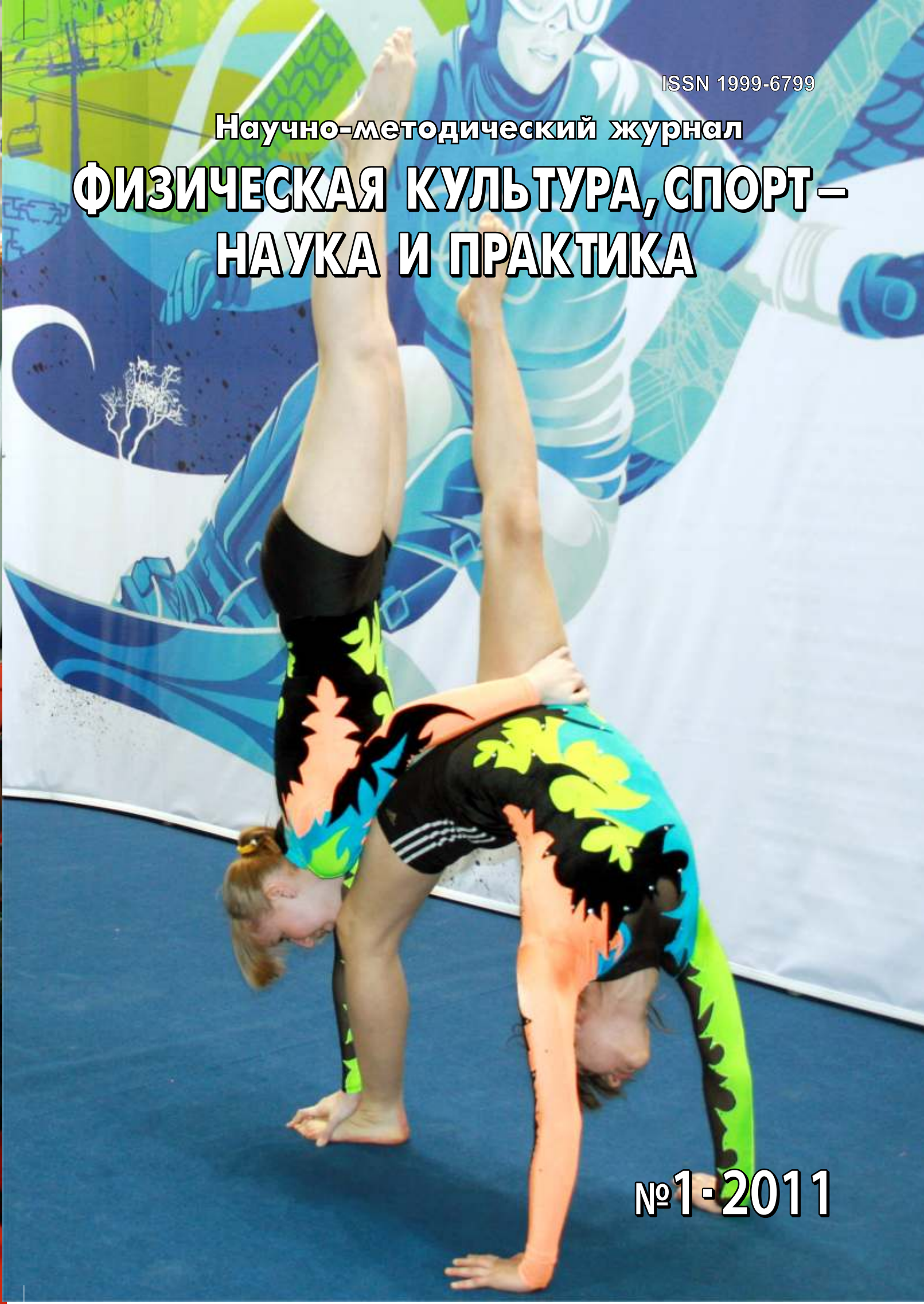


ISSN 1999-6799

Научно-методический журнал

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА



№1 - 2011

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА

ISSN 1999-6799
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ

Регистрационный номер
ПИ №ФС 14-0420

от 07 июля 2006 года,
зарегистрирован в Кубанском
Управлении Федеральной
службы по надзору
за соблюдением
законодательства
в сфере массовых
коммуникаций и охране
культурного наследия

Периодичность издания –
4 номера в год

УЧРЕДИТЕЛИ:

Кубанский государственный
университет физической
культуры, спорта и туризма

Департамент по физиче-
ской культуре и спорту
Краснодарского края

Издается с 1999 года

Главный редактор

С. М. АХМЕТОВ
Тел. (861) 255–35–17
тел/факс (861) 255–35–73

Редколлегия:

Г. Д. АЛЕКСАНИАНЦ
В. А. БАЛАНДИН
В. К. БУРИЧЕНКО
Г. Б. ГОРСКАЯ
Л. С. ДВОРКИН
С. С. ЗЕНГИН
С. Г. КАЗАРИНА
Г. Ф. КОРОТЬКО
Г. А. МАКАРОВА
А. И. ПОГРЕБНОЙ
А. А. ТАРАСЕНКО
А. Б. ТРЕМБАЧ
К. Д. ЧЕРМИТ
Л. А. ЧЕРНОВА
Ю. К. ЧЕРНЫШЕНКО
М. М. ШЕСТАКОВ
Ю. А. ШУЛИКА

Ответственный секретарь

В. К. БУРИЧЕНКО
Тел./факс (861) 255-79-19

Ответственный за выпуск

А. С. ДУДНИК

На обложке:

студенты КГУФКСТ –
участники форума
«Создай себя сам»

Адрес редакции:

350015, г. Краснодар,
ул. Буденного, 161
тел/факс (861) 255–35–85

СОДЕРЖАНИЕ

ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

С. М. Ахметов, Ю. К. Чернышенко. Подготовка волонтеров в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма для обеспечения XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи..... 3

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ю. М. Схаляхо. Техника высокоамплитудных бросков дзюдо с поворотом к противнику спиной в условиях жесткой кинематической связи спортивного поединка 8

Я. М. Бади, Р. М. Биттиров, А. Р. Сокуров. Совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений с помощью специализированного тренажерного комплекса..... 12

Т. Ю. Черкесов, Я. М. Бади. Технология скоростно-силовой подготовки тяжелоатлетов с применением тренажерного комплекса управляющего силового воздействия..... 16

И. А. Бушин. Проблемы традиционной системы подготовки в каратэ-до..... 19

А. И. Иванов. Соревновательный метод как основа централизованной подготовки в греко-римской борьбе..... 21

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

А. И. Плотников. Сравнительная характеристика информативности различных показателей физической подготовленности юных батутистов..... 25

К. Ю. Чернышенко. Эмоционально-волевое состояние учащихся 7-10 лет прогимназии в условиях реализации традиционных программ физического воспитания..... 28

Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова. Развитие физических способностей и мышления детей 6-7 лет в условиях игровой деятельности..... 31

Т. А. Должикова. О направленности и содержании физического воспитания школьников 13-14 лет..... 34

Е. А. Козыренко, В. З. Яцык, Н. В. Иванова. Эффективность процесса физического воспитания студентов медицинского вуза 39

О. К. Барсук, О. Н. Костюкова. Сформированность компонентов личностной физической культуры учащихся начальных классов 42

А. П. Карпухин, В. Л. Соколов. Методика физической подготовки учащихся среднего школьного возраста на основе традиционных казачьих средств 46

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Н. М. Мартыненко, С. П. Лавриченко. Совершенствование процесса физического воспитания в вузах нефизкультурного профиля посредством олимпийского образования..... 52

В. И. Иванасова, Н. В. Береславская. Этапы формирования профессионально-педагогических умений и навыков средствами основной гимнастики 56

Ю. Н. Тапунов, О. Ю. Давыдов. Мотивация курсанток к личностно-ориентированной физической подготовке с учетом будущей профессиональной деятельности в органах внутренних дел 60

И. И. Неботова, Б. Ф. Курдюков. Интеграция компетенций физкультурного и медицинского профиля в содержании профессиональной подготовки кадров по адаптивной физической культуре 65

ФИЗИОЛОГИЯ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

А. Б. Трембач, Я. Е. Бугаец, Д. М. Самарский, В. А. Толоконникова. Нормативные значения невнимательности, импульсивности и гиперактивности у лиц юношеского и зрелого возраста 69

Содержание

О. А. Медведева. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы детей младшего школьного возраста с патологией слухового анализатора	74
В. Л. Друшевская. Особенности проприоцептивной чувствительности у акробатов разной квалификации при дифференцировании мышечных усилий.....	79
В. В. Лавриченко, В. В. Ермаков, С. П. Лавриченко. Эффективность использования специализированных продуктов в восстановлении футболистов 17-19 лет в подготовительном периоде годового цикла тренировки	84

ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

М. С. Душко. Научные основания формирования мотивации изучения иностранного языка у студентов физкультурного вуза	88
--	----

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

С. В. Кочеткова. Профессионально важные качества и специальная физическая подготовленность стажеров-летчиков.....	94
О. Ю. Давыдов, Л. С. Дворкин. Повышение результативности физической подготовленности студентов технического вуза на основе занятий атлетизмом	99

ПОДГОТОВКА ВОЛОНТЕРОВ В КУБАНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ XXII ОЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ИГР И XI ПАРАЛИМПИЙСКИХ ЗИМНИХ ИГР 2014 ГОДА В Г. СОЧИ

Ректор, доктор педагогических наук, профессор Ахметов С. М., проректор по инновационным и олимпийским программам, доктор педагогических наук, профессор Чернышенко Ю. К.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

В статье представлены материалы, характеризующие опыт организации волонтерской деятельности в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма, а также основные подходы к определению ее содержания в связи с подготовкой к XXII Олимпийским зимним играм и XI Паралимпийским зимним играм 2014 года в г. Сочи.

