 35 – кандидатами в мастера спорта (КМС), 19 имели 1-ый взрослый разряд.

Группу контроля составили студенты факультета физического воспитания БГПУ имени М.Танка, не занимающиеся профессионально спортивной деятельностью (средний возраст – $20,88 \pm 0,28$ лет).

Обследование включало измерение высоты верхушечной точки, обхвата груди и талии, силовых возможностей организма (динамометрия правой и левой кисти). Массу тела, процентное содержание жира в организме и уровень отложения висцерального жира измеряли с помощью монитора состава тела OMRON BF508. Рассчитывали и анализировали индексы физического развития: индекс массы тела ($ИМТ = МТ/ДТ^2$), индекс Рорера ($МТ/ДТ^3$), индекс отношения объема талии к объему бедер (ОТ/ОБ), индекс Пинье ($ДТ - (МТ + ОГК)$), где МТ – масса тела, ДТ – длина тела, ОТ – обхват талии, ОБ – обхват бедер, ОГК – обхват грудной клетки.

Оценивали основные гемодинамические показатели и индекс функциональных изменений системы кровообращения ($ИФИ = 0,011ЧСС + 0,014АДс + 0,008 АДд + 0,014В + 0,009МТ - 0,009ДТ - 0,27$), где ЧСС – частота сердечных сокращений в покое (уд/мин), АДс – систолическое артериальное давление (мм рт.ст.), АДд – диастолическое артериальное давление (мм рт.ст.), В – возраст (лет), МТ – масса тела (кг), ДТ – длина тела (см).

Для молекулярно-генетического анализа использовали образцы ДНК испытуемых, выделенные методом щелочной экстракции из эпителиальных клеток ротовой полости. Реакционная смесь для полимеразной цепной реакции (ПЦР) включала 1 мкл ДНК-матрицы, 2 мкл 10-кратного буфера (10мМ Tris-HCl, 50мМ KCl, 0,01% Tween 20, pH 8,6), 0,8 мкл раствора MgCl₂ (50мМ), 2 мкл дезоксинуклеозидтрифосфатов (dNTPs), 0,5 мкл Taq-полимеразы и по 1 мкл праймеров. ПЦР амплификацию для определения I/D-полиморфизма гена ACE проводили с использованием праймеров: прямой праймер – 5'-CTGGAGACCACTCCCATCCTTTCT-3'; обратный праймер – 5'-GATGTGGCCATCACATTTCGTACAGAT-3'.

Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием пакета программ Statistica 6.0 и Microsoft Office Excel 2007.

Определяли среднее значение (M), среднеквадратическое отклонение (s) и стандартную ошибку среднего (m). Определение достоверности различий популяционных частот производили с использованием критерия χ^2 . Для оценки статистической значимости различий между средними величинами при нормальном распределении использовался критерий t -Стьюдента и тест Манна–Уитни при асимметричном распределении. Различия считали статистически значимыми при $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. Исследование основных антропометрических показателей физического развития выявило достоверно большее значение грудного периметра у спортсменов по сравнению с представителями контрольной группы ($955,41 \pm 10,19$ мм и $918,24 \pm 14,47$ мм соответственно), что свидетельствует о высоком физическом развитии единоборцев. По длине тела и массе статистически значимых различий не было найдено. Процентное содержание жира и уровень отложения висцерального жира в обеих группах соответствовали нормативному типу.

Анализ индексов физического развития выявил статистически значимые различия между основной и контрольной группами по индексу Пинье. Большинство спортсменов (66,7%) характеризовались крепким гиперстеническим телосложением, в то время как среди не тренирующихся лиц у 44% было отмечено хорошее и среднее и у 32% слабое телосложение ($p=0,02$). По другим антропометрическим параметрам между исследуемыми группами не было обнаружено статистически значимых различий. Индивиды обеих групп характеризовались нормальной массой тела (значения индекса массы тела), умеренной упитанностью (значения индекса Рорера) и низким уровнем отложения подкожного жира (индекс отношения объема талии к объему бедер) (таблица 1).

Таблица 1.

Индексы физического развития спортсменов-единоборцев и не занимающихся спортом лиц ($M \pm m$)

Индексы физического развития	Основная группа	Контрольная группа	p
Индекс массы тела, $\text{кг}/\text{м}^2$	$23,89 \pm 0,36$	$22,73 \pm 0,57$	-
Индекс Рорера, $\text{кг}/\text{м}^3$	$13,47 \pm 0,20$	$12,71 \pm 0,33$	-
ОТ / ОБ	$0,75 \pm 0,01$	$0,74 \pm 0,01$	-
Индекс Пинье	$6,43 \pm 1,99$	$14,34 \pm 3,18$	0,04

Оценка силовых возможностей организма показала статистически значимое преобладание силы сжатия правой ($p=0,02$) и левой ($p=0,03$) кисти у единоборцев по сравнению с не тренирующимися индивидами. Полученные результаты можно объяснить спецификой спортивных единоборств, которые

характеризуются ациклическими движениями скоростно-силовой направленности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику [2].

Выполнение больших физических нагрузок, наличие элементов натуживания в спортивных единоборствах предъявляет повышенные требования к деятельности сердечно-сосудистой системы, перестройки в которой могут сопровождаться истощением функциональных резервов и напряжением регуляторных механизмов. Отсюда очевидна необходимость контроля за уровнем функционирования системы кровообращения как интегральной характеристики состояния здоровья индивида [3]. В нашем исследовании у спортсменов уровень АДс/АДд был несколько выше, чем у представителей контрольной группы. С одной стороны, это может быть обусловлено предшествующим этапу исследования спортсменов интенсивным соревновательным циклом, что могло инициировать некоторое напряжение адаптационных механизмов и рост гемодинамических показателей. С другой стороны, многими исследователями отмечено некоторое снижение эффективности функционирования системы кровообращения по мере увеличения крепости телосложения [4]. Изучение индекса функциональных изменений, характеризующего адаптационные возможности целостного организма и компенсаторные механизмы системы кровообращения, показало, что в обеих группах значения показателя ИФИсоответствовали удовлетворительному уровню адаптации.

По результатам молекулярно-генетического тестирования было обнаружено статистически значимое преобладание аллели D у представителей единоборств (75,0%). В контрольной группе аллели D и I были детектированы с частотой 60,5% и 39,5% соответственно. Анализ распределения частот генотипов гена ACE выявил увеличение частоты генотипа ACEDD в группе спортсменов (61,4%) по сравнению с контрольной группой (40,0%). Среди лиц, не занимающихся профессионально спортивной деятельностью, превалирующим был генотип ID (41,0%), в то время как в группе единоборцев доля гетерозиготного типа составила всего 27,3% ($p=0,04$) (таблица 2).

Таблица 2.

Распределение генотипов и аллелей гена ACE в исследованных выборках

Группа	Генотип			Аллель	
	II %	ID %	DD %	I %	D %
Основная	11,3	27,3*	61,4*	25,0*	75,0*
Контрольная	19,0	41,0	40,0	39,5	60,5

* - статистически значимые различия ($p < 0,05$).

Для спортивных единоборств характерен широкий диапазон физических характеристик движений: скорости, темпа, точности, динамических моментов, требующих мощных напряжений. Носительство аллели D гена *ACE* обуславливает превалирование в скелетной мускулатуре быстрых гликолитических мышечных волокон, обеспечивающих проведение мощных кратковременных сокращений, лучшее развитие качеств силы и скорости, предопределяет более высокий уровень локальной и общей физической работоспособности [5]. Достоверно большие значения кистевой динамометрии единоборцев в нашем исследовании также детерминируются не только тренировочным фактором, но и генетическим.

Вместе с тем, отсутствие *Alu*-повторов 287 п.н. в интроне 16 ассоциируется с высокой активностью ангиотензин-превращающего фермента в тканях, что указывает на риск развития осложнений сердечно-сосудистой системы у спортсменов-единоборцев. Аллель D гена *ACE* связана с риском развития артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, гипертрофии миокарда левого желудочка и снижения диастолической функции миокарда в сторону увеличения его ригидности и замедления активного расслабления [6]. Носительство *ACE* D-аллели может быть еще одной причиной указанного выше более высокого фона артериального давления у спортсменов-единоборцев [7].

Заключение. Антропогенетическое исследование спортсменов и лиц, не занимающихся профессионально спортивной деятельностью, обнаружило статистически значимые различия у испытуемых по ряду морфофункциональных показателей, которые свидетельствуют о более высоком физическом развитии, лучшем развитии силовых возможностей и более крепком телосложении у квалифицированных единоборцев. У представителей спортивных единоборств достоверно чаще встречается генотип DD и аллель D гена *ACE*, носительство которых способствует высоким достижениям в видах спорта, требующих преобладающего проявления скоростно-силовых качеств. Однако, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у носителей генотипа DD гена *ACE*, что в условиях экстремальных физических нагрузок, свойственных спорту высоких достижений, может привести к патологическим изменениям в организме, требует учета данных генетических особенностей тренерами и специалистами в области медико-биологического обеспечения спортивной деятельности при планировании тренировочного процесса и распределении нагрузок.

Список литературы:

1. Сологуб, Е.Б. Спортивная генетика: Учебное пособие / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М.: Терра-спорт, 2000. – 127 с.
2. Абдуллаев, А. Организация и методика массовой физической культуры борцов / А. Абдуллаев // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук.пр. Волин.нац. ун-ту ім. Лесі Українки – Луцьк: Волин.нац. ун-т ім. Лесі Українки. – 2011. – № 2 (14). – С. 88–90.
3. Приймаков, А.А. Проблемы и перспективы повышения эффективности научно-методического обеспечения спортсменов высшей квалификации, специализирующихся в единоборствах / А.А. Приймаков // Wychowanie fizyczne i sport: wydawnictwo naukowe PWN Warszawa Sixth International Scientific congress. Modern Olympic sport and Sport for all – Warsaw, 2002. – Vol. 46, №1. – Part 2. – P. 432–437.
4. Соколов, А.Я. Показатели физического развития и кардиореспираторной системы у студентов СМУ в зависимости от особенностей телосложения / А.Я. Соколов, И.В. Суханова // Валеология. – 2006. – №1. – С. 46–50.
5. Williams A.G. Circulating angiotensin converting enzyme activity is correlated with muscle strength / A.G. Williams [etc.] // Med. Sci. Sports Exerc. – 2005. - V.37. - №6. - P. 944–948.
6. Аль-Обади, И.С. Генные маркеры как предикторы внезапной сердечной смерти в спорте / И.С. Аль-Обади, А.В. Смоленский // Российский кардиологический журнал. – 2007. – Т. 63. – №1. – С. 57–61.
7. Соловьёва, Н.Г. Полиморфизм гена ACE в предопределении высоких физических качеств и сердечно-сосудистых патологий у представителей спортивных единоборств / Н.Г. Соловьёва, И.Ю. Гробовикова // Апробация. – 2013. - №3(6). – С. 5–7.

НЕРАВНОВЕСНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ИХ ДИНАМИКА В СВЯЗИ С ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ОБУЧАЕМЫХ ВУЗОВ.

Евдокимов И.М.

Военная Академия Материально Технического Обеспечения (Военный Институт Инженерно Технический), Санкт-Петербург

Аннотация:

Представлены подходы ученых к исследованию влияния физической подготовленности обучаемых в вузах, психических и физиологических

процессов, входящих в структуру личности на выраженность и динамику психических состояний курсантов и студентов в различные периоды обучения.

Ключевые слова:

равновесное и неравновесное психическое состояние, психологическая активность, двигательный режим, физическая подготовленность, психогигиена, психопрофилактика.

**NONEQUILIBRIUM PSYCHOLOGICAL STATES AND THEIR DYNAMICS
IN REGARD TO PHYSICAL TRAINING OF TRAINEES UNIVERSITIES**

Evdokimov I.M.

Abstract:

Presented the approaches of the scientists to study the influence of physical preparedness of students in universities, mental and physiological processes included in the structure of the personality of the intensity and dynamics of mental conditions cadets and students in different study periods.

Keywords:

equilibrium and nonequilibrium mental state, psychological activity, motoring, physical fitness, mental hygiene, psychoprophylaxis.

ВВЕДЕНИЕ

Изучение психических состояний в энергетической плоскости позволяет перевести исследование из результативной (феноменологической) формы в область изучения динамических изменений.

В этом направлении открывается возможность изучения динамических состояний, взаимопереходов и перестроек в зависимости от уровня физической подготовленности личности в различные периоды обучения в вузе. Основанием для выявления градации психологических состояний по энергетической шкале является континуум активизации Д.Линдсли (1984), шкала уровней психологической активности и общая систематика состояний В.А.Ганзена, В.Н.Юрченко (1991).

В соответствии с этими основаниями, психологические состояния характеризуются разным энергетическим уровнем. Последний находит своё отражение в качественной специфике актуализирующихся состояний. За точку отсчета могут быть приняты состояния условно средней, или оптимальной психологической активности (относительно равновесные состояния), характеризующиеся взвешенным, контролируемым и предсказуемым поведением, а также продолжительной эффективностью психологической и учебной деятельности. К этим состояниям могут быть отнесены состояния спокойствия, невозмутимости, сосредоточенности, заинтересованности,

настойчивости, психологической адаптивности и др. (В.А.Ганзен, В.Н.Юрченко, 1991; А.О.Прохоров, 1996).

Состояния, связанные с повышенной психической активностью (радость, восторг, беспокойство, агрессия), а также состояния пониженной психической активности (апатия, усталость, утомление, грусть, печаль, подавленность, боязнь, страх), характеризующиеся соответственно более высоким или низким уровнем активности, относительно оптимальной психической активности, будут отнесены к неравновесным состояниям.

Неравновесные состояния возникают в сложные периоды жизни курсанта, когда он встречается с трудностями. Их актуализация затрудняет продуктивность учебной деятельности, является причиной нерационального, неадекватного, а иногда и агрессивного поведения обучаемых.[2]

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Динамические особенности неравновесных психических состояний

Ввиду того, что неравновесные психические состояния в подавляющем большинстве, за редким исключением изучались в плоскости временной координаты, мы поставили своей целью исследовать основные процессуальные характеристики динамики неравновесных состояний курсантов на различных периодах обучения в зависимости от их физического состояния, а также влияния неравновесных состояний на поведение обучаемых и продуктивность их учебной деятельности.[1]

Исследование проводилось на примере учебной деятельности курсантов Военного института физической культуры(ВИФК), Военного института инженерно технического (ВИИТ), студентов Санкт-Петербургской государственной медицинской академии (СПб ГМА) и Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна (СПб ГУТД), которая в силу своей специфики (высокий уровень напряженности деятельности и общения, решение сложных задач обучения, воспитания и развития, а также «стрессонасыщенность» связанная с постоянным оцениванием и контролем и пр.) служила хорошим полигоном для изучения появлений неравновесности.

Диагностика выраженности переживаемого состояния изучалась с помощью разработанного нами опросника, включающего в себя поведенческие, психологические и физиологические проявления, а также показатели переживания (всего 33 показателя). Методическая работа с опросником выглядела следующим образом: испытуемые самоидентифицировали переживаемые состояния, а потом оценивали выраженность по пятибалльной шкале.

Применялись также интервью, в которых описывались ситуации, вызывающие неустойчивые состояния, их длительность, интенсивность и

поведенческие характеристики. У курсантов помимо опросника эффективной оказалась форма ретроспективного самоанализа в виде написания психологической характеристики на своего товарища.

При обработке материалов исследования были выявлены следующие результаты.

Феноменологические особенности неравновесных состояний.

Используя методики частного анализа, нами выделен 67% уровень частоты встречаемости психических состояний в учебном процессе. Подсчитана их средняя выраженность. Для этого суммировались все баллы, полученные по конкретному психическому состоянию и делились на количество обследованных. Наиболее часто встречающиеся в учебной деятельности равновесные состояния и их средняя выраженность у курсантов ВИФК следующая (по степени убывания выраженности):

- независимость, самостоятельность.....3,79;
- интерес, заинтересованность.....3,77;
- психологической адаптации.....3,59;
- настойчивость, упорство.....3,53;
- спокойствие, невозмутимость.....3,51;
- внимание сосредоточенность.....3,32;

Суммарным показателем выраженности равновесных состояний курсантов военно-физкультурного вуза равен 3,58.

Среди неравновесных состояний, связанных с повышенной психической активностью выявлены следующие состояния:

- радость, восторг.....3,65;
- агрессивность.....2,69;
- досада, недовольство.....2,66;
- волнение, взволнованность.....2,24;
- беспокойство, тревога.....1,18;

Суммарный показатель выраженности ниже чем у равновесных состояний и составляет 2,48.

Установлено, что курсанты ВИФК испытывают и неравновесные состояния, связанные с пониженной психической активностью:

- лень, леность.....2,93;
- усталость, утомление.....2,79;
- печаль, грусть.....2,33;

- апатия.....2,16;
- подавленность, удрученность.....2,05;
- робость, боязнь, страх.....1,91;

Суммарный показатель выраженности уже равен 2,36. Он ниже такого показателя неравновесных состояний, связанных с повышенной психической активностью, а также равновесных состояний (2,48 и 3,58 соответственно).[9]

Как и у курсантов ВИФК у курсантов ВИИТ наиболее часто встречаются те же психические состояния, но их выраженность изменяется.

У курсантов ВИИТ среди равновесных состояний следующая выраженность (по степени убывания):

- интерес, заинтересованность.....3,71;
- независимость, самостоятельность.....3,68;
- психологической адаптации.....3,43;
- настойчивость, упорство.....3,40;
- внимание, сосредоточенность.....3,39;
- спокойствие, невозмутимость.....3,28;

Суммарный показатель выраженности равновесных состояний курсантов военно-инженерного вуза равен 3,48 и ниже, чем у курсантов военно-физкультурного вуза (3,58....).

Средняя выраженность неравновесных состояний связанных с повышенной психической активностью следующая:

- радость, восторг.....3,60;
- волнение, взволнованность.....2,51;
- агрессия, агрессивность.....2,42;
- досада, недовольство.....2,28;
- беспокойство, тревога.....1,66;

Суммарный показатель выраженности этих состояний у курсантов ВИТУ сохраняется на том же уровне, что и у курсантов ВИФК и составляет 2,49....

Обращает на себя внимание, что суммарный показатель выраженности неравновесных состояний, связанных с пониженной психической активностью выше у курсантов ВИИТ по сравнению с курсантами ВИФК (2,41, против 2,36 соответственно).

В большинстве своем они остались прежними, но их выраженность изменяется в следующем порядке (по степени убывания):

- лень, леность.....2,70;
- усталость, утомление.....2,49;
- печаль, грусть.....2,45;
- подавленность, удрученность.....2,39;
- апатия.....2,25;
- робость, боязнь, страх.....2,11;

Сравнивая показатели выраженности психических состояний

У студентов СПб ГМА и СПб ГУТД мы видим, что в процессе обучения наиболее часто встречаются те же, что и у курсантов состояния. Однако их выраженность меняется. Тенденция этих изменений между студентами СПб ГМА и СПб ГУТД соответствует тенденции изменений между курсантами ВИФК и ВИИТ.

На основании приведенного выше фактического материала исследование можно проследить тесную взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и психическими состояниями обучаемых и заключить, что на основе более высоких физических характеристик организма курсантов ВИФК по отношению к другим обучаемым, участвующим в констатирующем эксперименте и курсантов ВИИТ, по отношению к студентам СПб ГМА и СПб ГУТД в процессе обучения поддерживается более высокий уровень равновесных психических состояний и снижается суммарный показатель неравновесных состояний, особенно связанных с понижено психической активностью.

В процессе исследования обнаружено, что резко изменяют психические состояния обучаемых ситуации. Если ситуации положительно окрашены (успехи в учебе, служебной деятельности, поощрение командира или преподавателя), то они актуализируют положительно окрашенные состояния (радость, восторг и др.). Если же ситуации отрицательно окрашены (плохой ответ на семинаре, низкие оценки по предметам, порицание преподавателя, конфликты с товарищами), то они актуализируют неравновесные состояния отрицательной направленности (апатия, усталость, страх, подавленность и др.)

В группах первокурсников неравновесные состояния относительно просты по своему составу. Это в основном моносостояния, имеющие преимущественно эмоциональную составляющую. Они отражают ситуативно-деятельностные особенности учебного процесса. Поведение первокурсников в зависимости от переживаемых состояний в ситуациях учебной деятельности характеризуется импульсной формой реагирования. Неравновесные состояния в группах старшекурсников (выпускников) более сложны по своему составу. Это в основном полисостояния. Для выпускников характерен более широкий

спектр влияний неравновесных психических состояний на поведение наряду с импульсными формами широко представлено и нормативное поведение. Ситуации у выпускников наполнены более сложным содержанием. Отдельные компоненты соединены в сложные комплексы. Так успешность обучения и оценки на занятиях у выпускников могут быть увязаны с эмоциональным отношением к сокурснику, с взаимоотношениями с преподавателями и товарищами, планами на будущее. У выпускников в отличие от первокурсников, неравновесные состояния связаны с более сложными формами поведения, с более сложными ситуациями жизнедеятельности.

Выраженность неравновесных психических состояний и их динамика у обучаемых в связи с их физической подготовленностью

В процессе исследования нами изучался характер изменений неравновесных психических состояний. Нас интересовало не только какие из них курсанты и студенты признают чаще, а прежде всего, как изменяется выраженность неравновесных психических состояний курсантов и студентов различных курсов по мере обучения в вузе, в связи с их физической подготовленностью. Что касается оптимальной активности состояний, то наличие их в начале обучения признают 91% курсантов ВИФК, 88% курсантов ВИТУ, 85% студентов СПб ГМА и 86% студентов СПб ГУТД. Средний показатель выраженности этих состояний выше у курсантов ВИФК – 3,66, у курсантов ВИИТ он составляет 3,55, у студентов СПб ГМА – 3,56, СПб ГУТД – 3,51. У обучаемых в ВИИТ, СПбГМА и СПб ГУТД она практически одинаковая, так как разница в их физической подготовленности не высока.

В процессе обучения мы наблюдаем тенденцию снижения количества курсантов, которые испытывают равновесные психические состояния. Их наличие признают 78% выпускников ВИФК, 73% выпускников ВИИТ, 81% выпускников СПб ГМА и 69% выпускников СПб ГУТД. Что касается среднего показателя выраженности этих состояний, то тенденция его снижения к концу обучения сохраняется и составляет у выпускников ВИФК – 3,46, ВИИТ – 3,38, СПб ГМА – 3,36, СПб ГУТД – 3,33. Заметим, что в следствии достаточно высокой физической подготовленности, выраженность равновесных психических состояний выше у курсантов выпускного курса ВИФК. Относительно высокий процент студентов – выпускников медицинского профиля подверженных равновесным психическим состояниям объясняется скорее не существенным развитием у них физических качеств, а приобретением к концу обучения более высокого уровня знаний в области психогигиены и психопрофилактики.

Как мы отмечали выше, в процессе обучения под воздействием трудностей у курсантов возникают неравновесные психические состояния, связанные с повышенной или пониженной психической активностью. Среди

курсантов ВИФК в начале обучения наличие неравновесных состояний, связанных с повышенной психической активностью признают 39% опрошенных, ВИИТ – 31%, СПб ГМА – 30% и 36% опрошенных студентов СПб ГУТД. Средняя выраженность их у первокурсников по шкале в целом равна: ВИФК – 2,49, ВИИТ – 2,28, СПб ГМА – 2,43, СПб ГУТД – 2,57. Таким образом, в начале обучения количество обучаемых признающих наличие психических состояний, связанных с повышенной психической активностью практически одинакова у курсантов и студентов. Степень выраженных этих состояний выше у курсантов ВИФК по сравнению с курсантами ВИИТ, что объясняется спецификой военно-физкультурного образования. У студентов она особенно не отличается. Для курсантов первого курса ВИФК наибольшую значимость представляют такие состояния как радость, восторг (их выраженность – 3,88). Выраженность следующих за ними агрессии и досады (недовольства) равны 2,57 и 2,54 соответственно. Выраженность других состояний меньшая, их очередность по степени выраженности следующая: волнение, взволнованность – 2,11, беспокойство, тревога 1,37.

У курсантов первого курса ВИИТ структура неравновесных психических состояний, связанных с повышенной психической активностью несколько иная. Наибольшее значение опрошенными придается таким состояниям как радость, восторг (их выраженность – 3,68) и волнение, взволнованность (выраженность – 2,11) то есть те, которые связаны с познанием нового, неизведанного. Остальные состояния выражены в следующем порядке: агрессия – 2,05, досада, недовольство -2,03, беспокойство, тревога – 1,54.

Значимых различий между курсантами и студентами нет. Выраженность психических состояний и их структура близки к показателям курсантов ВИТИ, за исключением такого состояния как агрессивность. Их выраженность значительно ниже и составляет у первокурсников СПб ГМА – 1,85, у первокурсников СПб ГУТД – 1,46, что вполне объяснимо, ибо более 80% опрошенных студентов 1-го курса были девушки.

К концу обучения количество курсантов признающих наличие выраженных психических состояний, связанных с повышенной психической активностью растет и составляет: 43% опрошенных выпускников ВИФК, 42% выпускников ВИТИ, 35% студентов СПб ГМА и 46% студентов СПб ГУД. Средняя выраженность состояний выпускников растет незначительно и в целом по шкале равна: ВИФК – 2,58, ВИТУ – 2,57, СПб ГМА- 2,60, СПБГУТД – 2,65. Степень выраженности этих состояний у курсантов и студентов почти одинакова, а их рост по сравнению с первокурсниками, на наш взгляд, определяется возрастными особенностями развития молодого человека.

Следует отметить, что к выпускному курсу меняется порядок выраженности неравновесных психических состояний. Их очередность по степени выраженности у выпускников ВИФК следующая: радость, восторг – 3,40, досада, недовольство и агрессия – 2,63, волнение, взволнованность – 2,35, беспокойство, тревога – 1,88.

У старшекурсников ВИИТ по степени выраженности неравновесные состояния располагаются в следующем порядке: радость, восторг – 3,33, агрессия – 2,64, волнение, взволнованность – 2,58, недовольство – 2,53, беспокойство, тревога – 1,75.

Порядок выраженности этих состояний у студентов выпускников СПб ГМА и СПб ГУТД близок к показателям курсантов ВИФК.

Обращает на себя внимание определенное снижение выраженности состояния радости (восторга) у выпускников ВИФК (в начале обучения – 3,88, в конце обучения 3,68) и курсантов ВИИТ (в начале обучения 3,68, в конце обучения – 3,33), а также существенный рост выраженности состояния беспокойства (тревоги) у курсантов ВИФК (в начале обучения – 1,37, в конце обучения 1,88) и у курсантов ВИИТ (в начале обучения – 1,54, в конце обучения 1,75). На наш взгляд это вызвано тем, что кризис духовно-нравственных ценностей общества сказывается на психических состояниях выпускников. Курсанты старшего курса проявляют реализм в оценке своего будущего.

Неблагоприятные факторы, воздействующие на обучаемых в вузе вызывают также неравновесные психические состояния, связанные с пониженной психической активностью.

В начале обучения эти неравновесные состояния в выраженной форме от среднего до максимального уровня признали 28% опрошенных курсантов ВИФК, 36% опрошенных курсантов ВИИТ, 62% студентов СПб ГМА, и 69% студентов СПб ГУТД. Мы видим, что количество первокурсников ВИИТ, испытывающие неравновесные психические состояния больше, чем в ВИФКе, а студентов СПб ГМА и СПб ГУТД в два раза выше, чем в ВИФК и ВИИТ. Средняя выраженность состояний в целом по шкале у курсантов и студентов также значительно отличается и равна: ВИФК – 2,02, ВИИТ – 2,11, СПб ГМА – 2,71, СПб ГУТД 2,64. Такое положение определяется тем, что студенты имеют значительно ниже физическую подготовленность, кроме того у них на первом курсе еще не достаточно знаний в области психогигиены и психопрофилактики, необходимых для саморегуляции психических состояний.

У первокурсников ВИФК очередность неравновесных психических состояний по убыванию степени выраженности следующая:

1. – «Лень, лень» - 2,68;

2. – «Усталость, утомление» - 2,50;
3. – «Печаль, грусть» - 1,98;
4. – «Подавленность, удрученность» - 1,79;
5. – «Робость, боязнь, страх» - 1,77;
6. – «Апатия» - 1,44;

У курсантов ВИИТ порядок выраженности неравновесных состояний (по степени убывания) несколько иной:

1. – «Усталость, утомление» - 2,41;
2. – «Лень, леность» - 2,24;
3. – «Подавленность, удрученность» - 2,28;
4. – «Печаль, грусть» - 2,05;
5. – «Робость, боязнь, страх» - 1,89;
6. – «Апатия» - 1,87;

Выраженность таких неравновесных психических состояний курсантов первого курса ВИФК и ВИИТ как «лень, леность», «усталость, утомление», вызываемых трудностями учебной деятельности существенно не отличаются, однако значимые различия ($p < 0,05$) наблюдаются таких психических состояний, как «подавленность, удрученность», «печаль, грусть», «апатия», во многом возникающих у обучаемых с невысоким уровнем развития физических качеств. Что касается влияния общественно-политической жизни, то курсантов она мало волнует и вряд ли влияет на их психические состояния.

Отличие студентов первокурсников от курсантов первого курса обучения заключается в том, что у них по степени выраженности на первый план выдвигается «апатия» (у студентов СПб ГМА она равна 2,69, у студентов СПб ГУТД – 2,46) в то время как у первокурсников ВИФК и ВИИТ – 1,47 и 1,87. Это объясняется более низкой по сравнению с курсантами социальной активностью студентов, а также недостаточными физическими возможностями в преодолении трудностей начального периода обучения, значительных физических и психических нагрузок, когда в процессе самоидентификации личности оказывается невозможным достижение целей, становятся под сомнения жизненные установки, что переводит личность с «первых ролей» в учебе на задний план.

К концу обучения неравновесные состояния, связанные с пониженной психической активностью признают 47% опрошенных выпускников ВИФК, 51% выпускников ВИИТ, 55% выпускников СПб ГМА и 57% выпускников СПб ГУТД.

Количество курсантов испытывающих неравновесные состояния от среднего до максимального уровня выраженности увеличивается в 1,5 раза. У студентов старшего курса этот показатель практически не изменяется.

Выраженность неравновесных психических состояний у курсантов выпускников по сравнению с первокурсниками растет и составляет у курсантов ВИФК – 2,55, у курсантов ВИИТ – 2,56. У студентов старшего курса почти не меняется и равна у студентов СПб ГМА – 2,43, у студентов СПб ГУТД – 2,60.

У курсантов 5-го курса ВИФК наиболее выраженными, по убыванию являются состояния:

- «Лень, лень» - 3,05;
- «Усталость, утомление» - 2,83;
- «апатия» - 2,60;
- «Печаль, грусть» - 2,55;
- «Подавленность, удрученность» - 2,15;
- «Робость, боязнь, страх» - 2,13;

Порядок выраженности неравновесных психических состояний выпускников ВИТУ иной:

- «Лень, лень» - 2,92;
- «Печаль, грусть» - 2,86;
- «Апатия» - 2,42;
- «Подавленность, удрученность» - 2,31;
- «Робость, боязнь, страх» - 2,28;

Структура и выраженность неравновесных психических состояний, связанных с пониженной психической активностью студентов выпускного курса не имеет значимых различий с курсантами 5-го курса ВИИТ.

Таким образом, по сравнению с началом обучения курсанты выпускного курса все более испытывают неравновесные психические состояния, связанные с пониженной психической активностью. Причем, их выраженность у курсантов ВИИТ выше, чем у выпускников ВИФК. Это объясняется ростом несоответствия уровня физического состояния и функциональных резервов, обучаемых психологическим требованиям образовательного процесса военно-инженерного учебного заведения.

Что касается общего роста неравновесных психических состояний, связанных с пониженной психической активностью, то он по нашему мнению, вызван, прежде всего, тем, что к концу обучения завершается переходный

период из юношеского возраста к первому взрослому, когда создается внутреннее представление о себе как о взрослом человеке, когда осуществляется выбор дальнейшего пути развития. Но главная причина, на наш взгляд в том, что кризис развития накладывается на кризис ситуации. Переживания и возникающие на их основе неравновесные психические состояния курсантов выпускного курса вызваны необходимостью адаптации к новым условиям, которые характеризуются снижением социального престижа армии и военной службы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В целом, относительно характеристики и динамических особенностей психических состояний у курсантов и студентов можно сделать следующие выводы.

Неравновесные психические состояния возникают как реакция на сложные ситуации учебы и жизни. Они имеют различную значимость, зависящую от курса обучения, возраста и ситуации, а также характеризуются интенсивностью выше или ниже оптимального уровня.

Напряженность ситуации учебной деятельности является как бы воронкой для проявления неравновесных состояний. В силу их значимости и определенного содержания, а также высокой информационной насыщенности данные ситуации вызывают повышенную или пониженную психическую активность личности. Поэтому в ситуации учебной деятельности возникают состояния определенного энергетического уровня. Необходимость в высокой психической активности и требование быть эффективным в учебной ситуации, по-видимому, активизируют, прежде всего, структуры личности, связанные с проявлениями эмоциональной сферой. Поэтому невелико число состояний. Активизация структур положительной эмоциональности обуславливает интенсивные эмоциональные состояния: радость, восторг, волнение и др. Отрицательная эмоциональность актуализирует отрицательные эмоциональные состояния: страх, печаль и др. Поэтому изменение обучаемого отношения к ситуации приводит к изменению знака состояния.[3]

Каждое из этих неравновесных состояний имеет свою динамику в зависимости от периода обучения в вузе, особенности психических и физиологических процессов, входящих в структуру личности.

В процессе обучения количество курсантов и студентов, признающих наличие неравновесных психических состояний, связанных с повышенной психической активностью растет (их наличие признали первокурсники: ВИФК – 39%, ВИИТ - 31%, СПб ГМА – 31%, СПб ГУТД – 46%) растет и количество курсантов признающих наличие неравновесных состояний, связанных с пониженной психической активностью (их наличие признали первокурсники: ВИФК – 28%, ВИИТ – 36%, СПб ГМА – 62%, СПб ГУТД- 69%; выпускники

ВИФК – 47%, ВИИТ – 51%, СПб ГМА – 55%, СПб ГУТД – 57%) От первого к выпускному курсу растет и выраженность неравновесных психических состояний. Причем эта выраженность выше у курсантов ВИИТ и студентов СПб ГМА и СПб ГУТД по отношению к курсантам военно-физкультурного вуза. На основе более высоких физических характеристик организма курсантов ВИФК по отношению к курсантам ВИИТ и студентам СПб ГМА и СПб ГУТД, у обучаемых в военно-физкультурном вузе поддерживается более высокий уровень равновесных состояний, и снижаются показатели выраженности неравновесных психических состояний, особенно, связанных с пониженной психической активностью.

Список литературы:

1. Гогунев Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие.- М.: Изд. Центр «Академия», 2002. – 288с.
2. Ганзен В.А., Юрьев А.И. Системное описание психических состояний, возникающих в процессе восприятия информации / Вестник ЛГУ. Сер.6 Вып. 1. – 1987. –с.50-58.
3. Евдокимов М.А., Караван А.В. Психолого-педагогические основы регуляции психического состояния обучаемых в вузах средствами физической подготовки и спорта: Монография.- СПб.: ВИТУ, 2006.-175с.
4. Евдокимов М.А. Психология человека: Учебное пособие .-СПб.: ВИФК, 2006. – 172с.
5. Марищук В.Л., Романенко Н.В., Евдокимов М.А. Психология физической подготовки и спорта: Учебник. – СПб.: МО РФ, ВИФК, 2005.-392с.
6. Марищук В.Л. Тренинг профессионально ориентированной риторики: Учебное пособие. – СПб.: ВИФК, 2007.-133с.
7. Пашута В.Л. Психолого-педагогические основы подготовки офицерских кадров в высшей военной школе на современном этапе военной реформы:-СПб.: МО РФ, 2005г.-226с.
8. Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Издательство «Питер», 2000.-480с.
9. Прохоров А.О. Психического состояния и их проявления в учебном процессе. – Казань. –Изд. Казанского университета, 1991.-167с.

АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СТУДЕНТОК С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Аношина Т.В., Пушкина В.Н., Зелянина А.Н.

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В.Ломоносова,
Архангельск

Аннотация:

Показано, что использование специально разработанных методов, использующих нетрадиционные педагогические технологии, способствуют положительной динамике в психологическом и функциональном состоянии студенток с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова:

студентки, сколиоз, педагогические технологии, респираторная система, личностные особенности.

THE POSSIBILITIES OF ADAPTATION IN STUDENTS WITH ORTHOPAEDIC PROBLEMS AT THE FIRST STAGE OF HIGHER EDUCATION

Anoshina T.V., Pushkina V. N., Zelyanina A. N.

Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Archangelsk.

Abstract:

The usage of special methods, such as active technologies in teaching, promotes the positive dynamics in psychological and functional condition of students with orthopaedic problems.

Keywords:

students, scoliosis, teaching technologies, respiratory system, personal features.

Адаптация к комплексу факторов, специфичных для высшей школы, в современных условиях обучения сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма. Это связано с тем, что первокурсники попадают в новую климатогеографическую среду, меняются микросоциальные и психологические условия, где часто присутствуют нарушения режимов питания, труда и отдыха. Дополнительным стрессирующим фактором являются хронические заболевания, которые наблюдаются в настоящее время у большинства молодых людей. Особый фотопериодизм северного региона, где наблюдается острая солнечная депривация, недостаток витаминных комплексов, скудный микроэлементный

состав пищи и воды, способствует развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата [1]. Известно, что люди с заболеваниями позвоночника отличаются высоким уровнем тревожности, депрессивным фоном настроения [2]. В структуре личности могут преобладать черты застенчивости, скромности, робости и зависимости от авторитетов [3]. Вместе с тем приходится констатировать факт незначительного числа работ, посвященных изучению психологических особенностей людей, страдающих сколиозом. Вероятно, это связано с тем, что до недавнего времени в отечественной психологии проблемы психосоматики не являлись предметом последовательной разработки [4]. Сохранение психического потенциала студентов с нарушениями здоровья, несомненно, должно происходить параллельно с коррекцией их функционального состояния и данный процесс необходимо начинать с первокурсников.

Известно, что система внешнего дыхания является наиболее открытой к контакту с неблагоприятными условиями внешней среды в связи с незащищенностью от внешних условий надежным искусственным барьером. Учитывая тесную связь дыхательной и сердечно-сосудистой систем, можно предположить, что мобилизационные возможности респираторной системы определяют способности к адаптации всего организма [5].

В связи с вышесказанным целью исследования стало изучение личностных особенностей и функционального состояния студенток, страдающих сколиозом, на этапе начального обучения в вузе.

Материалы и методы:

В качестве объекта исследования выбраны 30 студенток II курса Института экономики Северного (Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносова (далее по тексту САФУ) в возрасте $18,38 \pm 0,58$ лет, входящие в специальную группу для занятий физической культурой. У всех девушек выявлена I степень сколиоза. Диагноз поставлен врачом-вертебрологом. Контрольную группу составили 18 студенток, входящие в основную группу для занятий физической культурой. В течение двух лет обучения в вузе (1 и 2 курс) на занятиях по физической культуре студентки занимались по специально разработанной программе с использованием фитбол-мячей. В первом (сентябрь) и четвертом (май) семестрах у девушек изучали состояние системы внешнего дыхания. Кроме того, проводился цикл методико-практических занятий, рассчитанный на 16 академических часов (8 занятий). В процессе проведения занятий предусмотрено обязательное психодиагностическое исследование с последующим индивидуальным собеседованием по результатам тестирования и анкетирования. Кроме того, цикл включает в себя разнообразные методы активизации учебного процесса: блиц-игра «Здоровье и профессионально важные качества будущего

специалиста»; круглый стол по теме: «Формирование профессионально важных качеств будущего специалиста посредством занятий физической культурой с учетом нарушений костно-мышечной системы»; мозговой штурм по теме: «Пути повышения эффективности занятий физической культурой у студентов с нарушениями костно-мышечной системы»; тренинг постановки и прояснения целей по теме: «Цели, которых мы хотим достичь, занимаясь физической культурой».

Для исследования личностных характеристик студенток проведено поперечное исследование с использованием следующих психодиагностических методик: Висбаденский опросник Н. Пезешкиан [3] – предназначен для оценки характерологических и личностных особенностей и оценки способов переработки конфликтов; Шкала оценки тревожности Ч. Спилберга-Ханина [3] – применяется для оценки уровня реактивной и личностной тревожности; Проективная методика «Автопортрет» в интерпретации Романовой, Потемкиной [6] - для выявления индивидуально-типологических особенностей человека, его представлений о себе, своей внешности, личности и отношения к ней; Методика Личностного дифференциала (далее по тексту ЛД) [7] – в данном исследовании использовалась для оценки эффективности проведенных методико - практических занятий по дисциплине «Физическая культура». Исследование состояния респираторной системы проводилось с использованием автоматического спирометра «СпироС-100», в помещении при температуре воздуха $20 \pm 1^\circ\text{C}$ в положении сидя. Были изучены следующие показатели: ЖЕЛ - жизненная емкость легких, л; ДО – дыхательный объем, л; РОвд – резервный объем вдоха, л; РОвыд – резервный объем выдоха, л; ЧДп – частота дыхания в состоянии покоя, раз/мин; МОД – минутный объем дыхания, л; Евд – общая емкость вдоха.

При обработке результатов использовался пакет прикладных статистических программ SPSS (версия 19.0 для Windows).

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ результатов исследования показал, что студентки, относящиеся к специальной медицинской группе для занятий физической культурой и имеющие диагноз сколиоз I степени достоверно отличаются пунктуальностью ($U=95,00$; $p \leq 0,05$), обязательностью ($U=73,50$; $p \leq 0,001$) и у них наблюдается снижение стремления к контактам ($U=60,50$; $p \leq 0,001$) по сравнению со своими сверстницами, входящими в основную группу для занятий физической культурой и не имеющих диагноза сколиоз. Для студенток характерна умеренная тревожность как личностная, так и ситуативная. Одним из наиболее интересных аспектов нашей работы является изучение способов разрешения конфликтов студентками с диагнозом сколиоз I степени и их сверстницами без данного диагноза.

Согласно позитивному подходу в психологии существует четыре сферы разрешения конфликта: тело, деятельность, контакты, фантазия. Каждый человек развивает собственные, наиболее предпочтительные для него пути решения конфликта. При гипертрофии одной из форм другие уходят на задний план [8, 9]. В нашем исследовании выявлено, что девушки, имеющие диагноз сколиоз, реагируют на возникающие проблемы посредством сферы деятельности, что выражается при возникновении проблем в уходе в учебу. Проблемы решаются посредством мышления и сознания, которые целенаправленно и систематически улучшают деятельность. Вместе с тем сферы тела и контактов развиты хуже всего, о чем свидетельствуют показатели по шкалам «тело» и «контакты» (средний балл по шкале 7-9 баллов) [3].

У студенток, не имеющих диагноза сколиоз, наоборот, основными сферами разрешения проблем являются сферы «тела» ($U=29,00$; $p\leq 0,001$) и «контактов» ($U=17,00$; $p\leq 0,001$), следовательно, девушки без сколиоза на проблемы реагируют физической и социальной активностью. О том, что у студенток с нарушениями костно-мышечной системы сферы «тела» и «контактов» развиты недостаточно, также свидетельствуют данные проективной методики «Автопортрет». Анализ тестового рисунка позволил выделить ряд наиболее важных критериев, свойственных группе испытуемых с диагнозом сколиоз I степени: характерной чертой всех девушек, имеющих диагноз, является тот факт, что, изображая себя, они рисуют только голову большого размера и крупные плечи, что свидетельствует о больших интеллектуальных претензиях и стремлением к силе и власти; свойственны неясные черты лица по сравнению со сверстницами без диагноза сколиоз. Это свидетельствует о боязливости и застенчивости; отсутствие изображения тела у всех испытуемых, составляющих специальную группу для занятий физической культурой, говорит об отвержении, непризнании человеком своего тела; отсутствие конечностей свидетельствует о трудностях в межличностных отношениях, чувстве неадекватности окружающему миру при высоком интеллекте, робости, замкнутости.

Обсуждение данного аспекта имеет смысл по той причине, что, согласно концепции позитивной психотерапии «здоровым» [8, с. 40], гармонично развитым считается тот человек, который может перераспределить все свои ресурсы между четырьмя сферами и в равной степени пользоваться ими в процессе разрешения проблем в частности и жизнедеятельности в целом. Поэтому одной из задач преподавания физической культуры, которая призвана способствовать гармоничному развитию личности будущего специалиста, является «расширение» сферы «тела» и «контактов» у студентов, имеющих проблемы с костно-мышечной системой. Работа со сферой «тела» осуществляется через занятия физической культурой, построенных с учетом диагноза студентов, и включавших в себя занятия фитбол-гимнастикой и

плаванием. Работа со сферой «контактов» проводилась посредством методико-практических занятий.

Повторный срез, который проводился после занятия физической культурой по специально разработанной программе для студенток со сколиозом, показал, что студентки, страдающие сколиозом становятся более контактными (Т-критерий Вилкоксона = $-3,35$; $p \leq 0,01$). Если до занятий физической культурой девушки со сколиозом преимущественно реагировали посредством сферы деятельности, то после занятий отмечается расширение сферы тела (Т-критерий Вилкоксона = $-3,77$; $p \leq 0,01$) и сферы контактов (Т-критерий Вилкоксона = $-3,83$; $p \leq 0,01$), то есть не только уходом в учебу студентки реагируют на стресс, но и физической, а также социальной активностью. Другим важным аспектом является положительная динамика как личностной (Т-критерий Вилкоксона = $-3,53$; $p \leq 0,01$), так и ситуативной тревожности (Т-критерий Вилкоксона = $-4,03$; $p \leq 0,01$), о чем свидетельствует дрейф показателей в сторону снижения. Наряду с выше перечисленными личностными характеристиками, в отношении которых наблюдается динамика, выявлены изменения и в структуре Я-концепции у студенток, страдающих сколиозом. К концу года после занятий по специальной программе студентки со сколиозом оценивают себя более позитивно (фактор «Оценка»: Т-критерий Вилкоксона = $-2,86$; $p \leq 0,05$), характеризуют себя как более достойных, сильных, самостоятельных (фактор «Сила»: Т-критерий Вилкоксона = $-4,18$; $p \leq 0,01$), активных (фактор «Активность»: Т-критерий Вилкоксона = $-3,54$; $p \leq 0,01$). Кроме того, считают, что и в глазах окружающих они выглядят более положительно (фактор «Оценка»: Т-критерий Вилкоксона = $-3,75$; $p \leq 0,01$), о чем свидетельствуют результаты, полученные в процессе изучения Я-зеркального.

Результаты исследования функционального потенциала показали, что в процессе двух лет обучения, в течение которых девушки посещали занятия по физической культуре, произошли положительные изменения их функционального состояния (таблица). К четвертому семестру у девушек на 20 % увеличивается РОвд, на 15 % Евд, на 11 % ЖЕЛ, на 30 % МОД и на 13 % ЧДп. У девушек к концу второго года обучения увеличилась величина РОвд по отношению к ЖЕЛ – если в первом семестре ее показатель был 48 %, то к четвертому семестру он равнялся 53 %. РОвд по отношению к ЖЕЛ после двух лет занятий с фитбол-мячами остался на уровне 27 %. Анализ состояния легочных объемов показал, что для студенток характерно превышение РОвд над РОвд практически в два раза. Данная динамика респираторных показателей свидетельствует об эффективном уровне вентиляции. Наблюдаемое увеличение к весне ЧДп у девушек может указывать на гипервентиляцию, свойственную жителям северных регионов [10]. Данный факт подтверждается значительным увеличением МОД, что так же информирует о гипервентиляции легких в

состоянии покоя. Гипервентиляция, наблюдающаяся у девушек, может указывать на рост интенсивности процессов метаболизма, увеличение обменных процессов. Данный факт у женщин был отмечен ранее другими исследователями, занимающимися изучением состояния системы внешнего дыхания у северян [10]. Поэтому, можно предположить, что гипервентиляция является важным приспособительным механизмом для обеспечения тканевого метаболизма у жителей северного региона.

Таблица 1.

Изменение показателей внешнего дыхания у девушек в течение двух лет обучения в вузе ($M \pm t$)

Показатели	1 семестр	2 семестр	4 семестр	P 1-2	P 2-4	P 1-4
ЧД, раз	16,77±0,50	16,71±0,38	18,14±0,63	0,467	0,030	0,046
ДО, л	0,69±0,05	0,69±0,06	0,71±0,043	0,473	0,359	0,374
РОВд, л	1,52±0,09	1,62±0,09	1,82±0,08	0,233	0,066	0,013
РОВыд, л	0,86±0,06	0,88±0,08	0,91±0,08	0,489	0,357	0,331
Евд, л	2,21±0,08	2,31±0,09	2,55±0,09	0,220	0,039	0,006
ЖЕЛ, л	3,07±0,06	3,18±0,09	3,42±0,06	0,184	0,016	0,000
МОД, л/мин	10,15±1,1	10,76±1,0	13,10±0,95	0,339	0,050	0,021

Таким образом, для активной социализации девушек с заболеваниями опорно-двигательного аппарата необходимо использовать нетрадиционные педагогические технологии в преподавании физической культуры. Методы активного обучения активизируют мышление, вынуждают, в силу учебной ситуации, самостоятельно принимать творческие по содержанию, эмоционально окрашенные и мотивационно оправданные решения, развивают партнерские отношения, повышают результативность обучения не за счет увеличения объема передаваемой информации, а за счет глубины и скорости ее переработки. Занятия по специально разработанной программе способствуют увеличению функционального потенциала респираторной системы у студенток, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Полученные результаты показывают, что даже при выраженных нарушениях опорно-двигательного аппарата правильная коррекция

физического и психологического состояния путем подбора адекватных средств и методов физической культуры приводит к положительным изменениям в организме.

Список литературы:

1. Регуш Л.А. Проблемы психического развития и их предупреждение /Л.А. Регуш – СПб., 2006. – 318 с.
2. Полторакова Е.Б. Гендерная социализация девочек-подростков со сколиозом / Е.Б. Полторакова, Н.Л. Александрова, М.В. Михайловский, Т.Н. Садовая // Хирургия позвоночника. – 2007. - №4. – С. 21–25.
3. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология / В.Д. Менделевич – М., 2002. – 587 с.
4. Дружинин В.Н. Психология XXI века / В.Н. Дружинин – М., 2003. – 863 с.
5. Экологические проблемы эпидемиологии / Под ред. академика РАМН, Н.А. Агаджаняна. – М.: Издательство «Просвитель», 2003. – 208 с.
6. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия / И.Г. Малкина-Пых – М., 2007. – 749 с.
7. Бажин Е.Ф. Личностный дифференциал: метод. рекомендации / Е.Ф. Бажин, А.М. Эткин. – Л., 1983. – 12 с.
8. Пезешкиан Х. Основы позитивной психотерапии /Х. Пезешкиан – Архангельск, 1993. – 116 с.
9. Пезешкиан Н. Торговец и попугай / Н. Пезешкиан – М., 2008. – 155 с.
10. Гудков А.Б. Внешнее дыхание человека на Европейском Севере: монография / А.Б. Гудков, О.Н. Попова. - Архангельск: Издательство Северного государственного медицинского университета, 2009. – 239 с.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
СТУДЕНТОВ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

Панчук Н.С.

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово

Аннотация:

Причины слабого уровня здоровья студентов различны. Среди них выделяются такие как генетические, условия окружающей среды, слабая адаптация организма, отсутствие устойчивой мотивации вести здоровый образ жизни и регулярно выполнять физические упражнения. В связи с этим, возникает необходимость организации занятий физической культурой в специальной медицинской группе, способствующей укреплению сердечно-

сосудистой, дыхательной, нервной систем организма, органов зрения, опорно-двигательного аппарата, а также активизации пошатнувшейся мотивации студентов в здоровьесбережении.

Ключевые слова:

физическая культура, здоровье, специальная медицинская группа, формы и методы физической культуры, организация, студенты.

THE ORGANIZATION OF OCCUPATIONS BY PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS IN SPECIAL MEDICAL GROUP

Panchuk N. S.

Kemerovo state university, Kemerovo

Abstract:

The reasons of weak level of health of students are various. From them are distinguished such as genetic, environment conditions, weak adaptation of an organism, absence of steady motivation to lead a healthy lifestyle and regularly to carry out physical exercises. In this regard, there is a need of the organization of occupations by physical culture in the special medical group promoting strengthening of cardiovascular, respiratory, nervous systems of an organism, organs of vision, the musculoskeletal device, and also activization of the reeled motivation of students in a health-saving.

Keywords:

physical culture, health, special medical group, forms and methods of physical culture, organization, students.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования третьего поколения, а также с учетом содержания учебно-методического комплекса дисциплины «Физическая культура», рабочей программы по данной специальности целью освоения дисциплины (модуля) является формирование общекультурных и профессиональных компетенций, необходимых для их реализации в профессиональной деятельности через усвоение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, физической культуре как одном из средств здоровьесбережения, приобретение умений выполнения физических упражнений, направленных на укрепление и сохранение индивидуального здоровья, развитие способности к физическому самосовершенствованию.

Содержание дисциплины «Физическая культура» способствует формированию у студентов *знаний* о физической культуре как одного из способов здоровьесбережения личности; об основах укрепления физического,

психического, социального здоровья при помощи выполнения физических упражнений; о методиках самостоятельных занятий физическими упражнениями; *умений*, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; *опыта* использования физкультурно-оздоровительной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.

Решение вышеизложенных задач является предпосылками для структурирования процесса обучения с учетом индивидуальных особенностей студентов, их личностных качеств, интересов, мотивации к обучению, уровня здоровья и физического развития.

Известно, что начало нового этапа учебной деятельности в высшем учебном заведении связано с переходом организма студентов на новый уровень функционального состояния. Интенсивная интеллектуальная нагрузка и отсутствие необходимого уровня двигательной активности ведут к развитию различных заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата, гиподинамии, органов зрения [2].

Исследования последних лет проведенные в Кемеровском государственном университете (2012-2013 уч.год) подтверждают, что около 24,8% студентов относятся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, 4,7% студентов освобождены от практических занятий физической культурой. Студенты, состоявшие на учете в медицинском учреждении, имеющие одно или несколько заболевания требуют особого внимания преподавателя и адекватного для состояния здоровья и физического развития выбора средств и методов физической культуры. В связи с этим, построение занятий физической культурой в специальной медицинской группе основано на сочетании различных комплексов физических упражнений, классификация которых определяется видом заболевания.

Диагнозы заболеваний студентов классифицируются на следующие группы [1]:

1 группа: заболевания сердечно-сосудистой и центральной нервной систем;

2 группа: заболевания органов дыхания;

3 группа: заболевания органов зрения;

4 группа: заболевания желудочно-кишечного тракта;

5 группа: заболевания мочеполовой системы;

6 группа: заболевания опорно-двигательного аппарата.

Учитывая классификацию диагнозов заболеваний студентов, рекомендуется в процессе аудиторных и внеаудиторных занятий физической культурой, выбирать и использовать адекватные их состоянию здоровья, формы и методы педагогического процесса.

Формы обучения– целенаправленная, четко организованная, содержательно насыщенная и методически оснащенная система познавательного и воспитательного общения, взаимодействия, отношений учителя и учащихся [3]. В таблице 1 представлена классификация форм организации занятий физической культуры.

Таблица 1.

*Формы организации занятий физической культурой
(по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову)*

<p><i>Формы физического воспитания:</i></p> <p><i>Аудиторные / Урочные</i></p> <p>Уроки, занятия физической культуры в общеобразовательных учреждениях, колледже, техникуме и в вузах.</p> <p>Спортивно-тренировочные занятия в секциях, спортивных клубах, ДЮСШ и т.п.</p> <p><i>Внеаудиторные / Внеурочные</i></p> <p>«Малые формы»:</p> <p>Утренняя гимнастика; вводная гимнастика; физкультпауза; физкультминутка; микропауза</p>	Массовые	<p>соревнования</p> <p>предметные олимпиады</p>
	Групповые	<p>конференции</p> <p>семинары</p> <p>школьные праздники</p>
		<p>уроки</p> <p>факультативы</p> <p>секции</p>
	Индивидуальные	<p>домашнее задание</p> <p>дополнительные занятия</p>

<p>активного отдыха.</p> <p>«Крупные формы»:</p> <p>Смостоятельные тренировочные занятия по типу урочных (аэробика, шейпинг, бег трусцой, атлетическая гимнастика, оздоровительная ходьба и др.);</p> <p>Занятия физическими упражнениями в рамках расширенного активного отдыха (активные перемены в школе, туристические походы; подвижные игры и др.).</p> <p>«Соревновательные формы»:</p> <p>Официальные соревнования; отборочные соревнования;</p> <p>Контрольные прикидки</p>		<p>консультации</p>
--	--	---------------------

Методы обучения – это способы совместной работы обучающего и обучаемых, организации познавательной деятельности ребенка, ведущие последнего от незнания к знанию, от неумения к умению и позволяющие ему усвоить конкретное содержание образования [3].

Выбор методов на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе требует серьезного и осмысленного подхода. Классификация методов организации занятий физической культурой в специальной медицинской группе представлена в таблице 2.

Таблица 2.

Методы организации занятий физической культурой в специальной медицинской группе

<i>Методы физического воспитания</i>			
<p><u>Специфические методы:</u></p> <p>- строго-регламентированного упражнения;</p> <p>- игровой;</p> <p>- соревновательный</p>		<p><u>Общепедагогические методы:</u></p> <p>- словесные;</p> <p>- наглядные</p>	
<p><i>Методы строго-регламентированного упражнения:</i></p>		<p><i>Словесные:</i></p> <p>дидактический рассказ;</p> <p>описание;</p> <p>объяснение;</p> <p>беседа;</p> <p>разбор;</p> <p>лекция;</p> <p>инструктирование;</p> <p>комментарии и замечания;</p> <p>распоряжения;</p> <p>команды;</p> <p>указания</p>	<p><i>Наглядные:</i></p> <p>непосредственная наглядность;</p> <p>опосредованная наглядность;</p> <p>направленного прочувствования двигательного действия;</p> <p>срочной информации</p>
<p><i>Методы обучения двигательным действиям:</i></p> <p>а) целостно-конструктивного упражнения;</p> <p>б) расчлененно-конструктивного упражнения;</p> <p>в) сопряженного воздействия.</p>	<p><i>Методы воспитания физических качеств:</i></p> <p>Стандартного упражнения:</p> <p>а) стандартно-непрерывного упражнения;</p> <p>б) стандартно-интервального упражнения.</p> <p>Переменного упражнения:</p> <p>а) переменного непрерывного упражнения;</p> <p>б) переменного</p>		

	интервального упражнения		
	Круговой тренировки		
<i>Активные методы обучения</i>			
«Открытое пространство»	«Модерации»	«Круглый стол»	«Мозговой штурм»
<i>Использование фото и видео технологий</i>			

В процессе физического воспитания студентов различных форм и методов обучения нами была предпринята попытка совершенствования занятий физической культурой и усиления лечебно-профилактической направленности физических упражнений. Построение занятий физической культурой в специальной медицинской группе было основано на сочетании комплексов оздоровительных упражнений, классификация которых определяется видом заболевания студентов.

Содержание занятий физической культурой в специальной медицинской группе наполнено различными видами оздоровительной гимнастики и фитнеса (рис. 1), способствующих общему укреплению организма, повышению уровня физической подготовки с учетом состояния здоровья и физического развития студентов.

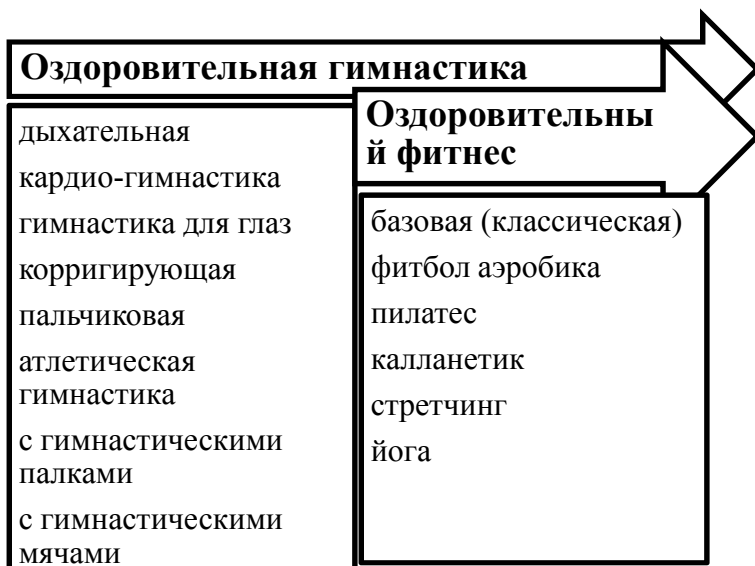


Рис. 1 Виды оздоровительной гимнастики и фитнеса, используемые в процессе физического воспитания студентов специальной медицинской группы

Согласно классификации групп заболеваний студентов, приведенной выше мы условно дифференцировали использование видов оздоровительной гимнастики и фитнеса в зависимости от заболевания студентов (рис. 2). Академическое занятие со специальной медицинской группой не предусматривает строго подразделения студентов по заболеваниям. На рисунке 2 приводится примерное распределение видов оздоровительной гимнастики и фитнеса по группам заболеваний студентов, однако в воспитательно-образовательном процессе можно использовать любой вид оздоровительной физической культуры.

Важным аспектом при организации занятий физической культуры в специальной медицинской группы является планирование, позволяющее ставить частные задачи; индивидуальный и дифференцированный подходы, направленные на организацию процесса физического воспитания, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения учитывает индивидуальные различия обучаемых, уровень развития физических качеств, физической

подготовки, физических и интеллектуальных возможностей, состояния здоровья.



Рис.2. Примерное распределение видов оздоровительной гимнастики и фитнеса по группам заболеваний студентов

Методические рекомендации организации занятий физической культурой студентов, относящихся по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Методические рекомендации организации занятий физическими упражнениями для студентов с различными заболеваниями

<i>Заболевания</i>	<i>Рекомендации</i>
Ортопедические	Работа в нижнем диапазоне целевой частоты сердечных сокращений. Во время выполнения упражнений следует сочетать лёгкую нагрузку с отдыхом. Использовать упражнения исключая нагрузку веса тела
Диабет	Необходимы рекомендации диетолога относительно питания
Бронхиальная астма	Предварительная терапия перед занятиями (необходимо иметь при себе ингалятор). Более продолжительная разминка и высокая влажность воздуха
Ожирение	Следует уменьшить ударность упражнений, чтобы снизить нагрузку на суставы. В особых случаях можно использовать несколько кратковременных занятий в день. Упростить комплекс, если возникают трудности с равновесием и координации движений
Гипертоническая болезнь	Необходимо научить правильно дышать, во время выполнения упражнений (выдыхая при физических усилиях). Исключить изометрические упражнения на развитие верхней части туловища и упражнения с отягощениями. Следует применять больше упражнений на расслабление мышц, снижая тонус сосудов
Артриты	Используется более продолжительная разминка и упражнения на увеличение амплитуды движений.

	Сокращение ударных нагрузок
<i>Противопоказания для занятий физическими упражнениями</i>	
Повышенная температура тела	
Несложный перелом одного или двух позвонков грудного или поясничного отдела позвоночника	
Переломы костей, осложненные повреждением периферических нервов	
Наличие искусственного сустава	
Эпилепсия	
Сколиоз, требующий ношение специальных корсетов	
Полная неподвижность одного из суставов нижней конечности	
Болезнь Бехтерева	
Нестабильный сустав	
Аномалия развития нижней конечности, затрудняющая движения	
Осложненный перелом позвоночника с повреждением спинного мозга	
Часто повторяющиеся головокружения	
Различные психические заболевания	
Заболевание внутренних органов тяжелой степени (сахарный диабет, артериальная гипертония и т. д.	
Резко выраженное плоскостопие с болевым синдромом	

В заключении считаем необходимым отметить, что организация занятий физической культурой в специальной медицинской группе требует серьезного подхода и поэтапного планирования. Выбирая вид физкультурно-оздоровительной деятельности и комплексы физических упражнений необходимо учитывать: состояние здоровья студентов; объективные и

субъективные факторы, влияющие на процесс физического развития личности; интересы, потребности, мотивацию личности выполнения физических упражнений. Использование оздоровительных видов гимнастики и фитнеса в процессе занятий физической культурой в специальной медицинской группе показало себя эффективным при работе со студентами, имеющими различные заболевания.

Список литературы:

1. Панук, Н.С. Комплексы физических упражнений для студентов специальной медицинской группы [Текст] под.общ.ред.Н.А. Шмыревой / учеб.-метод. пособие / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет». – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2005. – 72с.
2. Трефилова, Т.Г. Корригирующая гимнастика при нарушении осанки и деформации позвоночника[Текст] Т.Г. Трефилова, А.А. Плотникова, Ю.Д. Дружинина / учеб.-метод. пособие / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет». – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2010. – 47с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. - . : Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

АНТРОПОГЕНЕТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КАК НАДЕЖНЫЕ И ОБЪЕКТИВНЫЕ КРИТЕРИИ ПРОГНОСТИРУЮЩЕГО ОТБОРА В СПОРТЕ

Сафарова Д.Д., Исроилов Ш.Х.

Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент.

Аннотация:

В настоящее время в практике спорта малоизученными остаются вопросы, связанные с генетической предрасположенностью и роли наследственности в реализации процессов, обеспечивающих оптимальное физическое развитие человека, а также наследственной обусловленности развития двигательных качеств организма. Выявлены специфические антигены и гаплотипы системы HLA, характерные для определенных групп спортивных специализаций, которые могут рассматриваться как генетические маркеры, имеющие прогностическое значение в проявлении и развитии таких физических качеств как скорость, быстрота, сила и выносливость. Полученные нами факты о связи антигенов HLA с особенностями становления типов телосложения служит подтверждением суждения о существенном влиянии наследственности на становление соматического типа в процессе индивидуального развития организма.

Ключевые слова:

спортсмены различных специализаций, соматип, HLA-статус.

**ANTHROPOGENIC RATES AS RELIABLE AND OBJECTIVE CRITERIA
OF PROGNOSTICATIVE SELECTION IN SPORT**

Safarova D.D., Isroilov Sh.Kh.

Uzbek State Institute of Physical Culture, Tashkent

Abstract:

It is researched that intentional sport activity of sportsmen of different specializations influences on formation of morphological type on the basis of anthropometry, somatotyping, clarifying of genetic status of HLA-typing.

The specific antigens and haplotypes of the system HLA, have been identified, characteristic for the particular group of the sporting specialization, which may be considered as genetic markers and which matters for the forecasting the physical matters such as speed, rapidity, power and endurance have been identified. Received facts on the connection of antigens HLA with the particularities of the formation constitution types of serves as the identification of the idea on essential influence of heredity on establishment of somatic type in the process of organism's individual development.

Keywords:

Sportsmen of different specializations, somatotype, HLA-status.

В настоящее время в практике спорта малоизученными остаются вопросы, связанные с генетической предрасположенностью и роли наследственности в реализации процессов, обеспечивающих оптимальное физическое развитие человека, а также наследственной обусловленности развития двигательных качеств организма. Согласно современным генетическим гипотезам, на развитие морфологических признаков организма оказывают влияние определенные генетические локусы [4, 3]. Постулируется наличие комплекса генов, ответственных за становление соматотипа. Имеются данные, свидетельствующие о влиянии генетической компоненты на развитие спортивных способностей [11, 6, 7, 2, 8, 9].

Вышеизложенное позволяет считать, что морфогенетический подход к изучению конституции спортсменов является эффективным и наиболее объективным средством для спортивного прогнозирования и отбора.

Цель исследования – разработка критериев для проведения объективного прогностического отбора спортсменов не только по фенотипическим показателям, но и по генотипическим признакам, которые при соответствующей тренировке могут обеспечить возможность достижения рекордных результатов.

Организация и методы исследований: Объектом исследования явились члены сборной команды Узбекистана по гребле на байдарках, члены сборных команд Р.Узбекистан по различным видам борьбы, а также спортсмены, специализирующиеся в скоростных видах спорта (легкая атлетика, плавание). С целью изучения влияния целенаправленной спортивной деятельности на формирование морфотипа спортсмена в морфологический раздел исследований включены методы антропометрии и методика соматотипирования по Хит-Картеру 1969.(10) При оценке телосложения проведена не только диагностика категорий соматотипов, но и анализ компонентного состава тела, как эндоморфия, мезоморфия и эктоморфия, то есть количественные расчеты в баллах содержания составных компонентов массы тела. Определение генетического статуса спортсменов проводилось путем выявления специфики генетического статуса по методике HLA-типирования в микроцитотимфотоксическом тесте (Ю.М.Зарецкая, В.М.Абрамов,1986) [1] у спортсменов, специализирующихся в силовых видах (117 человек, специализирующихся в различных видах борьбы и тяжелой атлетики), скоростных видов (спортсмены, специализирующиеся на короткие дистанции в легкой атлетике и плавании – 76 человек., а также спортсмены, специализирующихся в скоростно-силовых видах (гребцы, боксеры - 166 человек).

1. Антропометрические исследования проведены с использованием стандартного инструментария, согласно требованиям и правилам, изложенным в руководстве Э.Г.Мартиросова, 1982 [5].

2. Тип телосложения определялся по модифицированной методике Хит-Картера. Первоначально проведены стандартные антропометрические измерения по 7 размерным характеристикам: определялись длина тела, вес, диаметр дистальной части плеча в напряженном состоянии, окружность голени, а также калипером проведены измерения толщины кожно-жировых складок в 4 регионах тела. Соматотип диагностировался в количественном выражении трех соматических компонентов: I. F - жировой компонент – эндоморфия; II. M – мышечный компонент – мезоморфия; III. Весо-ростовой показатель определялся по формуле - $L\sqrt[3]{P}$. Компоненты рассчитывались по специальным формулам, на основании которых в балловых расчетах выявляли не только состав массы тела, но и проводили диагностику соматотипа по соматограмме предложенной Хит-Картером [10]

3. HLA–типирование проведено по методике Зарецкой Ю.М., В.Ю.Абрамова, 1986 [1]. Типирование по антигенам комплекса HLA проведено у спортсменов, специализировавшихся в силовых, скоростных и скоростно-силовых видах спорта и показавших высокие результаты. Идентификацию HLA- антигенов проводили в лимфоцитотоксическом тесте с антисыворотками, полученными из Республиканского центра иммунологического типирования тканей при С.Петербургом НИИ гематологии и переливании крови. В целях исключения ошибок, при типировании каждый антиген идентифицировали «батареей», состоящей из 2-9 антисывороток. Принцип метода заключается в двухступенчатом воздействии на лимфоциты периферической крови антисыворотками и комплементом. Выявляли антигены локусов HLA-A, B, C, Cw, DR. Частоту локусов антигенов HLA рассчитывали по формуле $f = N/n$, где n – число индивидов, имеющих данный антиген, N – общий объем выборки. Частоты антигенов определяли по формуле $p = I - \sqrt{I - A}$; где p – частота аллеля, A – частота соответствующего антигена. Расчет значения χ^2 проводили по формуле $\chi^2 = (f - f^1)^2 : f^1$, где f и - f¹ соответственно наблюдаемая и ожидаемая частота фенотипа. При проведении данного раздела методическая и консультативная помощь оказана старшим научным сотрудником НИИЭМИЗ р. Узбекистан к.б.н. Шимолиным А.П.

Результаты исследований: Сравнительный анализ соматотипов гребцов различного уровня спортивного мастерства позволил установить различия как по степени выраженности компонентов массы тела, так и в распределении категорий соматотипов. Спортсмены-гребцы, имеющие высшие спортивные квалификации – мастеров спорта международного класса и мастеров спорта, представляют довольно однородную выборку: 75% спортсменов имеют эндо-мезоморфный тип, 16,7% экто-эндоморфный тип, у 8,3% - установлен экто-мезоморфный тип. В выборке спортсменов, имеющих спортивные квалификации кандидатов в мастера спорта, выявлены 4 вида соматотипа: эндо-мезоморфный – 30,6%, экто-мезоморфный – 23%, а у 31% представлен эндо-эктоморфный тип, лишь у 15,4% спортсменов был выявлен экто-эндоморфный тип конституции. По степени выраженности компонентного состава массы тела в сопоставляемых группах существенные различия установлены для эктоморфного компонента. Так, средний показатель соматотипа элитных спортсменов-гребцов составляет 3,6 : 4 : 2,5, а для гребцов - кандидатов в мастера спорта 3,5 : 3,8 : 3,00. Характерным для всех гребцов являются довольно высокие значения эндоморфного (жирового) компонента.

Для легкоатлетов - спринтеров высокой квалификации установлено, что доминантным является экто-мезоморфный соматотип. Компонентный состав их составляет 2,4 : 2,6 : 2,9, то есть 53,9% обследованных спортсменов имеют

экто-мезоморфный тип, являющийся доминантным. При отборе данный соматотип можно рекомендовать как перспективный, наиболее соответствующий запросам данной специализации. Выделены также уравновешенный или сбалансированный типы, а также эндо-мезоморфы и мезо-эктоморфы. Из выделенных соматотипов наиболее изменчивым оказался уравновешано-мезоморфный соматотип. В течение двух лет проводились динамические исследования элитных спортсменов, специализирующихся в гребле и боксе и показавших высокие результаты на престижных соревнованиях. У спортсменов, специализирующихся в таких скоростно-силовых видах спорта, как бокс, гребля, категория уравновешанной мезоморфии преобразовалась в экто-мезоморфный тип. У борцов, достигших определенных результатов в росте спортивного мастерства, наблюдался переход уравновешанно-мезоморфного типа в эндо-мезоморфный тип. Данный соматотип в наибольшей степени отвечает запросам данной специализации.

Для более достоверного уточнения роли генов системы HLA в программе индивидуального развития были изучены ассоциации сублокусов A, B и C комплекса HLA с соматотипами. Так, для эндо-мезоморфных соматотипов выявлены достоверные специфические ассоциации с антигенами HLA- A3, HLA- A9, HLA- A11, сублокуса HLA- B35, а также HLA- CW4 и HLA - CW6. Экто-мезоморфные соматотипы имели достоверные ассоциативные связи с антигенами сублокуса HLA- CW-6. Установлено, что для спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта (гребля, бокс) специфическим является гаплотип HLA-A1 и B-35 при $X^2 - 5.76$.

При межгрупповом сравнении частот регистрации антигенного состава HLA у спортсменов – силовиков (борьба) относительно спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта содержание B7 значительно выше и достоверно при $X^2=6.645$, т.е. HLA-B7 можно рассматривать в качестве генетического маркера обуславливающего развитие силовых качеств. Анализу подвергнуты частоты встречаемости генов и антигенов системы HLA у спортсменов специализирующихся в скоростных видах спорта. Относительно спортсменов - силовиков и скоростно-силовых видов спорта у спортсменов - скоростников практически не встречался антиген HLA-Cw-6, Отсутствие антигена HLA-Cw6 у спортсменов-скоростников относительно сравниваемых групп позволяет считать Cw-6 отрицательным маркером, прогнозирующим повышенный уровень скоростных качеств.

Закключение: Таким образом, выявлены специфические антигены и гаплотипы системы HLA, характерные для определенных групп спортивных специализаций, которые могут рассматриваться как генетические маркеры, имеющие прогностическое значение в проявлении и развитии таких физических качеств как скорость, быстрота, сила и выносливость. Полученные нами факты о связи антигенов HLA с особенностями становления типов

телосложения служит подтверждением суждения о существенном влиянии наследственности на становление соматического типа в процессе индивидуального развития организма.

Список литературы:

1. Зарецкая Ю.М., Абрамов В.Ю. – Введение в клиническую иммуногенетику. М. 1986 г.
2. Ковальчук Г.И. – Прогнозирование двигательных способностей бегунов на короткие дистанции. //Теория и практика физической культуры, 2003, №9, стр. 31-55.
3. Коган О.С. – Медико-биологические проблемы спортивного отбора профессионалов. //Т-8, 2003, стр. 43-47.
4. Никитюк Б.А. – Конституциональные аспекты интегральной антропологии. //Интегративная биосоциальная антропология. М., 1996, стр. 220.
5. Мартиросов Э.Г. – Методы исследования в спортивной антропологии. «Физкультура и спорт», Москва, 1982 г., стр. 154.
6. Rogozkin V.A. – Расшифровка генома человека и спорт. //Теория и практика физической культуры, 2001, №6, стр. 60-63.
7. Rogozkin V.A. и др. Генетические маркеры физической работоспособности человека. //Теория и практика физической культуры, 2000, №12, стр. 34-36.
8. Сафарова Д.Д., Гулямов Н.Г., Таджиева Н.Ж. – Генетическая детерминированность иммунологических показателей и их роль в спортивном отборе. /В сборнике научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт в системе высшего образования Москва 2012, стр. 306-311
9. Сафарова Д.Д. Б.Ж.Ядгаров, У.Ш.Валиханов Ассоциация антигенов системы HLA с предрасположенностью к развитию и проявлению скоростных и силовых качеств. /Межд. Конф. «Проблемы современной морфологии человека» Москва 2008, стр. 147 -149
10. Хиг Б., Картер Д.Е. - Современные методы соматотипологии. Ч.2 Модифицированный метод определения соматотипа //Вопр. Антропологии.-1969.-вып.33.-с.15-23, с.60-79.
11. Хрисанфова А.И. – Конституция и биохимическая индивидуальность человека. М.: изд-во, МГУ, 1990, стр. 14.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК К ГИПОКСИИ-ГИПЕРКАПНИИ НА КАРДИОРЕСПИРАТОРНУЮ СИСТЕМУ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ

Заходякина К.Ю., Иванов А.О., Баранов А.В.

НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», Санкт-Петербург

Аннотация:

Включение тренировок к гипоксии-гиперкапнии в программы адаптивного физического воспитания младших школьников с общим недоразвитием речи явилось эффективным средством коррекции дисфункций кардиореспираторной системы, расширения функциональных возможностей организма.

Ключевые слова:

тренировки к гипоксии-гиперкапнии, адаптивное физическое воспитание, дети с общим недоразвитием речи, коррекция дисфункций кардиореспираторной системы.

IMPACT OF WORKOUTS TO HYPOXIA-HYPERCAPNIA ON CARDIORESPIRATORY SYSTEM OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH A COMMON SPEECH UNDERDEVELOPMENT

Zakhodyakina K.Y., Ivanov A.O., Baranov A.V.

Institute of special education and special psychology, St.-Petersburg

Abstract:

Inclusion of workouts to hypoxia-hypercapnia in adaptive physical education of primary school children with a common speech underdevelopment is an effective means of correcting dysfunctions of the cardiorespiratory system, extending the functionality of the organism.

Keywords:

workouts to hypoxia-hypercapnia, adaptive physical education, children with a common speech underdevelopment, correction of dysfunctions of cardiorespiratory system.

Стремительный рост числа детей с патологиями развития диктует необходимость поиска новых возможностей физической реабилитации и коррекционно-развивающих средств воздействия в адаптивной физической культуре. В частности, статистические данные показывают, что одной из наиболее массовых категорий детей с отклоняющимся развитием являются дети с общим недоразвитием речи (ОНР).

Характерными чертами дезадапционного развития детей с ОНР на фоне речевого дефекта являются нарушения функционирования систем внешнего дыхания и кровообращения. Дисфункции дыхательной системы проявляются в снижении физиологических дыхательных объемов (жизненной емкости легких, дыхательного объема, резервных объемов вдоха и выдоха), способности к выполнению проб с задержкой дыхания, компенсаторном учащении дыхания. Нарушения деятельности системы кровообращения у многих детей с ОНР в основном обусловлены дисбалансом вегетативной регуляции и выражаются в несоответствии показателей системной гемодинамики возрастным нормам развития детей.