Ключевые слова: волонтерская деятельность, Олимпийские и Паралимпийские игры, волонтерские проекты, подготовка волонтеров.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ) является одним из ведущих вузов физической культуры Российской Федерации, что подтверждается результатами многолетних достижений коллектива университета по основным направлениям его профессиональной деятельности, включая подготовку высококвалифицированных специалистов, научно-исследовательскую, спортивную и воспитательную работу. Руководство Министерства спорта, туризма и молодежной политики неоднократно отмечало, что по организации волонтерской (добровольческой) деятельности КГУФКСТ является признанным лидером среди 14 вузов физической культуры Российской Федерации.

Необходимо отметить, что та серьезная научно-методическая работа, которая ведется по различным проблемам волонтерского движения, зиждется на многолетнем опыте организации различных добровольческих акций.

В качестве примера можно привести участие наших студентов и преподавателей в следующих международных спортивных форумах:



– торжественная церемония открытия Игр XXII Олимпиады 1980 года в г. Москве;

– I Игры Доброй воли в г. Москве в 1986 году, III Игры Доброй воли в г. Санкт-Петербурге в 1994 году;

– I Всемирные юношеские игры в г. Москве в 1998 году;

– Международные спортивные юношеские игры стран СНГ, Балтии и регионов России в г. Москве в 2002 году;

– международные соревнования по более 20 видам спорта.

Волонтерская деятельность студентов нашего вуза на протяжении сорока лет его существования не ограничивалась только участием в обслуживании различных спортивных мероприятий.

Руководство вуза всегда придавало большое значение и социально важным волонтерским проектам, к которым следует отнести:

– ежегодную организацию силами студентов университета физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми, подростками и молодежью на спортивных площадках по месту жительства в летний каникулярный период во всех районах Краснодарского края;

– работу наших студентов по организации анимационных мероприятий, а также мероприятий по безопасности жизнедеятельности отдыхающих на Азово-Черноморском побережье Краснодарского края;

– оказание помощи воспитанникам дошкольных образовательных учреждений, учащимся общеобразовательных школ в организации секционных занятий по различным видам спорта;

– шефскую помощь воспитанникам домов ребенка, детских домов, а также ветеранам Великой Отечественной войны, труда и спорта.

Накопленный опыт и понимание необходимости развития волонтерского движения как особого направления добровольческого служения обществу являлись основой для проведения многолетней научно-исследовательской работы по данной тематике. Ее результатом явилось получение специалистами КГУФКСТ в 2006 году гранта Российского гуманитарного научного фонда на разработку проекта «Социально-педагогические аспекты формирования системы подготовки волонтеров для предстоящих XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи».

На основе многолетнего опыта организации волонтерской деятельности в вузе были предприняты серьезные шаги по ее развитию, прежде всего, в связи с получением в 2007 году городом Сочи статуса столицы Олимпийских и Паралимпийских зимних игр 2014 года.

После сессии Международного олимпийского комитета в Гватемале единственной законодательно закрепленной структурой, отвечающей за организацию и проведение XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи стал АНО «Оргкомитет «Сочи-2014», начавший активную деятельность по разработке методического сопровождения и ставший единственным заказчиком качества и содержания базового обучения волонтерского корпуса.

Сотрудничество нашего вуза с АНО «Оргкомитет «Сочи-2014» началось практически сразу после его создания. В университете были проведены научно-практические конференции «Связи с общественностью в спорте: образование, тенденции, международный опыт» (2007-2009), «На пути к XXII Олимпийским зимним играм и XI Паралимпийским зимним играм» (2008), «Здоровый мир – глазами волонтеров» (2009), на которых обсуждались перспективы участия профессорско-преподавательского состава и студентов вуза в подготовке волонтеров.

Представители КГУФКСТ участвовали в апреле 2009 года в слушаниях Общественной палаты Российской Федерации по проблеме подготовки кадров для Игр 2014 г.

В ноябре 2009 года АНО «Оргкомитет «Сочи-2014» провел на базе КГУФКСТ заседание круглого стола по проблемам кадрового обеспечения Олимпийских игр, в котором приняли участие ректоры и ведущие специалисты всех вузов физической культуры и спорта России.

Со специалистами АНО «Оргкомитет «Сочи-2014» были согласованы основные вопросы содержания и организации подготовки волонтеров и других образовательных программ, которые разрабатываются и реализуются в нашем вузе.

Необходимо отметить, что, несмотря на явный добровольческий характер, волонтерская деятельность имеет все признаки профессиональной деятельности, и, следовательно, обучение волонтеров должно осуществляться по принципам профессиональной подго-

товки. В этой связи в университете разработан следующий алгоритм подготовки волонтеров для обслуживания инфраструктуры Игр 2014 года, который представлен на рисунке 1.

Основной целью анкетирования является выявление предрасположенности кандидатов к различным видам волонтерской деятельности.

В ходе базового отбора определяется соответствие кандидатов следующим базовым требованиям:

- возраст старше 18 лет;
- знание и соблюдение Олимпийских принципов и свода базовых принципов волонтеров;
- владение основами правовых знаний в области международного спортивного и олимпийского движения;
- знание истории Сочи, Краснодарского края, России, Олимпийских игр;
- психологическая устойчивость;
- высокий уровень коммуникативной компетентности.

Тестирование уровня владения иностранными языками и психологическое тестирование заключают первый этап отбора кандидатов для подготовки в качестве волонтеров и на этой основе определяются обучающиеся по основной программе (полностью соответствующие заданным требованиям) и кандидаты, имеющие право освоения основной программы после прохождения дополнительного коррекционного курса.

В университете разработаны программы подготовки волонтеров по следующим направлениям деятельности:

- обслуживание спортсменов;
- обслуживание спортивных и иных сооружений;
- обслуживание гостей;
- обслуживание торжественных мероприятий.

В таблице в качестве примера приведена структура программы по направлению «Обслуживание спортсменов и гостей соревнований».

Необходимо отметить, что предлагаемое содержание подготовки волонтеров должно будет пройти согласование с программами, предлагаемыми АНО «Оргкомитет «Сочи 2014».

Особое внимание уделяется психологической подготовке волонтеров, включающей следующие основные разделы, представленные на рисунке 2.

В рамках психологической подготовки волонтеров также решается важнейшая задача – формирование у студентов необходимой структуры мотивационно-потребностной сферы к реализации волонтерских функций на основе:

1. Включения работы в качестве волонтеров в содержание профессиональной, в том числе и преддипломной практики студентов.
2. Предоставления работы в качестве волонтеров как фактора повышения конкурентоспособности на рынке труда студентов, получающих социальноматематические профессии.
3. Проведения внутривузовских конкурсов среди

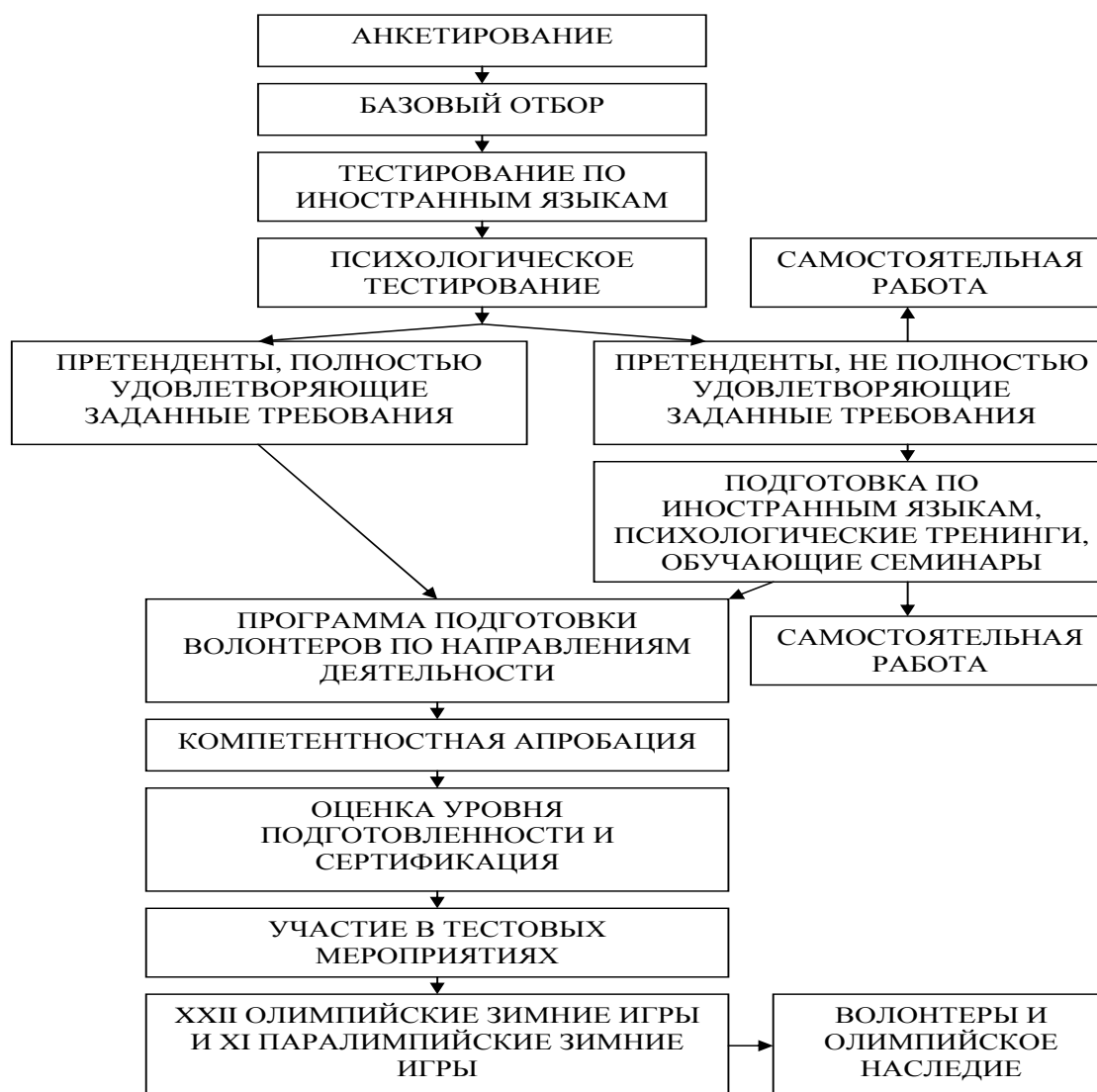


Рис. 1. Алгоритм подготовки волонтеров

претендентов на участие в волонтерской деятельности, поощрения студентов, показавших высокий уровень подготовленности к реализации добровольческих инициатив в межвузовских конкурсах, использования в качестве мотивирующего фактора материалов о роли волонтеров в Олимпийском движении.