Перспективным направлением в практике физической культуры и спорта является применение тренировок к гипоксии-гиперкапнии. В настоящее время подобные тренировки нашли широкое применение в спорте высших достижений, а также активно внедряются в тренировочный процесс спортсменов-паралимпийцев [1]. Однако данные по использованию подобных воздействий в отношении коррекции и развития детей с ОНР в научно-методической литературе немногочисленны. Учитывая механизмы саногенных эффектов на организм циклических гипоксически-гиперкапнических воздействий, можно предположить, что их применение у детей с ОНР окажет благоприятное влияние на развитие функции внешнего дыхания и анаэробной выносливости таких детей, что, возможно, обеспечит более стабильное функционирование газотранспортных систем организма.

Исследование было проведено с привлечением учащихся младшего школьного возраста специальной (коррекционной) школы V вида. Были сформированы опытная и контрольная группы, по 12 и 11 человек соответственно. Возраст детей в обеих группах 9 – 10 лет, основной диагноз ОНР (III-IV уровень речевого развития).

В программу уроков по адаптивному физическому воспитанию детей опытной группы были включены тренировки к гипоксии-гиперкапнии, которые моделировались путем дыхания ребенка через дополнительное «мертвое» пространство (ДМП) создаваемое дыхательными трубками. Объем ДМП подбирали эмпирически, так чтобы при стимуляции ФВД не отмечалось нарушений субъективного и объективного состояния ребенка. При общем числе воздействий 12 в течение одного месяца длительность каждого воздействия составляла 5 минут. Дети контрольной группы занимались по общепринятой в данной школе программе физического воспитания.

Для оценки ФВД до и после педагогического эксперимента фиксировалась частота дыхания (ЧД), применялись пробы с задержкой дыхания [2] на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генча) и пикфлоуметрия по стандартной методике [3].

Оценка функционирования ССС осуществлялась по показателям системной гемодинамики: определялась частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое и диастолическое артериальное давление (САД, ДАД), рассчитывалось пульсовое и среднединамическое давление (ПД, СДД), ударный объем крови (УО) и минутный объем кровообращения (МОК). Для оценки состояния баланса вегетативной регуляции функций определяли вегетативный индекс Кердо (ВИК).

Для статистической обработки данных были использованы непараметрические методики вариационной статистики [4]. Учитывая малую численность сравниваемых выборок, групповые результаты приводились в формате «медиана (нижний и верхний квартили)» [Me (Q25; Q75)]. Значимость различий рассчитывали с использованием непараметрических критериев Т-Вилкоксона или U-Манна-Уитни для парных связанных и несвязанных выборок. Статистический анализ и обработку полученных данных производили на ПЭВМ с использованием пакетов прикладных программ “STATISTICA”, версия 10.0 для “WINDOWS”, “MicrosoftExcel”.

Исследование ФВД и показателей системной гемодинамики в группах детей принимавших участие в педагогическом эксперименте в исходном состоянии (табл. 1, 2) показало снижение значений большинства рассмотренных параметров внешнего дыхания относительно среднестатистических норм, а также признаки дисфункции системы гемодинамики (лабильность ЧСС и АД, снижение УО, повышенные значения ВИК). Полученные данные можно интерпретировать как свидетельство общей соматической ослабленности и снижения функциональных возможностей организма, характерные для большинства обследованных детей с ОНР.

При этом наблюдения за младшими школьниками опытной группы непосредственно в процессе дыхания через ДМП показало, что у всех детей имела место рефлекторная гипервентиляция, которая не сопровождалась дыхательной декомпенсацией, поэтому все дети опытной группы смогли выполнить тренировки к гипоксии-гиперкапнии в полном объеме.

Таблица 1

Динамика показателей ФВД у детей опытной (n=12) и контрольной (n=11) групп за период педагогического эксперимента [Me (Q25; Q75)]

Показатель, ед. измерения	Этап обследования	
	Группа	
	1-й этап	2-й этап

Секция 2. Оздоровительные технологии физической культуры

	(исходное состояние)		(после эксперимента)	
	ОГ	КГ	ОГ	КГ
Проба Штанге, с	41 (34; 49)	42 (33; 46)	43 (39; 50) $p_{1-2}=0,10$	42 (35; 46) $p_{ог-кг}=0,09$
Проба Генча, с	20 (17; 30)	25 (22; 30)	28 (23; 30) $p_{1-2}=0,017$	27 (22; 30)
Пикфлоуметрия, л/мин	230 (210; 273)	230 (200; 268)	264 (233; 295) $p_{1-2}=0,01$	230 (203; 265) $p_{ог-кг}=0,047$
Частота дыхания, ед./мин	20 (18; 22)	20 (19; 22)	20 (18; 20)	20 (18; 22)

Примечание. Уровень значимости различий: p_{1-2} – между этапами наблюдения; $p_{ог-кг}$ – между сравниваемыми группами.

Таблица 2

Динамика показателей системы кровообращения у детей опытной ($n=12$) и контрольной ($n=11$) групп в процессе наблюдения [Me (Q25; Q75)]

Показатель, ед. измерения	Этап обследования. Группа			
	1-й этап (исходное состояние)		2-й этап (после эксперимента)	
	Опытная	Контрольная	Опытная	Контрольная
САД, мм рт. ст.	98 (97; 102)	96 (95; 101)	99 (98; 101)	96 (95; 102)
ДАД, мм рт. ст.	68 (60; 73)	67 (61; 72)	65 (59; 72)	67 (61; 71)

ст.				
СДД, мм рт. ст.	78 (75; 80)	77 (74; 80)	76 (74; 80)	77 (75; 80)
ЧСС, уд./мин	87 (84; 94)	89 (86; 96)	85 (82; 91)	90 (87; 96) $p_{ог-кг}=0,042$
УО, мл	38,2 (37,0; 40,1)	37,4 (36,8; 39,1)	41,1 (38,1; 41,1) $p_{1-2}=0,12$	37,1 (36,3; 39,0) $p_{ог-кг}=0,08$
МОК, л/мин	3,32 (3,11; 3,48)	3,33 (3,09; 3,24)	3,39 (3,10; 3,54)	3,41 (3,11; 3,27)
ВИК, усл.ед.	20,4 (8,2; 41,2)	23,5 (9,7; 43,2)	16,2 (4,2; 25,0) $p_{1-2}=0,055$	24,1 (9,1; 41,2) $p_{ог-кг}=0,035$

Примечание. Уровень значимости различий: p_{1-2} – между этапами наблюдения; $p_{ог-кг}$ – между сравниваемыми группами.

Повторная диагностика, проведенная после педагогического эксперимента, показала, что в опытной группе у большинства младших школьников с ОНР показатели проб Штанге и Генча и пикфлоуметрии имели тенденцию к увеличению, тогда как в контрольной группе заметных сдвигов параметров ФВД за период педагогического эксперимента не отмечено. При этом по таким параметрам, как время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) и пикфлоуметрия, на 2-м этапе наблюдения выявлены достоверные или близкие к таковым межгрупповые различия.

Характерные сдвиги были зафиксированы также у детей основной группы со стороны ряда параметров гемодинамики. Так, в этой группе отмечены тенденции к снижению ЧСС и реципральному повышению УО, что, как известно, можно рассматривать как свидетельство оптимизации функционирования гемодинамики, перехода ее на более совершенный уровень деятельности [5]. Зарегистрированное у детей основной группы близкое к достоверному ($p=0,055$) снижение ВИК отражало благоприятные тенденции к снижению гиперактивности симпатoadреналовых механизмов регуляции

кровообращения. Учитывая, что у детей контрольной группы за аналогичный период наблюдения подобных явлений со стороны рассматриваемых параметров не отмечалось, выявленные позитивные изменения в состоянии и регуляции системной гемодинамики можно рассматривать как следствие проводимых тренировок к гипоксии-гиперкапнии.

Таким образом, включение тренировок к гипоксии-гиперкапнии в систему мероприятий АФВ детей с ОНР можно рассматривать как эффективное и безопасное средство оптимизации функционирования кардиореспираторной системы, расширения резервных возможностей организма, коррекции соматической ослабленности таких детей.

Список литературы:

1. Глазачев О.С. Медико-физиологическое обоснование применения гипоксически-гиперкапнических тренировок в адаптивной физической культуре / О.С. Глазачев, Е.Н. Дудник // Адаптивная физическая культура. - 2012. - № 1 (49). - С. 2 – 4.
2. Загрядский В.П. Методы исследования в физиологии труда / В.П. Загрядский, З.К. Сулимо-Самуйлло. - Л.: ВМедА, 1991. - 110 с.
3. Федосеев Г.Б., Бронхиальная астма / Г.Б. Федосеев, В.И. Трофимов. – СПб.: Нормедиздат, 2006. – 308 с.
4. Унгурияну Т.Н. Краткие рекомендации по описанию, статистическому анализу и представлению данных в научных публикациях / Т.Н. Унгурияну, А.М. Гржибовский // Экология человека. – 2011. - № 5. - С. 55 - 60.
5. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль / В.И. Дубровский. - М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – С. 120-123.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Мищенко И.В., Пушкина В.Н., Зелянина А.Н.

Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,
Архангельск

Аннотация:

Показано, что у студенток на начальном этапе обучения в вузе наблюдается состояние детренированности, связанное с низким уровнем физической работоспособности, физического здоровья и функционального потенциала.

Ключевые слова:

студенты, физическое развитие, физические качества, функциональное состояние, работоспособность.

THE EVALUATION OF PHYSICAL AND FUNCTIONAL CONDITION IN STUDENTS AT THE FIRST STAGE OF HIGHER EDUCATION

Mischenko I.V., Pushkina V. N., Zelyanina A. N.

Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Archangelsk

Abstract:

In article it is show that at the firs stage of education the low level of physical condition in student associated with low level of stamina, health and functional condition.

Keywords:

Students, physical development, physical qualities, functional condition, stamina.

Опыт преподавательской деятельности показывает, что стимулировать у студентов устойчивый и долговременный интерес к учебе очень трудно [1]. Особенно это касается такой дисциплины как физическая культура. Одним из главных вопросов, который сегодня интересует преподавателей физической культуры в высшей школе - каким образом построить занятия, чтобы они способствовали активизации учебной деятельности студентов с целью сохранения здоровья и развития профессионально важных качеств [2]. Несмотря на то, что основной целью образования является подготовка таких специалистов, которые, благодаря своему всестороннему образованию, теоретической и практической подготовке, смогут полноценно конкурировать на современном мировом рынке труда [3], место физической культуры в системе культурных ценностей человека до сих пор не соответствует его значению, как важнейшего фактора здоровья, воспитания, качественной профессиональной подготовки к избранной специальности [4]. И это при том, что медики в последнее время констатируют не только ухудшение здоровья студентов вузов, как и всей молодежи, но и тот факт, что около 40 % абитуриентов на момент поступления уже имеют отклонения в здоровье, а остальные хотя бы раз в год постоянно болеют ОРЗ.

Цель исследования– оценить состояние физического и функционального потенциала студентов на начальном этапе обучения.

Материалы и методы: 60 девушек – студенток II курса института строительства и архитектуры Северного (Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносова (г. Архангельск) в возрасте $17,71 \pm 0,46$ лет. Для оценки состояния физического здоровья (по Апанасенко) у девушек измеряли массу тела, рост, частоту сердечных сокращений, артериальное давление в состоянии покоя, динамометрию. Кроме того, все девушки выполняли физическую нагрузку (20 приседаний за 30 секунд). Для оценки физических качеств студентки выполняли следующие тесты: бег на 100 и 2000 метров, сгибание и разгибание туловища (раз), тест на определение гибкости (см), метание малого мяча в цель (с 10 метров) (раз). Для оценки физической работоспособности использовали пробу Руфье [5], функциональный потенциал изучали методом спирографии («СпироС 100»). Определяли следующие показатели: жизненную емкость легких (ЖЕЛ), резервные объемы вдоха (Ровд) и выдоха (Ровыд), дыхательный объем (ДО), частоту дыхания (ЧД), максимальную вентиляцию легких (МВЛ), минутный объем дыхания (МОД), максимальный дыхательный объем (ДОмвл), максимальную частоту дыхания (ЧДмвл). Рассчитывали резерв дыхания (РД), как $РД = МВЛ - МОД$ и относительный РД, как $\%РД = РД \times 100 / МВЛ$.

Статистическая обработка данных выполнена в программе «SPSS 15.0». Проверка на нормальность распределения измеренных переменных проводилась по критерию Shapiro-Wilk. В случае нормального распределения переменных применялись параметрические методы (Т-Стьюдента) для зависимых выборок, при ненормальном распределении – непараметрические (Вилкоксона). Показатели, которые подчинялись закону нормального распределения, представлены в виде среднего арифметического (М) и ошибки стандартного отклонения (m), которые не подчинялись закону нормального распределения, представлены в виде среднего арифметического (Md) и 25-го и 75-го перцентиля. Различия считали статистически значимыми при $p < 0,05$.

Результаты исследования.

Определения уровня физического здоровья студенток на первом курсе в первом семестре (по методике Апанасенко Г.Л.) показывает, что средний бал по группе равен девяти баллам, что соответствует функциональному уровню здоровья - «ниже среднего». Известно, что согласно данной методике безопасный уровень здоровья (выше среднего) начинается с 14 баллов. Это наименьшая сумма баллов, которая гарантирует отсутствие клинических признаков болезни. Его понижение сопровождается прогрессирующим ростом заболеваемости и снижением функциональных резервов до опасного уровня, граничащего с патологией. Уже средний уровень функционального здоровья авторы расценивают как критический [5].

Оценка двигательной подготовленности студентов на начальном этапе обучения, где использовался комплекс стандартных для высшей школы по дисциплине «Физическая культура» испытаний, определяющий степень развития основных физических качеств (бег на 100 м и 2000 м., поднимание и опускание туловища за 1 мин., наклон вперед, количество попаданий малого мяча в цель 1x1 м с 10 метров), свидетельствует, что развитие физических качеств быстроты, выносливости и ловкости соответствует уровню «средний», а сила и гибкость – уровню «низкий».

Следовательно, наблюдается недостаточное развитие мышечной мускулатуры спины и брюшного пресса, недостаточная растяжка мышц и связок, в том числе и укрепляющих позвоночник. Вместе с тем, *силовые упражнения* необходимы для улучшения кровообращения, усиления обмена веществ, восстановления утраченной силы и скорости сокращения мышц, оказывают укрепляющее воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Высокий уровень гибкости *будет* способствовать восстановлению физической работоспособности при сильном утомлении после больших физических нагрузок. Кроме этого происходит восстановление подвижности в суставах, нарушенной в результате укорочения мышц, связок, сухожилий из-за статических напряжений при трудовой и физкультурно-спортивной деятельности.

Для определения функционального потенциала студенток результаты, полученные при исследовании состояния системы внешнего дыхания, сравнивались с должными для данной возрастной группы показателями. Данный алгоритм сравнения связан с тем, что для преодоления воздействующих на человека экстремальных факторов среды, перенесения напряженных мышечных нагрузок организм должен обладать определенным уровнем адаптивных возможностей. Тем не менее, основой для адапционных перестроек служат физиологические резервы организма, при недостатке которых могут формироваться патологические состояния и даже болезни. Известно, что при наличии дыхательной недостаточности реакция дизадаптации наступает в три раза чаще, чем без нее [6].

Результаты исследования показали, что жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у девушек снижена на 20 % ($p < 0,001$), что указывает на уменьшение функциональных резервов организма (табл. 1). Фракционный анализ свидетельствует о значительном превышении резервного объема вдоха (РОВд) ($p < 0,001$) и дыхательного объема (ДО) ($p < 0,001$), снижении резервного объема выдоха (РОВыд) ($p < 0,001$) на фоне повышения частоты дыхания (ЧД) на 10 % ($p < 0,05$) у студенток относительно должных значений. Повышение РОВд, ЧД и ДО указывает на увеличение интенсивности обменных процессов, рост энергетических трат, что и может вызывать повышенную потребность

организма в кислороде, направленную на обеспечение тканевого метаболизма [7].

У девушек отмечено значительное снижение способностей дыхательной системы использовать функциональный резерв. Оценка максимальной вентиляции легких (МВЛ) показывает, что ее фактические величины у студенток находятся в пределах 64 % ($p < 0,001$) от должных величин. Тем не менее, величины минутного объема дыхания (МОД) у девушек выше нормированных для данного возраста значений на 69 % ($p < 0,001$). Зарегистрировано также снижение резерва дыхания (РД) у данного контингента обследуемых на 23 % ($p < 0,001$) и относительного резерва дыхания (%РД) на 26 % ($p < 0,001$). Данные МВЛ, МОД, РД и %РД подтверждают вышеизложенное предположение о том, что у девушек-северянок наблюдается повышенный кислородный запрос, необходимый для обеспечения повышенных энергозатрат, но предельные способности системы внешнего дыхания у них снижены. Возможно, снижение функционального потенциала связано со слабостью дыхательных мышц, низкой растяжимостью легких и грудной клетки, что предполагает под собой невысокий физический потенциал, на который можно повлиять правильно подобранной физической тренировкой.

Таблица 1.

Показатели легочных объемов и емкостей у девушек ($M \pm m$; Md (25,75 перцентили))

Показатели	Величины	
	Фактические	Должные
ЖЕЛ, л	2,89±1,14	3,05±0,80***
ЧД, кол/мин	20,2±1,7	18,0±1,2*
РОВд, л	1,83 (1,21; 2,95)	1,21±0,05***
РОВыд, л	0,67 (0,13; 1,39)	0,92±0,05***
ДО, л	0,71 (0,14; 1,58)	0,55±0,05***
МОД, л/мин	8,27 (1,72; 16,24)	6,13 (5,79; 6, 47) ***
МВЛ, л/мин	85,0±4,2	131,5±1,3***

ДОмвл, л	1,63 (0,72; 2,35)	1,09±0,08***
ЧДмвл, раз/мин	48,9 (30,3; 100,9)	-
РД, л/мин	66,9±2,86	76, 4±6,5***
% РД,	68,3±2,81	92,1±2,3***

Примечание: здесь и далее различия достоверны при : * – $p < 0,05$;

*** – $p < 0,001$.

Предельные способности системы внешнего дыхания зависят также и от сопротивления воздушному потоку, поэтому исследование легочных объемов и емкостей должно быть дополнено изучением состояния воздухоносных путей. Анализ форсированной жизненной емкости легких (ФЖЕЛ), являющейся одной из основных проб, отражающей состояние воздухоносных путей и механические свойства дыхательной системы, показал, что все исследуемые показатели зарегистрированы на уровне ниже должных величин (табл. 2).

Наблюдается снижение ФЖЕЛ относительно должных значений на 20 % ($p < 0,001$), что подтверждает низкие резервные возможности дыхательной системы. Отмечается снижение проходимости в системе крупных бронхов на что указывают низкие величины ОФВ1 (ниже должных на 20 %) ($p < 0,001$) и максимальной объемной скорости (МОС) (снижение МОС₂₅ на 32 %).

Таблица 2.

Показатели проходимости воздухоносных путей у девушек (M±m), (M (25-й, 75-й перцентили))

Показатели	Величины	
	Фактические	Должные
ФЖЕЛ, л	2,91±0,08	3,64±0,05***
ОФВ 1, л	2,62±0,08	3,28±0,04***
ИГ, %	90,4±1,6	89,90±0,30

СОС ₂₅₋₇₅ , л/с	3,50±0,10	4,00±0,01***
ПОС, л/с	4,90±0,21	6,92±0,15***
МОС ₂₅ , л/с	4,40±0,23	6,43±0,17***
МОС ₅₀ , л/с	3,81±0,25	4,43±0,13***

Аналогичные результаты получены и в результате исследования системы мелких бронхов – зарегистрировано снижение МОС₅₀ ($p < 0,001$), средней объемной скорости (СОС₂₅₋₇₅ на 13 % ($p < 0,01$). Кроме того, у девушек ниже показатель пиковой объемной скорости (ПОС) так же находится ниже должных возрастных величин практически на 30 %, что как раз может свидетельствовать о снижении физических кондиций у девушек – состояние дыхательной мускулатуры, ее сила и быстрота находятся не на должном уровне.

Таким образом, результаты эксперимента свидетельствуют, что девушки находятся в состоянии детренированности. Это проявляется в снижении практически всех показателей, отражающих функциональный потенциал системы внешнего дыхания. Нарушения в дыхательной системе у студенток идут по комбинированному типу. Прослеживаются как рестрикция (уменьшение растяжимости легких и грудной клетки) и ослаблении дыхательной мускулатуры, так как отмечено снижение ЖЕЛ при тенденции к повышению индекса Генслера, так и по обструкции (бронхоспазм) – значительное снижение всех показателей, отражающих бронхиальную проходимость, особенно ПОС [8]. Можно предположить, что данные нарушения, по всей вероятности, вызваны снижением мышечной силы дыхательной мускулатуры и общим состоянием детренированности девушек, а не заболеваниями дыхательной системы.

Кроме того, у девушек было проведено исследование работоспособности и устойчивости к гипоксии. При анализе результатов физической работоспособности установлено, что ее коэффициент оценивался, как «удовлетворительно» (табл. 3).

Оценка индивидуальных показателей работоспособности свидетельствует, что у 52,4 % девушек наблюдался результат, оцениваемый как «хорошо», у 38,1 % – как «средний», у 9,5 % – как «удовлетворительный». Исследование устойчивости организма к гипоксии также указывает на сниженные функциональные резервы организма студенток. У 53,3 % девушек результат в пробе Штанге был зафиксирован на отметке «низкий», а в пробе Генче показатель «низкий» был отмечен у 76,6 %.

Таблица 3.

Показатели физической работоспособности и гипоксической устойчивости у девушек, ($M \pm m$)

Показатели	Величины	
	Фактические	Должные
Коэффициент работоспособности, усл. ед	10,9±0,7	удовлетворительно
Проба Штанге, с	40,4±2,1	низкий
Проба Генче, с	22,2±0,45	низкий

Следовательно, сделанное выше предположение о состоянии детренированности, связанное, прежде всего, с низким уровнем двигательной активности у девушек, подтверждается результатами тестов, оценивающих их физическую работоспособность и функциональный потенциал, низким уровнем физического здоровья и слабым двигательным потенциалом у студенток на начальном этапе обучения.

Список литературы:

1. Бадмаев Б.Ц. Методика преподавания психологии. М.: Владос, 2004.- 302 с.
2. Пармонова Т.Н., Блинов А.О., Шереметьева Е.Н., Погодина Г.В. Маркетинг: активные методы обучения. М.: Кнорус, 2009. - 405 с.
3. Виленский М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №3. – С. 10-13.
4. Черняев В.В. Проектирование и конструирование гуманитарно ориентированного содержания образования по физической культуре в вузе: теория и методология: монография. – Москва-Липецк, 2003. – 347 с.
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.
6. Гудков А.Б., Попова О.Н., Небученных А.А. Новоселы на Европейском Севере. Физиолого-гигиенические аспекты: монография. – Архангельск:

Издательство Северного государственного медицинского университета, 2012. – 285 с.

7. Чеснокова В.Н. Сезонные аспекты адаптации юношей на Европейском Севере России: монография. – Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет, 2010. – 160 с.
8. Анохин М.И. Компьютерная спирометрия у детей. – М.: Издательство «Бином», 2012. - 104 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

И.В.Склярова

Профессионально-реабилитационный центр, Санкт-Петербург

Аннотация:

Рассмотрена организация занятий физической культурой в Профессионально-реабилитационном центре и роль этих занятий в решении задач реабилитации и интеграции инвалидов в общество, важнейшей составляющей которых является получение образования и возвращение людей с ограниченными функциями к активной трудовой деятельности.

Ключевые слова:

адаптивная физическая культура, физическая реабилитация, адаптивное физическое воспитание (образование), адаптивный спорт, адаптивная физическая рекреация.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AS PART OF VOCATIONAL REHABILITATION WITH DISABILITIES

V.Sklyarova

Vocational and Rehabilitation Center, St. Petersburg

Abstract:

We consider the organization of physical education in the Vocational Rehabilitation Centre and the role of these activities in the task of rehabilitation and integration of disabled people into society, which are the most important component of education and the return of people with limited functions in active employment.

Keywords:

adaptive physical education, physical rehabilitation, adaptive physical education (education), adaptive sports, adaptive physical recreation.

В связи с ростом инвалидности в большинстве стран мира, связанным с усложнением производственных процессов, ухудшением экологической обстановки, широким распространением военных конфликтов, возникает огромная потребность в развитии адаптивной физической культуры, то есть физкультуры, адаптированной к особенностям людей с нарушениями в развитии и ограниченными физическими возможностями.

Адаптивная физическая культура – это социальный феномен, целью которого является налаживание и укрепление социальных связей человека, ранее имевшего ограниченный доступ или вообще не включенного в социальный процесс, приобщение его к полноценной жизни, наполненной новым смыслом и эмоциями. Таким образом, адаптивная физкультура – это, скорее, не метод лечения, а способ переключения внимания инвалидов с болезни на общение, активный отдых и развлечение.

Проблемы физической реабилитации и социальной интеграции инвалидов средствами физической культуры и спорта решаются медленно. Основными причинами слабого развития физической культуры и спорта среди инвалидов является практическое отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, недостаток оборудования и инвентаря, неразвитость сети физкультурно-спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и отделений для инвалидов во всех типах учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Ощущается нехватка профессиональных кадров. Не выражена в достаточной степени потребность в физическом совершенствовании у самих инвалидов, что связано с отсутствием специализированной пропаганды, подвигающей их к занятиям физической культурой и спортом. Учитывая вышесказанное, приведем пример организации занятий по адаптивной физической культуре в Профессионально-реабилитационном центре.

Более пятнадцати лет назад по инициативе Министерства по труду и социальной политике Германии и Администрации Санкт-Петербурга был начат совместный проект по созданию Профессионально-реабилитационного центра в Санкт-Петербурге. За базовую модель был взят Профессионально-реабилитационный центр Франкфурта – на - Майне. Санкт-Петербургский ПРЦ сегодня - это государственное специальное реабилитационное образовательное учреждение среднего профессионального образования многоуровневой и многопрофильной подготовки людей с ограниченными возможностями. Цель деятельности - интеграция людей с ограниченными возможностями в социальную и трудовую жизнь, возвращение к активной профессиональной деятельности.

Для достижения этой цели ПРЦ осуществляет профессиональную реабилитацию людей с ограниченными возможностями, включающую в себя:

Профессиональную ориентацию,

Профессиональное образование

Комплекс сопровождающих мероприятий: социально-психологическую реабилитацию и медицинскую поддержку

Содействие в трудоустройстве.

В сфере физической реабилитации инвалидов по-прежнему существует недооценка того обстоятельства, что физкультура и спорт гораздо более важны для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой так остро необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

По сложившейся в нашем обществе системе мировоззренческих взглядов, инвалидами и лицами с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья должны заниматься представители здравоохранения, социального обеспечения, образования, но не физической культуры.

Главная цель медицины - излечение конкретных болезней в больницах, поликлиниках, санаториях, реабилитационных центрах с помощью лекарств и медицинской техники под руководством и наблюдением специалистов-медиков, а не максимально возможное развитие жизнеспособности человека (здорового, больного, инвалида), его телесно-двигательных и психических потенций, отпущенных природой и имеющихся (оставшихся) в наличии в процессе жизни. В отличие от адаптивной физической культуры медицинская реабилитация в большей степени направлена на восстановление нарушенных функций организма, а не на максимальную самореализацию человека в новых условиях, что требует от больного или инвалида значительно большей активности и самостоятельности. Кроме того, используемые в реабилитации средства, так или иначе, ориентированы на составляющие традиционной медицины: медицинскую технику, массаж, физиотерапию, психотерапию, фармакологию и т.п., а не на естественные факторы - движение, здоровый образ жизни, рациональное питание, закаливание и др.

ЛФК как метод комплексного лечения, использует нозологический принцип по наиболее важным заболеваниям, органно-системный подход при дифференциации частных вопросов и отражает задачи конкретных

направлений в отечественной медицине. Более того, как считают специалисты, даже физическая культура и спорт являются организованной формой вторичной профилактики, необходимой для сохранения результатов, достигнутых в процессе лечения больных.

Адаптивную физическую культуру нельзя сводить только к лечению и медицинской реабилитации. Она является не только и даже не столько средством лечения или профилактики конкретных болезней, сколько одной из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, образовавшемся в результате травмы или болезни. Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и другие виды адаптивной физической культуры как раз и ставят задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.

Таким образом, отмечая несомненную пользу современных технологий профилактической медицины для инвалидов, следует отметить, что адаптивная физическая культура предполагает значительно более широкое привлечение средств и методов данного вида культуры, являющегося базой, основой социализации личности инвалида, его адаптации к трудовой деятельности или переквалификации и вообще саморазвития, самовыражения и самореализации.

Исходя из потребностей лиц с отклонением в состоянии здоровья и инвалидов, можно выделить следующие компоненты (виды) адаптивной физической культуры:

Адаптивное физическое воспитание (образование). Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида. Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни.

Адаптивный спорт. Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено, прежде всего, на формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем. Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

Адаптивная физическая рекреация. Содержание адаптивной физической рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием. Наибольший эффект от адаптивной физической рекреации, основная идея которой заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий, следует ожидать в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины.

Все перечисленные компоненты находят свое отражение в Программе «Физическая культура» для ПРЦ. Адаптивное физическое воспитание осуществляется на уроках физической культуры, которые внесены в сетку расписания и проходят в отличном спортивном зале. Учащиеся ПРЦ принимают участие в различных соревнованиях среди инвалидов. Например, по легкой атлетике и плаванию. В спортивном зале ПРЦ проводит тренировки команда баскетболистов на колясках «Баски», которые являются чемпионами России. Опытные преподаватели физической культуры активно привлекают учащихся к различным видам физической рекреации, как в режиме учебного дня, так и после окончания занятий.

Активизация работы с инвалидами в области физической культуры и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения, и тем самым имеет большое социальное значение.

ПРОЯВЛЕНИЕ ВЕГЕТАТИВНОЙ ДИСФУНКЦИИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Светличная Н.К., Эргашев Б.Т.

Узбекский государственный институт физической культуры, г.Ташкент

Ташкентская медицинская академия, г.Ташкент

Аннотация:

В статье описано проведение эксперимента среди футболистов в возрасте 17-18 лет, связанного с изучением реакций систем организма и их изменений при сочетании функциональных и ортостатических проб.

Представлены результаты эксперимента.

Ключевые слова:

Вегетативная дисфункция, сердечнососудистая система, функциональные резервы, степэргометрия, ортостатическая проба.

DEMONSTRATION OF AUTONOMIC DYSFUNCTION OF STUDENTS, INVOLVED IN FOOTBALL

Svetlichnaya N.K., Ergashev B.T.

Uzbek State Institute of physical culture, Tashkent

Tashkent medical academy, Tashkent

Abstract:

This article describes the experiment of players aged 17-18 associated with the study of the reactions of body systems and their changes with a combination of functional and orthostatic tests.

Keywords:

Autonomic dysfunction, cardiovascular system, functional reserves, step ergometry, orthostatic test.

Функциональные резервы сердечнососудистой системы определяются ее способностью к увеличению частоты сердечных сокращений и повышению пульсового давления. Наступившая в результате дезадаптации вегетативная дисфункция проявляется нарушением слаженности и устойчивости двигательных сосудистых реакций, что является отражением перенапряжения организма спортсмена. Подобные нарушения на экстракардиальном уровне обуславливают клиническую картину данного состояния, поэтому представляется важным изучение взаимосвязи картины перенапряжения и

типов сосудистой реакции, что и явилось целью нашего исследования. Одним из методов определения вегетативного обеспечения является ортостатическая проба, при помощи которой исследуются регуляторные гемодинамические реакции.

Целью нашего исследования было изучение реакций систем организма и их изменений при сочетании функциональных и ортостатических проб. Задачами исследования служили оценка типа реакции исходно и после проб с физической нагрузкой, а также сравнение типа реакции на ортостаз с тонусом вегетативной нервной системы.

Было обследовано 36 футболистов в возрасте 17-18 лет, обучающихся на I-м курсе института. Проводились степэргометрия, ортостатическая проба и анкетирование. С помощью электрокардиографа регистрировались каждую минуту частота сердечных сокращений, систолическое и диастолическое давление. Оценку параметров деятельности сердечнососудистой системы производили сразу после перехода в вертикальное положение и на 10-й минуте стояния, сравнивая их с параметрами в положении лежа. Также осуществлялась оценка исходного вегетативного тонуса по индексу Кердо.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа переносимости физической нагрузки студентами, занимающимися футболом, наиболее часто фиксировался промежуточный тип реакции (40,4%), характеризующий замедленным восстановлением пульса при полном возвращении артериального давления к исходному уровню. Часть спортсменов имели гипертонический (17,3%) и дистонический (11,5%) типы, у остальных (30,8%) отмечался нормотонический тип реакции. Оценивая типы реакции сердечнососудистой системы в ответ на дозированную физическую нагрузку, мы пришли к заключению, что у 30% спортсменов имелись нарушения слаженности вегетативной и двигательной функций.

Наши исследования показали, что тип ортостатической реакции после физической нагрузки изменялся. Так, у испытуемых с гипердиастолическим типом (13,5%) после нагрузки параметры сердечнососудистой системы приблизились к нормодиастолическому. Особенно выраженными были изменения диастолического давления. Так, если исходно диастолическое давление на 10-й минуте стояния повышалось в среднем на 21,5%, то после физической нагрузки этот показатель повышался только на 7,5% ($p < 0,05$). Отдельно оценивались испытуемые, у которых диастолическое давление сразу после вставания увеличилось более чем на 10 мм.рт.ст. Эти испытуемые отмечали неадекватные субъективные ощущения (потемнение в глазах, шум в ушах, головокружение). В пробе с нагрузкой диастолическое давление у этих испытуемых сразу после вставания увеличивалось в меньшей степени. Если в пробе без нагрузки диастолическое давление возрастало в среднем на 28,5%, то

в пробе с нагрузкой диастолическое давление возрастало только на 12% ($p < 0,05$). Изменение параметров сердечнососудистой системы в вертикальном положении тела происходило волнообразно. Результаты исследования показали, что после физической нагрузки частота волн существенно не изменялась. Нами было выявлена незначительная корреляция между типом вегетативного обеспечения и вегетативным тонусом, оцениваемым по индексу Кердо.

Рассматривая срочную адаптацию сердечнососудистой системы к физической нагрузке, следует подчеркнуть, что адаптация к двигательной реакции рассматриваются как реакция целостного организма, в процессе которой на основе запроса исполнительных органов происходит мобилизация аппаратов кровообращения и, соответственно, внешнего дыхания, обеспечивающие поглощение и транспорт кислорода к другим системам.

При анкетировании самыми распространенными были симптомы, характеризующие астеноневротический синдром: периодическая слабость (23,1%), нарушение сна (21,2%), дискомфорт и боли в области сердца (23,1%), периодически возникающие тахикардия и аритмия (28,8%), головные боли (30,8%), раздражительность (26,9%), снижение концентрации внимания (13,5%), чувство тревоги (15,4%), озноб конечностей (11,5%). Подобные нарушения регуляции нейрогуморальных процессов, вероятно, являлись отражением перенапряжения организма спортсмена с характерным проявлением вегетососудистой дисфункции.

В результате проведенного анализа была выявлена прямая корреляционная связь ($r = 0,7$; $p < 0,05$) между клиническими проявлениями перенапряжения и атипическими типами реакций, что подтверждает единую причину, заключающуюся в вегетативной дисфункции, наступившей в результате перенапряжения механизмов регуляции функций организма футболистов. Наши исследования показали облегчающее влияние физической нагрузки у испытуемых с гипердиастолическим типом реакции, т.е. избыточным вегетативным обеспечением ортостаза.

Таким образом, выявлено, что возрастное развитие функциональных способностей организма четко отражается в такой биологической реакции, как реакция приспособления организма к физической нагрузке, которая в свою очередь, проявляется, прежде всего, выраженным образом в адаптации кардиореспираторной системы, обеспечивающей наиболее важную функцию легочного и тканевого дыхания, обеспечивающей биоэнергетику организма при мышечной работе и сохранение его гомеостаза, нарушаемого последней. При этом следует учитывать, что и реакция ССС на физическую нагрузку формируется в соответствии с состоянием высших отделов ЦНС и экстракардиальной нервной системы спортсмена.

Под влиянием неадекватных условий, включающих защитные, компенсаторно-приспособительные механизмы, обеспечивающие необходимый уровень адаптационных возможностей, благодаря чему основные показатели деятельности ССС могут длительно сохраняться в пределах клинических норм. Оценка функционального состояния позволяет своевременное осуществление необходимых мер профилактики и коррекции.

Список литературы:

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Учение о здоровье и проблемы адаптации. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000.
2. Баевский Р.М. Концепция физиологической нормы и критерии здоровья / Российский физиологический журнал им. Сеченова. - М., -2003. -Т. 89, №4.
3. Вейн А.М., Яковлев Н.А., Каримов Т.К. и др. Лечение вегетативной дистонии (традиционные и нетрадиционные методы). – М.: Медицина, 1993.
4. Казначеев В.П. Проблемы адаптации и общей патологии. – М., 1988.
5. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М., 1991.

СПОРТ, ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА И МАРФАНОИДНЫЙ ФЕНОТИП

Строев Ю.И., Чурилов Л.П., Абдуалимов Т.П., Григорьева О.Е., Даниленко О.В.

Санкт-Петербургский государственный университет

Академия фигурного катания

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация:

Индивиды, обладающие марфаноидным фенотипом (МФ) из-за особенностей хабитуса, таких как высокий рост, длиннорукость, значительная гибкость, часто оказываются вовлечены в большой спорт и нередко добиваются значительных успехов. Однако, из-за своих конституциональных особенностей, таких как нарушение функций опорно-двигательного аппарата, дисфункции и скрытая патология сердечно-сосудистой системы, прогрессивно текущая с возрастом, они имеют короткую спортивную жизнь и часто подвержены травмам и заболеваниям. Дисфункция щитовидной железы, выявленная нашими исследованиями в высокой степени корреляции с СМ, значительно усугубляет условия, в которых происходит становление таких спортсменов, способствуя атрофии мышечной массы, усугублению патологии

опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Нормализация функции щитовидной железы у спортсменов может создать основу для увеличения их спортивного потенциала и спортивного долголетия.

Ключевые слова:

дисплазия соединительной ткани, марфаноидный фенотип, синдром гипермобильности суставов, спорт, мышечная масса, физическая нагрузка, щитовидная железа.

SPORT, THYROID GLAND AND MARFAN PHENOTYPE

Stroev J.I., Churilov L.P., Abdualimov T.P., Grigorjeva O.E.¹, Danilenko O.V.

St. Petersburg State University,

¹Figure Skating Academy

Saint-Petersburg, Russia

Abstract:

Individuals with Marfan's phenotype (MPh) due to the characteristics of habitus, such as high growth, macrocheiria, considerable flexibility, often become involved in sport and often making significant progress. However, due to its constitutional features, such as a violation of the functions of the musculoskeletal system, dysfunction and latent pathology of cardiovascular system, progressively current with age, they have a short life in sports and often prone to injury and illness. Thyroid dysfunction, our research revealed a high degree of correlation with MPh, significantly exacerbates the conditions in which there is a formation of such sportsmen, contributing to the atrophy of muscle mass, aggravation of diseases of musculoskeletal system and cardiovascular system. Normalization of thyroid function in athletes can create the basis to increase their potential of sports and sports longevity.

Keywords:

connective tissue dysplasia, Marfan's phenotype, the syndrome of hyper-mobility, sport, muscle mass, physical activity, thyroid gland.

Марфаноидный фенотип (МФ) - это довольно частый вариант проявления несиндромальной наследственной недифференцированной системной дисплазии соединительной ткани (ДСТ), особое конституциональное состояние соединительной ткани, ее производных и составляющих, структурных белков (включая эластин, коллаген, фибриллин, тенасцин, гликопротеиды, протеогликаны), различных ферментов и кофакторов к ним. В основе ДСТ лежат генные и молекулярные нарушения,

которые приводят к изменениям структуры и функций мезенхимы, реализующимся в чрезвычайной гетерогенности фенотипических и органных проявлений [1]. Лица МФ отличаются высоким ростом, повышенной пластичностью и длинными конечностями, обладают гипермобильностью суставов, имеют повышенную акробатическую гибкость. Благодаря таким конституциональным особенностям дети, обладающие МФ успешно проходят отбор на такие виды спорта как: баскетбол, волейбол, художественная гимнастика, фигурное катание, акробатика, дисциплины легкой атлетики, лыжный спорт, биатлон и др., причем нередко добиваются в этих видах спорта выдающихся успехов. Так, известно, что многие из чемпионов Олимпийских игр по гимнастике и фигурному катанию – лица с МФ [2]. Вместе с тем, физические нагрузки небезопасны при синдромальных и недифференцированных формах ДСТ. История спорта знает случаи внезапной смерти олимпийских призеров-марфаноидов от разрыва сосудистых аневризм (волейболист Фло Хаймен, пятиборка Лизель Прокоп). Все дело в том, что помимо набора различных, позитивных для спорта, антропометрических и пластических показателей, дети с МФ и ДСТ потенциально несут ряд висцеральных диспластических признаков: частичное пережатие одной или обеих сонных артерий, деформации позвоночника, плоскостопие, пролапс митрального клапана, снижение сократительной способности миокарда, варикозную болезнь нижних конечностей, они предрасположены к развитию близорукости и амблиопии [3]. Эти признаки не проявляются в детском возрасте, но кумулятивно выявляются по мере роста ребенка. Кроме того, в подростковом возрасте у лиц с МФ начинается формироваться дефицит мышечной массы (ММ) [4]. Уменьшение ММ и снижение количества и величины миоцитов являются причиной мышечной гипотонии и вялой осанки пациентов уже с раннего детства, а в подростковом возрасте у них развивается вегето-сосудистая дистония (ВСД) и астенический синдром с проявлениями выраженной костно-мышечной дисплазии. Одним из регуляторов количественной величины ММ является щитовидная железа. Известно, что тиреоидные гормоны (ТГ) стимулируют как биосинтез, так и деградацию белков в скелетных мышцах, причем при тиротоксикозе в них преобладают катаболические эффекты, а при гипотирозе – торможение биосинтеза белков [5]. Наши ранее опубликованные исследования показывают прямую зависимость изменения массы тела от уровня уровня общего тироксина (T_4). При нарастании ММ концентрация T_4 в крови у женщин увеличивалась, а у мужчин – падала. В то же время уменьшение ММ у женщин сопровождалось снижением концентрации T_4 в крови, а у мужчин, напротив, ее увеличением. Колебания ММ у обследованных мужчин и женщин вряд ли зависели от степени компенсации гипотироза, так как ММ изменялась разнонаправленно у разнополюх пациентов с одинаковой степенью компенсации АИТ [6]. Возможно это связано с тем, что тиреоидные гормоны служат антагонистами

анаболического действия тестостерона. В отличие от андрогенов, эстрогены не обладают значимым воздействием на мышечную массу у человека [7].

Аналогичные данные по корреляции изменения ММ и АИТ нами были получены у лиц с МФ. Обследовано 370 пациентов с МФ с АИТ (женщин – 300, мужчин – 70) в возрасте от 24 до 63 лет (в среднем $34 \pm 0,6$ года). Результаты исследования показали, что у лиц с АИТ и МФ относительное укорочение нижних конечностей сопровождается снижением ММ: то есть чем ярче выражен МФ, тем в большей степени страдает масса скелетной мускулатуры. При этом по мере относительного укорочения нижних конечностей снижение – фенотипический признак МФ - ММ у мужчин сопровождается увеличением уровня T_4 , а у женщин – уменьшением уровня этого гормона [8].

У подавляющего большинства подростков с МФ мы выявили в крови антитироидные аутоантитела и клинически доказанный аутоиммунный тиреоидит (АИТ) [9]. Известно что АИТ у детей и подростков с ДСТ наблюдается в три раза чаще, чем у детей и подростков без ДСТ, поскольку он развивается, как правило, на фоне предшествующей ювенильной гиперплазии щитовидной железы, весьма частой именно среди марфаноидных подростков [10]. Наши исследования 195 подростков-призывников, увлекающихся спортом и имеющих различные фенотипические признаки ДСТ, показали явную тенденцию к дисфункции щитовидной железы с повышением у них уровня T_3 (до $2,25 \pm 0,06$ при $1,74 \pm 0,06$ нм/л в контроле), снижением T_4 ($107,6 \pm 0,1$ при $124,4 \pm 3,3$ нМ/л в контроле) и нарастанием ТТГ ($2,14 \pm 0,13$ при $0,99 \pm 0,06$ мкЕд/мл в контроле). Антитироидные аутоантитела обнаружались в 11,5 % случаев. У половины из этих подростков подростков ультрасонография щитовидной железы выявила экзогенную картину, свойственную АИТ: гипозоногенность и неоднородность её эхографического изображения, кисты и узелки. При этом у всех без исключения подростков, имеющих признаки МФ, нами были выявлены антитела к тироглобулину ($11,1 \pm 3,45$ Ед/мл) и тиропероксидазе ($0,95 \pm 0,06$ МЕд), что указывало на АИТ, степень выраженности которого коррелировала с тяжестью ДСТ. У 80% этих юношей наблюдалась гипотрофия или уменьшенная ММ [11]. В последнее время получены новые свидетельства снижения показателей пролиферативной и функциональной активности щитовидной железы при высоких физических нагрузках [12, 13].

Известно, что дисфункция щитовидной железы в условиях повышенных нагрузок оказывает значительное влияние на остеомалацию (патологическое вымывание кальция из тканей скелета), повышает риск развития варикозной болезни и тромбозов, особенно вен нижних конечностей, и способствует развитию хронической сердечной недостаточности и нарушений сердечной проводимости, о чем свидетельствуют удлинение интервала PQ у лиц с гипотирозом, повышенная частота сердечных сокращений и признаки

токсической тиреоидной дистрофии у лиц с гипертириозом [14]. Нами обнаружена также высокая частота развития синдрома хронической усталости и иммунной дисфункции среди подростков с МФ [15] и особенности их билатеральной конституции, в частности, предрасположенность к амбидекстрии [16]. Все это не может не сказываться на эффективности тренировок и результатах соревнований у юных спортсменов, обладающих МФ. На основании вышесказанного, в совокупности с полученными нами данными, о корреляции МФ и уменьшения мышечной массы с тиреоидной дисфункцией, полагаем, что наклонные к АИТ юные спортсмены марфаноидного телосложения должны считаться группой повышенного риска. Нормализация функции щитовидной железы у спортсменов может создать основу для увеличения их спортивного потенциала и спортивного долголетия.

Список литературы:

1. Кадурина Т.И., Горбунова В.Н. (ред.) Дисплазия соединительной ткани. СПб : ЭлБи — СПб, 2009 — 704 с. илл.
2. Григорьева О.Е. Щит и меч щитовидной железы. Патология щитовидной железы у фигуристов и отдаленные возрастные последствия этой патологии // Московский фигурист. – 2008. - № 3. – С. 26-28.
3. Педиатрические аспекты дисплазии соединительной ткани. Достижения и перспективы: Российский сборник научных трудов с международным участием/ Под ред. С.Ф.Гнусаева, Т.И.Кадуриной, А.Н.Семячкиной. Москва – тверь – Санкт-Петербург: ООО РГ «ПРЕ100», 2010. – 484 с.
4. Оганов Р.Г., Лебедькова С.Е., Челпаченко О.Е., Суменко В.В. Дисплазии соединительной ткани. – Оренбург: Изд. Центр ОГАУ, 2003. – 224 с.
5. Зайчик А.Ш., Чурилов Л.П. Патохимия. Эндокринно-метаболические нарушения. СПб.: ЭлБи-СПб, 2007. – 756 с.
6. Абдуалимов Т.П. Продукция тироксина и мышечная масса у пациентов с аутоиммунным тиреоидитом // Актуальн. пробл. патофизиологии /Под ред. проф. Т.Д. Власова, проф. В.И. Николаева. – СПб.: СПбГМУ, 2009. — с. 3 — 4.
7. Baumgartner R. N., Waters D. L., Gallagher D., Morley J. E., Garry Ph. J. Predictors of skeletal muscle mass in elderly men and women // Mech. of Ageing and Develop. – 1999. – Vol. 107. -N 2. – Pp. 123-136.
8. Абдуалимов Т.П. Мышечная масса и уровень тироксина у лиц с марфаноидным фенотипом // XIII Всеросс. мед.—биол. конф.—я молод. исслед. 24 апреля 2010 г., С.-Петербург. – СПб.: Изд.—во СПбГУ, 2009. — с. 3 — 4

9. Зайчик А.Ш., Кравцова А.А., Строев Ю.И., Чурилов Л.П., Чурилова Е.Л. Тиреоидит Хасимото и аутоиммунитет у подростков. / Соматическое и репродуктивное здоровье подростков. Сб. научных статей. - СПб.:СПбГПМА, 1999. – С. 17-18.
10. Юрченко П.А. Состояние щитовидной железы у юношей призывного возраста с синдромом соединительнотканной дисплазии. / Труды Мариинск.б-цы. Вып. IV. – СПб.: Издание СПбГПМА, 2005. - С. 34-38
11. Строев Ю.И., Чурилов Л.П., Йеми Расин М. и соавт. Гипотрофия юношей призывного возраста – актуальная социальная проблема. / Здоровье молодых. Ежегод. гор. научн.-практ. конф-я с междунар. участ., посв. 10-летию мед. фак-та СПбГУ. 25 ноября 2005 года, С. Петербург. – СПб.: СПбГУ 2005. - С. 16-17.
12. Мирошниченко В.В. Характеристика фолликулярного эпителия щитовидной железы собак при двигательных нагрузках // Фундам. наука и клин.мед. – 2011. – т. 14. – с. 178 – 179.
13. Попенко М.И. Изменение пролиферативной активности тироцитов при различных видах физической нагрузки // Фундам. наука и клин.мед. – 2011. – т. 14. – с. 226 – 227.
14. Чурилов Л.П., Строев Ю.И., Смирнов В.В., Муджикова О.М., Писарева С.В., Утехин В.И., Цой М.В. Аутоиммунный тиреоидит – актуальная проблема современной эндокринологии // Вестник СПбГУ. Медицина — 2006. — сер.11. — Вып. 2. — С. 3— 12.
15. Даниленко О.В., Калинина И.М., Строев Ю.И., Чурилов Л.П. Роль конституциональных факторов в клинической патофизиологии синдрома хронической усталости // Клиническая патофизиология, 2011. — № 1-3. — С. с. 29-33.
16. Бойченко Е. А., Даниленко О.В. Предрасположенность к амбидекстрии у лиц с несиндромальным марфаноидным фенотипом // Медицинский академический журнал. – 2011. – т. 11 (Спецвыпуск: Материалы Всерос. молод. Конфер.-школы «Нейробиология интегративных функций мозга»). – с. 13.

НОВЫЙ ПОДХОД К ПРОЦЕССУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Черемных А.Н.

Пермский государственный национально-исследовательский университет,
Пермь.

Аннотация:

Статья является результатом теоретического и практического изучения влияния традиционных и нетрадиционных средств физической культуры на физическое развитие и физическую подготовленность студенток, которые отнесены к специальной медицинской группе и имеют нарушения в состоянии дыхательной системы. В статье акцентируется внимание на актуальность внедрения новых подходов к процессу физического воспитания посредством комплексного применения традиционных методик физического воспитания и средств оздоровительного фитнеса.

Ключевые слова:

здоровье и физическая подготовленность студенток, дыхательная система, комплексная методика, оздоровительный фитнес, теоретический, практический и контрольный раздел методики.

A NEW APPROACH TO THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH DISEASES OF THE RESPIRATORY SYSTEM

Cheremnykh A.N.

Perm State national research university, Perm

Abstract:

The article is the result of theoretical and practical study of the influence of the traditional and non-traditional means of physical training on physical development and physical preparedness students who assigned to the special medical group and have damage to the respiratory system. The article focuses on the relevance of the introduction of new approaches to the process of physical education through the integrated application of traditional methods of physical education and means health fitness.

Keywords:

health and physical training of students, respiratory system, complex methodology, health and fitness, theoretical, practical and control section of the methodology.

В последнее десятилетие уровень здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи ухудшился. Свидетельство тому, 90 % абитуриентов вузов имеют отклонения в состоянии здоровья. Число девушек,

имеющих хронические заболевания, увеличилось с 43,9 % до 75 %. К окончанию высших учебных заведений остается менее 5 % относительно здоровой молодежи [3].

При этом одними из наиболее распространённых являются, разного рода нарушения в состоянии дыхательной системы. Как показывают многочисленные исследования, число студентов, имеющих хронический тонзиллит, бронхит, гайморит, астму и т.п., в различных регионах России колеблется в пределах от 5% до 40% (Сивас Н.В. с соавт., 2002; Румба О.Г., Богоева М.Д., 2008). Кроме того, в студенческой среде данная патология относится к числу стабильно прогрессирующих -прирост в среднем составляет до 1,5% в год [2]. Среди взрослого населения страны заболевания дыхательной системы распространены ещё больше. По данным Минздрава РФ, в 2010 г. заболеваемость болезнями органов дыхания составила 54187 случаев на 100 тыс. взрослого населения, умерли от данной патологии 94 736 человек [1]. По результатам проведенных нами исследований, за период 2007-2011 гг. количество первокурсниц Пермского государственного национально исследовательского университета, имеющих заболевания дыхательной системы, увеличилось на 13,8%[4].

В связи с этим особую актуальность приобретает профилактика нарушений в состоянии дыхательной системы уже в молодом возрасте, в том числе среди студентов. При этом, еще в 1999 году М.Я. Виленский отметил, что организованные занятия физической культурой, предусмотренные вузовской программой, удовлетворяют лишь 25-30% общей суточной двигательной потребности студентов. Положение усугубляется отсутствием у большинства из них интереса к физической культуре. Это приводит к необходимости совершенствовать процесс физического воспитания, разрабатывать и внедрять новые подходы и технологии в работе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Все эти факты, побудили нас разработать комплексную методику занятий физической культурой в специальной медицинской группе «без переохлаждения» и провести педагогический эксперимент с целью доказать ее эффективность.

Материал теоретического раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Общий курс лекций читают лекторы кафедры в установленное время по расписанию. Лекции спецкурса «Здоровый стиль жизни» читают преподаватели специальной медицинской группы «без переохлаждения» во время занятий по физической культуре.

Предполагалось, что изучение студентками спецкурса «Здоровый стиль жизни» в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» позволит существенно усилить образовательную направленность учебного процесса, повысить потребностно–мотивационную сферу занимающихся.

Основополагающим принципом всего процесса физического воспитания в данной программе является создание и проектирование условий для творческого самопознания, само изучения, развития и реализации возможностей студенток для накопления положительного эмоционального опыта общения и реализации возможностей общения и взаимодействия с другими людьми и окружающим миром.

В рамках спецкурса читаются вводные лекции и лекции – беседы.

Вводные лекции читаются в начале каждого нового занятия (направления), которое вводится в комплексную методику. Цель – кратко рассказать о направлении, о его истории, о плюсах и возможных минусах, о влиянии данного занятия на организм студента и о результатах, которые он может получить от этого занятия. Главное мотивировать студента на целесообразность введения нового направления в свою программу тренировок, как в учебное, так и во вне учебное время.

Лекции беседы запланированы в каждом семестре. Базовые темы внесены в методику. Чаще всего обсуждаем питание, диеты, современные методы коррекции фигуры, новые направления в фитнес индустрии, беременность, физическую активность при беременности, восстановление организма после беременности средствами физической культуры. Но, как показывает опыт, ежегодно интересы меняются и соответственно темы для бесед и обсуждений тоже. Задача студентов и педагога, не просто, найти информацию по теме, а найти современную, интересную статью и необычно преподнести ее аудитории. Наглядность приветствуется.

Практический раздел методики реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Учебно – тренировочные занятия проводятся в оборудованном фитнес зале, два раза в неделю по 60 минут. В основную часть занятия были включены комплексы упражнений, как традиционной формы (комплексы лечебной, корригирующей, респираторной гимнастики), так и нетрадиционной формы (направления оздоровительного фитнеса) занятий, направленные на тренировку дыхательной системы и упражнения в партере, направленные на

воспитание силы. В заключительной части были использованы комплексы на расслабление, способствующие улучшению психо-функционального состояния организма, различные дыхательные методики, способствующие тренировке и восстановлению функций дыхательной системы, упражнения стретчинга на воспитание гибкости и приемы классического массажа и самомассажа спины и воротниковой зоны.

Для повышения функционального состояния организма 2 часов в неделю, которые занимают обязательные занятия, недостаточно. Студенту необходимо научиться самостоятельно выполнять упражнения во вне учебное время. Самостоятельные занятия направлены на закрепление полученных во время плановых занятий с преподавателем знаний и умений, на устранение недостатков в физическом развитии и на ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний. Поэтому практический раздел комплексной методики включает: два занятия в фитнес зале по учебной нагрузке и одно занятие студент организует самостоятельно дома. Самостоятельные занятия сначала вводятся, совершенствуются и закрепляются на учебных занятиях, затем сдаются в виде зачетного норматива и только потом задаются как домашнее задание для самостоятельного выполнения дома.

Занятия в комплексной методике разработаны с учетом:

1. Условий помещения, в котором проводятся занятия.
2. Материально – технической базы кафедры физической культуры и спорта ПГНиУ.
3. Нозологии и противопоказаний по данной нозологии у студентов, занимающихся в СМГ.
4. Анкетного опроса студентов и бесед с ними на тему «Нетрадиционные формы занятий физической культурой».

Студенты специального медицинского отделения, выполнившие рабочую учебную программу, сдают дифференцированный зачет по физической культуре во 2, 4, 6 семестрах, который проводится по трем разделам учебной деятельности: теоретическому, практическому и контрольному. Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Студенты, освобожденные от контрольных нормативов по физическому воспитанию, сдают дифференцированный зачет по двум разделам учебной программы: теоретическому и практическому.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и положительная динамика исходных результатов соответствующих тестов. По каждому из трех разделов

выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем трем разделам. Зачет студенты получают при условии выполнения требований по каждому разделу на оценку не ниже «удовлетворительно».

Для студентов обязательным является выполнение следующих зачетных требований:

1. 100% посещение занятий (с учетом пропусков по уважительным причинам);
2. Усвоение теоретического раздела программы (лекций, методических занятий, тематических бесед);
3. Прохождение тестирования с целью оценки уровня функционального состояния организма и физической подготовленности (карта здоровья);
4. Овладение практическими умениями и навыками комплексной методики занятий физической культуры.

Список литературы:

1. Здравоохранение в России 2011: Стат.сб./Росстат-М., 2011 – 326с.
 2. Копейкина Е.Н. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы: Дис. кан.пед.наук: 13.00.04/ Евгения Николаевна Копейкина. Санкт-Петербург. 2010 – 242 с.
 3. Крылов В.М. Комбинированный подход в процессе физического воспитания студентов специальной медицинской группы в условиях педагогического вуза: Дис. кан.пед.наук: 13.00.04/ Владимир Михайлович Крылов. Челябинск. 2000 – 156 с.
- Черемных А.Н. Комплексное применение средств оздоровительного фитнеса со студентками, имеющими заболевания органов дыхания/ Черемных А.Н., Гавронина Г.А.//Актуальные вопросы формирования культуры здоровья студенческой молодежи. Йошкар-Ола, 2011. – с.59-62.

ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ У ДЕТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Белова Е.Л.

Вологодский государственный педагогический университет, Вологда

Аннотация:

Изучены изменения функционального состояния организма спортсменов под воздействием систематических физических нагрузок используемых в спортивной гимнастике. Всего обследовано 44 спортсмена в возрасте 9-14 лет.

Тонус вегетативной регуляции оценивался по показателям, регистрируемым посредством аппаратно-программного комплекса «ВНС-Спектр». Установлено, что по мере взросления юных гимнастов наблюдается снижение симпатического контроля над синусовым узлом и усиление влияния метаболической составляющей, что свидетельствует о совершенствовании системы вегетативной регуляции.

Ключевые слова:

спортивная гимнастика, вариабельность сердечного ритма, вегетативная адаптация

PECULIARITIES OF VEGETATIVE REGULATION OF CHILDREN INVOLVED IN GYMNASTICS

Belova E.L.

Vologda state pedagogical University, Vologda

Abstract:

We studied the changes in the functional state of the organism of athletes under the influence of systematic physical loads used in gymnastics. Just examined 44 athlete aged 9-14 years. The tone of the vegetative regulation was assessed by indicators, which are registered by means of a hardware-software complex «ANS-Spectrum». It is established that as they grow older young gymnasts decrease sympathetic control over the sinus node and the strengthening of the influence of metabolic component, which indicates an improvement in the system of vegetative regulation.

Keywords:

sports gymnastics, heart rate variability, vegetative adaptation

Спортивная гимнастика относится к видам спорта с ранней специализацией, где основы мастерства закладываются в детском возрасте. Согласно программам детско-юношеских спортивных школ занятия необходимо начинать с 5 - 6 летнего возраста. На крупных соревнованиях гимнасты начинают выступать в 11 – 12 лет. В 16 лет уже можно стать олимпийским чемпионом.

Ни для кого не секрет что спортивная гимнастика вид спорта, предъявляющий очень высокие требования к функциональному состоянию организма спортсменов. В процессе занятий спортивной гимнастикой спортсмен испытывает высокие нагрузки и высокую степень физической напряженности. Важно, что с течением времени наблюдается неуклонный прирост нагрузок, что диктуется большим числом различных факторов: обострением соревновательной конкуренции; ростом сложности

соревновательных программ; поиском новых сложных упражнений; повышением роли и доли специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе; ускорением процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методики обучения; увеличением количества турниров в годичном макроцикле; профессионализацией и коммерциализацией большой гимнастики [1].

Все это особенно важно, учитывая, что нагрузки выполняются в детском и подростковом возрасте в период роста и развития, формирования функциональных систем организма. В эти периоды, организм обладает высокой пластичностью, но и низкой устойчивостью к повреждающим влияниям – передозировке воздействий. Это может создавать предпосылки для отклонений в полноценной реализации потенциала развития, задержки созревания организма или даже определенных нарушений формирования функций и систем.

Цель исследования – выявить изменения функционального состояния организма спортсменов под воздействием систематических физических нагрузок используемых в спортивной гимнастике.

Методы и организация исследования. Исследование выполнено на базе ДЮСШ олимпийского резерва №1 по спортивной гимнастике г. Вологды, и специализированного центра спортивной гимнастики «SportArt» г. Вологды. В нем приняли участие 44 спортивных гимнаста. Тонус вегетативной регуляции оценивался по показателям, регистрируемым посредством аппаратно-программного комплекса «ВНС-Спектр». Результаты обработаны с использованием программы «STATISTICA 6.0».

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя показатели физического развития детей, установлено, что средний возраст обследованных спортсменов составил $9,8 \pm 4,1$ лет, рост $137,8 \pm 16,2$ см, вес $32,3 \pm 13,1$ кг. Стаж спортивных занятий у детей 5 – 8 лет составил от 1 года до 3 лет, дети 9 – 13 лет занимаются гимнастикой от 2 до 8 лет. В возрасте 14–19 лет стаж занятий как правило составляет 9–14 лет.

Юные гимнасты, занимающиеся первый год не имеют спортивного разряда, к третьему году занятий дети выполняют III разряд, на восьмом году непрерывного тренировочного процесса – I разряд. Гимнасты 14-19 лет, занимающиеся по 9 – 14 лет выступают по программе кандидатов в мастера спорта и по программе мастеров спорта.

Юные спортсмены (5 - 8 лет) за одно занятие выполняют от 24 до 76 элементов, в возрасте 9 – 13 лет от 41 – 80 элементов, к 18 годам общее количество выполненных элементов на одном занятии возрастает до 101.

Большинство детей выступающих до III разряда не выполняют элементов, занесенных в таблицу трудности. Выступая по программе III

разряда спортсмены выполняют элементы сложности групп А, В, С. В соревновательных программах КМС и МС присутствуют элементы групп А, В, С, D. И лишь один МС выполняет сложные элементы группы Е.

При проведении корреляционного анализа между некоторыми показателями variability ритма сердца, позволяющими судить о характере вегетативной регуляции и индивидуальными показателями физического развития спортсменов-гимнастов нами установлен ряд корреляционных взаимосвязей (табл. 1).

Таблица 1.

Коэффициенты корреляции Спирмена между показателями variability ритма сердца и показателями физического развития спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой

Показатель ВРС	Возраст	Вес	Рост
ЧСС, уд./мин	-0,47**	-0,47**	-0,45**
АДс мм.рт.ст.	0,57**	0,52**	0,55**
RRNN	0,48**	0,46**	0,47**
VLF, мс ²	0,38**	0,36*	0,39**
VLF %, мс ²	0,46*	0,39*	0,43*
LF%	-0,30**	-0,31**	-0,35**
HF%	-0,31*	-	-0,29*
Мо, с	0,51**	0,52**	0,50**
ПАПР, у.е.	-0,37**	-0,37**	-0,36**
ВПР, у.е.	-0,36**	-0,72**	-0,33**
ИН, у.е.	-0,33*	-0,33*	-0,31*

при $p \leq 0,05^*$, $p \leq 0,01^{**}$

Выявлено, что значения параметров сердечного ритма VLF, VLF%, Mo у гимнастов возрастают с возрастом ($r=0,38$ при $p \leq 0,01$; $r=0,46$ при $p \leq 0,05$; $r=0,51$ при $p \leq 0,01$ соответственно), ростом ($r=0,36$; $r=0,39$ при $p \leq 0,05$; $r=0,52$ при $p \leq 0,01$) и весом ($r=0,39$ при $p \leq 0,01$; $r=0,43$ при $p \leq 0,05$; $r=0,50$ при $p \leq 0,01$), а показатели LF%, ПАПР, ВПР, ИН с возрастом ($r=-0,30$; $r=-0,37$; $r=-0,36$ при $p \leq 0,01$; $r=-0,33$ при $p \leq 0,05$ соответственно) весом ($r=-0,31$; $r=-0,37$; $r=-0,72$ при $p \leq 0,01$; $r=-0,33$ при $p \leq 0,05$ соответственно) и ростом ($r=-0,35$; $r=-0,36$; $r=-0,33$ при $p \leq 0,01$; $r=-0,31$ при $p \leq 0,05$ соответственно) напротив снижаются.

Полученные взаимосвязи свидетельствуют о снижении с возрастом симпатического контроля синусового узла и усилении влияния метаболической (энергетической) составляющей, так как VLF отражает степень активации эрготропных систем, ответственных за адаптацию. Полученные нами данные позволили предположить, что с возрастом указанные структуры совершенствуются.

Выявленное увеличение с возрастом, весом и ростом продолжительности интервала NN ($r=0,48$; $r=0,46$; $r=0,47$ при $p \leq 0,01$ соответственно) и урежение ЧСС уд/мин ($r=-0,47$; $r=-0,47$; $r=-0,45$ при $p \leq 0,01$ соответственно) связано по нашему мнению с увеличением массы сердца и ударного объема.

Снижение с возрастом и ростом в общем частотном спектре доли высокочастотных колебаний (HF) ($r=-0,31$; $r=-0,29$ при $p \leq 0,05$ соответственно), интерпретируемых как влияния парасимпатического отдела АНС не согласуется с данными, полученными на детях, не занимающихся спортом [2]. По данным большинства исследователей мощность парасимпатического отдела и его вклад в общий частотный спектр с возрастом увеличиваются. Полученную нами противоположную зависимость можно объяснить увеличивающейся с возрастом тренировочной и нервно-психической нагрузкой на занятиях. Данный факт также подтверждается установленными нами отрицательными взаимосвязями показателя HF% и таких характеристик тренировочного процесса как: стаж занятий гимнастикой ($-0,31$ при $p \leq 0,05$), количество тренировок в неделю ($-0,29$ при $p \leq 0,05$), количество соревнований в год ($-0,29$ при $p \leq 0,05$) и общее количество выполненных элементов на одной тренировке ($-0,38$ при $p \leq 0,01$). Также нами выявлено меньшее количество взаимосвязей показателей ВРС и показателей физического развития по сравнению с исследованиями других авторов на детях-спортсменах, что опять по нашему мнению объясняется вмешательством тренировочного процесса. Однако установленные нами взаимосвязи все же позволяют утверждать, что естественные физиологические процессы роста и взросления организма имеют большее значение в увеличении функциональных возможностей регуляции сердечной деятельности.

Таким образом, по мере взросления юных гимнастов наблюдается снижение симпатического контроля над синусовым узлом и усиление влияния метаболической составляющей, что свидетельствует о совершенствовании системы вегетативной регуляции.

Снижение с возрастом в общем частотном спектре доли высокочастотных колебаний объяснимо увеличивающейся тренировочной и нервно-психической нагрузкой на занятиях.

Список литературы:

1. Аркаев Л.Я. Сучилин Н.Г. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса // Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин // Теория и практика физической культуры. – 1997. - №11. – С. 17 – 25.
2. Федоров П.А. Анализ изменений регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы в подростковом возрасте: автореф. дис. на соиск. учен.степ. канд. биол. наук: 03.00.13: защищена 15.04.05 / Федоров Павел Анатольевич. - Ярославль, 2005. - 16 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СРЕДНЕМОЛЕКУЛЯРНЫХ ПЕПТИДОВ И АКТИВНОСТИ НЕЙТРОФИЛОВ В НСТ-ТЕСТЕ ПРИ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ И В ПРОЦЕССЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ

Гулямов Н.Г., Тажиева Н.Н., Мурадова М.Ш., Исмаилова М.Ш.

Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент.

Аннотация:

Обследовались 20 спортсменов-пловцов в периоды отсутствия признаков перетренированности, в состоянии перетренированности и в динамике восстановления организма из состояния перетренированности. В результате перетренированности в организме спортсменов выявлено развитие эндогенной интоксикации, характеризующейся повышением содержания в крови СМП более чем в $\uparrow 2$ раза. На фоне развития эндогенной интоксикации одним из показателей реакции системы иммунитета является индукция активности фагоцитарного звена – повышение в 1,5 раза показателей ФМАН в НСТ-тесте за счет мобилизации внутриклеточного резерва ферментных систем нейтрофилов. Процесс восстановления организма спортсменов из состояния перетренированности составил не менее 5 суток.

Ключевые слова:

спортсмены, состояние перетренированности, восстановление, среднемолекулярные пептиды, активность нейтрофилов.

DYNAMICS OF MEDIO-MOLECULAR PEPTIDES AND NEUTROPHILS' ACTIVITY IN HBT-TEST RATES UNDER THE CONDITIONS OF OVERTRAINING AND IN THE PROCES OF SPORTSMEN'S HEALTH RECOVERY

Gulyamov N.G., Tadjieva N.N., Muradova M.Sh., Ismailova M.Sh.

Uzbek State Institute of Physical Culture, Tashkent

Abstract:

20 sportsmen-swimmers were examined when there were no signs of overtraining, in the state of overtraining and in the dynamic of health recovery from the state of overtraining. As a result of overtraining in the sportsmen's organism was detected the development of endogenous intoxication, which is characterized with the increase of MMP in blood for more than 2 times. On the basis of the development of endogenous intoxication one of immune system reaction indicators is an induction of phagocytal part activity – increase for 1,5 times of rates of FMAN in NBT-test by mobilizing intracellular reserve of neutrophils' enzyme system. The process of sportsmen's organisms' recovery from the state of overtraining was 5 days.

Keywords:

sportsmen, state of overtraining, recovery, medio-molecular peptides, neutrophils' activity.

Одной из важных задач системы иммунитета является реализация защитных механизмов организма, направленной на нейтрализацию и элиминацию чужеродных для внутренней среды молекул различных веществ – ксенобиотиков эндогенного или экзогенного происхождения. В периоды интенсивных тренировок и ответственных соревнований при несоответствии предъявляемых спортивных нагрузок реальным возможностям организма спортсмена во внутренней среде происходит избыточное накопление эндогенных ксенобиотиков и развитие интоксикации, следствием чего являются ограничение работоспособности и защитных механизмов организма. Доказательством тому является выработка у спортсменов аутоантител к тканям внутренних органов, в частности, к тканям сердца, печени и почек, уровень которых зависит от интенсивности тренировочных нагрузок, состояния здоровья и возраста. А длительность периода восстановления организма спортсменов колеблется в широких пределах в зависимости от степени выраженности интоксикации и индивидуальных особенностей системы иммунитета спортсменов [2,3].

В современном спорте время для восстановления организма спортсменов между выступлениями жестко регламентируется графиком соревнований. Следовательно, последующие достижения спортсменов в ходе

соревнований будут зависеть от полноценности восстановления их организма, которая обеспечивается резервными возможностями системы иммунитета.

Итак, решение проблемы повышения функциональных резервных возможностей иммунитета и разработка принципов управления последними представляются реальной возможностью для интенсификации процессов восстановления организма спортсменов из состояния перетренированности и утомления, что имеет первостепенное значение для достижения спортсменами высоких спортивных результатов в периоды ответственных соревнований.

Цель исследования.

Изучить динамику изменений среднемолекулярных пептидов и активности нейтрофилов крови в НСТ-тесте в состоянии перетренированности и процессе восстановления организма у спортсменов-пловцов.

Материал и методы исследования.

Обследовались 20 спортсменов-пловцов в периоды отсутствия признаков перетренированности, в состоянии перетренированности и в динамике восстановления организма из состояния перетренированности. Для моделирования состояния перетренированности у спортсменов на 8-10 дней в 1,5 раза повышали интенсивность физических нагрузок. После проявления явных педагогических признаков перетренированности спортсмены переводились на прежний уровень физических нагрузок и обследовались в динамике восстановления.

Степень эндогенной интоксикации у спортсменов оценивали путем биохимического определения содержания в периферической крови среднемолекулярных пептидов – СМП по Н.И. Габриэлян с соавт. [1]

Активность фагоцитарного звена системы иммунитета оценивали путем цитохимического изучения функционально-метаболической активности нейтрофилов (ФМАН) крови в спонтанном и стимулированном тесте восстановления нитросинего тетразолия – НСТ-тесте спектрофотометрическим методом по PickE. etall. [4]

Цифровой материал обрабатывали методом вариационной статистики с применением компьютерной программы MicrosoftExcel 2002 (XP). Вычисляли значения средней арифметической (M), средние квадратичные ошибки (m), а также достоверность различий показателей в сравниваемых группах. Различия считали достоверными при $p < 0,01$.

Результаты и их обсуждение.

У спортсменов-пловцов в состоянии без признаков перетренированности средние показатели содержания СМП в крови были низкими и составили $0,148 \pm 0,021$ мг/мл. Эти показатели укладываются в рамки

общепринятых значений показателей СМП у здоровых лиц и являются свидетельством отсутствия биохимических признаков эндогенной интоксикации. Показатель стимулированного зимозаном НСТ-теста, т.е. показатель максимальной потенциальной возможности нейтрофилов активироваться, составил $0,663 \pm 0,043$ оп/пл. (оптической плотности). Тогда как в спонтанном НСТ-тесте этот показатель был равен $0,214 \pm 0,018$ оп/пл., что составило 32,28% от показателя стимулированного НСТ-теста. Это означает, что в состоянии без признаков перетренированности у спортсменов для поддержания постоянства внутренней среды организма фагоцитарному звену системы иммунитета достаточно мобилизации лишь 32,28% от максимальной потенциальной возможности. Возможность дополнительно активироваться (запас функциональной возможности) при этом составляет 67,72%.

В состоянии перетренированности у спортсменов-пловцов содержание в крови СМП было повышено до $0,345 \pm 0,051$ мг/мл, что в $\uparrow 2,33$ раза превысило показатели в состоянии без признаков перетренированности. Подобное повышение содержания в крови СМП свидетельствует о накоплении во внутренней среде организма спортсменов промежуточных продуктов обмена веществ, то есть, о развитии эндогенной интоксикации как следствие воздействия предшествовавших тренировок с непривычно повышенными интенсивностью и физическими нагрузками.

Реакция системы иммунитета на развитие эндогенной интоксикации выразилась в повышении ФМАН в НСТ-тесте: оптическая плотность результата спонтанного НСТ-теста составила $0,323 \pm 0,028$, что в $\uparrow 1,51$ раза превысило этот же показатель в состоянии без признаков перетренированности. А процентное отношение показателя спонтанного теста к стимулированному НСТ-тесту в состоянии перетренированности было равно 48,72%, что в 1,5 раза больше показателя в состоянии без перетренированности.

После перехода спортсменов-пловцов из состояния перетренированности в обычный режим интенсивности тренировок и объема физических нагрузок, т.е. в период восстановления организма, динамика изменений содержания СМП в крови спортсменов характеризовалась стабильной тенденцией показателей к снижению. Через 1 сутки от начала восстановления содержание СМП в крови спортсменов относительно состояния перетренированности снизилось в $\downarrow 1,29$ раз, через 2 суток – в $\downarrow 1,56$ раз, через 3 суток – в $\downarrow 1,74$ раза, через 4 суток – в $\downarrow 1,95$ раз и на 5-е сутки снижение составило $\downarrow 2,09$ раз. Несмотря на снижение в $\downarrow 2,09$ раза на 5 сутки восстановления содержание СМП в крови спортсменов все же оставались на несколько повышенном уровне, в $\uparrow 1,12$ раза превышая показатели в состоянии без признаков перетренированности. Это свидетельствует, что даже на 5-е сутки восстановления из состояния перетренированности в организме

спортсменов имеют место биохимические признаки остаточных явлений эндогенной интоксикации.

Динамика изменений показателей ФМАН в 1-е и 2-е сутки от начала периода восстановления организма спортсменов характеризуется сохранением высоких значений показателей в спонтанном НСТ-тесте: в первые дни восстановления нейтрофилы мобилизуют 49-50% от потенциальной возможности активироваться.

В последующие 3-е – 5-е сутки от начала восстановления организма спортсменов отмечается стойкая тенденция к снижению показателей ФМАН в НСТ-тесте: относительно состояния с признаками перетренированности на 3 сутки показатели НСТ-теста снижаются в $\downarrow 1,07$ раза, на 4 сутки – в $\downarrow 1,27$ раза и на 5 сутки снижение активности ФМАН составляет $\downarrow 1,35$ раза. По мере снижения показателей НСТ-теста, постепенно снижается и мобилизуемая доля активности от (100%) потенциальной возможности: на 3-и, 4-е и 5-е сутки она составила 45,28%, 38,19% и 36,19% соответственно. На 5 сутки восстановления показатели ФМАН в НСТ-тесте в $\uparrow 1,11$ раза превышали таковые у спортсменов без признаков перетренированности. Несколько повышенные показатели ФМАН в НСТ-тесте являются отражением иммунной реакции в ответ на сохраняющуюся умеренную степень эндогенной интоксикации в данный период самовосстановления организма.

ВЫВОДЫ.

В результате перетренированности в организме спортсменов выявлено развитие эндогенной интоксикации, характеризующейся повышением содержания в крови СМП более чем в $\uparrow 2$ раза.

На фоне развития эндогенной интоксикации одним из показателей реакции системы иммунитета является индукция активности фагоцитарного звена – повышение в 1,5 раза показателей ФМАН в НСТ-тесте за счет мобилизации внутриклеточного резерва ферментных систем нейтрофилов.

Процесс восстановления организма спортсменов из состояния перетренированности составил не менее 5 суток.

Список литературы:

1. Габриэлян Н.И., Липатова В.И. Количественный метод определения СМП в сыворотке крови // Лаб. дело.- 1989.-№4.-С.24-28).
2. Суздальницкий Р.С., Левандо В.А., Кассиль Г.Н., Кузьмин С.Н., Першин Б.Б. Стрессорные и спортивные иммунодефициты. Теория и практика физической культуры. 1990.- №6.- С. 9 – 17.

3. Шубик В. М., Левин М. Я- Иммуитет и здоровье спортсменов.—М.: ФиС, 1985.
4. Pick E., Charon J., Mizel D. A rapid densitometric microassay for NBT reduction and application of the microassay to macrophage. - J. Reticuloendotel. Soc., 1981, v.30, 581).

СЕКЦИЯ 3. СПОРТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

СТУДЕНЧЕСКИЕ АЛЬПИНИСТСКИЕ КЛУБЫ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, КАК ОДНА ИЗ МОДЕЛЕЙ КЛУБНОЙ РАБОТЫ

Семилеткин С.А.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация:

в статье проводится анализ функционирования студенческих альпинистских клубов Санкт-Петербурга. Предлагаются пути дальнейшего развития массовости и спортивного мастерства в студенческих альпинистских клубах.