4. Мотивирования студентов возможностью приобретения нового и уникального опыта, соучастия в событиях XXII Олимпийских зимних игр XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи.

После прохождения студентами вышеуказанных блоков подготовки проводится итоговая оценка усвоения программы с применением рейтинговой системы. Предполагается, что участники, получившие в ходе обучения не менее 85% рейтинговых баллов, получают по согласованию с АНО «Оргкомитет «Сочи-2014» сертификат о прохождении программы обучения волонтеров, дающий им право принимать участие в обслужива-

нии XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в Сочи.

Для продвижения идей добровольчества в вузе организован университетский волонтерский центр (рис. 3).

Волонтерский центр является многопрофильной структурной единицей вуза и обладает материально-техническим и кадровым потенциалом для качественной подготовки различных категорий волонтеров.

С целью развития волонтерского движения в вузе в рамках деятельности Волонтерского центра с привлечением студенческого самоуправления разработаны и реализуются программы «Школы лидеров волонтерского движения». В 2010 году состоялся первый выпуск, в ходе которого удостоверения лидеров волонтерского движения получили 57 студентов факультетов университета.

Понимая необходимость выполнения значительных

Волонтерская деятельность

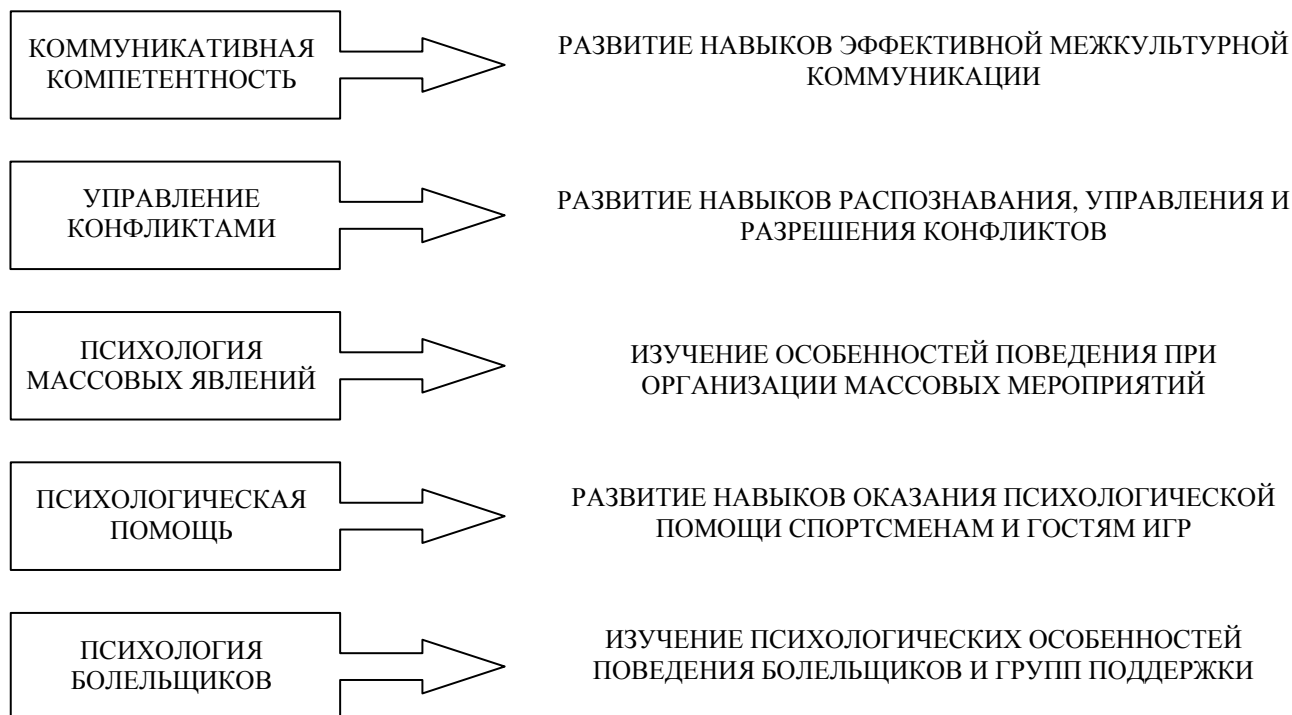


Рис. 2. Содержание психологической подготовки волонтеров



Рис. 3. Структура волонтерского центра КГУФКСТ

Таблица

Структура программы подготовки волонтеров для обслуживания спортсменов и гостей соревнований

№	СОДЕРЖАНИЕ	ЧАСЫ		
		ВСЕГО	ЛЕКЦИИ	ПРАКТИЧ. ЗАНЯТИЯ
1	ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ИНФРАСТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАНИЙ	14	6	8
2	ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	10	4	6
3	ЭКСКУРСИОННОЕ ДЕЛО	10	4	6
4	МЕНЕДЖМЕНТ ТУРИСТСКОЙ И ГОСТИНИЧНОЙ АНИМАЦИИ	16	6	10
5	ОСНОВЫ СЕРВИСНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	18	6	12
6	ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ	34	14	20
7	БЕЗОПАСНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ	18	6	12
ВСЕГО:		120	46	72

социальных обязанностей в регионе, мы стремимся разнообразить направления волонтерской деятельности. В этой связи в КГУФКСТ разрабатываются следующие проекты:

1. Социальные волонтерские проекты, реализуемые совместно с департаментами комплексного развития курортов и туризма, молодежной политики и образования и науки Краснодарского края. Сформировано несколько студенческих отрядов, за которыми закреплены детские дома и дома ребенка в 9 населенных пунктах региона. Студенты каждые полгода организуют сбор игрушек и детских вещей, выезжают на места и проводят для детей и подростков концерты, творческие вечера, конкурсы, развлекательные мероприятия.

Совместно с Региональным управлением Федеральной службы Российской Федерации по контролю оборота наркотиков по Краснодарскому краю регулярно проводится краевой конкурс «Волонтеры здоровья» и «Волонтерские каникулы» с целью пропаганды здорового образа жизни.

Коллектив КГУФКСТ также имеет опыт подготовки волонтеров в двух потоках Краевого туристского форума молодежного актива «Регион 93», проведенного в 2010 году в Северском районе Краснодарского края. В его работе приняло участие более 1000 студентов и учащихся общеобразовательных школ. Итогом образовательной программы явилось написание 44 проектных работ студентами и школьниками по темам, связанным с развитием волонтерской деятельности в муниципальных образованиях Краснодарского края, и защита работ.

2. Спортивные волонтерские проекты, реализуемые совместно с департаментом по физической культуре, спорту и туризму Краснодарского края, которые заключаются в организации:

- массовых спортивно-театрализованных выступлений, посвященных международному Дню защиты детей, открытию и закрытию студенческой «Универсиады Кубани»;

- церемоний открытия, закрытия, награждения, а также волонтерском обслуживании Спортивных игр народов Южного Федерального округа;

- волонтерского обслуживания домашних матчей футбольных команд «Кубань» и «Краснодар», гандбольных команд «СКИФ» и «Кубань»;

- волонтерского обслуживания международных и всероссийских соревнований по ручному мячу, легкой атлетике, регби, велосипедному и гребному спорту;

- анимационных и развлекательных программ на детских спортивных площадках по месту жительства.

3. Олимпийские волонтерские проекты, реализуемые в тесном сотрудничестве и при поддержке АНО «Оргкомитет «Сочи-2014», по которым только в 2010 году волонтеры университета привлекались для обслуживания:

- дебрифинга МОК по итогам XXI Олимпийских зимних игр и X Паралимпийских зимних игр 2010 года в г. Ванкувере;

- международного молодежного лагеря «Поколения за мир»;

- визита Координационной комиссии МОК по организации XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года.

Необходимо отметить, что, по данным проведенных нами соцопросов, около 45% молодых людей в Краснодарском крае готовы заниматься добровольческой деятельностью. Необходима только соответствующая координация их деятельности. Таким координационным центром может стать Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Отмеченные в статье факты и опыт вуза в реализации собственных, краевых и федеральных программ свидетельствуют о его высоком потенциале как образовательного учреждения, способного оказать большую помощь Организационному комитету XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи по привлечению и подготовке волонтерского корпуса.