Ключевые слова:

альпинизм, студенческие спортивные клубы.

STUDENTCLIMBINGCLUBS IN ST. PETERSBURG, AS ONE OF THE OPERATING CLUB MODELS

Semiletkin S.A.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract: the analysis of student climbing clubs in St. Petersburg is described. New ways of further development of sport skills in student climbing clubs are offered.

Keywords: climbing, student sports clubs.

Как заявлено в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации ее целью на период до 2020 года является «создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом...» [1]. Среди конечных ожидаемых результатов новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения является доведение до 45 процентов количества организаций, имеющих спортивные клубы. При этом одним из основных направлений модернизации системы физического воспитания в Стратегии принято создание в образовательных учреждениях туристских клубов.

Одной из разновидностей туристских клубов являются студенческие альпинистские клубы. В Санкт-Петербурге, в настоящее время, спортивный альпинизм характеризуется наличием сильных студенческих альпинистских клубов. При этом необходимо отметить, что практически все студенческие

альпинистские клубы были созданы (выросли) на базе альпинистских секций при образовательных учреждениях.

В настоящий момент в Санкт-Петербурге можно выделить 4 многочисленных и сильных студенческих альпинистских клуба: «Барс» СПбГУ [2], «Горняк» СПТГУ, «ЛЭТИ» СПбГЭТУ, «Политехник» СПбГПУ.

Для полной характеристики этих клубов ниже приводится анализ их деятельности по различным параметрам:

Правовой статус (юридическая форма функционирования):

имеет юридический статус, счет в банке и печать – «Политехник»;

клубы, входящие в состав спортклуба ВУЗа или созданные при кафедре физического воспитания - «Барс» СПбГУ, «Горняк» СПТГУ, «ЛЭТИ» СПбГЭТУ.

Членство в клубе (условия приема в клуб):

«Барс» СПбГУ - студенты, сотрудники и выпускники вуза;

«Горняк» СПТГУ - студенты;

«ЛЭТИ» СПбГЭТУ – все желающие активно заниматься альпинизмом, на основании собеседования с руководством клуба;

«Политехник» - каждый, кто признаёт требования устава и по состоянию здоровья способен заниматься альпинизмом или скалолазанием.

Размер членских взносов:

«Барс» СПбГУ: Студенты - 500 руб., аспиранты - 1000 руб., сотрудники - 1500 руб.;

«Горняк» СПТГУ - новичок 500 руб., разрядник 1000 руб., работающие 3000 руб.;

«ЛЭТИ» СПбГЭТУ – нет взносов;

«Политехник» - членский взнос 1000 руб., инструктора альпинизма взнос не платят.

Одним из важных показателей спортивной составляющей работы альпинистских клубов является межсезонный рейтинг. Командный рейтинг альпклубов города вычисляется как сумма баллов десяти лучших мужчин и пяти лучших женщин-участниц от клуба в каждом соревновании [3]. Ниже приведен перечень соревнований, включаемых в Рейтинг 2013 - 2014 года (Таблица 1).

Таблица 1

<i>1. Беговые</i>	<i>2. Индивидуальные</i>	<i>3. Командные</i>
Горный кросс "Мартовский Заяц"	Выборгский микст	Фестиваль связок
Кросс «Невское кольцо»	Открытое первенство а/к «Барс» по индивидуальной альптехнике	Открытое первенство а/к «Барс» по командной альптехнике
Лыжная гонка альпинистов «Открытие сезона»	Открытые соревнования а/к «Штурм» по скалолазанию среди альпинистов (Болдеринг)	Гатчинские связки
Лыжная гонка «Памяти друзей»	Мемориал В.А. Солонникова (трудность)	Мемориал В.А. Солонникова (связки)
Кросс «Хеппо-Ярви»	Мемориал Натадзе (скорость)	Хиитольские альпинистские связки

Абсолютный командный рейтинг альпклубов за последние три года приведен в таблице 2 (сумма баллов, набранных, начиная с сезона 2010-2011 годов).

Таблица 2

	<i>Коллектив</i>	<i>Мужчины</i>	<i>Женщины</i>	<i>Всего баллов</i>
1.	<u>Альпклуб СПбГУ Барс</u>	3799	4112	7911
2.	<u>Горняк</u>	4280	2075	6355
3.	<u>ЛЭТИ</u>	3994	2192	6186
4.	<u>Политехник</u>	2426	1609	4035
5.	<u>Технолог</u>	538	454	992
6.	<u>ИВТОБ</u>	918	15	933
7.	<u>Гидромет</u>	564	67	631
8.	<u>ИТМО</u>	126	0	126
9.	<u>Военмех</u>	85	0	85
10.	<u>Зенит</u>	27	0	27

Как показывает анализ приведенных материалов можно выделить две формы организации и управления студенческими альпинистскими клубами:

самостоятельная организация, без участия и руководства образовательной организации;

в качестве вышестоящей организации выступает спортивный клуб или кафедра физической культуры и спорта ВУЗа.

Среди плюсов первой формы организации можно отметить отсутствие бюрократической составляющей при организации и ведении учебно-спортивной работы клуба. Однако, количество минусов при данной форме работы значительно, среди них:

слабая подпитка молодежью, в связи с отсутствием возможности участия в учебном процессе по физической культуре в ВУЗе;

официальное использование инфраструктуры ВУЗа проблематично;

нет помощи ВУЗа в финансировании (приобретение снаряжения и т.д.).

Исходя из вышесказанного, в целях повышения массовости и спортивного мастерства в студенческих альпинистских клубах Санкт-Петербурга, необходимо:

более тесная интеграция студенческих альпклубов со структурами кафедр физического воспитания и спортклубов ВУЗов;

расширение культивируемых горных видов спорта за счет ледолазания, скайранинга и ски-альпинизма;

повышение финансовой состоятельности клубов благодаря спонсорской помощи и финансированию со стороны ВУЗов.

Решение этих задач будет способствовать выполнению основного целевого ориентира Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации - увеличению доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Список литературы:

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. УТВЕРЖДЕНА распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р. URL: http://imapress.spb.ru/health/project/project_31.html (accessed: 15.11.13).
2. Семилеткин С.А. Альпинистский клуб «Барс» Санкт-Петербургского университета: прошлое, настоящее, будущее // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: матер.научно-практич. конф.- М.: «Перо», 2012, С. 359-363.

3. Положение о рейтинге 2013 года. URL: http://www.fasl.ru/rating/polozhenie_o_reitinge/ (accessed: 15.11.13).

ИЗУЧЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

Розанова Л.С., Розанова О.И.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация:

Современный студенческий контингент характеризует большая умственная нагрузка в условиях дефицита двигательной активности. При этом жизнь студента полна стрессов, эмоциональных взрывов и нервных напряжений. В то же время многие преподаватели отмечают резкое ухудшение физического развития и физической подготовленности студентов, поступающих в высшие учебные заведения.

Интерес к физическим упражнениям и физическому совершенствованию у студентов занимает низкое место в общей системе ценностей. Одной из причин такого отношения является неумение преподавателей вызывать и поддерживать положительные эмоции в процессе проведения занятий физической культурой и спортом.

Танцевальная аэробика с использованием движений современных танцев – одно из самых популярных направлений в оздоровительной аэробике среди студенток.

Целью нашего исследования было изучить изменения психоэмоционального состояния и физической подготовленности студенток под влиянием занятий танцевальной аэробикой.

Ключевые слова:

аэробика, тестирование, психоэмоциональное состояние, физические качества.

STUDYING OF CHANGES IN PSYCHO-EMOTIONAL STATE AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS UNDER INFLUENCE OF DANCING AEROBICS CLASSES

Rozanova L.S., Rozanova O.I.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract:

Contemporary students' contingent is characterized by a large intellectual capacity in a shortage of the motor activity. In a mean time students' life is full of stress, emotional explosions and nervous tension. At the same time most of the tutors admit that there is the sharp weakening of the physical development and physical fitness among the students entered in the high schools.

There is a lack of interest in physical activity and exercises among the students. One of the reasons for such an attitude is the inability of the tutors to create and maintain positive emotions in the course of physical culture and sports.

In a health improving aerobics the Dancing Aerobics with the movements of the modern dances is one of the most popular ways among the students.

The aim of our study was to explore the changes in a psycho-emotional state and physical preparedness of the students influenced by Dancing Aerobics classes.

Keywords:

aerobics, testing, psycho-emotional state, physical qualities.

Неумение вызывать и целенаправленно поддерживать положительные эмоции в процессе проведения физкультурных и спортивных занятий становится подлинным бичом нашего времени, беспощадно отбивающим у подрастающего поколения естественный интерес к занятиям физической культурой и спортом. В годы обучения в высших учебных заведениях интерес к физическим упражнениям и физическому совершенствованию у студентов занимает низкое место в общей системе ценностей [5]. Современный студенческий контингент характеризует большая умственная нагрузка в условиях дефицита двигательной активности. При этом жизнь студента полна стрессов, эмоциональных взрывов и нервных напряжений. В то же время многие преподаватели вузов отмечают резкое ухудшение физического развития и физической подготовленности студентов, поступающих на I курс [1].

Известно, что выносливость, сила, быстрота, гибкость и ловкость во многом определяют эффективность профессиональной деятельности человека, состояние его здоровья, долголетие активной жизни, высокую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Поэтому разносторонняя физическая подготовленность является необходимым условием подготовки высококвалифицированного специалиста в высшей школе. Но целостность человеческой личности проявляется во взаимосвязи психических и физических сил организма. Человек реализует себя в обществе только в том случае, если имеет достаточный уровень психической энергии,

определяющей его работоспособность, а также пластичность и гармоничность психики, позволяющие ему адаптироваться к требованиям общества [6].

Решению этих проблем помогает оздоровительная аэробика - наиболее привлекательный для девушек вид двигательной активности. Желание быть красивыми и здоровыми, лучше справляться со стрессами и депрессией, поставило в настоящее время оздоровительную аэробику на одно из первых мест по популярности среди студентов вузов. Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя, коллективный характер занятий, возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки [3], а также ритмичная музыка и согласованные с ней движения создают благоприятные возможности для того, чтобы отключиться от внешнего мира, сосредоточить внимание на себе, своем внутреннем «я», своем теле, мышцах [7]. Одним из самых популярных направлений в оздоровительной аэробике, особенно для девушек, является танцевальная аэробика с использованием современных танцев.

Целью нашего исследования было изучить изменения психоэмоционального состояния и физической подготовленности студенток под влиянием занятий танцевальной аэробикой.

Эксперимент проводился на базе Санкт-Петербургского государственного университета в течение 24 занятий (один семестр). Контрольная и экспериментальная группы были сформированы из числа студенток II курса, распределенных на отделение аэробики по их желанию. Занятия в обеих группах проходили по учебному расписанию 2 раза в неделю.

Студентки контрольной группы занимались базовой аэробикой, где в основной части урока использовались блоки движений, состоящие из основных базовых шагов, которые модифицировались в процессе занятий и сочетались с различными движениями рук.

Студентки экспериментальной группы занимались танцевальной аэробикой: первые 10 занятий - латин-аэробикой, последующие занятия (11-20) - в стиле фанк, (21-24) – рок-н-ролл. В разминке использовались базовые шаги, ставшие типичными для этих видов занятий, в основной части урока - блоки движений в латиноамериканском стиле, стиле фанк и рок-н-ролл с различными характерными движениями рук.

В обеих группах в основной части занятия присутствовал «партерный» блок (блок силовых упражнений), который был направлен на проработку отдельных мышечных массивов.

Оценка уровня физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп проводилась в начале и в конце педагогического эксперимента, после 24-ти занятий. Осуществлялась на основе успешно

применяемых на отделении аэробики кафедры физической культуры и спорта СПбГУ батареи тестов, позволяющих оценивать уровень развития основных физических качеств.

Тестирование проводилось приемом нормативов – четырех тестов, оценивающих следующие показатели: аэробная выносливость – «Степ-тест»; силовая выносливость мышц верхнего отдела брюшного пресса – «Подъем туловища»; силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса – «Отжимание» в упоре на коленях; гибкость поясничного отдела позвоночника – «Наклон вперед». По техническим причинам мы не использовали в своем эксперименте пятый тест - «Кистевая динамометрия», характеризующий статическую силу кистей рук.

На основе литературных статистических данных авторским коллективом преподавателей СПбГУ [2] были определены количественные минимальный и максимальный уровень показателей и предложена качественная оценка от «очень низкой» до «очень высокой». Предлагаемая оценка уровня физической подготовленности по результатам тестирования базируется на принципе оптимальности развития отдельных физических качеств, поэтому при достижении достаточного уровня подготовленности дальнейшее его развитие уже не оценивается более высокими баллами.

Наиболее целесообразной в физическом воспитании является оценка по сдвигам в результатах, а не по абсолютным показателям студентов. Это гуманистический педагогический путь, ведущий к внутренней мотивации студента. Важен не результат сам по себе, а процесс систематических занятий ради достижения прогрессирующего, доступного, индивидуального результата[4].

Влияние занятий аэробикой на психическое состояние студенток обеих групп определялось при помощи оценки уровня реактивной (как состояние) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека) по Ч.Д.Спилбергеру и Ю.Л.Ханину [8]. Студенткам предлагалось до и после урока субъективно оценить свое психическое состояние в начале и в конце педагогического эксперимента. Ученые, опираясь на многочисленные исследования в области психологии спорта и физической культуры, утверждают, что наибольшее снижение уровня тревожности после физической нагрузки наблюдается при ее интенсивности 70% от максимальных сердечных сокращений; а на его восстановление требуется 24 часа[9].

Полученные экспериментальные данные говорят о том, что реактивная тревожность студенток обеих групп, измеренная в начале и в конце эксперимента до начала и в конце урока, находилась в диапазоне низких значений, что может быть обусловлено предвосхищением приятного для

студенток времяпрепровождения, получения удовольствия от занятия аэробикой.

В контрольной группе показатели реактивной тревожности снижались незначимо в процессе урока, в начале эксперимента на 24% и в конце - на 15 % ($p > 0.05$), возможно, потому, что в начале урока они уже были достаточно низкими, плюс адаптация к однотипным урокам базовой аэробики. При этом уровень реактивной тревожности студенток экспериментальной группы в начале эксперимента, измеренный до урока, достоверно понизился на 39% к концу урока ($p < 0.01$). Такую же динамику значения реактивной тревожности имели и в конце эксперимента, значимо снизились на 25% к концу урока ($p < 0.05$).

Значимого снижения реактивной тревожности не выявлено в ходе эксперимента («начало – конец» эксперимента), что объясняется, скорее всего, увеличением учебной нагрузки в конце семестра и предстоящими экзаменами.

Личностная тревожность, как устойчивая характеристика человека, значимо не изменялась в ходе эксперимента в обеих группах.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что занятия позволили вызвать у студенток обеих групп положительные эмоциональные сдвиги и получить удовлетворение от занятий, так как показатели реактивной тревожности у студенток, занимающихся базовой и танцевальной аэробикой, были достаточно низкими, но продолжали снижаться к концу урока в начале и в конце эксперимента.

Результаты тестирования студенток показали, что в начале эксперимента в контрольной группе уровень физической подготовленности студенток оценивался как «средний» с комплексной оценкой 3.04 балла, а в экспериментальной – как «низкий» с оценкой 2.85 балла. Межгрупповые различия в результатах тестирования физической подготовленности студенток по всем тестам статистически не достоверны ($p > 0.05$), что позволяет нам считать уровень физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп примерно одинаковым.

Итоги эксперимента показали, что в результате занятий оздоровительной аэробикой повысился уровень физической подготовленности студенток в обеих группах.

В контрольной группе достоверно улучшились следующие показатели: силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса на 27.6 % ($p < 0.001$) и мышц брюшного пресса на 14.5 % ($p < 0.001$); гибкость – на 18 % ($p < 0.001$). Незначительно, статистически недостоверно ($p > 0.05$), на 2.5 % ухудшился показатель аэробной выносливости, но средний результат контрольной группы продолжает находиться в диапазоне высокой оценки, как и до эксперимента.

Средняя комплексная оценка физической подготовленности студенток контрольной группы в конце педагогического эксперимента повысилась с 3.04 балла до 3.37 балла.

В экспериментальной группе произошли достоверные улучшения следующих показателей: силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса в тесте «отжимание» на 25.8 % ($p < 0.001$) и мышц верхней части брюшного пресса в тесте «Подъем туловища» на 16 % ($p < 0.001$); гибкости в поясничном отделе позвоночника на 22.2 % ($p < 0.001$). Улучшение показателя аэробной выносливости в «Степ-тесте» на 5.6 % статистически не достоверно ($p < 0.05$). Средняя комплексная оценка физической подготовленности студенток экспериментальной группы по 4 тестам в конце педагогического эксперимента повысилась с 2.85 балла до 3.45 балла.

Физическая подготовленность студенток экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента, оцениваемая как «низкая», улучшилась и в конце эксперимента имела оценку – «средняя». Физическая подготовленность студенток контрольной группы в начале и в конце эксперимента оценивалась как «средняя».

Сравнение в конце эксперимента межгрупповых показателей уровня физической подготовленности студенток, занимающихся базовой аэробикой и танцевальной аэробикой не выявило достоверных различий ($p > 0.05$) по всем четырем тестам.

Таким образом, полученные результаты позволяют говорить о том, что уровень физической подготовленности характеризуется положительной взаимосвязью с психическим здоровьем. Выявленная нами положительная динамика развития двигательных качеств и стабильное снижение уровня реактивной тревожности у студенток в процессе занятий является ярким аргументом в пользу перспективности занятий различными видами оздоровительной аэробики танцевальной направленности.

Использованные в работе методы контроля могут применяться для оценки степени развития выносливости, силы мышц, гибкости в результате занятий различными видами аэробики.

Список литературы:

1. Бахтина Т.Г. К вопросу об уровне физической подготовленности студентов вузов и ССУЗов Санкт-Петербурга. Материалы 50 межвузовской научно-методической конференции. СПб, 2001.
2. Борилкевич В.Е., Зорин А.И., Сперанский М.М. Тестирование физического состояния студентов. // Вестник балтийской академии. Вып. 20, 1998.

3. Водопьянова Н.Е. О влиянии ритмической гимнастики на психическое состояние. Вопросы физического воспитания студентов. Л.: ЛНИИФК, 1989.
4. Дуркин П.К., Лебедева М.П. Некоторые психолого-педагогические аспекты проблемы личной физической культуры у студентов технического вуза. //Физическая культура в ВУЗах на рубеже тысячелетий. Сб. научных трудов. Под редакцией Ю.И.Евсеева, Б.А.Кабаргина/ Рост. Гос. экон. унив. – Ростов н/Д, 2000. – 164 с.
5. Колесник В.Я., Гибадуллин И.Г. Управление психоэмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания // Теория и практика физической культуры, № 8, 1999.
6. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры, № 8, 2002.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика (в 2 т.).М.: Федерация аэробики России, 2002.
8. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие / Редактор-составитель – Райгородский Д.Я.
9. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, Изд. «Олимпийская литература», 2001.

СОДЕРЖАНИЕ И ПАРАМЕТРЫ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ-СПРИНТЕРОВ

Немытов Д.Н.

Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, Ульяновск

Аннотация:

в статье рассматриваются проблемы спортивной подготовки спортсменов-ориентировщиков, специализирующихся на спринтерских дистанциях. Предложена современная методика построения тренировочного процесса квалифицированных ориентировщиков. Описаны результаты соревновательной деятельности.

Ключевые слова:

спортивное ориентирование бегом, спортивная подготовка, спортивная карта, спринтерская дистанция, компьютерная технология.

CONTENT AND CHARACTERISTICS OF MODERN SPORTS TRAINING FOR QUALIFIED ORIENTEERS-SPRINTERS

Nemytov D.N.

Ulyanovsk State pedagogic university, Ulyanovsk

Abstract:

The article considers the problems of sports preparation of athletes-orienteers, specializing in the sprint. The modern technique of construction of training process of the qualified orienteers is offered. The results of competitive activity are described.

Keywords:

foot orienteering, sports training, map, sprint distance, of computer technology.

Актуальность. С введением новых форматов соревнований по спортивному ориентированию бегом, в частности спринтерских соревнований, выявилась проблема подготовки квалифицированных спортсменов в дисциплине «спринт» [1]. Недостаточное освещение данной проблемы в научно-методической литературе по направлениям спортивной подготовки квалифицированных спортсменов-ориентировщиков специализирующихся на спринтерских дистанциях является серьёзным недостатком тренировочного процесса, тем более что методика подготовки ориентировщиков бегом на классические дистанции существенно отличается от методики спринтерских дистанций.

Спортивное ориентирование комплексный вид спорта, где технико-тактическая подготовка имеет определяющее значение. Спринтерская дистанция отличается от классической «лесной» дистанции не только длиной и временем нахождения спортсменов на дистанции, но и кардинально новыми подходами к составлению спортивных карт в соревнованиях по спортивному ориентированию. Расширился целый ряд символов спортивной карты для спринтерской дистанции, которые показывают различные препятствия, запрещенные или разрешенные для преодоления, появились знаки запрещающие доступ спортсменов в определенные зоны местности. В этой связи возникает проблема также и в особенностях технико-тактической подготовки спортсменов-ориентировщиков к спринтерской дистанции [3].

Содержание исследования. В нашем исследовании мы разработали инновационные методические подходы технико-тактической подготовки квалифицированных ориентировщиков. В частности, были введены теоретические занятия по изучению и анализу символов спортивных карт для спринта. А также нами было осуществлено внедрение в тренировочный процесс компьютерных технологий, таких как – симулятор-тренажер

спортивного ориентирования «Catching Features», в который были сконвертированы различные карты спринтерских дистанций. Применение этого тренажера позволяет существенно повышать технико-тактические навыки спортсменов. Имитационная игра на тренажёре развивает скорость чтения карты (в игре время идет в 4 раза быстрее) и её запоминание, позволяет пробежать по картам любой страны, а новичкам помогает научиться читать карту. Все больше и больше иностранных спортсменов включает «Catching Features» в свои тренировки, как один из важных элементов технико-тактической подготовки [4].

Мы предлагаем следующее планирование разработанной системы годичной тренировки ориентировщиков-спринтеров, основные показатели которой представлены в таблице 1.

Таблица 1
Содержание и параметры подготовки
квалифицированных ориентировщиков-спринтеров

Показатели подготовки	Мужчины	Женщины
Количество тренировочных дней, включая дни соревнований (в год)	280±10	265±9
Количество тренировочных занятий, в том числе соревнований (в год)	340±11	304±10
Объём беговой подготовки, включая соревнования, км	5200±130	4500±115
Количество стартов в ориентировании на спринтерской дистанции	35±4	32±3
Объём модельных тренировок на спринтерской дистанции, км	152±12	110±9
Объём ОФП, в том числе спортивные игры (час)	88±8	76±6
Объём СБУ и прыжковых упражнений, км	84±9	35±5
<i>Объём работы с картой:</i>		
Чтение и выбор варианта на картах спринта, в том числе анализ соревновательных дистанций (час)	210±10	150±9
Тренировка с использованием тренажера-симулятора «Catching Features» (час)	130±8	80±7

Педагогический эксперимент проводился на базе спортивного комплекса «Заря» г. Ульяновска в период с апреля 2012 года по апрель 2013 года. В исследовании принимали участие квалифицированные ориентировщики (1 разряд, КМС, МС), обучающиеся в вузах г. Ульяновска в количестве 20 человек. В контрольную (КГ) и экспериментальную группу (ЭГ)

вошли по 10 юношей. Контрольная группа занималась по программе спортивной подготовки по спортивному ориентированию для ДЮСШ и СДЮШОР, объединений дополнительного образования детей, автор Воронов Ю.С. (2000 г.) [2]. Экспериментальная группа спортсменов занималась по предложенной нами методике, основные разделы и показатели которой представлены в разработанном содержании и параметрах спортивной подготовки (табл.1).

С целью проверки исходного уровня соревновательной деятельности между участниками педагогического эксперимента, в начале соревновательного периода проводились контрольные соревнования по спортивному ориентированию в дисциплине спринт, а также были проведены виртуальные соревнования с использованием компьютерной технологии (симулятор-тренажер спортивного ориентирования «Catching Features»). Повторное тестирование для выявления изменений у испытуемых после внедрения нашей методики проводилось через год.

Из анализа протокола результатов спринтерских соревнований видно, что призовые места распределились между участниками педагогического эксперимента из разных исследуемых групп следующим образом: в начале эксперимента победителем спринтерской гонки стал представитель КГ, второе место занял участник ЭГ и третье место завоевал спортсмен из КГ (рис.1), в повторном же соревновании 1 и 2 места остались за представителями ЭГ, третье место занял спортсмен из КГ (рис.2).

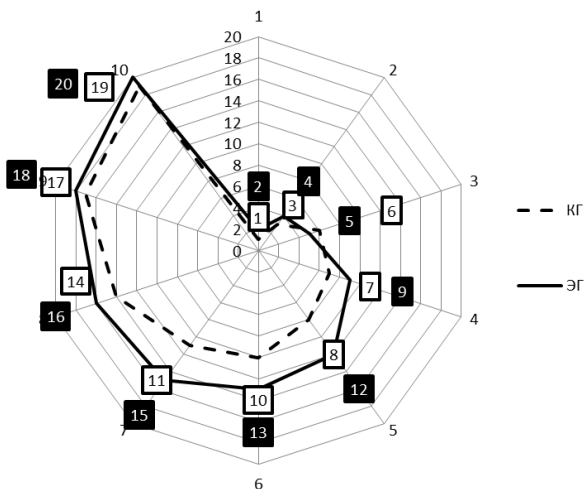


Рис. 1. Ранжирование занятых мест спортсменов КГ и ЭГ на спринтерской дистанции в начале соревновательного периода

Для проведения сравнительного анализа полученных результатов между спортсменами КГ и ЭГ, нами был применен математический метод непараметрических статистических различий U-критерий Манна-Уитни, по результатам которого было выявлено, что занятые места в спринтерской гонке в начале эксперимента статистически не значимы, а критические значения равны: КГ и ЭГ ($U_{эмп} = 41 > 0,05$). По результатам повторного соревнования через год педагогического эксперимента, было установлено, что плотность занятых мест на спринтерской гонке в ЭГ и КГ возросла (рис.2) и результаты стали статистически значимы по сравнению с КГ при следующих критических значениях: ЭГ и КГ ($U_{эмп} = 25 < 0,05$).

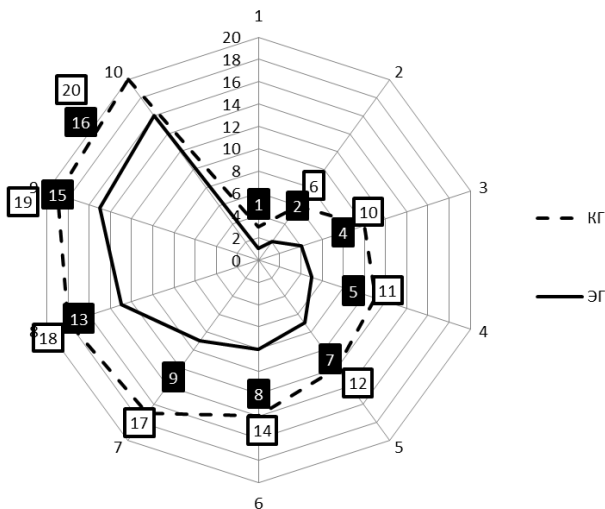


Рис. 2. Ранжирование занятых мест спортсменов КГ и ЭГ на спринтерской дистанции при повторном соревновании

Анализ протоколов результатов симулятора-тренажера «CatchingFeatures» в начальном тестировании показал, что занятые места спортсменов КГ и ЭГ в компьютерном соревновании оказались статистически не значимы, а их критические значения равны: $U_{эмп} = 47 > 0,05$. Повторное совместное тестирование состоялось в апреле 2013 года, результаты его статистически значимы $U_{эмп} = 24 < 0,05$.

С целью выявления рейтинга между спортсменами КГ и ЭГ в начале эксперимента участникам по результатам симулятора-тренажера «CatchingFeatures» начислялись очки по системе, разработанной Ульяновской федерацией спортивного ориентирования.

Данная таблица позволяет победителю виртуальных соревнований заработать 50 очков, серебряному призеру – 39 очков, бронзовому – 32 очка, а спортсмену, показавшему 20-й результат – 1 очко. Сравнивая результаты проведенного эксперимента, мы видим, что спортсмены КГ в начальном тестировании набрали 159 очков, участники ЭГ 150 очков, что говорит о примерно одинаковом уровне технико-тактической подготовленности испытуемых. По результатам повторного тестирования спортсмены КГ набрали 100 очков, а испытуемые ЭГ 209 очков, что позволяет сделать вывод об эффективности применения новых методических подходов технико-тактической подготовки квалифицированных ориентировщиков.

Заключение. Современные форматы соревнований по спортивному ориентированию бегом в дисциплине «спринт» диктуют необходимость наличия эффективных методик тренировочного процесса особенно квалифицированных спортсменов, т.к. они являются резервом для пополнения рядов участников международных соревнований.

Наше исследование доказало, что применение разработанной методики, основанной на инновационном содержании и параметрах современной спортивной подготовки квалифицированных ориентировщиков-спринтеров, оказывает более существенное влияние на результаты соревновательной деятельности участников экспериментальной группы и может быть рекомендовано для подготовки спортсменов разной квалификации.

Список литературы:

1. Винстед, Э. Культура спринта / Винстед Э. // Азимут. 2013. – №3. – С. – 34-35.
2. Воронов, Ю.С. Спортивное ориентирование: Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.С. Воронов, Ю.С. Константинов. – М., 2000. – 38 с.
3. Константинов, Ю.С. 10 лет мировому спринту / Константинов Ю.С. // Азимут. – 2012. – №1. – С. 9-11.
4. Игры и симуляторы спортивного ориентирования [Электронный ресурс] // Официальный сайт Ассоциации спортивного ориентирования Мурманской области. URL: <http://www.orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-09-22/120-catching-features-.html>
(дата обращения: 10.11.13).

ЗАКОНЫ БИОМЕХАНИКИ КАК РЕСУРС УЛУЧШЕНИЯ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

Ващук О.В.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация:

Сформулированы основные задачи биомеханических исследований. Приведены краткие описания научных подходов к изучению движений человека в биомеханике и примеры использования законов биомеханики в спортивном плавании.

Ключевые слова:

биомеханика, подход, закон, плавание, спорт, эффективность.

BIOMECHANICS LAWS AS A RESOURCE IMPROVEMENT TECHNOLOGY SPORT SWIMMING

Vashchuk O.V.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract:

The main tasks of biomechanical research are formulated. Brief descriptions of scientific approaches to the study of human movement in biomechanics and examples of use of the laws of biomechanics in sports swimming are adduced.

Keywords:

biomechanics, approach, law, swimming, sports, efficiency.

Введение

Как известно [1], механика – это наука, изучающая механическое движение материальных объектов, то есть их взаимное перемещение в пространстве и во времени. Вскрывая и описывая условия, необходимые для осуществления того или иного механического движения, механика является важной теоретической основой техники. Движения человека подчиняются законам механики. Количество соединений звеньев и число степеней свободы (общее число возможных независимых перемещений частей тела) живого организма намного превышают те значения, которые обычно рассматриваются в теории механизмов и машин. С этой точки зрения, человек представляет собой *сверхсложную механическую систему* подвижно соединенных звеньев, обладающих определенными размерами, массой, моментами инерции и снабженных мышечными двигателями.

В биомеханике [2] помимо совокупности механических систем учитывается наличие у человека анатомических структур, образующих указанные звенья и соединения, мышцы и фасции, фиброзные и синовиальные соединения костей, а также внутренние органы, кожу и т.д. Биомеханика изучает механические свойства тканей, организмов и систем живого организма, механические явления, сопровождающие процессы жизнедеятельности. Движения в суставах по своей форме и характеру очень разнообразны, они зависят от действия множества приложенных сил. Все движения закономерно объединены в целостные организованные действия, которыми человек управляет при помощи мышц. Учитывая сложность движений человека, в биомеханике исследуют и механическую, и биологическую их стороны, причем обязательно в тесной взаимосвязи.

Биомеханика человека изучает, какой способ и какие условия выполнения действий лучше и как овладеть ими. Общая задача изучения движений состоит в оценке эффективности приложения сил для достижения поставленной цели. Всякое изучение движений, в конечном счете, направлено на то, чтобы помочь лучше выполнять их. Прежде, чем приступить к разработке лучших способов действий, необходимо оценить уже существующие. Отсюда вытекает общая задача биомеханики, сводящаяся к оценке эффективности способов выполнения изучаемого движения. К определению того, какие силы совершают полезную работу, каковы они по происхождению, когда и где приложены. То же самое должно быть известно о силах, которые производят вредную работу, снижающую эффективность полезных сил. Такое изучение дает возможность сделать выводы о том, как повысить эффективность действия.

На основе биомеханических исследований могут быть составлены биомеханические характеристики органов и систем организма, являющиеся важнейшими для процессов регуляции и профилактики их функционального состояния. Для биомеханики [3] характерна практическая связь с деятельностью педагога-тренера: опираясь на знание основ биомеханики, педагогу-тренеру легче оптимизировать двигательную деятельность своих учеников.

Научные подходы в биомеханике

Как указано в разделе 1, биомеханика изучает движения с точки зрения законов механики, свойственных всем без исключения механическим движениям материальных тел. Специальных законов механики, особых для живых систем не существует. Поэтому, как самостоятельная научная дисциплина биомеханика физических упражнений, обогащая теорию физической культуры, исследуя одну из сторон физических упражнений –

технику, непосредственно служит практике физического воспитания. Сюда относится, например, следующее:

1. оценка физических упражнений с точки зрения их эффективности в решении определенных задач физического воспитания;
2. изучение техники физических упражнений как предмета обучения с выявлением главного и ведущего в движениях, обеспечивающего высокий спортивный результат;
3. оценка качества выполнения физических упражнений, выявление ошибок, причин, последствий и путей их устранения;
4. совершенствование спортивной техники с обобщением передового опыта и ее теоретическое обоснование;
5. изучение особенностей лучших образцов спортивной техники как общих для всех, так и тех, которые зависят от индивидуальных особенностей физического развития;
6. изучение функциональных показателей физического развития с целью путей повышения функциональных возможностей организма.

Теория биомеханики как обобщение экспериментальных данных в свете определенных идей развивалась по нескольким направлениям.

Механический подход к изучению движений человека позволяет определять количественные характеристики двигательных процессов, объяснить физическую сущность строения тела человека и его движений.

Функционально-анатомический подход характеризуется преимущественно описательным анализом движений в суставах, определением участия мышц при сохранении положений тела и в его движениях.

Физиологическое направление в биомеханике утвердило представление о рефлекторной природе движений, кольцевом характере управления движениями и об обусловленной этим чрезвычайной сложности движений человека.

Системный(системно-структурный) подход по существу объединяет механическое, функционально-анатомическое и физиологическое направления в развитии теории биомеханики, при этом сохраняя индивидуальные характеристики каждого из перечисленных направлений.

Согласно *системным представлениям* [4], заданный объект исследования рассматривается как *система*, то есть осуществляется его расчленение на простейшие взаимосвязанные и взаимодействующие части или элементы и затем свойства объекта объясняются, исходя из свойств составляющих его элементов, или, наоборот, свойства элементов объясняются из свойств самого объекта. Очевидно, что все существующие комплексы или

совокупности можно подразделить на такие, в которых *слабо* выражены черты внутренней организации и связи частей носят случайный, нестабильный характер, и такие, в которых *четко* выражены системные связи. Свойства совокупностей первого типа в целом почти совпадают с суммой свойств частей, то есть такая совокупность либо полностью лишена системно-структурного характера, либо он слабо выражен и им можно пренебречь. Для совокупностей второго типа характерны *системные эффекты* или *эмерджентность*, то есть наличие у целостной системы сверхаддитивных свойств, отсутствующих у ее элементов, взятых в отдельности.

Таким образом, объект является *системой*, если его можно представить в виде упорядоченного множества взаимосвязанных элементов, обладающих структурой и удовлетворяющих принципу целостности. При этом под *принципом целостности* понимается невозможность получения объекта из составляющих его элементов без их предварительного упорядочения и интеграции связей между ними; под *структурой* — относительно устойчивый способ связи элементов объекта; под *элементом* — некоторая часть объекта, которая, будучи связана с другими частями объекта, образует сам объект.

Представление объектов исследования в виде системы, в которой множество элементов закономерно объединено взаимными связями, характерно для современных научных исследований, для современного научного представления о мире. Системно-структурный подход требует изучения системы как единого целого, потому что ее свойства не сводятся к свойствам отдельных элементов. Важно изучать не только состав, но и структуру системы, рассматривать во взаимосвязи строение и функциональные характеристики системы.

Для биомеханики характерна практическая связь с деятельностью педагога-тренера: опираясь на знание основ биомеханики, педагогу-тренеру легче оптимизировать двигательную деятельность своих учеников. Правда, чтобы решить эту задачу, педагогу-тренеру необходимо уметь анализировать двигательную деятельность («читать движения»).

Стандартная процедура биомеханического анализа техники движений включает в себя определение топографии работающих мышц, анализ кинематики, динамики и энергетики, выявление оптимальных двигательных режимов.

Использование законов биомеханики в спортивном плавании

При плавании все части тела вовлекаются в движение. Плавание основано на взаимодействии пловца с водой, при котором создаются силы, продвигающие пловца в водной среде и удерживающие его тело на границе водной и воздушной сред.

Особенностью биомеханики плавания [5] является то, что силы, тормозящие продвижение пловца в воде, значительны, переменны и действуют непрерывно. При этом пловцы вынуждены сами создавать опору для движений. Таким образом, основой становится *крепкое туловище*, оно и является той прочной базой, от которой пловцы должны отталкиваться. «Опора» на воду создается во время гребковых движений, и остается переменной по величине. Все тело пловца «работает» во всех известных четырех стилях спортивного плавания. Поэтому требуются скоординированные действия общей скелетно-мышечной системы пловца, движения одной части его тела влияют на все остальные. Если одно из звеньев цепи слабое, то движения тела пловца становятся несоординированными и возникает опасность получения травм [6].

Спротивление воды, возникающее во время выполнения *рабочих* движений (связанных с продвижением тела пловца вперед), можно назвать *полезным*, а сопротивление, возникающее во время подготовительных движений и при продвижении тела пловца, – *вредным*. Техника плавания должна строиться так, чтобы вредное сопротивление уменьшить до минимума и обеспечить достаточную величину полезного сопротивления. Для этого нужно *знать* физические свойства воды и факторы, определяющие величину гидродинамического сопротивления.

Большое влияние на технику плавания оказывает и *закон инерции*. Сила тяги, возникающая во время рабочих движений пловца, не остается постоянной: она то увеличивается, то уменьшается. Может сложиться и такая ситуация, когда силы тяги вообще не будет (одно рабочее движение уже закончилось, а другое еще не началось). В этот момент тело продолжает продвигаться вперед по инерции, однако сопротивление воды будет затормаживать это продвижение и скорость понизится. Для того чтобы восстановить эту скорость, нужно будет преодолеть не только сопротивление воды, но и инерцию тела, придать ему дополнительное ускорение. Поэтому движения руками и ногами следует координировать так, чтобы не было значительных перепадов в силе тяги, чтобы продвижение было по возможности равномерным, без заметных замедлений и ускорений.

Закон инерции надо учитывать и тогда, когда изменяется направление движений конечности (руки или ноги). В таких случаях приходится погашать инерцию движения массы конечности в одном направлении и создавать инерцию движения ее в другом направлении. Масса конечности взаимодействует с массой тела, смещает его в противоположном направлении.

Таким образом, получаем, что

- а) при скольжении после старта или поворота следует начинать активные плавательные движения *чуть раньше* того момента, когда скорость

продвижения пловца станет ниже скорости, которую он может поддерживать на дистанции;

- б) координировать плавательные движения надо так, чтобы *обеспечить равномерное продвижение* тела на протяжении всего цикла этих движений и свести к минимуму паузы в рабочих движениях между циклами (в тех способах плавания, в которых они могут возникнуть).