PREPARATION OF VOLUNTEERS AT THE KUBAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND TOURISM FOR PROVIDING THE ORGANIZATION OF THE XXII WINTER OLYMPIC GAMES AND THE XI WINTER PARALYMPIC GAMES IN SOCHI, 2014

S. M. Akhmetov, Rector, Doctor of Pedagogics, Professor,
Y. K. Chernishenko, Prorector in Innovational and Olympic Programmes, Doctor of Pedagogics, Professor
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism
Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161

Materials characterizing the experience of the organization of the volunteer activity at the Kuban State University of Physical Education, sport and tourism are represented in the paper. These materials also include main approaches to the content of the volunteer activity in connection with the preparation for the XXII Winter

Olympic Games and the XI Winter Paralympic Games in Sochi, 2014.

Key word: volunteer activity, Olympic and Paralympic Games, volunteer projects, preparation of volunteers.

УДК: 796.853.23

ТЕХНИКА ВЫСОКОАМПЛИТУДНЫХ БРОСКОВ ДЗЮДО С ПОВОРОТОМ К ПРОТИВНИКУ СПИНОЙ В УСЛОВИЯХ ЖЕСТКОЙ КИНЕМАТИЧЕСКОЙ СВЯЗИ СПОРТИВНОГО ПОЕДИНКА

Кандидат педагогических наук, и. о. профессора Схалыхо Ю. М.
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

Состав изучаемых в демонстрационном режиме бросков дзюдо не соответствует технике их реализации в условиях жесткого противоборства. Жесткие оборонительные захваты усиливают влияние кинематической ситуации и мешают выходу из исходного положения на стартовую позицию бросков, что требует, в первую очередь, изменения структуры их первой фазы. Первоочередным элементом броска проворотом должен быть срыв оборонительного захвата в процессе выхода на старт броска.

Ключевые слова: демонстрационные броски, жесткое противо-



борство, фазы броска, броски проворотом, традиционные захваты, кинематические связи, срывы захватов.

Первые советские дзюдоисты, вышедшие из борьбы самбо, значительно повлияли на изменение состава и особенности техники дзюдо. Однако, не поняв преимуществ использования техники самбо, российские тренеры перешли на копирование техники японского дзюдо без учета всей системы подготовки, что спровоцировало утрату былых позиций [6].

Российское дзюдо по объективным причинам не может копи-

ровать японскую методологию, особенно при ее массовости, что вынуждает совершенствовать методику технико-тактической подготовки.

Данные педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью дзюдоистов всех стран свидетельствуют о значительном различии между программным техническим материалом броскового компонента и реализуемыми бросками в условиях соревнований [1, 2].

С другой стороны, имеет место и явное снижение качественных характеристик оценки бросков дзюдо, что является свидетельством девальвации его техники [6]. Традиционная техника выполнения бросков дзюдо рассчитана на демонстрационный режим [4], поэтому технико-тактический комплекс бросков дзюдо в условиях свободного взаимного захвата за кимоно не соответствует реалиям жесткого спортивного поединка, основным отличием которого является жесткость кинематической связи, не позволяющая атакующему борцу свободно передвигаться относительно противника.

Таким образом, отработанная на этапе начальной подготовки демонстрационная техника бросков не соответствует жестким кинематическим условиям спортивных соревнований, что требует значительной корректировки ее для эффективной реализации. Отсутствие методики такой корректировки провоцирует формирование суженного технического арсенала и снижение массовости дзюдо [5]. Арсенал бросковой техники в условиях жесткого противостояния имеет дефект в разнонаправленности (рис. 1), в основном, по причине исчезновения бросков противника вперед (проворотом) [7, 8] и бросков противника назад (наклоном), что не обеспечивает реализации модели пространственно-смысловой деятельности борца [9] и сужает возможности тактического использования техники [3].

В этой связи нами была поставлена задача: не перестраивая содержания и методики этапа начальной подготовки, найти пути повышения эффективности обучения технике высокоамплитудных бросков проворотом применительно к условиям жестких кинематических связей спортивного поединка и тем самым обеспечить разнонаправленность технического арсенала в соответствии с моделью пространственно-смысловой технико-тактической деятельности дзюдоиста.

При решении задач по поиску оптимальной структуры таких бросков необходимо было зарегистрировать различия:

- в реализуемых усилиях;
- во времени выхода на стартовую позицию;
- в эффективности выведения противника из равновесия при проведении их в условиях свободного оборонительного захвата и жесткого оборонительного захвата противника.

В лабораторном эксперименте был использован созданный на базе НИИ КГУФКСТ исследовательский видеотензо-динамометрический комплекс, в состав которого входят:

- две платформы ПД-3 А;
- вторичный преобразователь тензометрических усилий БВП-2;
- персональная ЭВМ на базе процессора Pentium;
- пакет программного обеспечения;
- две видеокамеры Canon MV850i-e со скоростью съемки 50 кадров/с, установленные для проведения вертикальной и сагиттальной видеосъемки. Видеокамера для вертикальной съемки располагалась на высоте 8 м, что обеспечивало уменьшение угла съемки и, соответственно, объективность обработки полученного материала.

Исследовательский комплекс позволял синхронно регистрировать пространственные характеристики бросков в двух плоскостях, реакцию опоры атакующего и противника в ответ на динамические усилия атакующего в режиме реального времени. Прикладываемые усилия к каждой платформе раскладывались по трем осям: вертикальной – ось Z, поперечном направлении по оси X и в продольном направлении по оси Y.

Несмотря на то что нас интересовал эффект суммарного усилия атакующего в горизонтальной плоскости, т. е. по осям X и Y, оценка эффективности горизонтального усилия определялась по снятию веса тела противника с опоры, т. е. по оси Z, более 75% его веса [8].

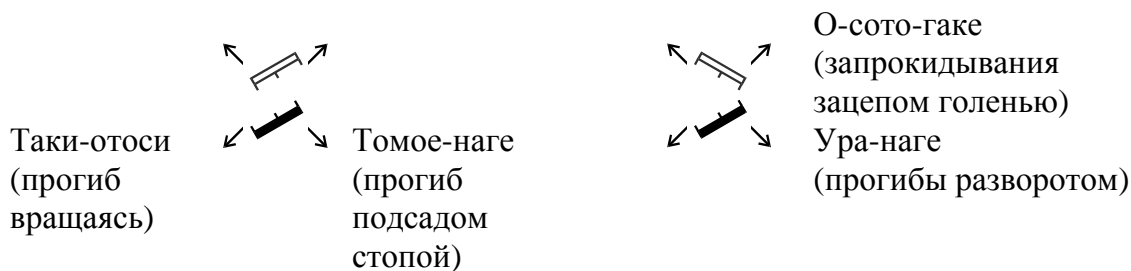
В эксперименте участвовали 2 пары борцов 1-го спортивного разряда.

Каждый из них осуществлял по 10 попыток выхода на стартовую позицию в условиях взаимной фронтальной стойки против относительно свободного захвата и по 10 попыток в условиях жесткого оборонительного захвата противника. После этого были осуществлены попытки проведения бросков различными способами срывов жесткого оборонительного захвата (рука срывает сверху – вниз, снизу – вперед, снизу – в сторону по фронту, снизу – назад). Техника бросков интерпретировалась в соответствии с Единой классификацией техники спортивной борьбы по биомеханическим признакам [7, 8].

В результате исследования оказалось, что в условиях оборонительного захвата противника традиционные меры по его нейтрализации в виде толчков и рывков малоэффективны.

Для успешной реализации бросков проворотом были опробованы различные способы срывов захвата противника в момент выполнения структуры 1-й фазы броска (выход из исходной позиции на старт броска). Оказалось, что оптимальным является срыв захвата снизу – изнутри – вверх, в направлении предполагаемого падения противника (рис. 2, 3).

Все остальные способы срывов захвата приводят к срыву первой фазы броска. Таким образом, если ориентироваться в наименовании бросков на японскую классификацию и терминологию, то в условиях жесткого сопротивления противника в тактический квадрант «А» реально могут проводиться только броски Маки-коми (Бросок через туловище с захватом руки под плечо) и Хане-маки-коми (Подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо).



Одноименная взаимная стойка

Разноименная взаимная стойка

Рис. 1. Степень разнонаправленности арсенала бросков в условиях жестких кинематических связей спортивного поединка в дзюдо



Рис. 2. Оптимальный вариант срыва оборонительного захвата с одновременным выходом на старт броска проворотом (классы «выходом», «уходом») при одноименной взаимной стойке



Рис. 3. Оптимальный вариант срыва оборонительного захвата с одновременным выходом на старт броска проворотом (классы «выходом» и «выходом») при разноименной взаимной стойке

Согласно Единой классификации и терминологии техники спортивной борьбы [7, 8] могут проводиться провороты с воздействием на ноги противника ногами: подхватом, подножкой, подсадом, отбивом. Но все они, в конечном итоге, будут осуществляться с захватом руки под плечо и, как правило, с собственным падением, что на оценку не влияет. При выполнении бросков наклоном, с выходом на старт броска, находясь сбоку противника (класс разносторонних, разнонаправленных синергий) также необходимо использовать срыв захвата противника снизу – внутрь – вверх, с дальней-

шим продвижением за противника и движением руки в сторону предполагаемого падения.

В результате, по данным последующего модельного эксперимента, за счет добавления высокоамплитудных бросков проворотом и наклоном к имеющемуся ограниченному арсеналу бросков (рис. 1) достигнута модельная разнонаправленность технического арсенала (рис. 4).