Например, при выполнении подготовительных движений над водой при плавании кролем на груди и кролем на спине руки удаляются в стороны от продольной оси тела [7]. При этом создается инерция движения рук вперед и в сторону. Ускорение, обеспечивающее такое движение, создается в результате взаимодействия массы руки и массы тела.

Сила, продвигающая тело пловца вперед, создается активной работой определенных групп мышц спортсмена и зависит [8]:

- а) от уровня развития этих групп мышц;
- б) от структуры движений пловца во время выполнения рабочего движения, так как эта структура (техника плавания) определяет возможность использования сопротивления воды с целью создания опоры – третий закон Ньютона и законы гидродинамики.

Следовательно, техника плавания должна быть построена так, чтобы спортсмен мог полностью использовать силу наиболее мощных групп мышц тела. В процессе тренировки особое внимание необходимо обращать на развитие силы тех групп мышц, работа которых и обеспечивает создание силы тяги.

«Ускорение... обратно пропорционально массе тела». Значит, наращивание массы тех групп мышц, работа которых не имеет существенного значения для создания силы тяги, может отрицательно отразиться на спортивном результате пловца.

Действие всякого тела на другое равно по величине и прямо пропорционально по направлению противодействия второго тела. Следовательно, энергия, расходуемая пловцом, используется наиболее рационально не в те моменты рабочих движений, когда концевые звенья конечностей движутся под углом к направлению продвижения тела, а тогда, когда конечности занимают строго перпендикулярное положение по отношению к направлению движения тела пловца. Исходя из этого, и нужно строить технику плавания и распределять усилия пловца.

Для того чтобы добиться как можно более высокой скорости продвижения пловца в воде, важно учитывать такие компоненты, как темп, ритм, шаг расстояния. Между всеми этими показателями существует определенная зависимость, которая выражается в следующем: с увеличением длины дистанции скорость плавания

снижается, уменьшается и частота движений, то есть темп движений. Шаг расстояния становится больше, но при этом ритм движений должен оставаться неизменным, хотя продолжительность цикла и будет несколько большей.

Высокий темп и длина шага расстояния – *характерные* признаки спортивного мастерства. Однако это не значит, что все стремления должны быть направлены на увеличение темпа. Это увеличение должно проводиться в рамках разумных возможностей и эффективности двигательных действий и во многом зависит от *индивидуальных* особенностей спортсмена.

Список литературы:

1. Маркеев А. П. Теоретическая механика: Учебник для университетов. 3-е изд. М.: Ижевск: РХД, 2007.
2. Сироткина И. Е. Биомеханика между наукой и искусством // Вопросы истории естествознания и техники. 2011. №1. С.46–70.
3. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика. М.: Владос–Пресс, 2008.
4. Чебраков Ю.В. Системно-операциональный подход к проведению научных исследований. СПб.: Изд-во «ВВМ», 2013.
5. Задиорский В.М. (ред.). Биомеханика плавания: Зарубежные исследования. М.: ФиС, 1981.
6. Маклауд Й. Анатомия плавания. Минск: Попурри, 2011.
7. Педролетти М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. Ростов-н/Д:Феникс, 2006.
8. Ласточкина Е.В., Ващук О.В., Ласточкин В.В. и др. Биомеханические аспекты оздоровительного плавания: Учебн. пособие. СПб.: Изд-во «Барс», 2013.

ДОПОЛНЕННЫЙ МЕНТАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ И АКТИВНОСТЬ В СХВАТКАХ НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ

Левицкий А.Г.

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Матвеев Д.А.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация:

В статье рассматривается влияние дополненного ментального тренинга на активность борцов в схватках. В эксперименте участвовали студенты Санкт-

Петербургского Государственного Университета. В течении года проводились схватки в экспериментальной и двух контрольных группах. В процессе математической обработке определялись максимальные, минимальные, наиболее часто встречающиеся значения в выборке в каждой группе. Вычислялось среднее значение замечаний и предупреждений на одного спортсмена и доверительные интервалы с помощью критерия Стьюдента. Результаты эксперимента можно учитывать в учебно-тренировочном процессе борцов как в условиях вуза, так и в детских спортивных школах.

Ключевые слова:

ментальный тренинг, самбо, восстановление

**SUPPLEMENT MENTAL TRAINING AND ACTIVITIES IN THE BATTLE
BEGINNERS SAMBISTS**

Levitsky A.G.

NSU P.F. Lesgaft, St. Petersburg

Matveev D.A.

St. Petersburg State University, St. Petersburg

Abstract:

The article examines the impact of mental training supplemented by active fighters in combat. The experiment involved students of St. Petersburg State University. During the year, a battle of two of the experimental and control groups. In the process of mathematical processing determined the maximum, minimum, the most frequently occurring values in the sample in each group. We calculated the average value of the observations and warnings on one athlete and confidence intervals using Student's t test . The results of the experiment can be taken into account in the training process as wrestlers in high school and in children's sports schools.

Keywords:

mental training, sambo, recovery

В настоящее время уделяется много внимания подготовке борцов международного уровня. Ориентир на мировые достижения придерживается большое количество, как современных авторов, так и авторов прошлых лет. Это позволило советским и российским спортсменам добиваться побед на Олимпийских играх и чемпионатах мира.

Существует множество работ посвященных восстановлению спортсменов. Они также ориентированы на спорт высших достижений.

В этом свете оказывается незаслуженно забытым студенческий спорт в котором юноши и девушки начинают заниматься борьбой только сев за студенческую скамью.

В связи с этим представляется интересным разработать методику восстановления для контингента начинающих борцов, которые начали заниматься борьбой, поступив в ВУЗ. Очевидно, что в этом случае не может быть речи о достижении каких-либо олимпийских или мировых величин. Работа в этом случае должна быть больше ориентирована на выработку качеств, которые могли бы пригодиться в учебной и трудовой деятельности. Таковыми могут быть сила воли, уверенность в себе, умение не отступать перед трудностями, работоспособность и т.д. Подобная методика должна подразумевать достижение некоторого уровня общей и специальной физической подготовленности. Она должна быть ориентированной на невысокий, но все же спортивный результат. Примерами такого результата может быть выполнение второго, первого разряда. В отдельных случаях выполнение норматива мастера спорта.

В основу такой программы был положен ментальный тренинг разработанный Унесталем и адаптированный профессором Бундзеном в 1992 году. Программа ментального тренинга, или программа самостоятельного психотренинга (СПТ), включает шесть программ, записанных на CD-диске, и представляет собой шестинедельный курс систематической тренировки, где каждая программа базируется на предыдущих[1,2].

Ментальный тренинг был дополнен беседами о личностных качествах, необходимых борцам на примере борцов и тренеров прошлых лет. В первую очередь в этих беседах подчеркивались моменты связанные с силой воли, стремлением к победе, умение не отступать перед трудностями, уверенностью в себе и т.д. Беседы проводились на тренировках во время отдыха между схватками или заданиями. Ментальный тренинг также был дополнен упражнениями на растяжку и расслабление. Упражнения выполнялись в течении 5-7 на разминке, в конце тренировки и во время отдыха между заданиями.

Целью проведенного эксперимента было выяснить влияние разработанного дополненного ментального тренинга на способность проводить технические действия в стойке и на активность борцов.

Методика проведенного эксперимента следующая:

были взята экспериментальная группа и две контрольные (№1 и №2), состоящие из студентов юношей возрастом 16-18 лет численностью по 15 человек;

занятия экспериментальной группы проводились по программе дополненного ментального тренинга;

занятия контрольной группы №1 проводились по ВУЗовской программе. Занимающиеся в ней были ознакомлены с ментальным тренингом, но в ней не проводились беседы о личностных качествах желательных для борцов;

занятия контрольной группы №2 проводились по Вузовскрй программе. Занимающиеся в ней не были ознакомлены с ментальным тренингом и в ней не проводилось бесед о личностных качествах желательных для борцов;

в течении года проводились в каждой группе схватки по правилам борьбы самбо. Перед каждой схваткой тщательно отслеживалось, чтобы партнеры были приблизительно равны по весу, росту, физической и технической подготовленности;

результаты схваток заносились в протокол и в течении года шло накопление материала;

при обработке определялось максимальное (max), минимальное (min), наиболее часто встречающееся (moda) количества замечаний, первых и вторых предупреждений за пассивное ведение борьбы полученные одним спортсменом, средние количества замечаний, первых и вторых предупреждений, полученных одним спортсменом в каждой группе. Определялась статистическая достоверность различий между экспериментальной и контрольными группами с помощью критерия Стьюдента.

При обработке данных использовались следующие обозначения: $N_{\text{эксп}}^{\text{зам}}$, $N_{\text{эксп}}^{1\text{пред}}$, $N_{\text{эксп}}^{2\text{пред}}$ – общее количество замечаний, 1 и 2 предупреждений за пассивное ведение борьбы соответственно в экспериментальной группе. $N_{\text{контр1}}^{\text{зам}}$, $N_{\text{контр1}}^{1\text{пред}}$, $N_{\text{контр1}}^{2\text{пред}}$ – общее количество замечаний, 1 и 2 предупреждений за пассивное ведение борьбы соответственно в контрольной группе №1, $N_{\text{контр2}}^{2\text{пред}}$ – общее количество вторых предупреждений за пассивное ведение борьбы в контрольной группе №1. $N_{\text{контр2}}^{\text{зам}}$, $N_{\text{контр2}}^{1\text{пред}}$, $N_{\text{контр2}}^{2\text{пред}}$ – общее количество замечаний, 1 и 2 предупреждений за пассивное ведение борьбы соответственно в контрольной группе №2. P_1 – степень достоверности различий между средними количествами наказаний за пассивное ведение борьбы на одного спортсмена экспериментальной и контрольной группой №1, P_2 - степень достоверности различий между средними количествами наказаний за пассивное ведение борьбы на одного спортсмена экспериментальной и контрольной группой №2, $\sigma_{\text{эксп}}^{\text{зам}}$, $\sigma_{\text{эксп}}^{1\text{пред}}$, $\sigma_{\text{эксп}}^{2\text{пред}}$ – среднеквадратичное отклонение от среднего количества замечаний, 1 и 2 предупреждений за пассивное ведение борьбы

соответственно в экспериментальной группе. $\sigma_{\text{контр1}}^{\text{зам}}$, $\sigma_{\text{контр1}}^{\text{1пред}}$, $\sigma_{\text{контр1}}^{\text{2пред}}$ – среднеквадратичное отклонение от среднего количества замечаний, 1 и 2 предупреждений за пассивное ведение борьбы соответственно в контрольной группе №1. $\sigma_{\text{контр2}}^{\text{зам}}$, $\sigma_{\text{контр2}}^{\text{1пред}}$, $\sigma_{\text{контр2}}^{\text{2пред}}$ – среднеквадратичное отклонение от среднего количества замечаний, 1 и 2 предупреждений за пассивное ведение борьбы соответственно в контрольной группе №2.

На рис. 1 приведены результаты статистического анализа замечаний полученных за пассивное ведение борьбы в экспериментальной и двух контрольных группах.

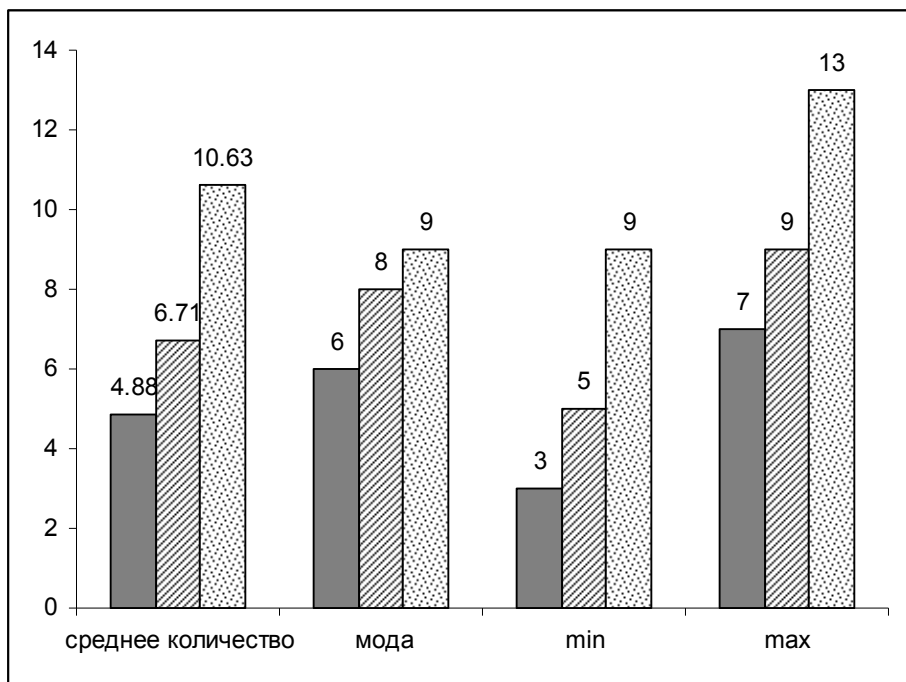


Рис. 1 Результаты статистического анализа замечаний за пассивное

ведение борьбы в экспериментальной (■) и контрольных группах (№1 - □, №2 - ▨)

При обработке данных по замечаниям за пассивное ведение борьбы были получены следующие значения статистических параметров: $N^{\text{зам}}_{\text{экс}} = 78$, $\sigma^{\text{зам}}_{\text{экс}} = 1.41$, $P_1 = 0.1$, достоверных различий для средних количеств замечаний за пассивное ведение борьбы, полученных одним спортсменом между экспериментальной группой и контрольной группой №2 обнаружено не было. $N^{\text{зам}}_{\text{контр1}} = 170$, $\sigma^{\text{зам}}_{\text{контр1}} = 1.54$. $N^{\text{зам}}_{\text{контр2}} = 114$, $\sigma^{\text{зам}}_{\text{контр2}} = 1.50$.

Из рис. 1 и результатов полученных при статистическом анализе замечаний за пассивное ведение борьбы видно, что моды, минимальные и максимальные количества замечаний за пассивное ведение борьбы ниже в экспериментальной группе.

На рис. 2 приведены результаты статистического анализа первых предупреждений за пассивное ведение борьбы в экспериментальной и двух контрольных группах.

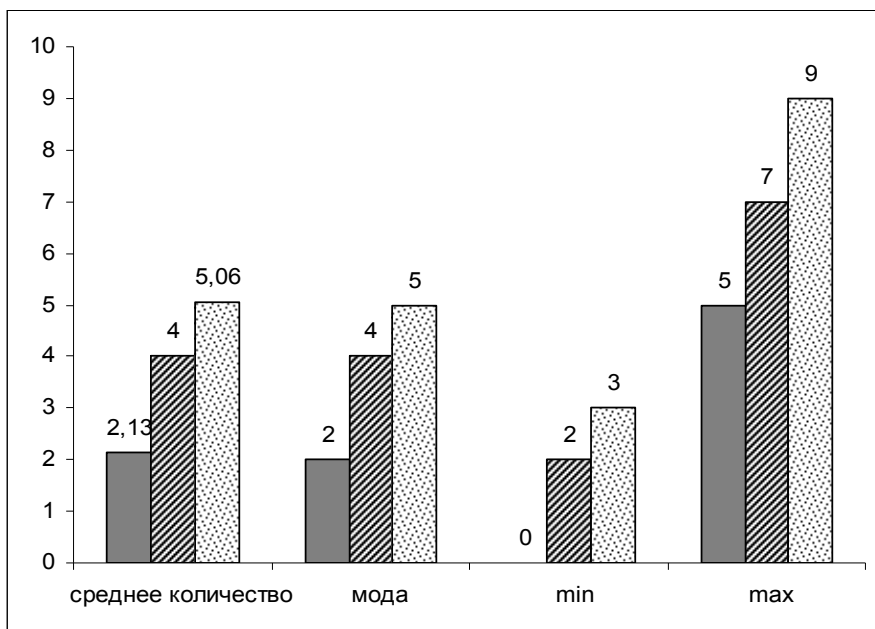


Рис.2. Результаты статистического анализа первых предупреждений за пассивное ведение борьбы в экспериментальной (■) и контрольных группах (№1 - □, №2 - ▨)

При обработке данных по первым предупреждениям за пассивное ведение борьбы были получены следующие значения статистических параметров: $N^{1пред}_{эксп} = 34$, $\sigma^{1пред}_{эксп} = 1.36$. Достоверных различий для средних количеств первых предупреждений за пассивное ведение борьбы, полученных одним спортсменом между экспериментальной группой и контрольными группами обнаружено не было. $N^{1пред}_{контр1} = 81$, $\sigma^{1пред}_{контр1} = 1.53$. $N^{1пред}_{контр2} = 68$, $\sigma^{1пред}_{контр2} = 1.32$.

Из рис. 2 и результатов статистического анализа видно, что моды, минимальные и максимальные количества первых предупреждений за пассивное ведение борьбы ниже в экспериментальной группе.

На рис. 3 приведены результаты статистического анализа вторых предупреждений за пассивное ведение борьбы в экспериментальной и двух контрольных группах.

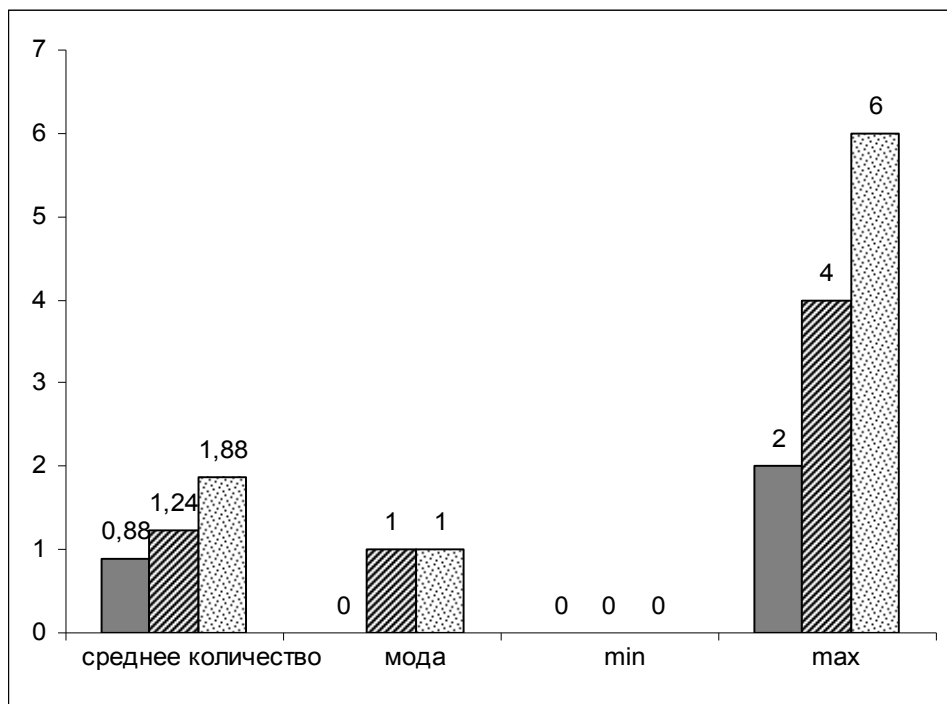


Рис. 3 Результаты статистического анализа вторых предупреждений за пассивное ведение борьбы в экспериментальной (■) и контрольных группах (№1 - ▤ , №2 - ▨)

При обработке данных по вторым предупреждениям за пассивное ведение борьбы были получены следующие значения статистических параметров: $N^{2\text{пред}}_{\text{эксп}}=14$, $\sigma^{2\text{пред}}_{\text{эксп}}=0.81$. Достоверных различий для средних количеств вторых предупреждений за пассивное ведение борьбы, полученных одним спортсменом между экспериментальной группой и контрольными группами обнаружено не было. $N^{2\text{пред}}_{\text{контр1}}=30$, $\sigma^{2\text{пред}}_{\text{контр1}}=1.36$. $N^{2\text{пред}}_{\text{контр2}}=21$, $\sigma^{2\text{пред}}_{\text{контр2}}=1.09$.

Из рис. 3 и результатов статистического анализа вторых предупреждений за пассивное ведение борьбы видно, что моды, минимальные и максимальные количества вторых предупреждений ниже в экспериментальной группе.

Также можно отметить, что в контрольной группе было зафиксировано два снятия за пассивное ведение борьбы. В экспериментальной группе и контрольной группе №2 снятий зафиксировано не было.

Из проведенного эксперимента можно сделать вывод, что дополненный ментальный тренинга положительно сказывается на активности борцов во время схваток и эффективно снижает пассивность. Таким образом можно дополненный ментальный тренинг можно рекомендовать к использованию учебно-тренировочном процессе как в спортивных секциях в условиях вуза, так и в условиях детских спортивных клубов и спортивных школ.

Список литературы:

1. Бундзен, П.В., Бендюков, М.А. Кирюшин А.И. Система психотренинга и психопрофилактики «Ментальный тренинг» / Вестник спортивной медицины России 1994. - №1-4. – С.35-38
2. Баландин, В.И., Бундзен, П.В. Ментальный тренинг для повышения соревновательной надежности спортсменов. Методическое пособие. СПб.: Комитет по ФКиС СПб, СПб НИИФК, 1998. – 27 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОРРЕЛЯЦИОННОЙ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ С УЧЕТОМ ИХ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТИПОВ ОРГАНИЗМА

Петров Р.Е.

Казанский Федеральный Университет, Елабуга

Поволжская Государственная Академия Физической Культуры, Спорта и Туризма, Набережные Челны

Аннотация:

В данной статье рассматривается корреляционная зависимость между психофизиологическими показателями и общей физической подготовленности, исходя от их биоэнергетической предрасположенности по биоритму сердца. Выявлены и проанализированы наиболее высокие и тесные связи.

Ключевые слова:

корреляция, лыжники-гонщики, анаэробный тип, смешанный тип, аэробный тип.

DETERMINATION OF THE CORRELATION RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOPHYSIOLOGICAL INDICATORS AND GENERAL PHYSICAL PREPAREDNESS AMONG SKIERS WITH THEIR BIO-ENERGETIC BODY TYPES

Petrov R.E.

Kazan Federal University, Yelabuga

Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Naberezhnye Chelny

Abstract:

This article examines the correlation between psychophysical performance and overall physical fitness, based on their bio-energetic predisposition for heart biorhythm. Identified and analyzed the most high and ties.

Keywords:

correlation, cross-country racers, anaerobic type, mixed type, aerobic type.

Анализ научно-методической литературы показывает, что за последнее время интерес к построению тренировочного процесса в лыжных гонках значительно вырос. С появлением спринтерских дистанций стали появляться новые более эффективные методики тренировок. Отсюда, появилась специализация, как во многих других видах спорта. Исходя из этого, для определения у спортсменов расположения организма к какой либо дистанции, одним из актуальных проблем является установление связи между функциональным состоянием нервной системы и уровнем физических показателей, основываясь на биоэнергетической предрасположенности биоритма сердца. Между тем в теории и методике лыжных гонок отсутствуют данные, комплексно раскрывающие изменения физических и психических показателей основываясь на биоэнергетических типах организма.

Методика исследования. Для исследования использовались показатели ОФП (общая физическая подготовка), психофизиологические показатели, а также для определения биоэнергетических типов использовалась компьютерная программа экспресс-диагностика «D&K – TEST». В исследованиях приняло участие 18 юных лыжников-гонщиков I разряда.

В ОФП использовались тесты: бег 100м; бег 1000м; прыжок в длину с места; десятерной прыжок с места; сгибание разгибание рук в висе на перекладине; сгибание разгибание рук в упоре лежа.

В психодиагностическом исследовании лыжников-гонщиков использовался портативный аппарат для психодиагностики спортсменов. С помощью этого аппарата определяли следующие тесты:

«Теппинг-тест» – фиксировалось количество ударов в квадрат 2,5 на 2,5см шупом в виде ручки-иглы в максимальном темпе за 30 секунд. По «теппинг-тесту» определяли лабильность или состояния возбуждения, а также быстроедействие нервно-мышечной системы [3].

Тест «змейка» – испытуемый проводил шупом по змейке шириной 3мм и длиной около 60см, не задевая бортиков. Фиксировалось время и количество касаний, выявляя точность касаний и скорость. По тесту «змейка» определяли динамический тремор, что связано со свойствами внимания, остротой зрения и т.д.

Тест «тремор» – испытуемый удерживал шуп в отверстии шириной 3мм в течение 30сек, при этом фиксировалось количество касаний. По тесту «тремор» определяли статический тремор. Он характеризуется быстрыми, ритмическими, движениями конечностей или туловища, возникающие вследствие поочередного сокращения мышц-агонистов и мышц-антагонистов и связанные с временной задержкой корректирующей афферентной импульсации.

Тест «степ-круги» состоял из 4 кругов: две большие окружности диаметром 20мм на расстоянии 11см друг от друга и чуть ниже две окружности диаметром 10мм на расстоянии 8см друг от друга. Первоначально шупом выполнялись поочерёдно быстрые касания по двум большим кругам, затем тоже самое по двум маленьким кругам и в заключении по всем четырём кругам скрестно, фиксировалось количество касаний и ошибок за 30 сек. По тесту «степ-круги» определяли сложную нервно-мышечную координацию, а также уровень подвижности нервной системы, то есть быстроту выполнения движения рукой.

Тест «светофор» – данный тест состоял из двух кнопок, левой и правой, и трёх мигающих красных лампочек. На остановку левой лампочки испытуемый реагировал левой рукой на кнопку, правой лампочки – правой рукой и средней лампочки – одновременно обеими руками. В данном тесте измерялась сложная зрительно-двигательная реакция в мсек.

Для определения биоэнергетических типов лыжников-гонщиков использовалась компьютерная программа экспресс-диагностики (по методике С.А. Душанина и В.П. Карленко). Комплексная программа “D&K – TEST” работает по принципу регистрации электрокардиограммы в стандартных (I, II, III, aVR, aVL, aVF) отведениях и грудных (V3R, dV3R, V1, V2, dV2, V4, V5, V6, dV6) отведениях по Вильсону [1]. С помощью этой аппаратуры определяли такие показатели, как АНАМЕ (анаэробная метаболическая емкость) и АМЕ (аэробная метаболическая емкость). Полученные данные АНАМЕ и АМЕ в процентном содержании позволили определить у спортсменов 5 биоэнергетических групп. Лыжников 1 и 2 биоэнергетических групп отнесли к

аэробному типу, так как данные спортсмены имеют АНАМЕ от 1 до 18,9% и АМЕ от 81,1 до 100%, что указывает на их генетическую предрасположенность к дистанционным гонкам. Лыжников 4 и 5 биоэнергетических групп отнесли к анаэробному типу, так как данные спортсмены имеют АНАМЕ от 29% и выше, а показатели АМЕ от 1 до 71%, что характеризует их предрасположенность к спринтерским дистанциям. Лыжников 3 группы, имеющих показатели АНАМЕ от 19 до 28,9% и АМЕ от 71,1 до 81%, отнесли к смешанному типу, что определяет их предрасположенность к смешанным дистанциям. После исследования с помощью экспресс-диагностики всех исследуемых в количестве 18 человек распределили по своим соответствующим биоэнергетическим типам. В группу лыжников-гонщиков анаэробного типа вошли 7 человек, смешанного типа – 6 человек, аэробного типа – 5 человек.

По полученным результатам исследований был выполнен корреляционный анализ между психофизиологическими показателями и данными ОФП с учетом их биоэнергетических типов организма.

Обсуждение результатов исследования. По полученным данным корреляционного анализа в группе лыжников-гонщиков анаэробного типа видно, что наиболее высокая связь с бегом на 100м имеют показатели «теппинг-тест» ($r = - 0,54$), малые «степ-круги» количество касаний ($r = - 0,57$) и ошибок ($r = 0,56$), тест «светофор» реакция на правую руку ($r = 0,68$) и реакция обеих рук одновременно ($r = 0,57$).

С бегом на 1000м наиболее высоко коррелируют статический тремор ($r = 0,84$), большие «степ-круги» количество касаний ($r = - 0,52$), тест «светофор» реакция на правую руку ($r = 0,84$) и реакция на левую руку ($r = 0,65$).

С прыжком в длину с места наиболее высокая связь просматривается со статическим тремором ($r = - 0,76$), большие «степ-круги» количество касаний ($r = 0,63$), малые «степ-круги» количество касаний ($r = 0,82$) и скрестные «степ-круги» количество касаний ($r = 0,59$) (табл. 1).

Таблица 1

Корреляционная зависимость между психофизиологическими показателями и общей физической подготовленности у лыжников-гонщиков с учетом их биоэнергетических типов

ОФП	«Теплинг-тест»			«Степ-круги»						«Светофор»		
	Тест «змейка» - динамический тремор	Статический тремор	Тест «змейка» - динамический тремор	Большие круги		Малые круги		Скрестные круги		Левая рука	Левая+правая рука	Правая рука
				Количество касаний	Количество ошибок	Количество касаний	Количество ошибок	Количество касаний	Количество ошибок			
Анаэробный тип												
Бег 100м	-0,54	0,45	0,51	-0,22	0,25	-0,57	0,56	-0,31	-0,22	0,44	0,57	0,68
Бег 1000м	-0,15	-0,22	0,84	-0,52	0,24	-0,49	0,51	-0,34	-0,44	0,65	0,37	0,84
Прыжок в длину с места	0,50	-0,26	-0,76	0,63	0,05	0,82	-0,21	0,59	0,42	-0,18	-0,25	-0,51
Десятерной прыжок в длину с места	0,31	-0,50	-0,59	0,42	-0,13	0,61	-0,28	0,37	0,19	-0,15	-0,38	-0,48
Сгиб.разгиб .рук в висе на перекладине	0,57	-0,30	-0,53	0,64	0,32	0,84	-0,14	0,53	0,53	0,02	0,07	-0,40
Сгиб.разгиб .рук в упоре лежа	0,07	0,35	-0,94	0,65	-0,18	0,45	-0,18	0,41	0,20	-0,38	-0,09	-0,34
Смешанный тип												
Бег 100м	-0,44	0,73	0,45	0,02	0,01	-0,24	-0,11	-0,12	-0,22	-0,90	0,39	-0,68
Бег 1000м	-0,77	-0,01	0,48	-0,64	-0,49	-0,73	-0,62	-0,42	-0,20	-0,59	-0,73	0,42
Прыжок в длину с места	0,44	-0,13	-0,01	0,38	0,57	0,56	0,70	0,13	0,63	0,58	0,43	-0,11

Секция 3. Спортивное направление физического воспитания обучающихся

Десятерной прыжок в длину с места	0,47	0,13	-0,02	0,44	0,50	0,56	0,63	0,10	0,45	0,45	0,61	-0,39
Сгиб.разгиб . рук в висе на перекладине	0,38	0,20	0,01	0,63	0,55	0,61	0,67	0,29	0,58	0,02	0,60	-0,66
Сгиб.разгиб . рук в упоре лежа	0,06	-0,05	-0,10	0,05	0,44	0,07	0,27	0,24	-0,13	0,19	0,52	0,15
Аэробный тип												
Бег 100м	-0,34	0,82	0,33	-0,45	-0,58	-0,38	-0,39	-0,46	-0,74	-0,28	-0,08	-0,27
Бег 1000м	-0,13	0,52	0,78	-0,25	-0,09	-0,34	-0,21	-0,59	-0,25	-0,49	0,56	0,14
Прыжок в длину с места	-0,26	-0,11	-0,94	-0,56	-0,65	-0,31	-0,40	-0,21	-0,58	0,73	-0,54	0,05
Десятерной прыжок в длину с места	0,03	-0,54	-0,84	-0,63	-0,58	-0,54	-0,61	-0,27	-0,36	0,97	-0,30	0,43
Сгиб.разгиб . рук в висе на перекладине	-0,16	-0,70	0,21	0,53	0,84	0,37	0,49	0,23	0,92	-0,09	0,59	0,45
Сгиб.разгиб . рук в упоре лежа	-0,28	-0,18	0,71	0,59	0,88	0,41	0,60	0,07	0,80	-0,61	0,79	0,25

Десятерной прыжок с места наиболее высоко коррелирует с показателями статического тремора ($r = - 0,59$) и малые «степ-круги» количество касаний ($r = 0,61$).

С тестом сгибание разгибание рук в висе на перекладине наиболее высокая связь просматривается с «теппинг-тест» ($r = 0,57$), большие «степ-круги» количество касаний ($r = 0,64$), малые «степ-круги» количество касаний ($r = 0,84$).

Тест сгибание разгибание рук в упоре лежа наиболее высоко коррелирует со статическим тремором ($r = - 0,94$) и с тестом большие «степ-круги» количество касаний ($r = 0,65$).

У лыжников-гонщиков смешанного типа наиболее высокие связи с бегом на 100м имеют показатели динамического тремора ($r = 0,73$), тест «светофор» реакция на левую руку ($r = - 0,90$) и реакция на правую руку ($r = - 0,68$).

С бегом на 1000м наиболее высоко коррелируют с «теппинг-тест» ($r = -0,77$), большие «степ-круги» количество касаний ($r = -0,64$), малые «степ-круги» количество касаний ($r = -0,73$) и ошибок ($r = -0,62$), тест «светофор» реакция на левую руку ($r = -0,59$) и реакция обеих рук одновременно ($r = -0,73$).

С прыжком в длину с места наиболее высокая связь просматривается большие «степ-круги» количество ошибок ($r = 0,57$), малые «степ-круги» количество касаний ($r = 0,56$) и ошибок ($r = 0,70$), скрестные «степ-круги» количество ошибок ($r = 0,63$) и тест «светофор» реакция на левую руку ($r = 0,58$).

Десятерной прыжок с места наиболее высоко коррелирует с показателями малые «степ-круги» количество касаний ($r = 0,56$) и ошибок ($r = 0,63$), тест «светофор» реакция на обе руки одновременно ($r = 0,61$).

С тестом сгибание разгибание рук в висе на перекладине наиболее высокая связь просматривается с тестом большие «степ-круги» количество касаний ($r = 0,63$) и ошибок ($r = 0,55$), малые «степ-круги» количество касаний ($r = 0,61$) и ошибок ($r = 0,67$), скрестные «степ-круги» количество ошибок ($r = 0,58$), тест «светофор» реакция на правую руку ($r = -0,66$) и реакция обеих рук одновременно ($r = 0,60$).

Тест сгибание разгибание рук в упоре лежа наиболее высоко коррелирует с тестом «светофор» реакция на обе руки одновременно ($r = 0,52$).

У лыжников-гонщиков аэробного типа наиболее высокие связи с бегом на 100м имеют показатели динамического тремора ($r = 0,82$), большие «степ-круги» количество ошибок ($r = -0,58$) и скрестные «степ-круги» количество ошибок ($r = -0,74$).

Бег на 1000м наиболее высоко коррелируют со статическим тремором ($r = 0,78$), скрестные «степ-круги» количество касаний ($r = -0,59$) и тест «светофор» реакция на обе руки одновременно ($r = 0,56$) (табл. 1).

С прыжком в длину с места наиболее высокая связь просматривается со статическим тремором ($r = -0,94$), большие «степ-круги» количество касаний ($r = -0,56$) и ошибок ($r = -0,65$), скрестные «степ-круги» количество ошибок ($r = -0,58$), тест «светофор» реакция на левую руку ($r = 0,73$) и реакция обеих рук одновременно ($r = -0,54$).

Десятерной прыжок с места наиболее высоко коррелирует с показателями динамический тремор ($r = -0,54$), статический тремор ($r = -0,84$), большие «степ-круги» количество касаний ($r = -0,63$) и ошибок ($r = -0,58$), малые «степ-круги» количество касаний ($r = -0,54$) и ошибок ($r = -0,61$), тест «светофор» реакция на левую руку ($r = 0,97$).

С тестом сгибание разгибание рук в висе на перекладине наиболее высокая связь просматривается с тестом динамический тремор ($r = -0,70$), большие «степ-круги» количество ошибок ($r = 0,84$), скрестные «степ-круги» количество ошибок ($r = 0,92$) и тест «светофор» реакция на обе руки одновременно ($r = 0,59$).

Тест сгибание разгибание рук в упоре лежа наиболее высоко коррелирует с тестом статический тремор ($r = 0,71$), большие «степ-круги» количество касаний ($r = 0,59$) и ошибок ($r = 0,88$), малые «степ-круги» количество ошибок ($r = 0,60$), скрестные «степ-круги» количество ошибок ($r = 0,80$), тест «светофор» реакция на обе руки одновременно ($r = 0,79$) и реакция на левую руку ($r = -0,61$) (табл. 1).

Заключение. Учет количественных характеристик взаимосвязи между результатами ОФП и психофизиологическими показателями будет способствовать более успешному управлению учебно-тренировочным процессом на различных этапах подготовки юных лыжников-гонщиков, что позволит избирать более эффективные средства подготовки, а также контроля и отбора спортсменов по биоэнергетическим типам [2].

Список литературы:

1. Душанин С.А. Оптимизация тренировочного процесса в школах-интернатах спортивного профиля: Метод. рекомендации. Киев: Здоровье, 1985. – 27 с.
2. Гибадуллин И.Г. Построение общей и специальной физической подготовки у юных биатлонистов 10-12 лет в годичном цикле тренировки: дис... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1984. – 166 с.
3. Ильин Е.П. Психофизиология состояния человека. Питер: АООТ Правда, 2005. – 411 с.

СПОРТИВНАЯ КОМАНДА КАК МАКРООРГАНИЗМ

Попечителей Е.П.

Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет «ЛЭТИ», Санкт-Петербург

Аннотация:

Объектом изучения является малая спортивная группа – команда, которая рассматривается как макроорганизм, для его описания предложено использовать положения системного анализа, показавшего свою эффективность при изучении живого организма. Сформулирован ряд

особенностей эволюционного, морфологического и функционального анализа этого объекта.

Ключевые слова:

малые спортивные группы, макроорганизм, системный анализ, морфологическое и функциональное описания, параметры группы

SPORTS TEAM AS A MACROORGANISM

Popechitelev E. P.

St. Petersburg State Electrotechnical University, St. Petersburg

Abstract:

Object of study is a small sports team – a team that is regarded as a macroorganism, for his description of the proposed use of system analysis that showed its effectiveness when examining an individual organism. Formulated of features of the evolutionary, morphological and functional analysis of this object.

Keywords:

small sports groups, macroorganism, system analysis, morphological and functional descriptions, group options.

Многие виды профессионального спорта связаны с подготовкой спортивных команду, объединяющих в едином коллективе несколько спортсменов. Такие команды различаются по характеру своей спортивной специализации и по количеству входящих в них членов, которых обычно не более 2÷7 человек. Примерами таких коллективов могут служить команды волейболистов, баскетболистов, хоккеистов, лыжников при командных гонках и др. От того, как и в каком состоянии находится организм каждого члена команды, как он подготовлены для совместной работы, от взаимопонимания и психологического климата в команде зависит качество и эффективность выполнения общей командной задачи.

Малая спортивная команда (МСК) – это одна из разновидностей малых социальных групп, под которой *“понимается объединение людей, имеющих непосредственный контакт друг с другом, объединённых принадлежностью к группе и признанных другими людьми”* [1, 2]. Можно привести множество примеров подобной организации малых коллективов специалистов в разных областях народного хозяйства, но малые спортивные группы отличаются от них рядом особенностей, которые необходимо учитывать при её формировании. Она объединяет несколько спортсменов со своими характеристиками и интересами, связанных общей целью, поэтому такая система становится ещё более сложной. Успешность её работы зависит не

только от владения спортсменом техническими приёмами, но и от многих других факторов, рассмотрение которых возможно только в позиций системного анализа.

Системный анализ команды спортсменов. Предлагается рассматривать такой коллектив как целостный объект – **макроорганизм**, при изучении которого применяются терминология и методы системного анализа, использованного при исследовании отдельного организма человека [3]. Под определение “организм” попадает любая система, обладающая собственными целями и способностью (ресурсом) для их достижения, т.е. целенаправленными действиями; такая система рассматривается как “живая”. Главным отличительным признаком живой системы считается способность к самоорганизации и функционированию в соответствии с собственными целями и ресурсами.

Группа спортсменов, действующих согласованно или/и взаимосвязанных функционально, полностью соответствует этому определению; она также является живой системой, так как её элементами выступают живые люди. Кроме того, такая группа образует единую функциональную систему, выполняющую поставленную перед ней задачу. Она создаётся для осуществления конкретного задания и, следовательно, существует в течение времени, которое требуется для выполнения этого задания, но может быть и относительно постоянной. Все подобные системы отличаются высокой сложностью структуры и трудно предсказуемым поведением, а для их изучения предлагается использовать методологию системного анализа [4,5].

При исследовании любого сложного объекта системный анализ предполагает выделить три основных этапа, каждый из которых позволяет очертить некоторую область знаний об объекте [3], причём эти области не пересекаются, а дополняют друг друга, рассматривая его с разных позиций:

- эволюционный аспект, связанный с изучением пути развития объекта, его происхождения и перспектив дальнейшего существования;
- организационно-морфологический аспект, позволяющий изучить степень организованности объекта как сложной системы;
- организационно-функциональный аспект, в ходе выполнения которого определяются законы функционирования объекта в условиях реального существования.

Эволюционный аспект. История становления наук о деятельности малых спортивных групп, т. е. эволюционный аспект анализа МСК, насчитывает уже несколько десятилетий; об этом можно узнать в ряде изданий, например [2, 4 и др.], а история становления конкретной команды

связана с отбором кандидатов, оценкой их текущего состояния, организацией тренировочного процесса и многих других характеристик [5]. История её развития, включая участие её членов в других командах и соревнованиях, преодоленные жизненные ситуаций, выбранный стили взаимодействия, возраста, пола и многих других факторов. Особое значение приобретает индивидуальный характер проявления свойств членов команды, их особенности, а также психологический климат в коллективе, формирование которого представляет собой продолжительный процесс и составляет историю развития данной команды.

Морфологическое описание. Морфологическое описание любой системы на исходном уровне позволяет судить о составе элементов-подсистем, связях и структуре, но для МСК расчленение на подсистемы не требуется, его “частями” являются сами члены коллектива. При составлении морфологического описания команды должно быть решено несколько задач [3]:

выявление состава и взаимосвязей элементов, которые придают объекту целостность и порождают новые свойства, отсутствующие у каждого элемента в отдельности;

изучение характера взаимосвязей членов группы, при котором выделяются высшие и низшие уровни организации, определяются центральные и соподчинённые элементы, наличие прямых и обратных связей, тип структуры и конфигурация и т. д.;

проведения сравнений данной команды с другими в плане их близости, сходства и различия, что позволяет выявлять общие законы организации подобных групп и сформировать методы усиления подготовки.

Считается, что наибольшая эффективность работы достигается в группе оптимального состава, вполне конкретного для определённого вида спорта. В состав спортивного коллектива входят не только спортсмены, но и тренеры, врачи, массажисты, научные и технические сотрудники, без которых коллектив не может развиваться нормально. Для спортивного коллектива характерно вовлечение всех своих членов в активную работу по решению общих его задач.

Члены самой команды зачастую бывают приблизительно одного и того же возраста, уровня профессионального мастерства, имеют одинаковый стаж занятий спортом, занимаются у одного и того же тренера, несут одинаковую ответственность за выполнение поставленной задачи и т.д. Таким образом, одним из важнейших показателей “командности” является характер сложившихся межличностных отношений в профессиональном коллективе спортсменов, причём ведущую роль играет личность тренера.

Основные принципы анализ многообразия связей и отношений внутри МГО сводятся к следующим:

изучаемая группа рассматривается как целостная система, состоящая из относительно независимых элементов – членов команды;

свойства такой системы не сводятся к простой сумме свойств ее элементов, хотя и зависят от их индивидуальных характеристик;

решение поставленной перед командой задачи возможно при точном распределении задач и чётком их выполнении всеми её членами – партнёрами.

Особенности спортивного коллектива находят своё отражение и в его организационной структуре. Взаимоотношения в спортивной группе делятся на два типа: отношения между спортсменами (горизонтальный уровень) и отношения спортсменов с тренером (вертикальный уровень), причем каждый из них может, в свою очередь, делиться на формальный и неформальный. Главной особенностью формальной структуры является то, что она объединяет спортсменов в группу, дисциплинирует их, повышает ответственность сохраняет субординацию. Группа перестаёт отвечать тем задачам, ради решения которых она была создана, если в команде преобладают неформальные отношения, поэтому такое состояние команды следует считать недопустимым. Оптимальное соответствие формальных и неформальных структур способствует эффективной деятельности.

Интенсивность протекания процессов в “внутренней среде” команды (ВС_{МСК}), а, следовательно, и проявления тех или иных свойств команды, в значительной степени зависят от методов её формирования, подбора и индивидуальных качеств ее членов. Одним из важнейших показателей “командности” является характер сложившихся межличностных отношений в профессиональном коллективе спортсменов, причём ведущую роль играет личность тренера.

В спортивных командах всегда есть лица, пользующиеся значительно большими симпатиями, уважением и авторитетом у своих товарищей, нежели кто-либо другой. Это тренер, руководитель и лидеры команды. Задача лидера – обеспечение баланса внутри группы по всем направлениям; он должен регулировать межличностные отношения, т. е. лидер должен делать то, чего не может сделать сама группа. Под руководителем в отличие от лидера понимают человека, который регулирует официальные межличностные отношения. Часто первого называют неофициальным лидером, а второго – официальным. Выход человека в лидеры является результатом взаимодействия между ним и группой, но статус лидера команды не пожизненный, со временем его можно и потерять. Большое влияние на формирование межличностных отношений в

команде оказывает деятельность тренера, а руководитель МСК должен откликаться на обобщённые действия.

Спортсмены проводят много времени вместе на совместных тренировках, однако на развитие их личности влияют не только тренировки, но и другая разнообразная деятельность: общественная работа, обучение, образование, художественное воспитание, быт, средства массовой информации и т. п. Поскольку влияние этих факторов на разных людей никогда не совпадает, личность спортсмена, как и всякого другого человека, всегда индивидуальна и неповторима [6]. Место каждого члена в команде должно наиболее полно соответствовать его подготовке и выбранному им типу поведения, а его статус определять его положение, права, обязанности и привилегии человека.

Официальные отношения в команде возникают на должностной основе; неофициальные – на базе личных или частных взаимоотношений людей; деловые. При этом на первый план выступают знания и объективные оценки окружающих, отношение руководства, эмоциональные реакции. Со временем отношения в группах изменяются, но этот процесс естественен, так как он связан с оптимизацией её функционирования в зависимости от задач команды, и условий соревновательной среды, в которой она работает.

Функциональное описание МСК. Функциональное описание должно содержать данные о назначении системы, ее отношении к другим системам, ее контакты с окружающим миром, направления возможных изменений функции. Оно отражает связь внешних воздействий на группу с ее реакцией, ответом, поведением, воздействием на другие внешние по отношению к команде элементы. Функциональная структура определяется рядом основных для неё элементов [3]:

- групповая цель, к достижению которой стремится команда; она может быть расписана в виде более частных и конкретных задач для каждого партнёра по команде, поэтапное решение которых приближает всю группу к достижению общей цели – победе;

- групповой мотив, который побуждает группу к совместной работе по достижению групповой цели;

- групповое действие, под которым понимается совместные действия команды;

- руководящие принципы, установленные для команды, в соответствии с которыми каждый её член принимает решения, ориентируясь на складывающуюся ситуацию;

- групповой результат, который реально достигает команда.

Любой член МСК обеспечивает выполнение своей функции, качество которой влияет на командный результат, при этом каждый участник, учитывая действия других участников, выбирает способ выполнения своей частной задачи в рамках заранее оговорённых правил. Кроме того, каждый спортсмен, имея двустороннюю связь с руководителем и лидером команды, может влиять на их решения, необходим также обмен информацией и с остальными партнёрами. Наличие разногласий, неприязни, подозрительности приводят к изменению характера равновесия. Параметры $ВС_{КС}$ выходят за уровни оптимальных изменений; такие же изменения могут возникнуть и при изменении условий, в которых выступает команда.

Команде часто приходится решать сложные задачи в ограниченное время, в то же время скорость многих процессов взаимодействия сравнительно невелика. Это противоречие устраняется способностью к преднастройке (за счёт обучения и формирования стереотипов совместных действий) и прогнозированию ситуации на ближайшее будущее каждым членом. Поэтому большое значение при организации управления командой имеет способность МСК к обучению, к формированию определённых групповых правил, навыков, алгоритмов выполнения действий, особенно в случаях, когда одна и та же задача решается многократно. Это выражается и в выработке условных рефлексов на раздражители, и в формировании моторных синергий при освоении новых движений, в формировании различных умений, приёмов выполнения задач и т. д.

В процессе совместных действий благодаря личным контактам и общению постепенно возникают связи, окрашенные эмоциями, симпатиями, взаимным интересом друг к другу, т.е. возникают неформальные отношения. Если же члены группы строят все свои связи и отношения только на основе инструкций и предписаний с учётом ролевых действий и формальных статусов, то взаимоотношения в скором времени становятся напряжёнными, что приводит к непониманию многих личностных и профессиональных качеств друг друга, ухудшению отношений и в конечном счёте к конфликту [6].

Набор параметров описания состояния. Для описания МСК, сравнения разных команд с целью оценки их готовности к соревнованию должен быть предложен набор параметров, характеризующий команду как целостный и живой объект. МСГ свойственны многие признаки, которыми характеризуются любые малые группы: совместимость, идентичность мышления, мотивация, система ценностей, уровень мастерства, чувство ответственности, сплочённость, и ряд других [7]. Но помимо этого, спортивной группе присущи и особые признаки, к которым следует относить направленность на достижение высоких личных и командных результатов; специфичность ролевых действий; относительно одинаковый возрастной и

квалификационный уровень членов. Особенности спортивного коллектива находят своё отражение и в его организационной структуре.

Любой организм, а, следовательно, и рассматриваемый макроорганизм можно охарактеризовать совокупностью показателей – существенных переменных, описывающих его “внутреннюю среду” команды и его обобщённые физические характеристики. В качестве одной из них может выступать некий показатель деятельности U_i , тогда их совокупность – $\{U_i\}_{i=1}^N$, где N – количество членов в МСГ, должна иметь достаточно постоянную величину и будет считаться концентрированным выражением всей совокупности действий команды. Остаётся открытым вопрос о выборе соответствующего показателя деятельности, который для каждого вида спорта может отличаться. Для этого можно воспользоваться параметрами, предложенными для описания групповой деятельности в других областях знаний, среди которых определены живучесть и момент группы [2], в также временные показатели занятости лидера управлением группой. Живучесть определяется числом состояний, при которых команда сохраняет способность решать поставленную задачу, а момент группы характеризует управляемость группой со стороны лидера. При прочих равных условиях структура группы будет тем эффективнее, чем больше значения этих показателей

Все эти виды взаимодействия зависят от психофизиологического состояния команды, оценка которого связана с одновременной оценкой состояния каждого члена МГО и введения интегрального показателя этого состояния. К настоящему времени подобные системы ещё не разработаны, но известны решения частных задач этого направления [7].

Для оценки уровня взаимопонимания в группе вводится понятие “уровень группового сознания”, характеризующий понимание всеми членами группы её целей и задач. Решающее значение здесь имеют многочисленные профессионально важные качества члена команды, необходимых в организации групповой работы. Способность мозга человека к самосовершенствованию (к обучению, усвоению знаний, приобретению новых навыков, анализу ситуаций и выработке нетривиальных приёмов решения задачи и т. п.) позволяет организму приспосабливаться к изменяющимся внешним условиям существования, формировать целенаправленное поведение, что является необходимым условием жизни и деятельности макроорганизма МГО в изменчивой среде. Основным результатом ПО является профессиограмма – документ, в котором представлено всестороннее описание по определённой схеме различных объективных характеристик, в том числе и полное описание совокупности психофизиологических и личностных качеств кандидата, которым он должен удовлетворять. Эти качества выявляются в ходе выполнения ряда тестовых заданий, которые позволяют в игровой развлекательной форме получить ряд качественных и количественных

параметров, характеризующих способности кандидата [3, 7, 8]. Профессиональный отбор (ПО) включает комплекс медико-психологических мероприятий, направленных на осуществление качественного комплектования команды на основе обеспечения соответствия профессионально важных психофизиологических качеств, функциональных резервов организма и способностей кандидатов.

Проведенный анализ коллектива спортсменов как единой команды – макроорганизма – в соответствии с принципами системного анализа позволил оценить особенности её морфологического и функционального описания с позиций системного анализа, выявить особенности организации работы такого малого коллектива и предложить ряд параметров для ее описания. Некоторые параметры, характеризующие эффективность работы МСК в целом, а также разнообразие факторов, влияющих на её деятельность, убедительно доказывают, что примените принципов системного анализа позволяет более детально и последовательно изучать, и настраивать коллективы спортсменов на командный результат.

Список литературы:

1. Журавлев А.Л. Роль системного подхода в исследовании психологии коллектива. // Психологический журнал 1998. Т. 9. № 6. С. 53-64.
2. Совместная деятельность: Методология, теория, практика / Отв. ред. А. Л. Журавлев, П. Н. Шихарев, Е. В. Шорохов. – М.: Наука. – 1988.
3. Попечителей Е.П. Системный анализ медико-биологических исследований / Саратов Изд-во “Научная книга” – 2009.
4. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. – М.: Аспект Пресс, 2009.
5. Уманский Л. И. Поэтапное развитие группы как коллектива / Коллектив и личность. - М.: Наука. – 1975.
6. Петухов О.В. Взаимоотношения в спортивной команде // Вестник Пермского университета. - 2007. - № 6. - С. 192-196.
7. Попечителей Е.П. Компьютерные технологии изучения работы малых групп специалистов // Изд-во Технологического института ЮФУ Известия ЮФУ, Тематический выпуск Медицинские информационные системы. – № 5. – 2008. – С. 9-12.
8. Попечителей Е.П. Технологии обучения и оценки уровня готовности к совместной работе малых групп операторов // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А Некрасова. – Т. 15. – 2009. – с. 3-8.

О СПЕЦИФИКЕ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ

Семёнов М.А., Мальчевская Н.Н.

Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург

Аннотация:

Специфические особенности студенческого спорта заключаются в соразмерном сочетании тренировочного процесса и учебного по профилирующим предметам, что определяет успешность их спортивной деятельности.

Ключевые слова:

студенческий спорт, мини-футбол, настольный теннис, планирование учебно-тренировочного процесса.

ON THE SPECIFICITY OF SPORT WORK WITH STUDENTS

Semenov M.A., Malcevskaj N.N.

Saint-Petersburg state University of Economics, St. Petersburg

Abstract:

Specific features of University sports are commensurate combination of training process and educational core subjects that determine the success of their sports activities

Keywords:

student sport, mini-football, table tennis, planning of training process

Образ жизни – одна из важнейших социологических категорий, интегрирующая представления об определённом типе жизнедеятельности людей. Одной из важнейших является взаимосвязь образа жизни и здоровья населения. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки осуществления и развития других сторон жизни, и является основой профилактики заболеваний. Показатели здоровья молодёжи определяют благополучность взаимосвязей сегментов целостной циклической системы обеспечения здоровья населения.

По результатам опроса студентов 17-18 лет с целью выявления основных причин негативного влияния на состояние здоровья и низкую успешность адаптации к новым условиям жизнедеятельности, учёбы в высшем учебном заведении определены как внешние (неустойчивые семейные

отношения, высокие нагрузки учебы в вузе и т.д.), так и внутренние причины (недостаточный уровень развития умений и навыков здорового образа жизни, слабые знания особенностей здорового образа жизни и т.д.).

Проведенные исследования позволили разработать этиопатогенетическую концепцию физкультурно-оздоровительного воздействия на студентов. Согласно этой концепции, изменения со стороны здоровья – результат сочетающегося воздействия внешних стрессовых факторов (физического и профессионального стресса) и эндогенных факторов, связанных с нарушением ряда регуляторных систем, ответственных за адаптацию функциональных систем (наследственного и приобретенного характера: психический фактор, нарушения липидного обмена, вторичный иммунодефицит). Эта концепция позволяет разрабатывать обоснованные индивидуальные физкультурно-оздоровительные программы, а также планирование учебно-тренировочного процесса студентов-спортсменов.

Развитие студенческого спорта сопряжено с уровнем популярности отдельных видов спорта среди школьников, что определяет тесную взаимосвязь детского и юношеского спорта. При хорошей организации работы вуза с будущими абитуриентами («День открытых дверей», профессиональная ориентация школьников и т.д.) возможно формирование успешных, перспективных команд по видам спорта для участия в Спартакиадах и Универсиадах России.

Одной из основных проблем студенческого спорта является возникающее противоречие между стремлением студентов в успешном продолжении спортивной карьеры и приобретении профессиональных знаний в рамках высшей школы. Наиболее перспективные студенты-спортсмены вынуждены переводиться на индивидуальный план обучения и сдачи экзаменационной сессии.

Перед тренерами студенческих команд стоит одна из главных задач - рациональное планирование тренировочных занятий, объёма и интенсивности физических нагрузок при сопоставлении календаря соревнований с периодами наибольшего психологического напряжения (сессия). Занятия спорт, как известно, помогают молодым людям максимально концентрироваться в экстремальных ситуациях (соревнованиях), что является эмпирическим «багажом» и способствует успешности учебной деятельности.

В условиях спортивного зала наибольшей популярностью среди юношей пользуются занятия по спортивным играм (настольный теннис, мини футбол). Подбор средств для достижения максимальной спортивной формы – залог успеха команды.

При работе со сборной командой университета (СПбГЭУ) по мини футболу спортсменами выполняются объёмы нагрузки, присущие работе

профессионалов: общая физическая и специальная техническая подготовка, тактическая и т.д. Включение в тренировочный процесс неспецифических средств (плавание) позволяет повышать уровень аэробных возможностей организма на фоне рекреационного эффекта при снижении психологического утомления и переутомления. Уровень тревожности у спортсменов понижается.

Настольный теннис – общедоступный вид спорта, направленный на общее физическое развитие и совершенствование человека. Студенты, не имеющие спортивного разряда и не входящие в состав сборной команды ВУЗа, имеют возможность заниматься в секции на протяжении всего курса обучения. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа во внеурочное время.

Первостепенное значение придается общефизической подготовке. Для развития выносливости, ловкости, быстроты реакции, необходимых теннисисту, используются подвижные игры, эстафеты. На начальном этапе проводится обучение и совершенствование технических элементов (толчок, подача, подставка). Сочетая занятия спортом с ОФП, обеспечивается формирование разнообразных двигательных навыков и развитие основных физических качеств. На этом фоне значительно успешнее проходит освоение техники и тактики игры. Преподаватель предусматривает индивидуальные занятия с учетом исходного уровня подготовленности отдельного студента. После освоения основных элементов вводятся игры на счет с одним или несколькими партнерами по очереди, игра в парах. Это вносит разнообразие в тренировочный процесс и является одним из важных методов технической и тактической подготовки учащихся.

Благоприятно влияет на результат нахождение в группе разрядников – членов сборной команды ВУЗа. Квалифицированные игроки на время становятся помощниками тренера и занимаются под его руководством с менее подготовленными членами группы. Создается атмосфера доброжелательности и взаимной выручки. Студенты, занимающиеся в секции, приходят поддержать сборную команду на соревнованиях. Развивается и совершенствуется мастерство начинающих игроков. Проводятся тренировочные турниры, все студенты участвуют в ежегодно проводимой межфакультетской Спартакиаде ВУЗа, лучшие игроки входят в состав сборной команды. С 2010 года в Санкт-Петербурге возобновился Чемпионат ВУЗов в личном зачете, что дает возможность игрокам, не входящим в основной состав сборной, участвовать на городских студенческих соревнованиях.

Одной из задач секционной работы является подготовка судей. Правила соревнований, умение вести протоколы, изучаются студентами в процессе тренировочных занятий. После сдачи зачетных требований студенты допускаются к судейству соревнований.

Не прекращаются занятия в секции и в период экзаменационной сессии, это создает привычку и предпосылки к тому, что студенты и во время каникул будут испытывать потребность в занятиях спортом.

Таким образом, планирование и разработку методики учебно-тренировочного процесса студентов-спортсменов необходимо осуществлять с учётом календаря соревнований, учебного процесса, уровня их физического и функциональной подготовленности.

ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА УСЛУГ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПО КОНЦЕПТУАЛЬНОЙ МОДЕЛИ SERVQUAL

Ханнанов И.Ф., Агеева Г.Ф.

Набережночелнинский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования – «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Набережные Челны

Аннотация:

Функция качества полученного обслуживания представляет собой формализованное описание зависимости его восприятия и оценки качества обслуживания в целом от восприятия и оценки качества его структурных элементов.

Ключевые слова:

качество услуг, физкультурно-спортивные услуги, физкультурно-спортивная организация, модель.

RESEARCH OF SPORTS ORGANIZATIONS SERVICE QUALITY BY THE SERVQUAL CONCEPT MODEL

Khannanov I.F., Ageeva G.F.

State Academy of physical culture, sport and tourism, Naberezhnye Chelny

Annotation:

Function of the quality of the service is a formal description of the dependence of its perception and evaluation of service quality in general on the perception and evaluation of the quality of its structural elements.

Keywords:

quality of services, sports and sports services, sports organizations, model.

В условиях утверждения рыночных отношений ведение конкурентной борьбы становится неотъемлемой частью культуры деловой активности отечественных физкультурно-спортивных организаций [2].

Конечный результат и процесс предоставления услуг взаимосвязаны и являются двумя сторонами одной модели – качества услуги. Восприятие качества предоставления услуги становится окончательным по завершении процесса обслуживания, но тем не менее структурно оно сформировано из восприятия качества отдельных элементов этого процесса [1].

Цель исследования: исследовать качество физкультурно-спортивных услуг по концептуальной модели SERVQUAL.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно методической литературы, анализ документации, тестирование по концептуальной модели SERVQUAL, педагогический эксперимент, метод математико-статистической обработки данных.

Педагогический эксперимент проводился на базе ФСО МБУ ЦФП «Надежда» города Сургут Тюменской области Ханты-мансийского автономного округа.

Концептуальная модель SERVQUAL заключается в результате сравнения потребителем своих ожиданий и восприятия по 22 аспектам, сгруппированным вокруг пяти главных критериев качества услуги: материальности, надежности, отзывчивости, убежденности и сочувствия. Клиентам МБУ ЦФП «Надежда» предлагалось заполнить анкету, состоящую из двух частей «Ожидание» и «Восприятие». Первая часть анкеты, используя пятибалльную шкалу («полностью не согласен — полностью согласен»), фиксировала ожидания потребителей относительно пяти вышеперечисленных критериев качества услуги организации. Вторая часть с помощью аналогичной шкалы определяла потребительское восприятие качества услуги организации.

Исследование качества физкультурно-спортивных услуг физкультурно-спортивной организации выявило следующее:

1. по коэффициенту качества у занимающихся:

- в клубе «Грация»: ожидания подтвердились по критерию «убежденность»; уровень ожидания превышает уровень восприятия по критериям «материальность», «надежность», «отзывчивость» и «сочувствие»;
- в клубе «Золотая шайба» уровень ожидания превышает уровень восприятия по критериям «надежность», «отзывчивость», «убежденность» и «сочувствие»;
- в клубе «Мушкетеры Сургута» ожидания подтвердились по критериям «материальность», «надежность», «отзывчивость»; уровень ожидания

превышает уровень восприятия по критериям «сочувствие» и «убежденность»;

в клубе «Белая Ладья»: ожидания подтвердились по критериям «отзывчивость» и «материальность»; уровень ожидания превышает уровень восприятия по критериям «надежность» и «убежденность», «сочувствие»;

в клубе «Мечта» ожидания подтвердились по критериям «материальность» и «убежденность», уровень ожидания превышает уровень восприятия по критериям «надежность», «материальность» и «убежденность».

2. Причинами неудовлетворенности занимающихся явилось следующее:

по критерию «материальность»: несвоевременное обновление информации на стенде художественной гимнастики; недостаточное количество коньков размерного ряда 37, 40-42;

по критерию «надежность»: очередь при выполнении упражнений на снарядах из-за большого количества детей в группе художественной гимнастики; плохая заточка коньков; опоздание тренера по фехтованию; недостаточное количество столов, шахматных досок и неиспользование в обучение шахматных ресурс интернет-технологий; отсутствие индивидуальных программ в тренажерном зале и большее внимание занимающимся на платной основе, чем инвалидам;

по критерию «отзывчивость»: несвоевременная очистка катка; работники бассейна не реагируют на жалобу, что холодная вода и сильный запах хлора;

по критерию «убежденность»: отсутствие ремонта хоккейных кортов; объединение занятий по шахматам подготовительных и старших групп; плохая очистка подъездных путей для инвалидов;

по критерию «сочувствие»: режим работы клубов «Грация», «Золотая шайба», «Мушкетеры Сургута», «Мечта».

Список литературы:

1. Дурович, А.П. Маркетинговые исследования в туризме : учеб.пособ. / А.П. Дурович. – СПб. : Питер, 2008. – 364 с.
2. Степанова, О.Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности : учеб.пособ. / О.Н. Степанова. – М. : Советский спорт, 2008. – 480 с.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРА В ГИМНАСТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИНАХ

Медведева Е.Н., Гаибов Ф.Ф.

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация:

В настоящее время уровень развития спортивных видов гимнастики достаточно высок. Практика предъявляет всё новые и новые требования к уровню исполнительского мастерства спортсменов. Необходим поиск путей совершенствования всех аспектов подготовки гимнастов высокой квалификации. В общем ракурсе решения данной проблемы одной из ключевых задач является оптимизация процесса спортивного отбора. На современном этапе развития гимнастики наблюдается большой отсев занимающихся из групп начальной подготовки, что отражается на результативности спортивной деятельности в каждом виде гимнастических дисциплин. Данная статья посвящена вопросу оптимизации процесса спортивной ориентации и отбора в гимнастических дисциплинах на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова:

спортивные виды гимнастики, спортивная ориентация и отбор, общие и специальные способности, критерии отбора.

CONTEMPORARY APPROUCH FOR OPTINAZING SPORTS ORIENTED PROUCESS AND SELECTING IN GYMNASTICS EVETNS

Medvedeva E.N., Gaibov F.F.

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg

Abstract:

Now days the level of development of sports gymnastics events is rather high. Practice makes new and new demands on the level of mastery of athletes. Search for the ways of improvement of all aspects of preparation of gymnasts of high qualification is necessary. In the general perspective of the solution of this problem, one of the key tasks is optimization of sports selection process. At the present stage of development of gymnastics, big elimination of the engaged from the groups of initial preparation is observed that is reflected in productivity of sports activity in each event. This article is devoted to the question of optimization of process of

sports orientation and selection in gymnastic disciplines at the initial stage of preparation.

Keywords:

sports gymnastics events, sports orientation and selection, general and special abilities, selection criteria.

В спортивных видах гимнастики проблеме ориентации и отбора на начальном этапе подготовки отводится большая роль. От ее эффективности зависит будущее гимнастических дисциплин. При этом актуальность данной проблемы на современном этапе развития гимнастики не только не снижается, а возрастает с новой силой. Объясняется это тем, что существующая практика спортивной ориентации и отбора не соответствует современным тенденциям развития, как спорта высших достижений, так и гимнастических дисциплин [1,3,4].

В настоящее время в гимнастических дисциплинах наблюдается большой отсев детей, что негативно сказывается на массовости. Существует мнение специалистов о том, что детей, занимавшихся спортивной гимнастикой, охотно принимают в другие виды спорта. Однако необходимо решать задачу увеличения массовости и сохранения детей в гимнастическом пространстве.

Можно утверждать, что в теории и практике спортивной ориентации и отбора в гимнастические дисциплины обнаружилось следующие противоречия:

с одной стороны, объективно существующей потребностью совершенствования системы спортивного отбора на начальном этапе многолетней подготовки в гимнастических дисциплинах, с другой, отсутствием в этой системе приёмов регулирования оттока занимающихся в другие виды спорта;

наличием и значимостью общих для всех гимнастических дисциплин двигательных способностей и отсутствием научно обоснованных рекомендаций по оценке и контролю уровня их развития на начальном этапе отбора;

наличием большого разнообразия средств развития двигательных способностей и мотивации и отсутствием методических рекомендаций по внедрению технологий их применения в спортивной ориентации и отборе на начальном этапе подготовки.

В этой связи целью исследования являлось научное обоснование пути и способов повышения эффективности спортивной ориентации и отбора детей,

занимающихся гимнастическими дисциплинами на начальном этапе подготовки.

В процессе исследования использовался комплекс научных методов исследования: теоретический анализ и обобщение данных литературы, изучение программных документов; опрос; педагогические наблюдения; экспертная оценка; психолого-педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Установлено, что для всех гимнастических дисциплин в процессе спортивной ориентации и отбора характерно наличие единого подхода в оценке соответствия требованиям вида спорта по ряду критериев. Так для достижения высокого уровня спортивного мастерства, независимо от гимнастической специализации требуются: высоко развитые координационные способности, большой объём двигательной памяти, высокий уровень проявления точности дифференцировки параметров движений, высокий уровень общей физической и функциональной подготовленности, наличие базовых двигательных навыков, хореографической подготовленности, высокоразвитого чувства ритма, высокого уровня проявления самостоятельности, активности и нормативности поведения [2].

На основе полученных данных были определены 3 группы критериев в оценке соответствия требованиям гимнастических дисциплин: общие, специальные и специфические [2,4,5]. Установлено, что для общих критериев характерны большая обусловленность педагогическими факторами и высокая изменчивость в процессе развития спортсмена. В основе собственно специальных критериев лежат способности, развиваемые на основе природных задатков, с учётом требований техники конкретного вида гимнастики. Специфические критерии отличаются своей устойчивостью, информативностью и способностью предопределять эффективность освоения и выполнения конкретных гимнастических упражнений. К ним можно отнести морфологические и психические особенности.

При этом выявленных в процессе анализа общих критериев (развиваемых во всех гимнастических дисциплинах) оказалось больше в 3 раза, чем в отдельности специальных и специфических.

Анализ содержания учебно-тренировочного процесса начального этапа подготовки в ДЮСШ г. Баку, г. Великие Луки, г. Псков, г. Санкт-Петербург (50 занятий по художественной, спортивной гимнастике, спортивной акробатике и аэробике) позволил выявить характерную для всех видов гимнастики тенденцию в применении, как методов, так и средств. Установлено, что большинство (90%) тренеров, уже на раннем этапе подготовки детей предпочитали использовать специально-подготовительные упражнения. При этом развитию подвергались характерные для каждого из

видов гимнастики специальные качества и способности (100%). Необходимость строгой регламентации выполнения данных упражнений чаще всего (75%) исключало применение характерного для данного возраста метода развития и воспитания – игрового. Содержание тренировочного процесса, относительно обилия всевозможных гимнастических средств, отличалось однообразием и монотонностью: ОРУ, классическая хореография и в зависимости от вида специальные упражнения (92%). Основным способом организации выполнения упражнений является фронтальный, методом тренировки – стандартно-повторный.

Набор методических приёмов, являющийся показателем творческого подхода тренера к процессу, ограничивался наиболее распространёнными: объяснение, образные сравнения, фиксация положений, проводка по движению.

В процессе учебно-тренировочного занятия редко использовались приёмы стимулирующие внимание, активность и позитивное отношение к нагрузкам. Учитывая, количественный состав групп и возраст занимающихся такие занятия в целом имели низкую эффективность обучения ($\leq 60\%$).

Мониторинг эффективности спортивной ориентации и отбора по документам отчётности ДЮСШ подтвердил данный факт. Анализ динамики показателей в каждом из видов гимнастики за пять лет учебно-тренировочного процесса показал, что во всех дисциплинах наблюдалась регрессия (-38%; -48%). В сентябре 2006 года занимающихся гимнастикой было больше, чем к началу сентября 2011 года.

Таким образом, была выявлена общая для всех видов гимнастики проблема - низкая результативность процесса спортивной ориентации и отбора на начальном этапе подготовки. Это указывало на необходимость поиска научно-обоснованного и эффективного пути оптимизации процесса на данном этапе подготовки в гимнастических дисциплинах.

Поэтому в процессе разработки экспериментального подхода к процессу спортивной ориентации и отбора в гимнастике были учтены, не только современные требования, предъявляемые видом к спортсмену, но и условия сбережения его здоровья, формирования мотивации к занятиям. Большое разнообразие средств различных видов гимнастики и преимущественное применение игрового метода развития и воспитания позволяли создать условия для восполнения естественной потребности ребёнка в движении и познании нового, для формирования сначала интереса к гимнастике, а затем и к конкретному её виду.

В основу проектирования содержания процесса были положены принципы: многоступенчатость и взаимосвязь с этапами многолетней

подготовки; - периодичность; - динамичность; - специфичность; - комплексность; - надежность; - информативность.

Разработанная модель процесса спортивной ориентации и отбора в гимнастических дисциплинах на начальном этапе подготовки имела блочную систему построения и предполагала реализацию 6 взаимосвязанных блоков средств: собственно-ориентационный блок; блок общего отбора; практический блок (блок упражнений); блок мониторинга; специально-ориентационный блок; блок специального отбора – оценки спортивной пригодности.

В последовательном формирующем эксперименте была проверена эффективность инновационного подхода к процессу спортивной ориентации и отбора на начальном этапе подготовки. С этой целью на организационном этапе были сформированы группы детей 4 лет общим количеством 60 человек на базе Бакинской школы гимнастики. Занятия проводились в спортивном зале 3 раза в неделю согласно расписанию продолжительностью 60 минут. На предварительном, подготовительном этапах, этапе специальной ориентации и спортивного отбора занимающиеся подверглись тестированию на предрасположенность к занятиям одной из гимнастических дисциплин.

Результативность технологии оценивалась по наполняемости групп и отсеву занимающихся в течение года, динамике показателей, характеризующих психофизические кондиции детей, и по отсеву занимающихся в ходе спортивного отбора в конкретные виды гимнастики.

Анализ динамики показателей психофизического развития детей, зафиксированных в процессе педагогического эксперимента, показал, что по всем критериям оценки произошли достоверные изменения ($p \leq 0,05$). Наиболее существенные сдвиги произошли в умениях координировать движения (прирост 136%), качественно выполнять основные гимнастические упражнения (приросты от 90% до 146,7%), в объеме двигательной памяти (освоено 8 комбинаций вольных упражнений без предмета и с предметами, 4 комплекса ритмической гимнастики, более 148 упражнений, 30 сюжетно-ролевых и музыкальных игр), в темпо-ритмовых способностях, в показателях состояния «мышечного корсета» и выносливости кистей рук.

Установлено, что наибольшая неоднородность в группе наблюдается в показателях гибкости позвоночного столба ($V=51,49\%$), подвижности тазобедренных суставов (шпагаты - $V=90,66\%$; наклон - $V=63,23\%$), вестибулярной устойчивости ($V=41,75\%$) и чувства ритма ($V=40,76\%$). То есть уже после двух лет занятий, применяя общие для всех гимнастические средства, был получен различный эффект в проявлении способностей.

Кроме этого в процессе анализа изменений происходящих в настроении детей было установлено, что показатель отрицательных эмоций за этот период снизился на 20%.

На основе полученных данных были построены индивидуальные профили способностей юных гимнастов. Последовательное сравнение каждого из них с требованиями вида позволило определить стратегию развития каждого ребёнка в гимнастических дисциплинах.

В начале третьего года обучения дети экспериментальной группы были направлены для спортивного отбора в соответствующие виды гимнастики, что свидетельствовало об окончании эксперимента.

На заключительном этапе исследования в сентябре 2013 года по данным наполняемости групп и отбора в спортивные виды гимнастики был проведён мониторинг отсева.

Установлено, что непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий 2011-2013 годов показатели оттока занимающихся были незначительны и составили 8,3%, что соответствовало высокой эффективности педагогической деятельности – 91,7%. При этом точная оценка уровня способностей и предрасположенности детей к занятиям конкретными видами гимнастики, позволила в дальнейшем максимально сократить численность отсева детей по спортивной непригодности (7,7%).

Таким образом, была подтверждено предположение о возможности повышения эффективности ориентации и отбора детей на начальном этапе подготовки в гимнастических дисциплинах посредством применения научно-обоснованного подхода в определении содержания процесса и форм его организации.

Список литературы:

1. Волков, Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. - Киев: Здоров'я, 1981. - 117 с.
2. Венгерова, Н.Н. Современные вопросы подготовки в технико-эстетических видах спорта: учеб. пособие / Н.Н.Венгерова, К.В. Гобузева; Национальный гос.ун-т физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2010. – 138с.
3. Губа, В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб.пособие для высших учебных заведений физ. культуры. / В.П. Губа. - Терра - Спорт, 2003. - 208 с.
4. Маришук, В. Л. Методики психодиагностики в спорте: учеб.пособие / В. Л. Маришук и др. - М.: Просвещение, 1990. - 256 с.
5. Сальников В. А. Талант, одаренность и способности в структуре спортивной деятельности / В. А. Сальников //Теория и практика физ. культуры. - 2002. - № 4. - С. 16-20.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВНЕШНЕЙ И ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ СПОРТИВНО-ДОСУГОВОГО ЦЕНТРА

Агеева Г.Ф., Якубова А.А.

Набережночелнинский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования – «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Набережные Челны

Аннотация:

В современных условиях большого количества рынков и высокой конкуренции, соответствие внутренней среды организации требованиям внешней среды, является важнейшим фактором рыночного успеха организации. Успешное функционирование организации, в том числе и физкультурно-спортивной организации, заключается в целенаправленном изменении внутренней среды адекватно текущим и будущим изменениям внешней среды.

Ключевые слова:

внешняя среда организации, внутренняя среда организации, конкуренция, физкультурно-спортивная организация, анкетирование.

RESEARCH OF EXTERNAL AND INTERNAL ENVIRONMENT SPORTS AND RECREATIONAL CENTER

Ageeva G.F., Yakubova A.A.

State Academy of physical culture, sport and tourism, Naberezhnye Chelny

Annotation:

In modern conditions of a large number of markets and competitive environment, compliance internal environment of the organization with the requirements of the external environment is a crucial factor in the market success of the organization. Successful functioning of the organization, including sports organizations, is in purposeful change in the internal environment adequately current and future changes in the environment.

Keywords:

external environment of organization, the internal environment of the organization, competition, sports organization, questionnaire.

В большинстве случаев менеджмент имеет дело с организациями, представляющими собой открытые системы и состоящие из множества взаимозависимых частей. Все организации отличаются друг от друга по

различным аспектам. Вместе с тем они имеют общие для всех организаций характеристики. Одной из самых значительных характеристик организации является то, что любая организация находится и функционирует в рамках внешней и внутренней среды.

Цель исследования: исследовать внешнюю и внутреннюю среду спортивно-досугового центра.

В ходе исследования применялись следующие методы: анализ документации, педагогическое наблюдение, анкетирование, констатирующий педагогический эксперимент, математическая обработка полученных результатов.

Исследование проводилось с мая по сентябрь 2013 г. в спортивно-досуговом центре «Здоровье» г. Москвы.

Было проведено исследование внешней среды спортивно-досугового центра «Здоровье», которое выявило:

А) Факторы среды прямого воздействия.

Потребителями АНО «Спортивно-досуговый центр «Здоровье»» являются жители г. Москвы в возрасте с 5-14-ти лет и с 17 до 55 лет женского и мужского пола. Потребителям центра предоставляются услуги по 11 видам занятий.

Конкурентами АНО «Спортивно-досуговый центр «Здоровье»» являются ДЮСШ № 23 и спортивно-оздоровительный клуб «Грация».

Поставщиками АНО «Спортивно-досуговый центр «Здоровье»» является магазин «Олимп», который предоставляет центру спортивное оборудование и спортивный инвентарь. Так как услугами данного магазина центр пользуется с 2006 года, то ему предоставляются значительные скидки

В центре отсутствует профсоюзная организация работников.

АНО «Спортивно-досуговый центр «Здоровье»» за предоставление льгот для занятий инвалидам, бывших участников локальных конфликтов, детей и подростков из многодетных и неблагополучных семей выделяют средства из бюджета города Москвы, которая тратится на ремонтные работы.

Б) Факторы среды косвенного воздействия

1. Экономические факторы. Для АНО «Спортивно-досуговый центр «Здоровье»» существует угроза снижения доходов потребителей и возникновение новых конкурентов на данном рынке.