В естественном педагогическом эксперименте методика обучения высокоамплитудным броскам в условиях жестких оборонительных захватов противника обеспечила высокое, статистически достоверное пре-

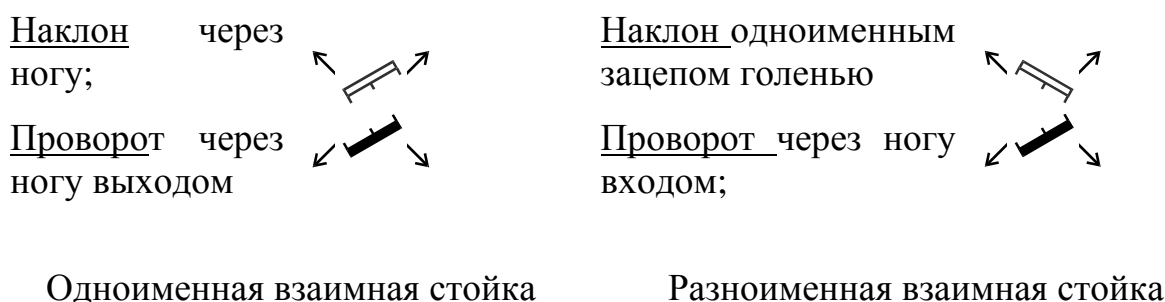
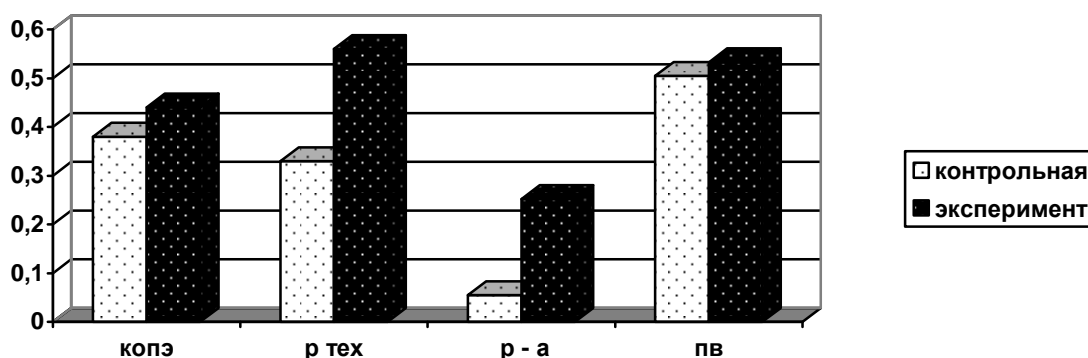


Рис. 4. Алгоритм проведения высокоамплитудных бросков в условиях жестких захватов при одноименной и разноименной взаимной стойке в проекции на горизонтальную плоскость



- * – КОПЭ – количественный показатель эффективности;
- ПТРН – показатель технической разнонаправленности;
- Р – А – относительная результативность бросков типа А;
- ПВ – показатель выигрышности (по баллам за броски).

Рис. 5. Групповые технико-тактические показатели соревновательной деятельности участников педагогического эксперимента по проверке эффективности обучения срывам сдерживающих захватов

имущество экспериментальной группы над контрольной по всем технико-тактическим показателям (рис. 5).

Таким образом, корректировка техники проведения ряда высокоамплитудных бросков проворотом (с поворотом к противнику спиной) с использованием срывов оборонительных в вышеназванных условиях позволяет повысить их представительство в составе соревновательной техники борьбы стоя, что обеспечивает качество разнонаправленности технического арсенала в условиях спортивного поединка как одного из основных технико-тактических показателей спортивного мастерства.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дзюдо [Текст]: программа / А. О. Акопян, В. В. Кащавцев, Т. П. Клименко. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.
2. Дзюдо [Текст]: учебная программа /И. Д. Свищев, В. Э. Жердев, Л. Ф. Кабанов, В. Л. Кабанов, Н. Г. Михайлов, С. И. Кришук. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
3. Ленц, А. Н. Тактика в спортивной борьбе [Текст] / А. Н. Ленц. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.
4. Пархомович, Г. Основы классического дзюдо (УМП для

тренеров и спортсменов) [Текст] / Г. Пархомович. – Пермь: «Урал пресс», 1993. – 302 с.

5. Силин, В. Коней на переправе не меняют [Текст] / В. Силин // Дзюдо. – 2003. – № 8-10. – С. 32-33.

6. Схаляхо, Ю. М. Девальвация оценок в борьбе дзюдо и проблемы совершенствования технического мастерства российских дзюдоистов / Теория и практика физической культуры [Текст] / Ю. М. Схаляхо, Ю. А. Шулика, Н. А. Хуако // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 28-29.

7. Схаляхо, Ю. М. Развитие классификации технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам в интересах борьбы дзюдо [Текст] / Ю. М. Схаляхо // Вестник Государственного адыгейского университета. Серия: «Педагогика и психология». – Вып. 3. – Майкоп, 2009. – С. 361-368.

8. Шулика, Ю. А. Повышение эффективности обучения самбистов техническим действиям в типичных ситуациях борьбы стоя [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / Ю. А. Шулика. – М., 1982. – 161 с.

9. Шулика, Ю. А. Модельные характеристики технико-тактической деятельности в спортивной борьбе [Текст] / Ю. А. Шулика // Гипнология и интегративная антропология на службе педагогической, спортивной, медицинской и психотерапевтической практики: матер. междунар. конфер. – Майкоп, 1994. – С. 318-320.

THE TECHNIQUE OF HIGHLY AMPLITUDINAL JUDO THROWS COMBINE WITH THE BACKTURN TO AN OPPONENT IN THE CONDITIONS OF TOUGH KINETIC CONNECTION OF A SPORTS COMBAT

Yu. Skhalyakho, Candidate of Pedagogics, Acting Professor
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism
Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161

The composition of judo throws studied in the demonstrative regime doesn't correspond to the technique of their realization in the conditions of the tough struggle. Tough defensive holds strengthen the influence of the kinetic situation and prevent the exit from the point of departure onto the start throw position. For the first instant it demands changing the structure of their first phase. The first and foremost element of throwing an

opponent forward bending and throwing him backward bending and unbending must be the disruption of the defensive hold in the process of entering the throw start.

Key word: demonstrative throws, tough struggle, throw phases, throws bending and unbending and throws backward by bending and unbending, traditional holds, kinetic connections, holds disruptions.

УДК: 796.88

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ТРЕНАЖЕРНОГО КОМПЛЕКСА

Аспирант Бади Я. М.,
старшие преподаватели Биттиров Р. М., Сокуров А. Р.
Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х. М. Бербекова
Контактная информация для переписки: г. Нальчик, ул. Чернышевского, 173

Цель работы – выявить возможности тренажерного комплекса по совершенствованию техники выполнения рывка и подъема штанги на грудь. Определялись максимальное отклонение штанги от вертикальной оси и высота ее подъема при выполнении упражнений в традиционных условиях и с применением комплекса. Испытуемые – 6 МС и КМС в весовой категории 67 кг. Исследуемые параметры достоверно не различаются. Комплекс обеспечивает оптимальную траекторию движения снаряда и осуществляет ее корректировку.

Ключевые слова: тренажерный комплекс, регистрация и корректировка траектории движения штанги.



Исследуя проблему совершенствования мастерства тяжелоатлетов, в частности их скоростно-силовой подготовки, мы выделили ряд теоретических положений, которые, на наш взгляд, можно рассматривать в качестве основополагающих при разработке условий ее оптимизации.

Во-первых, речь идет о роли в тренировочном процессе *специальных упражнений*. Главная их особенность – избирательное вовлечение в активность и усиленное развитие двигательных функциональных систем, которые реализуют целевую (соревновательную) двигательную деятельность – делает эти упражнения наиболее ценными и эффективными в спор-

тивной тренировке. При этом направленное развитие двигательных функциональных систем осуществляется в значительной степени за счет создания для них «режима наибольшего благоприятствования» в организме, что является важнейшим фактором повышения эффективности двигательной деятельности, лежащим в основе свойственного ей феномена экономизации [1, С. 55-56].

Иными словами, в условиях специальных упражнений реализуется и закрепляется рациональная структура соревновательного упражнения со свойственным ей кинематическим и динамическим рисунком.

Во-вторых, это касается противоречивого характера условий совершенствования скоростно-силовых качеств, мешающего их сопряженному развитию в рамках соревновательного упражнения. Так, тренировки с большими отягощениями отрицательно влияют на скорость сокращения мышц [5] и координационную структуру соревновательного упражнения [6]. Тренировки с малыми отягощениями, совершенствуя пространственные параметры и развивая быстроту движения, оказывают тормозящее воздействие на развитие силы.

Из этого положения вытекает необходимость разработки условий организации тренировочного процесса, способствующих снятию отмеченных противоречий. В качестве таковых многие исследователи рассматривали применение разнообразных тренажеров, повышающих эффективность методов тренировки при развитии силовых и скоростно-силовых качеств спортсменов.

Однако большинство из тренажеров, применяемых тяжелоатлетами, по конструктивным особенностям не предназначены для выполнения специальных упражнений, а заложенный принцип постоянства дополнительного сопротивления или облегчения не позволяет учитывать особенности координационных механизмов мышечных взаимодействий, что в целом не способствует решению задач сопряженного совершенствования физических качеств и технического мастерства.

Исключение составляют машины управляющего силового воздействия. Их преимущество основывается на обеспечении динамического соответствия спортсмена и предметной среды в текущей фазе двигательного акта. Оно проявляется в виде силовых и скоростных акцентов в условиях рациональной структуры технических действий, не нарушает внутримышечную и межмышечную координацию, т. е. физиологические механизмы, обуславливающие проявление силовых способностей [3], и ограничивает вероятность технических ошибок, возникающих как следствие мышечных напряжений и так называемой «двигательной избыточности» [4].

Однако конструкции известных МУВ, применяемые для совершенствования скоростно-силовых

качеств спортсменов, не позволяют выполнять специальные тяжелоатлетические упражнения «рывок» и «подъем штанги на грудь», регистрировать и корректировать траекторию движения штанги при их выполнении.

Вместе с тем во время тренировки и проведения исследований двигательных действий необходима постоянная информация о положении штанги и спортсмена. Известно также значение правильной траектории движения снаряда для успешного выполнения тяжелоатлетического упражнения.

Преимуществом разработанного нами тренажерного комплекса [2] является возможность его применения для специальных тренировок тяжелоатлетов, т. е. для выполнения рывка и подъема штанги на грудь. Это обусловлено введением второго троса и двух дополнительных блоков, которые исключают возможные отклонения снаряда в ту или другую сторону от положения равновесия.

Функциональные возможности комплекса расширяются также благодаря непрерывному контролю траектории движения штанги. При этом текущая информация о биомеханических параметрах выполняемого упражнения отображается на дисплее персонального компьютера и может быть выдана по требованию на бумажном носителе.

Возможность регистрировать и анализировать биомеханические характеристики упражнения позволяет прослеживать и корректировать тренировочный процесс в динамике при соблюдении правильной техники подъема снаряда.

Проведены поисковые исследования для выявления возможностей тренажерного комплекса по сопряженному развитию двигательных способностей и техники. Осуществлялась, прежде всего, регистрация пространственного перемещения штанги. С этой целью 6 спортсменов (КМС и МС в весовой категории 67 кг) выполнили более 120 подъемов штанги в рывке и взятии на грудь со штангой 80%-ного веса и в условиях ТКТТ при убывающем сопротивлении со средним его значением не менее 80 % от лучшего результата спортсмена в классических упражнениях. Регистрировались перемещение штанги и отклонение ее грифа от вертикальной оси. Средние значения указанных параметров представлены в таблицах 1 и 2.

Выявлено, что исследуемые параметры достоверно не различаются. Незначительное преимущество тренажерного комплекса в высоте подъема штанги мы объясняем большей скоростью движения штанги при выполнении упражнения под влиянием убывающего сопротивления. А незначительное меньшее отклонение от вертикальной оси в условиях предлагаемого тренажерного комплекса можно объяснить его конструктивными особенностями, а именно: тросы, прикрепленные к штанге с двух сторон, не позволяют спортсмену далеко отклоняться от вертикали.

Теория и методика спортивной тренировки

Таблица 1

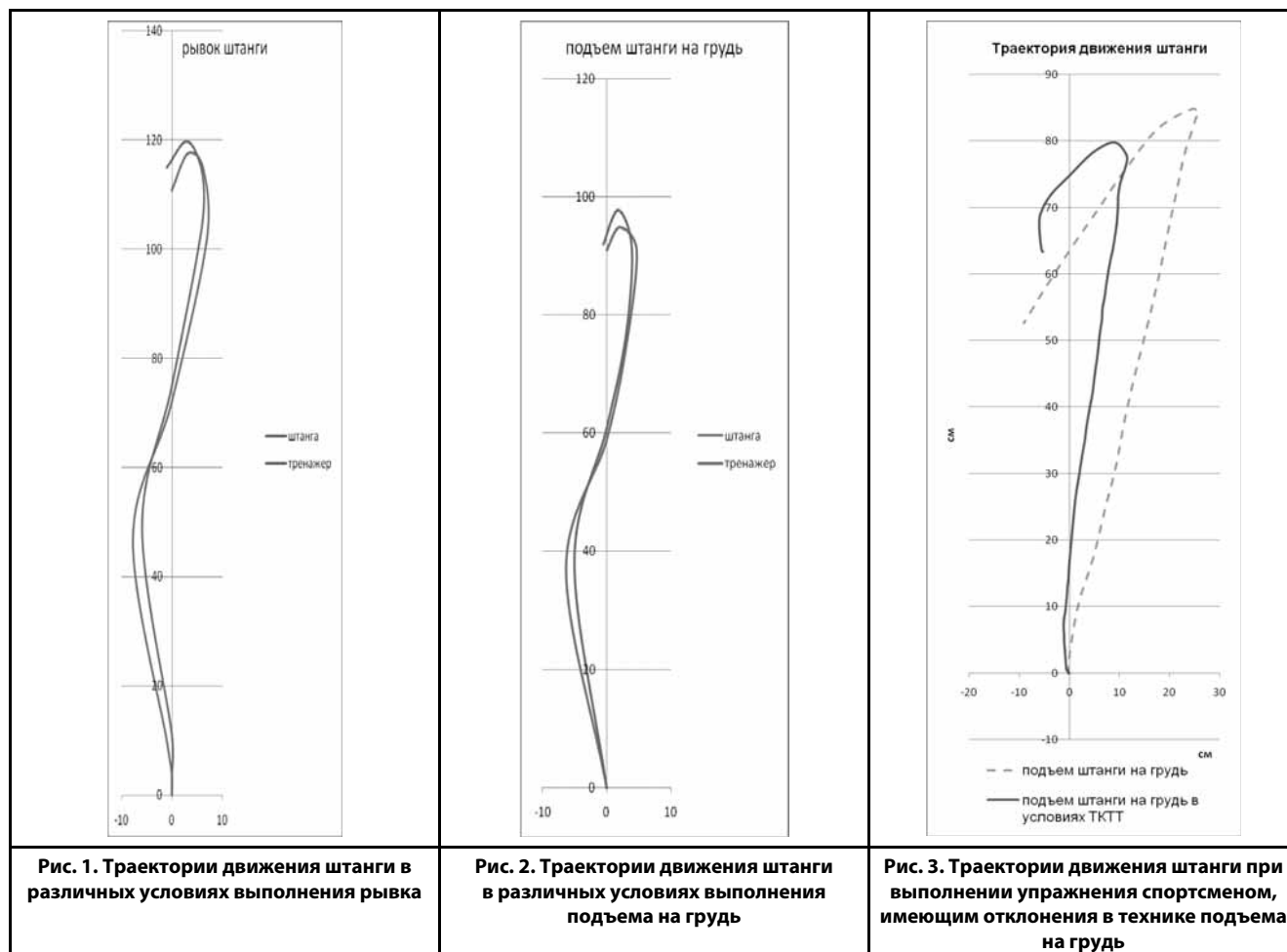
Средние значения максимального отклонения штанги от вертикальной оси и высоты ее подъема в рывке при различных условиях выполнения упражнения

Условия выполнения упражнения	Максимальное отклонение штанги от вертикали (см)		Высота подъема штанги (см)
	конец тяги – подрыв	конец подрыва – начало ухода	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Со штангой (n=40)	7,71 ±3,87	6,86 ±2,69	117,63 ±3,25
В условиях ТКПТ (n=40)	5,90 ±0,91	5,92 ±2,19	119,76 ±4,32
Достоверность различия при P<0,05	>	>	>

Таблица 2

Средние значения отклонения штанги от вертикальной оси и высоты её подъема на грудь в различных условиях выполнения упражнения

Условия выполнения упражнения	Максимальное отклонение штанги от вертикали (см)		Высота подъема штанги (см)
	конец тяги – подрыв	конец подрыва – начало ухода	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Со штангой (n=40)	6,34 ±1,59	4,64 ±1,07	94,89 ±5,67
В условиях ТКПТ (n=40)	5,02 ±1,59	3,95 ±0,98	97,78 ±5,45
Достоверность различия при P<0,05	>	>	>



В целом же выявленные закономерности, представленные на рисунках 1 и 2, наглядно показывают, что траектория движения штанги практически не зависит от способа силовой нагрузки, т. е. искусственные условия выполнения упражнений не нарушают ее общей структуры.

Более того, у некоторых спортсменов, показавших нерациональную траекторию подъема на грудь в естественных условиях выполнения упражнения, с применением ТКП траектория движения штанги приобрела вид, характерный для оптимальной (рис. 3). Это дает основание считать, что в условиях комплекса возможно сопряженное совершенствование техники подъема снаряда и, при необходимости, ее корректировка.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В. В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 55.

2. Патент RU № 2403937 С 2. МПК А63В 21/062, А63В 21/078. Устройство для тренировки и определения траектории движения штанги и биомеханических характеристик двигательных действий тяжелоатлета [Текст] / В. В. Афанасенко, Т. Ю. Черкесов, В. П. Черкесова, Я. М. Бади; заявл. 07.11.08; опубл. 21.11.10, Бюл. № 32.

3. Ратов, И. П. Исследование спортивных движений и возможностей управления их характеристиками с использованием технических средств [Текст]: автореф. дис. ... док-ра пед. наук / И. П. Ратов – М., 1974. – 45 с.

4. Ратов, И. П. Эффективность привнесения искусственных энергосиловых добавок в процесс выполнения естественных движений и их отражение в феноменах экономизации метаболизма [Текст] / И. П. Ратов, В. Д. Кряжев, В. Ю. Карпов // Актуальные вопросы биомеханики спорта: межвуз. сб. науч. тр. / Смоленский ГИФК. – Смоленск, 1985. – С. 4-10.

5. Роман, Р. А. Тренировка тяжелоатлета в двоеборье [Текст] / Р. А. Роман. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

6. Фролов, В. М. Анализ координационной структуры соревновательных и специально-вспомогательных упражнений [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. М. Фролов – М., 1976. – 29 с.

PERFECTION OF THE TECHNIQUE OF WEIGHTLIFTING EXERCISES WITH THE HELP OF SPECIALIZED TRAINING APPARATUS COMPLEX

Ya. Badi, a Post-Graduate,

R. Bittirov, A. Sokurov, Senior Teachers

Kabardino-Balkarsk State University named after K. H. Berbekov

Contact information for correspondence: Nalchik, Chernishevskogo Str., 173

The work is aimed at finding possibilities of the training apparatus complex for the perfection of the technique for doing dash and lifting the weight up on the chest. Maximum weight deviation from the vertical axis and the height of its lifting while doing exercises in traditional conditions and the complex use were being determined.