Политические факторы - благоприятно воздействуют на деятельность АНО «Спортивно-досуговый центр «Здоровье»», так как руководство города всемерно поддерживает развитие физической культуры и спорта и в связи с

этим разработана Городская комплексная программа «Спорт Москвы-3» (2010-2012 гг.).

Социокультурные факторы. Так как интерес к занятиям физической культурой и спортом в г. Москве за последние годы возрос, то социокультурный фактор является положительным моментом деятельности центра, что служит увеличением притока клиентов. Так, в 2009 году доля занимающихся детей и подростков составила 65% от общего количества занимающихся, в 2010 году – 76%, а в 2011 году – 79%.

Научно-технический прогресс. АНО «Спортивно-досуговый центр «Здоровье»» постоянно обновляет спортивное оборудование и спортивный инвентарь. Об этом говорит спортивное современное оборудование тренажерного зала:

V. Международные факторы. Тренеры, инструкторы и преподаватели АНО «Спортивно-досуговый центр «Здоровье»» постоянно повышают свое профессиональное мастерство, участвуя в конференциях, мастер-классах, проводимых зарубежными специалистами по физической культуре и спорту.

Исследование внутренней среды спортивно-досугового центра «Здоровье» показало, что данная организация является – автономной некоммерческой. Центр является многофункциональной комплексной организацией социальной сферы и свою деятельность начал с августа 2005г.

Цель спортивно-досугового центра - укрепление здоровья различных слоев населения города к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Цель спортивно-досугового центра «Здоровье» является долгосрочной и соответствует основным видам деятельности центра.

Структура спортивно-досугового центра представляет собой горизонтальное разделение труда, то есть разделение труда по специализированным уровням.

Основными задачами спортивно-досугового центра являются: обеспечение реализации Городской комплексной программы «Спорт Москвы-3» (2010-2012 гг.) путем осуществление физкультурно-оздоровительной работы среди детей, подростков, молодежи и взрослого населения, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее их физическое развитие; организация учебного процесса подготовки спортсменов и дальнейшего их роста; проведение городских массовых спортивно-оздоровительных мероприятий и участие в данных соревнованиях; организация деятельности по реабилитации инвалидов и бывших участников локальных конфликтов путем привлечения их к занятиям спортом; снижение количества правонарушений в молодежной среде за счет привлечения детей и подростков из многодетных и неблагополучных семей к занятиям спортом.

Профилактика преступности среди несовершеннолетних. Участие в программе по борьбе с алкоголизмом, наркоманией и токсикоманией в среде молодежи; взаимодействие с государственными, негосударственными структурами, общественными организациями, органами внутренних дел, школами, медицинскими учреждениями, культурно-просветительскими организациями, со всеми заинтересованными лицами в решении молодежных проблем; улучшение системы связи и обмена информацией между специалистами.

Технологии деятельности спортивно-досугового центра «Здоровье» включают в себя: рекламу центра (интернет, рекламные буклеты и плакаты в учебных заведениях и предприятиях); сбор информации о наименованиях и стоимости услуг конкурентных фирм.

Характеристика качеств работников спортивно-досугового центра «Здоровье».

Для выявления характеристики качеств работников АНО «Спортивно-досугового центра «Здоровье»» было проведено анкетирование.

Анализ результатов анкетирования работников АНО «Спортивно-досуговый центр «Здоровье»» выявил следующее: 52% работников считают, что каждый из людей, благодаря своим человеческим способностям, должен сделать что-то выдающееся; в своей профессиональной деятельности 85% работников желали бы общаться с самыми разными людьми; при назначении их руководителями, то в первую очередь 58% занялись бы созданием дружного, сплоченного коллектива; разработкой новых технологий обучения – 38%; 76% респондентов хотелось бы работать с детьми или сверстниками; организаторские способности выше средних оценили 80% работников; предпочли бы работу на одном месте – 89%; 86% работников считают, что люди, которые не согласны с им воззрением больше стимулируют, чем люди, которые согласны с ними; важной целью в жизни 81% работников назвали - обрести спокойствие и счастье; худшим социальным недостатком 81% считают, что быть грубым, невоспитанным человеком; 96% работников находят смысл в жизни; 86% работников незнакомо ощущение безнадежности; 72% работников порой кажется, что могут все; 76% работников умеют отгораживаться от неприятностей; 66% работников считают, что многие из окружающих их людей занимают более высокое положение по службе чем они; 52% работников во всех обстоятельствах (рабочее собрание, дружеская компания) стараетесь ли вы занять свое место за столом, расположенное таким образом, чтобы оно позволяло вам легче всего контролировать ситуацию и привлекать к себе некоторое внимание; 62% работников считают, что настоящий руководитель должен уметь управлять; 52% работников умеют в профессиональной дискуссии повернуть в свою сторону тех, кто раньше с

ними был не согласен; 66% работников считают, что истинный лидер группы тот, кто самый компетентный.

Список литературы:

1. Криворучко, В.И. Стратегическое управление физкультурно-спортивным комплексом Российской Федерации / В.И. Криворучко. – М. : Советский спорт, 2005. – 144 с.
2. Степанова, О.Н. Качество услуг физической культуры и спорта в рамках маркетинга / О.Н. Степанова. – М. : МПГУ, 2002. – с.

СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА

Окунева Д.М., Цыганок Т.В., Сунгурова А.В.

Северный (Арктический)Федеральный университет имени М.В. Ломоносова,
Архангельск

Аннотация:

Коррекция психологического и функционального состояния спортсмена является неотъемлемой частью любого тренировочного процесса.

Многие спортсмены с годами тренировок и выступлений выбирают для себя различные способы саморегуляции, которые позволяют им справиться с предстартовым волнением. Эти способы, в большинстве случаев, являются неэффективными, так как приносят лишь временное облегчение. В результате постоянного напряжения возникают нервные срывы, которые ведут к снижению физического, психологического и эмоционального тонуса, а так же нарушению сна и режима питания, которые в свою очередь ведут к снижению результативности выступлений. Психологическая подготовка позволяет создать такое состояние, при котором происходит наибольшее использование физической и технической подготовленности. Подготовка к соревнованию вызывает у спортсмена психо-эмоциональное напряжение. Переживание спортсменом предстоящего выступления, настройка на показ предельного на данный момент результата может приводить к тому, что эмоциональный компонент начинает занимать все более весомое место как регулятор поведения спортсмена.

Для достижения наилучших результатов следует применять различные приемы саморегуляции, такие как: музыкотерапия, арт-терапия.

Ключевые слова: саморегуляция, психологическая подготовка, психо-эмоциональное напряжение, разминка, дыхательные упражнения, массаж, музыкотерапия, психокоррекция, арт-терапия.

METHODS OF PSYCHO-EMOTIONAL REGULATION OF AN ATHLETE

Okuneva D.M., Tcyganok T.V., Sungurova A.V.

Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk

Abstract:

Correction of psychological and functional condition of an athlete is an integral part of any training process.

Many athletes through the years of training and performances choose different ways of self-regulation, which enable them to cope with pre-race jitters. These methods in most cases turn out not to be effective as they give only temporary relief. As a result of constant tension nervous breakdowns occur, which lead to a decrease in physical, psychological and emotional tone, as well as disrupted sleep patterns and eating disorders which in turn lead to a drop in performance. Psychological preparation can create a state in which physical and technical competencies are being used to the maximum. Preparing for the competition causes psycho-emotional tension in an athlete. The athlete's pre-performance anxiety, focusing on peak performance at the time may lead to the fact that the emotional component is beginning to take a more important place as a regulator of an athlete's behaviour.

For best results, different methods of self-regulation are necessary, such as music therapy, art therapy.

Keywords:

self-regulation, psychological training, psycho-emotional tension, warm-up exercises, breathing exercises, massage, music therapy, psycho-correction, art therapy.

Коррекция психологического и функционального состояния спортсмена является неотъемлемой частью любого тренировочного процесса. Каждый тренер не раз замечал, что спортсмен, выступая на соревнованиях, допускает много ошибок и не делает даже половину тех элементов, которые прекрасно выполнял на тренировках. При этом наблюдается очень сильное волнение, переживание. Спортсмен становится неуправляемым или наоборот, заторможенным. В некоторых случаях наблюдаются психосоматические реакции, такие как: тошнота, боль в животе, повышение температуры, жалобы на головную боль. В большинстве случаев многие из этих симптомов свидетельствуют о повышенной предстартовой тревожности, или предстартовом волнении спортсмена [5].

Многие спортсмены с годами тренировок и выступлений выбирают для себя различные способы саморегуляции, которые позволяют им справиться с предстартовым волнением. К сожалению, многие спортсмены

часто сводят эти способы к игнорированию, вытесняя тревожные переживания или наоборот, находятся постоянно в напряжении, позволяя держать тревогу под контролем, что приводит к сильному истощению нервной системы и психики спортсмена. Эти способы, в большинстве случаев, являются неэффективными, так как приносят лишь временное облегчение. В результате постоянного напряжения возникают нервные срывы, которые ведут к снижению физического, психологического и эмоционального тонуса, а так же нарушению сна и режима питания, которые в свою очередь ведут к снижению результативности выступлений. В результате того что спортсмен не умеет управлять своим психоэмоциональным состоянием возникает «минус - старт». Это такой феномен, когда при отличной физической подготовленности спортсмен проваливает выступление [6].

Психологическая подготовка позволяет создать такое состояние, при котором происходит наибольшее использование физической и технической подготовленности, а так же помогает противостоять предсоревновательным и соревновательным факторам. У спортсменов, которые долгое время занимаются спортом, образуется система условно-рефлекторных связей, которая при известных условиях (мысль, разговор о предстоящей деятельности, привычная обстановка) активизируется независимо от воли и желания спортсмена, и подготавливает организм к предстоящей двигательной деятельности. Предрабочие сдвиги могут возникать задолго до этой деятельности, когда спортсмен в них еще не нуждается, поэтому условные рефлексы на рабочую обстановку или на представление о будущей деятельности «срабатывают вхолостую». Однако, возникая непосредственно перед соревнованием, они играют большую приспособительную роль. Чрезмерная мобилизация, желание спортсмена выиграть, не смотря ни на что, может привести к плохому результату, так как он рискует потерпеть неудачу в соревнованиях из-за потери контроля над собой.

Подготовка к соревнованию вызывает у спортсмена психоэмоциональное напряжение. Переживание спортсменом предстоящего выступления, настройка на показ предельного на данный момент результата может приводить к тому, что эмоциональный компонент начинает занимать все более весомое место как регулятор поведения спортсмена. Вследствие этого эмоциональное возбуждение, которое обычно проявляется у спортсмена незадолго до соревнований и во время их, из-за стойкой и инерционной доминанты становится постоянным (устойчивым) состоянием. На этом фоне выполнение стандартной нагрузки и дает высокую реактивность, выражающуюся в том, что на прежнюю нагрузку организм реагирует более расточительно, большими вегетативными сдвигами.

Спортсмен может настраиваться на предстоящие соревнования несколько недель, но чем ближе будет наступать день старта, тем сильнее

будет проявляться эмоциональный фон. Непосредственно перед принятием старта во многих видах спорта осуществляется настрой на максимальную мобилизацию скоростно-силовых возможностей. Такая мобилизация зависит от целевой установки, имеющейся у спортсмена. Установка на безусловное выполнение задачи и преодоление всех трудностей обеспечивает мобилизацию и успешное выступление в соревнованиях большинства

Для достижения наилучших результатов следует применять различные приемы, такие как:

1. Разминка – комплекс физических и интеллектуальных упражнений и приемов, направленных на подготовку физических и психических функций организма к предстоящей напряженной работе. Она благоприятно влияет на формирование оптимального предстартового состояния. В разминку включают различные физические упражнения соответствующие индивидуальным особенностям спортсмена и предстартовому состоянию, в котором он находится. Данные упражнения помогают регулировать психические процессы спортсмена. [3].
2. Дыхательные упражнения, которые направлены для улучшения предстартового состояния. Для уменьшения предстартового волнения спортсмен выполняет глубокий вдох и медленный выдох в спокойном темпе. При стартовой апатии выполняются частые вдохи и резкие выдохи в быстром темпе [1].
3. Массаж – является наиболее важным, но в то же время простым, доступным и вместе с тем эффективным средством снятия утомления, повышение работоспособности во всех видах спорта [4].

Разминочный массаж проводится с учетом состояния спортсмена. Активизирует обменные процессы в мышцах, улучшает кровообращение. Успокаивающий массаж применяется в случае предстартовой лихорадки. Снимает чрезмерное возбуждение нервной системы, нормализует деятельность внутренних органов перед соревнованиями. Возбуждающий массаж (тонизирующий) помогает вывести спортсмена из состояния предстартовой апатии. Данный массаж повышает возбудимость центральной нервной системы, снимает состояние вялости, несобранности, способствует интенсивной разминке и настрою на выступление[6].

4. Переключение тренером внимания спортсмена на объекты, которые не связаны с предстоящим стартом. Если тренер замечает у спортсмена признаки стартовой лихорадки, то ему необходимо: не давать смотреть старты соревнований других участников; отвести спортсмена подальше от места, где проходят соревнования и находится большое количество участников. Если же тренер наблюдает признаки стартовой апатии, то ему необходимо: прибавить спортсмену уверенности в своих силах, обеспечить

просмотр стартов у других участников, проанализировать их ошибки. Так же необходимо поднять спортсмену настроение и вернуть волю к победе. Для того чтобы спортсмен показал наилучший спортивный результат ему необходимо находиться в хорошем психологическом настрое. Спортсмен во время соревнований постоянно подвергается высоким нервно-психическим нагрузкам и роль психологической подготовки в данный момент очень важна [2].

Выступление на крупных соревнованиях требует от спортсменов высокого психологического комфорта, а так же оптимизацию психического состояния и активизацию процесса восстановления. Данный эффект возможен после получения приятных впечатлений. Он может быть достигнут с помощью искусства, благодаря которому негативные эмоции могут перейти в положительные.

Арт-терапия, как метод психотерапии, использующий для психокоррекции художественные приемы творчества, наиболее эффективными из которых являются: рисование, лепка, музыка, фотография и многое [4]. Арт-терапия помогает спортсмену расширить кругозор и повысить уверенность в себе, включая в себя множество форм, методов, направлений и приемов. Каждый спортсмен перед предстоящими соревнованиями находится в определенном психологическом состоянии и для того чтобы оградить его от негативного влияния стресса подбираются разные картины, соответствующие состоянию спортсмена. Живопись благоприятно влияет на психику спортсмена, и помогают оптимизировать потенциальные возможности.

Музыкотерапию многие ученые считают естественной и наиболее древней формой эмоциональной коррекции состояния. Музыкотерапия – психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Существует 2 формы музыкотерапии: пассивная и активная. Во время пассивной музыкотерапии прослушиваются произведения, которые соответствуют психологическому состоянию человека. Активная музыкотерапия отличается от пассивной тем, что люди непосредственно сами принимают участие. Они не просто слушают различные музыкальные произведения, но еще сами играют на музыкальных инструментах, хлопают в ладоши, поют. Цель данной терапии заключается в том, что человек должен испытать определенное эмоциональное переживание, благодаря которому происходит решение тех или иных проблем. Дополнительными средствами музыкотерапии могут быть гипноз, дыхательные упражнения, аутотренинг.

Физические упражнения хорошо сочетаются с музыкотерапией, так как от занятия спортсмен должен получать удовольствие, чтобы не возникло разрыва между психической и физической деятельностью. Для спортсменов

музыка играет большую роль. Она помогает справиться с различными переживаниям, стрессами, заставляет отвлечься, заглушая различные шумы, создаваемые другими спортсменами. Музыка способствует положительному настрою на предстоящий старт. Она должна обладать высоким техническим качеством, и играть с определенной громкостью. Важно подбирать музыку, которая бы вызывала только положительные эмоции. Не рекомендуется выбирать резкую, громкую музыку, которая способствовала бы негативным мыслям и тревоге.

К выбранной музыкальной композиции есть ряд требований:

не должна быть слишком известной,

не должна нести в себе конкретного содержания.

данное произведение должно исполняться на не известном слушателю языке.

Спортсмены меньше устают и выполняют больший объем нагрузки во время прослушивания музыки на тренировке нежели на тренировках без музыкального сопровождения.

Установлено, что одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психоэмоциональное состояние спортсмена к соревнованию, которое формируется в процессе психологической подготовки. Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.). В результате установлено, что постоянная психологическая нагрузка не только во время соревнований, но и при подготовке к ним, приводит к состоянию "психологического выгорания", которое приводит к резкому снижению физического и психологического ресурса и ухудшению спортивных результатов. Музыка же положительно влияет на общую мобилизацию спортсмена и направлена на активизацию и повышение внутренних возможностей организма и стрессоустойчивости, устранение психоэмоционального напряжения; оптимизацию психоэмоционального состояния, обретения уверенности в своих силах, преодоление страха, внутренней тревоги и других негативных состояний, а также преодоление психосоциальных проблем.

Список литературы:

1. Бирюков А.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов/А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. М.: Физкультура и спорт, 1981.- 165 с.

2. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы Арт-терапии.- М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002.- 456 с.
3. Буровых А.Н. Методика комплексного подхода к использованию средств восстановления спортивной работоспособности/А.Н. Буровых. М.: Физкультура и спорт, 1979. - 44 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте/ В.Г Волков, М.: Физкультура и спорт, 1977. - 24 с.
5. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие. - М.: Академия, 2008. – 137 с.
6. Джульетта Алвин, Эриел Уорик Музыкальная терапия для детей с аутизмом.

ОРГАНИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Фунтикова Л.В., Агафонов А.А.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Педагогический колледж № 8», Санкт-Петербург

Аннотация:

Проблеме организации студенческого спорта уделяется много времени, но все вопросы, связанные с высшими учебными заведениями. Однако в средних профессиональных учреждениях он существует, но в основном в рамках внутренних соревнований.

Ключевые слова:

студенческий спорт, соревнования, спортивные мероприятия.

ORGANIZATION OF STUDENT'S SPORT IN PEDAGOGICAL COLLEGE

Funtikova L.V., Agafonova A.A.

Pedagogical college num.8, Saint-Petersburg

Abstract: the problem of organization of student sport enjoys a lot of time, but all the issues connected with universities. However, in secondary vocational institutions exist, but mostly in the framework of the domestic competitions.

Keywords: student sport, competitions, sports events.

Возрастные особенности студенческой молодежи, специфика учебного труда и быта студентов, особенности их возможностей и условий занятий

физической культурой и спортом позволяют выделить в особую категорию студенческий спорт.

Организационные особенности студенческого спорта:

доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс в основном учебном отделении, учебно-тренировочные занятия в спортивном учебном отделении);

возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в колледжных спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;

возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (в учебных зачетных соревнованиях, во внутри- и внеколледжных соревнованиях по избранным видам спорта).

Вся эта система дает возможность каждому практически здоровому студенту сначала познакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий.[1]

СПОРТ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ СТУДЕНТОВ. РАЗНОВИДНОСТИ ЗАНЯТИЙ И ИХ ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ОСНОВА

Спорт в свободное время – неотъемлемая часть физического воспитания студентов. Такие занятия проходят на самостоятельной основе, без каких-либо условий и ограничений для студентов. В свободное время студенты могут заниматься в спортивных секциях, группах подготовки по отдельным видам спорта. Инициаторами организации таких секционных занятий, определения их спортивного профиля чаще всего выступают сами студенты.

Самостоятельные занятия – одна из форм спортивной подготовки. В некоторых видах спорта такая подготовка позволяет значительно сократить временные затраты на организованные тренировочные занятия и проводить их в наиболее удобное время. Самостоятельная спортивная подготовка не исключает возможность участия во внутриколледжных и внеколледжных студенческих соревнованиях.[2]

СПОРТ В КОЛЛЕДЖЕ

Наш колледж – многопрофильное учреждение, где получают образование по целому ряду современных педагогических специальностей:

Задачи профессионального воспитания студентов колледжа ориентированы на создание условий для развития и самореализации личности студента – будущего педагога, обладающего определенным уровнем профессиональной и общекультурной компетентности, комплексом профессионально-значимых, личностных качеств, твердой социально-

ориентированной жизненной позицией и системой ценностей, обеспечивающих его социальную и профессиональную успешность. Содержание воспитательной деятельности в педагогическом колледже строится с учетом возрастных особенностей студентов и определяется:

- значимыми для них личностными и общественными проблемами, опыт решения которых, они приобретают в контексте получаемого профессионального образования;
- в соответствии с целями и задачами профессионального образования, единством учебной и внеучебной деятельности, ориентацией на нравственные идеалы и ценности общества;
- необходимостью развития и поддержки форм студенческой самоорганизации, творчества, сохранения и развития традиций колледжа.[3]

Одним из направлений воспитательной работы колледжа является проведение ежегодной спартакиады, в рамках которой проводятся традиционные соревнования по волейболу, баскетболу, настольному теннису, дартсу, легкоатлетическому кроссу, шашкам. Но большей популярностью у студентов пользуются спортивные мероприятия, в которых они соревнуются с учителями – военно-спортивная игра «Спасатель», турнир среди сборных волейбольных команд девушек и юношей со сборной командой учителей. А так же КВН по физической культуре.

Популярность данных видов спортивных мероприятий обуславливается желанием студентов почувствовать себя на одном уровне с преподавателями, увидеть их заинтересованность в спорте, в здоровье. Благодаря подобным мероприятиям студенты колледжа проявляют интерес к дополнительным занятиям по разным видам спорта. И хоть изначально их причина заключается в том, чтобы в следующем году превзойти преподавателей, в последующем они занимаются просто для повышения своего мастерства и для возможности участия в соревнованиях, проводимых в городе вне рамок районной и городской спартакиад. Именно благодаря проведению волейбольного турнира в нашем колледже организовалась команда, которая участвует в чемпионате по волейболу, который проводится в рамках Клуба любителей волейбола Санкт-Петербурга.

Однако для развития и совершенствования спортивной работы в колледже есть существенный недостаток – спортивно-техническая база не дает возможности расширить комплекс мероприятий и преобразовать обычные соревнования в создание спортивного клуба колледжа.

Список литературы:

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
2. http://www.antonovayu.ru/sport_v_fizicheskom_vospitanii_studentov/studencheskii_sport_ego_organizacionnie_osobennosti/index.html
3. <http://www.pedagog8.ru/norm/report>

**АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО СПОРТИВНО-РЕКРЕАТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

Лукина С.М.

Санкт-Петербургский Государственный Университет, Санкт-Петербург,

Крючек Е.С.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация:

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. Физическое воспитание в вузах проводится на протяжении всего периода обучения студентов и, как показывает опыт, осуществляется в многообразных формах. В статье рассматривается модифицированная система физического воспитания в вузе спортивно-рекреативной направленности на основе аэробики. Использование средств спортивной аэробики в инновационных подходах к организации учебно-тренировочного процесса повышает активность студентов на занятиях физической культурой и их заинтересованность в результатах деятельности, обогащает двигательный опыт, способствует формированию теоретических знаний и методических умений, а также обеспечивает повышение индивидуальных спортивных достижений занимающихся.

Ключевые слова:

Физическое воспитание, модернизация, соревновательная деятельность, аэробика

**AEROBICS AS MEANS SPORT - RECREATIONAL ACTIVITY OF
STUDENTS OF HIGH SCHOOLS**

Lukina S.M.

The St.Petersburg State University, St. Petersburg,

Kriuchek E.S.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg

Abstract:

The aim of physical training in higher schools is assistance to preparing harmoniously developed and highly skilled experts. Physical education at higher schools is carried out throughout the whole period of training at higher educational establishments and is realized in different forms. The modified system of physical education is considered, as sports - recreational orientation on the basis of aerobics. At PE lessons and their interest to results of their activities, enriches motor experience promotes to formation of theoretical knowledge and methodical skill and also provides to increase their individual achievements in the particular sport.

Keywords:

Physical education, modification, competitive activity, aerobics

Государственные образовательные стандарты по всем направлениям высшего профессионального образования предусматривают реализацию 400 учебных часов на дисциплину «Физическая культура». Следует отметить, что повышение роли высшей школы как социального института, связано не только с применением новых подходов в подготовке компетентных специалистов, но и с необходимостью обеспечения условий для формирования полноценной, здоровой личности. Содержание, организация занятий и стандартные требования, реализуемые в программах по физической культуре во многих образовательных учреждениях, не в полной мере отвечают современным социально-экономическим условиям, не удовлетворяют интерес студентов к физической культуре, что снижают эффективность их двигательной активности. Это обуславливает необходимость серьезной доработки учебных программ и поиска инновационных подходов к организации учебного процесса. Цель освоения дисциплины «физическая культура» заключается в формировании у студентов компетенций, предусматривающих определенный уровень теоретических знаний, практических и методических умений и навыков [1, 2, 3].

Модернизация системы подготовки по физической культуре в рамках учебной деятельности студентов университета осуществлялась на основе анализа и обобщения важных аспектов, относящихся к проблеме повышения эффективности учебной и соревновательной деятельности в условиях вуза [4, 5].

Как показал многолетний опыт работы отделения аэробики общеуниверситетской кафедры физической культуры и спорта Санкт-

Петербургского Государственного Университета, для занятий целесообразно организовывать специализированные группы аэробики, которые комплектуются с учетом медицинских показателей состояния здоровья и индивидуальных предпочтений студентов. Основные инновационные изменения в работе отделения аэробики были направлены на стимулирование осознанного отношения студентов к занятиям разного типа на всех этапах реализации программы по физической культуре. Изменения коснулись отбора студентов в группы, коррекции содержания учебной программы и методики её реализации, оценки знаний, умений и навыков, сформированных во время учебной и спортивной деятельности.

Известно, что успешность обучения наряду с компетентностью педагога, проводящего занятия, во многом предопределяется интересом студентов, проявляющемуся в выборе вида двигательной активности. Используемый в университете способ формирования учебных и спортивных групп аэробики (системы Black Board), позволил с минимальными затратами времени уточнить их состав. Применение современных компьютерных технологий дало возможность из числа студентов первого курса, обучающихся по разным специальностям на факультетах университета, дистанционно сформировать группы аэробики, а также в дальнейшем контролировать и оценивать деятельность каждого из них по всем разделам учебной программы.

В процессе обучения студентов университета на отделении аэробики, предусмотрено прохождение ими двух этапов подготовки. На первом - базовом этапе решаются задачи ознакомления с основными теоретическими аспектами аэробики, практической реализации программы физической и технической подготовки, участия в спортивных соревнованиях доступного уровня по аэробике. Студенты занимаются по групповым программам в соответствии с расписанием занятий два раза в неделю. Содержание этой учебно-тренировочной работы постоянно корректируется. Студентам предлагаются комплексные занятия на основе разных видов аэробики, логически усложняющиеся по мере приобретения практического опыта. Из оздоровительных фитнес-программ привлекательными для студентов оказались средства базовой (классической) аэробики, танцевальной аэробики, степ-, футбол-аэробики, элементы силовой и шейпинг тренировки.

В ходе прохождения учебной программы по аэробике для студентов первого курса обучения предусмотрено участие в соревнованиях и других оздоровительных и спортивных мероприятиях. Студенты могут участвовать в течение года в двух массовых внутривузовских соревнованиях по спортивной аэробике по специальной программе («Приз первокурсника» и «Спартакиада университета»). Соревновательные упражнения длительностью 1 минута 30 секунд выполняются под музыкальное сопровождение. Они содержат комбинации базовых хореографических элементов, переходы для изменения

пространственного положения на площадке, перемещения по площадке, элементы сложности спортивной аэробики (силовые элементы динамического и статического характера, прыжки, упражнения на гибкость). Оценка производится в соответствии с общепринятыми для спортивной аэробики правилами, а затем переводится в баллы по шкале оценок, утвержденной в университете.

Для всех студентов, обучающихся в СПбГУ, предусмотрено теоретическое тестирование по разделам учебной программы, которое также оценивается в баллах. Общая оценка результативности обучения по дисциплине физическая культура осуществляется по сумме баллов, набранных студентом за выполнение всех разделов программы. Оценка 100 обязательных баллов дает возможность студенту перейти на следующий этап обучения, который реализуется под девизом «Light-Sport».

Для этого этапа обучения по программе аэробики разработано несколько фитнес-программ, позволяющих индивидуализировать направленность учебного процесса и достигать желаемого результата (ознакомление с новыми видами фитнес-программ, повышение функциональной выносливости, коррекция фигуры, активный отдых, эмоциональное удовольствие от двигательной активности и др.). Фактически каждый студент получает возможность «персональной тренировки» по собственному расписанию под руководством педагога, заключающейся в подборе содержания, методов реализации объема и интенсивности нагрузки с учетом своей подготвленности. Студенты проявляют большой интерес к такой форме организации занятий еще и потому, что в них широко используются современные технологии, разработанные для физической культуры (видеопрограммы, специальные карточки с описанием комплексов упражнений разной направленности, большой выбор аудио сопровождения занятий и др.). Данный этап учебной программы по аэробике дополняется методическим разделом, в котором студенты самостоятельно изучают различные варианты фитнес-тренировки, анализируют эффективность этих занятий и разрабатывают на их основе индивидуальную программу тренировки, позволяющую удовлетворить личные потребности. Вероятно, этап обучения по направлению «Light-Sport» может быть дополнен элементами соревновательной деятельности в виде конкурса среди студентов на лучшую индивидуальную программу фитнес-тренировки.

Особое место в физической культуре студентов занимает собственно спортивная тренировка. Она организуется в свободное от учебных академических занятий время в вузовских группах спортивной аэробики. Учебный процесс этих групп строится по системе тренировки, принятой в спорте. Студенты сборной команды университета участвуют в ежегодных чемпионатах Санкт-Петербурга среди студентов. Спортсмены университета

показывают высокий уровень подготовленности, занимая призовые места, как в командных, так и в семи отдельных видах соревнований (индивидуальных программах мужчин, индивидуальных программах женщин, в соревнованиях смешанных пар, трио, групп, аэробик-степ и аэробик-денс). Спортивная аэробика входит в программу спартакиады вузов Санкт-Петербурга.

Каждый из видов физкультурной и спортивной деятельности (посещение лекций, методико - практических занятий -МПЗ, участие в соревнованиях разного уровня, участие в организации и проведении различных спортивных мероприятий, теоретическое тестирование и др.) оценивается в соответствии со специально разработанной шкалой оценок, которые суммируется и к концу обучения должны составить 400 баллов. Успешная физкультурно-спортивная деятельность в течение четырех лет обучения позволяет аттестовать студента по дисциплине «Физическая культура».

В заключение подчеркнем, что аэробика как средство двигательной активности, получившая широкое распространение в программах по физической культуре во многих вузах, может быть отнесена к спортивно-рекреативной деятельности студентов, поскольку она способствует:

- обеспечению активного отдыха для поддержания высокой работоспособности студентов в режиме напряженного учебного процесса;
- достижению оздоровительного эффекта за счет достаточной мышечной активности;
- формированию субъективных ощущений удовольствия, возникающих при выполнении двигательных действий, привлекательность которых возрастает в связи с сочетанием их с современным и популярным музыкальным сопровождением;
- удовлетворению личных эмоциональных и духовных потребностей;
- ознакомлению с опытом организации и проведения спортивно-оздоровительных мероприятий;
- стимулированию тренировочной и соревновательной активности студентов
- формированию привычек здорового образа жизни, сознательного отношения к собственному здоровью и физической подготовленности.

Список литературы:

1. Медведева О.А. Аэробика для студентов / О.А. Медведева, Г.А. Зайцева. – М.: «ИНСАН», 2009, - 144 с.

2. Волков В.Ю. Физическая культура : Печатная версия электронного учебника / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та, 2009. -322 с
3. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. - 228 с.
4. Ковшура, Т. О. Содержание и направленность спортивной аэробики в физическом воспитании студентов вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ковшура Татьяна Олеговна. – СПб., 2012. – 25 с.
5. Богданова Т.В. Технология реализации программы по аэробике для студенток высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Богданова Татьяна Владимировна. – СПб., 2012. – 24 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

Авдеев Ю.В.....3

СЕКЦИЯ 1. УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СТРУКТУРА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Намозова С.Ш., Хуббиев Ш.З., Незнамова Т.Л..... 7

РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
БАКАЛАВРИАТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ
МЕТОДИК

Жидких Т.М., Минеев В.С., Неведрова О.В., Клаус Умбах, Дмитрий
Прохоров 14

СОДЕРЖАНИЕ И СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ И МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ
УМЕНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА У
СТУДЕНТОВ СПбГУ

Незнамова Т.Л. Холодкова О.В. 19

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - СФЕРА НАУЧНОГО
ИССЛЕДОВАНИЯ

Пономарев Г.Н..... 24

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ПОСТУПАЮЩИХ НА ФАКУЛЬТЕТ ВОЕННОГО ОБУЧЕНИЯ
ПРИ СПбГУ

Иголкина В.В., Малевич А.В., Поципун А.А. 30

ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ
УНИВЕРСИТЕТА

Балтрунас М.И. 37

ОБУЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЮ – ОСНОВНАЯ ЦЕННОСТЬ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА В УНИВЕРСИТЕТАХ

Леонтьук А.М., Леонтьук Т.Б. 43

СЕМАНТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА ПРЕОДОЛЕНИЯ В
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ
СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Андреев Вит.В., Андреев Вл.В. 52

ПОЗИТИВНЫЕ И НЕГАТИВНЫЕ ФУНКЦИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ
СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Андреев Вит.В., Андреев Вл.В. 58

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, КАК ГАРМОНИЧНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ,
СОЦИАЛЬНОЕ И ДУХОВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В КОНТЕКСТЕ
«СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2020 ГОДА»

Когтев Р.Н., Полякова Е.Р. 64

АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ломова И.А., Коваленко Н.Д. 70

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ

Пугачев И. Ю. 76

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС ВПОПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ
УНИВЕРСИТЕТА

Холодкова О.В., Аникеич С.А. 83

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ САМОРАЗВИТИЯ
ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Эльмурзаев М.А. 89

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БАЛЛЬНО - РЕЙТИНГОВОЙ
СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ

Ефимов-Комаров В.Ю., Ефимова-Комарова Л.Б. 94

РАЗВИТИЕ СТАТИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ В
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНЖЕНЕРА-НАСТРОЙЩИКА
ВЫСОКОТОЧНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Сидоренко А.С. 103

ПРОБЛЕМА ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ФГОС ДОШКОЛЬНОГО И
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ

Пегов В.А. 107

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ НА УЧЕБНУЮ УСПЕШНОСТЬ УЧАЩИХСЯ
ПЯТЫХ КЛАССОВ ЛИЦЕЯ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Чепурнова-Панафидина Т.А. 112

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОК 15-18 ЛЕТ

Адамбаев Ж.Х., Сафарова Д.Д., Джумаев С. 117

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ
ПЕРВОГО КУРСА СЕВЕРНОГО АРКТИЧЕСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА

Голубина О.А. 126

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Жукова Л.Г., Казакова И.А., Чернова Г.А. 130

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ГИРЕВОГО СПОРТА НА
ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Кочнев А.В., Макарова Е.Е., Добрынина Л.П. 134

ТРЕТИЙ УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ – ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ
ПОДХОД

Иванова Н.И., Руденко А.А., Иванов Е.В. 138

ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ
ЗАВЕДЕНИИ

Круглик, И.И., Курамшин, Ю.Ф. 142

**СЕКЦИЯ 2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗБРАННЫХ АСАН ХАТХА-
ЙОГИ

Минвалеев Р.С. 149

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Ошина О.В., Иголкина В.В. 158

АДАПТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ	
Башкин В.М.	164
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ПОДХОДА В ТЕХНОЛОГИИ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ	
Коваль Т.Е., Новикова Н.Т.	168
ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТИ С УЧЕТОМ ГЕНЕТИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ МАРКЕРОВ	
Гробовикова И.Ю., Соловьёва Н.Г.	174
НЕРАВНОВЕСНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ИХ ДИНАМИКА В СВЯЗИ С ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ОБУЧАЕМЫХ ВУЗОВ	
Евдокимов И.М.	180
АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СТУДЕНТОК С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	
Аношина Т.В., Пушкина В.Н., Зелянина А.Н.	193
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ	
Панчук Н.С.	199
АНТРОПОГЕНЕТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КАК НАДЕЖНЫЕ И ОБЪЕКТИВНЫЕ КРИТЕРИИ ПРОГНОСТИРУЮЩЕГО ОТБОРА В СПОРТЕ	
Сафарова Д.Д., Исроилов Ш.Х.	210

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК К ГИПОКСИИ-ГИПЕРКАПНИИ НА
КАРДИОРЕСПИРАТОРНУЮ СИСТЕМУ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ

Заходякина К.Ю., Иванов А.О., Баранов А.В..... 216

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО
ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ
ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Мищенко И.В., Пушкина В.Н., Зелянина А.Н..... 221

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОСТАВНАЯ
ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

И.В.Склярова 229

ПРОЯВЛЕНИЕ ВЕГЕТАТИВНОЙ ДИСФУНКЦИИ У СТУДЕНТОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Светличная Н.К., Эргашев Б.Т..... 234

СПОРТ, ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА И МАРФАНОИДНЫЙ
ФЕНОТИП

Строев Ю.И., Чурилов Л.П., Абдуалимов Т.П., Григорьева О.Е.,
Даниленко О.В..... 237

НОВЫЙ ПОДХОД К ПРОЦЕССУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Черемных А.Н..... 243

ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ У ДЕТЕЙ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Белова Е.Л..... 247

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СРЕДНЕМОЛЕКУЛЯРНЫХ ПЕПТИДОВ И АКТИВНОСТИ НЕЙТРОФИЛОВ В НСТ-ТЕСТЕ ПРИ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ И В ПРОЦЕССЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ

Гулямов Н.Г., Тажиева Н.Н., Мурадова М.Ш., Исмаилова М.Ш. 252

**СЕКЦИЯ 3. СПОРТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 258**

СТУДЕНЧЕСКИЕ АЛЬПИНИСТСКИЕ КЛУБЫ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, КАК ОДНА ИЗ МОДЕЛЕЙ КЛУБНОЙ РАБОТЫ

Семилеткин С.А. 258

ИЗУЧЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

Розанова Л.С., Розанова О.И. 262

СОДЕРЖАНИЕ И ПАРАМЕТРЫ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ-СПРИНТЕРОВ

Немытов Д.Н. 268

ЗАКОНЫ БИОМЕХАНИКИ КАК РЕСУРС УЛУЧШЕНИЯ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

Ващук О.В. 274

ДОПОЛНЕННЫЙ МЕНТАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ И АКТИВНОСТЬ В СХВАТКАХ НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ

Левицкий А.Г., Матвеев Д.А. 280

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОРРЕЛЯЦИОННОЙ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ И ОБЩЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ У ЛЫЖНИКОВ-
ГОНЩИКОВ С УЧЕТОМ ИХ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТИПОВ
ОРГАНИЗМА

Петров Р.Е. 288

СПОРТИВНАЯ КОМАНДА КАК МАКРООРГАНИЗМ

Попечителей Е.П. 295

О СПЕЦИФИКЕ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ

Семёнов М.А., Мальчевская Н.Н. 304

ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА УСЛУГ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПО КОНЦЕПТУАЛЬНОЙ
МОДЕЛИ SERVQUAL

Ханнанов И.Ф., Агеева Г.Ф. 307

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА
СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРА В ГИМНАСТИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИНАХ

Медведева Е.Н., Гаибов Ф.Ф. 310

ИССЛЕДОВАНИЕ ВНЕШНЕЙ И ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ
СПОРТИВНО-ДОСУГОВОГО ЦЕНТРА

Агеева Г.Ф., Якубова А.А. 316

СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА

Окунева Д.М., Цыганок Т.В., Сунгурова А.В. 320

ОРГАНИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Фунтикова Л.В., Агафонов А.А. 326

**АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО СПОРТИВНО-РЕКРЕАТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

Лукина С.М., Крючек Е.С.....329

ISBN 978-5-906273-03-1



Материалы Всероссийской научно-практической конференции
«Физическая культура и спорт в системе образования России:
инновации и перспективы развития»

Компьютерная верстка – Поскребышев А.Г.

Подписано в печать 25.11.2013. Формат 60×90/16.
Бумага офсетная. Усл. печ. л. 21,5. Тираж 500 экз.
Заказ № 925. Отпечатано в ООО «Золотое сечение»