6 Masters of Sport and Masters of Sport Candidates in

the 67 kg weight category took part in the experiment. Parameters researched don't differ authentically. The complex provides optimal trajectory of the apparatus movement and helps to fulfil its correction.

Key words: training apparatus complex, registration and correction of the weight movement trajectory.

ТЕХНОЛОГИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРНОГО КОМПЛЕКСА УПРАВЛЯЮЩЕГО СИЛОВОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Кандидат педагогических наук, доцент Черкесов Т. Ю.,
аспирант Бади Я. М.

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х. М. Бербекова

Контактная информация для переписки: г. Нальчик, ул. Чернышевского, 173

Цель работы – совершенствование скоростно-силовой подготовки квалифицированных тяжелоатлетов. Применена технология, сочетающая традиционные средства и компьютеризованный тренажерный комплекс управляющего силового воздействия. Испытуемые – 20 КМС и МС весовой категории 67 кг. Получен существенный прирост показателей в становой силе, рывке, толчке и сумме двоеборья.

Ключевые слова: специальные упражнения, тренажерный комплекс, технология тренировки.



Темпы развития современного спорта диктуют необходимость поиска более эффективных подходов в решении проблем оптимизации двигательной деятельности, в том числе совершенствовании скоростно-силовых качеств спортсменов.

Важными направлениями этого поиска являются повышение удельного веса специальных упражнений, отвечающих по структуре движений характеру нервно-мышечных напряжений, специфике избранного вида спорта, разработка и применение технических средств, тренажеров, оборудования, позволяющих полнее использовать возможности организма спортсменов, а также совершенствование управления тренировочным процессом на основе научной информации о двигательных и эмоциональных отправлениях организма спортсмена [1].

Специальные упражнения «рывок» и «подъем штанги на грудь» для последующего толчка в полной мере реализуют принципы сопряженного развития и динамического соответствия. Однако их частое применение приводит к стабилизации результатов, основным фактором которой, по мнению проф. И. П. Ратова, «... является стабильность условий внешней среды и, прежде всего, постоянство силы гравитации...». Выход из создавшегося парадоксального противоречия автор видит даже не столько «в увеличении вариаций усло-

вий выполнения двигательных заданий», сколько «в возможности коренного преобразования исходных условий воздействия внешнего окружения, а именно: искусственное ограничение влияния силы гравитации...» [2].

Такое преобразование становится реальным с применением специализированных тренажеров и комплексов, в которых конструктивно заложена возможность изменения внешнего сопротивления устройства, то есть возможность непрерывного текущего регулирования силового взаимодействия спортсмена с внешним окружением. Имеются в виду машины управляющего воздействия (МУВ), разработанные по идеям проф. Ю. Т. Черкесова [3].

Мы предлагаем более совершенный тренажерный комплекс для тренировки тяжелоатлетов (ТКТТ), с применением которого стало возможным выполнение специальных тяжелоатлетических упражнений «рывок» и «подъем штанги на грудь» [4].

Разработана методика применения тренажерного комплекса, которая основывается на принципе убывания нагрузки по ходу выполнения упражнения и на варьировании процентных соотношений веса штанги в составе комплекса и грузовых дисков узла переменного сопротивления. Определено, что тренировки при сочетании указанных компонентов в соотношении 60% к 40% способствуют повышению скорости движения, а при соотношении 75 к 25% – стартовой силы с достаточно высоким проявлением максимальной скорости.

Исследование возможностей применения ТКТТ по разработанной методике при выполнении рывка и подъема на грудь штанги 80% веса выявило следующее:

1. Применение комплекса позволяет управлять проявлением силовых и скоростных акцентов и тем самым ограничивает вероятность технических ошибок. А, как известно, техника подъема тяжестей выдвигает

очень высокие требования к точности распределения усилий, проявлению силовых и скоростных акцентов на отдельных участках упражнения.

В принципе, точности можно добиться сравнительно легко, если соотношение внешних и внутренних сил будет длительное время оставаться постоянным или мало изменяться. По этой причине упражнения, например, у гимнаста, бывают более отшлифованы, чем у тяжелоатлета, рост мастерства которого связан с постоянно меняющимся весом снаряда.

В этой ситуации с помощью ТКТТ в убывающем режиме сопротивления практически исключается вероятность каких-либо технических нарушений за счет компенсации недостающих естественных силовых возможностей в тех фазах движения, которые подвержены опасности «разрушения» вследствие резкой интенсификации воздействия снаряда на «слабые звенья» двигательного аппарата [3, с. 106-107].

2. Упражнение выполняется в соответствии с эталонной траекторией и оптимальным проявлением динамических характеристик. По наблюдениям Ю. Верхованского, необходимость реализации принципов «сопряженного воздействия» и «динамического соответствия» возникает уже тогда, когда для осуществления движений требуется проявление усилий, составляющих 15% от максимальных возможностей занимающихся. Очевидна значимость этих принципов при тренировке тяжелоатлетов, особенно, высокого уровня мастерства, у которых величина проявляемых усилий колеблется в пределах 60-110%.

3. Выполнение упражнений сопровождается значительно меньшим проявлением силы реакции опоры в подрыве, т. е. выраженной экономизацией энергетических ресурсов и существенно большей скоростью движения.

В целом же соблюдение перечисленных условий создает предпосылки для увеличения числа специальных упражнений в недельном цикле тренировки. Как отмечалось выше, такой подход является одним из

важных направлений в решении проблемы интенсификации тренировочного процесса.

Выявленные возможности ТКТТ определили **отличительные особенности разработанной технологии скоростно-силовой подготовки квалифицированных тяжелоатлетов:**

1) **число специальных упражнений** в недельном цикле тренировки увеличилось до четырех, а общее количество подъемов в одном тренировочном занятии осталось таким же, как при традиционной тренировке;

2) **место специального упражнения**, выполняемого в условиях комплекса:

– в тренировочном занятии оно выполнялось перед соответствующим классическим упражнением. Этим мы преследовали цель закрепления в последнем двигательного навыка, приобретаемого в искусственных условиях выполнения специального упражнения;

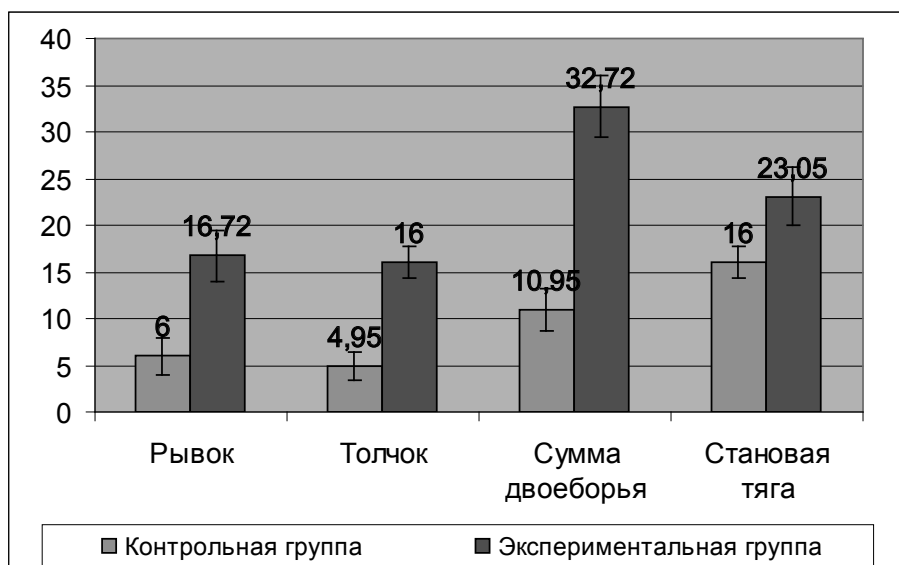
– в недельном цикле тренировки: в дни большого объема нагрузки (85 и более подъемов) упражнение выполнялось с акцентом на совершенствование скоростных качеств (нагрузка в соотношении 60 к 40%), при меньшем объеме – с акцентом на силу (нагрузка в соотношении 75 к 25%).

Среднее сопротивление, создаваемое комплексом, должно соответствовать тренировочному весу в классических упражнениях.

Таким образом, технология предполагает сочетание традиционных средств и методов тренировки с применением тренажера управляющего силового воздействия. В проверке ее эффективности приняли участие 2 группы спортсменов высокой квалификации (КГ И ЭГ, по 10 чел. каждая) в возрасте 17 – 20 лет, весовая категория – 67 кг. Эксперимент длился в течение 3-х месяцев, при этом в каждой группе проведено по 48 тренировочных занятий.

Средний прирост показателей в становой силе, в рывке, толчке и сумме двоеборья за период эксперимента в обеих группах испытуемых представлен на рисунке.

Рис. Средний прирост результатов в контрольных упражнениях



Полученные результаты позволяют утверждать, что технология скоростно-силовой подготовки квалифицированных тяжелоатлетов с применением тренажерного комплекса в убывающем режиме сопротивления при выполнении рывка и подъема штанги на грудь более эффективна по сравнению с традиционной методикой тренировки и может применяться в тренировке спортсменов различного уровня подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Жуков, В. И. Организация выполнения силовых и скоростно-силовых упражнений [Текст] / В. И. Жуков. – Майкоп: Изд-во АГУ, 1999. – 109 с.

2. Ратов, И. П. Концепция «искусственная управляемая среда» и перспективы рационализации системы спортивной тренировки [Текст] / И. П. Ратов // Проблемы теории спорта. – Хабаровск, 1982. – С. 75.

3. Черкесов, Ю. Т. Машины управляющего воздействия и спорт [Текст] / Ю. Т. Черкесов. – Майкоп: Изд. АГУ, 1993. – 136 с.

4. Черкесов, Т. Ю. Компьютерный тренажерный комплекс для определения биомеханических характеристик тяжелоатлетических упражнений и бесконтактной регистрации траектории движения штанги [Текст] / Т. Ю. Черкесов, В. В. Афанасенко, Я. М. Бади, Р. М. Биттиров // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 21-22.

TECHNOLOGY OF HIGH-SPEED-POWER TRAINING OF WEIGHTLIFTERS ACCOMPANIED BY THE WIDELY ADOPTED TRAINING APPARATUS COMPLEX CONTROLLING POWER COERCION

T. Cherkesov, Candidate of Pedagogics, Associate Professor,
Ya. Badi, a Post-Graduate

Kabardino-Balkarsk State University named after K. H. Berbekov

Contact information for correspondence: Nalchik, Chernishevskogo Str., 173

The work is aimed at the perfection of high-speed-power training of qualified weight-lifters. The technology combining traditional means and a computerized training complex of the controlling power coercion is adopted, 20 Candidates to Masters of Sport and Masters of Sport in 67 kg weight category took part in the experiment.

Significant growth of indices in backbone power, dash, put, and the sum of biathlon has been received.

Key words: special exercises, training apparatus complex, training technology.

ПРОБЛЕМЫ ТРАДИЦИОННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ В КАРАТЭ-ДО

Кандидат педагогических наук, старший преподаватель Бушин И. А.
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

В связи с выходом каратэ-до на мировую спортивную арену обострилась спортивная конкуренция. Традиционная система подготовки не отвечает в полной мере требованиям реально-го спортивного противоборства и не учитывает важный специфический принцип – единство техники и тактики. Восполнив научно-методический пробел в технико-тактической подготовке, можно повысить качество соревновательной деятельности спортсменов-каратистов.

Ключевые слова: каратэ-до, аттестационные требования, традиционная система обучения, технико-тактическая подготовка, спортивное единоборство.



Восточные единоборства имеют широкую популярность во всем мире, и Россия не является исключением. Одним из таких единоборств является каратэ. Несмотря на разделение по различным стилям, каратэ-до имеет в основе общую базовую технику и, соответственно, общую систему подготовки на начальном этапе занятий.

По мнению С. Б. Биджева [3], несмотря на объемность и многоаспектность феномена каратэ-до, в нашей стране возможна реализация в основном его спортивно-оздоровительного аспекта (другие большинству занимающихся попросту не доступны). Имеется в виду, что каратэ – это не только спорт или физическая культура, но в представлении японцев – это боевое искусство, и стать мастером в котором можно лишь достигнув духовного и физического совершенства...

В общей системе физических упражнений каратэ-до представляет боевые искусства [6, 7, 9].

В связи с выходом на мировую спортивную арену оно все в большей степени представляется не в качестве боевого искусства, а как и дзю-до, в качестве спортивного единоборства.

Этот факт выдвинул перед системой каратэ ряд таких же сложных проблем, как и в дзюдо [1].

К ним относятся:

– сохранение высокой массовости каратэ при его «спортизации»;

– сохранение обширного и поэтому притягательного технического арсенала приемов каратэ в соревновательных условиях спортивного поединка;

– обеспечение высоких спортивных результатов на мировой спортивной арене, обусловленное национальными государственными амбициями.

Российские спортсмены последние годы все чаще поднимаются на пьедестал на европейских и мировых первенствах и чемпионатах. Хотелось бы думать, что это успех тренеров, опирающихся на научно обоснованные методики подготовки спортсменов высокой квалификации. Часто используемые методики являются адаптируемыми из других, похожих по виду деятельности,

по функциональности видов спорта. Однако часто бывает, что появление чемпиона – это просто случайное появление человека, обладающего абсолютными функциональными качествами (высокая энергетика, надежная сенсомоторика и психомоторика).

Анализ данных специальной литературы показал, что при достаточно большой популярности каратэ-до, существует пробел в научно-методическом обеспечении тренировочного процесса и в подготовке спортсменов к участию в соревнованиях.

Родоначальниками этого вида единоборств выстроена стройная система подготовки в соответствии с дидактическими и специфическими принципами физического воспитания. Этим принципам соответствует педагогический контроль – аттестационные нормативы (сдача на «кю» и соответствующие пояса), которые постепенно усложняются. Увеличиваются количество и координационная сложность технических упражнений.

По классификации видов физкультурно-спортивных упражнений, аттестационные требования в каратэ для этапа начальной подготовки, в основном, представляют собой проверку качества усвоения техники в демонстрационном режиме и поэтому относятся к упражнениям демонстрационно-артистической группы [7].

Упражнения, которые условно можно отнести к единоборствам, т. е. в них присутствует решение ситуатив-

ной задачи, применяются при аттестации на более высокие степени (кю). Однако и эти упражнения не соответствуют в полной мере единоборству. Роли атакующего и защищающегося в этих упражнениях заранее распределены, атаковать можно любым ударом, но нельзя атаковать серией ударов, а также запрещены предварительные угрозы и обманные движения.

Как видно из приведенного выше описания аттестационных требований, отсутствует само единоборство или реальное противоборство в соревновательных условиях.

Общеизвестно, что период начальной подготовки имеет большое значение для становления мастерства спортсменов, закладки основ двигательной и физической подготовленности как фундамента для дальнейших высоких достижений на этапе высшего спортивного мастерства [2, 5].

По мнению В. И. Зубенко [4], традиционная система обучения в каратэ-до имеет и ряд недостатков:

- растягивается срок обучения технико-тактическим действиям, а позднее начало соревновательной деятельности приводит к большому отсеву занимающихся еще на этапе базовой подготовки по причине желания скорее достичь способности драться (вместо усвоения самого содержания боевого искусства) (наша российская типология);

- большая доля традиционной базовой техники и ката (программных комплексов технических упражнений) в учебно-тренировочном процессе зачастую приводит к отрицательному переносу навыка на технико-тактические условия спортивного поединка;

- жесткая стандартизация техники движений, используемая в традиционном обучении, не учитывает индивидуальные особенности занимающихся;

- копирование и многократное повторение приемов вслед за инструктором не способствует развитию творческих способностей занимающихся, необходимых им в быстро меняющихся ситуациях спортивного поединка;

- изучение приемов в базовом варианте с последующим включением их в поединки приводит к игнорированию формирования таких действий, как передвижения, смена дистанции, маневренная защита, теснение, угрозы, вызовы. Подразумевается, что освоение этих действий происходит само по себе.

Таким образом, можно сделать вывод, что традиционная японская методика подготовки не учитывает важный специфический принцип, принятый в спортивной борьбе, – единство техники и тактики. Очень проблематично интегрировать «голые» технические навыки, превратив их в технико-тактические действия, пригодные к применению в спортивном поединке.

В связи с этим современные отечественные тренеры и спортсмены вынуждены обращаться к средствам и методам обучения технико-тактическим действиям из более изученных видов единоборств. В 2010 году в г. Краснодаре и Краснодарском крае нами был проведен опрос среди 28 тренеров и инструкторов по различным стилям каратэ. В результате опроса мы выяснили, что для подготовки к соревнованиям 53 % используют в своей работе методику технико-тактической подготовки из бокса и видов спортивной борьбы, пытаются адаптировать под специфические правила спортивного поединка каратэ-до. Остальные 47% придерживаются традиционной системы обучения.

Для того чтобы восполнить научно-методический пробел в технико-тактической подготовке спортсменов-каратистов, необходимо решить ряд важных задач:

- определить модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности;

- на основе модели пространственно-смысловой деятельности разработать методику педагогического контроля и коррекции технико-тактического мастерства;

- определить этапы многолетней технико-тактической подготовки и их содержание.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Антонов, В. В. История дзюдо / В. В. Антонов, А. Г. Левицкий. [Electronic resource]– 2001.– file://A:/ История Дзюдо 7. files/list 5_7.htm
2. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
3. Биджиев, С. В. Каратэ-до (сётокан): справочное пособие. – СПб.: Искусство России, 1994. – 560 с.
4. Зубенко, В. И. Обучение технико-тактическим действиям в каратэ-до Сетокан на основе смыслового проектирования и решения двигательных задач: монография. – Ставрополь, 2005. – 92 с.
5. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
6. Наталов, Г. Г. Теория физического воспитания (УМП для слушателей ФПК). – Алма-Ата: Казахский ИФК, 1976. – 62 с.
7. Шулика, Ю. А. О классификационном обеспечении функционирования физической культуры как средства здорового образа жизни // М-лы научно-практич. конфер.: «Проблемы теории и практики интегративной антропологии». – Майкоп: Адыг. гос. ун-в., 1996. – С. 270-276.
8. Шулика, Ю. А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства. / Ю. А. Шулика, В. А. Самойленко, А. А. Саликов. – Краснодар: Краснодарские известия, 2002. – 119 с.

PROBLEMS OF THE TRADITIONAL SYSTEM OF TRAINING IN KARATE-DO

I. Bushin, Candidate of Pedagogics, Senior Teacher
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism
Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161

In connection with the fact that Karate-do enters the world sporting arena sports competitiveness has sharpened. The traditional training system doesn't meet the requirements of the real sports struggle fully and it doesn't take into account an important specific principle – the principle of unity of technics and tactics. When you filling the existing scientific-methodical gap in technical

training it will become possible to increase the quality of the competitive activity of athletes-Karatekas.

Key word: Karate-do, testimonial requirements, traditional system of training (education), technical-tactical training, sports single combat.

УДК: 796.8

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД КАК ОСНОВА ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Соискатель Иванов А. И.
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

В настоящее время на этапе централизованной подготовки основное внимание уделяется количественной и качественной оценке технико-тактических действий борцов в соревновательном поединке. Особое значение имеет использование массивированного объема соревновательных упражнений с положительным или отрицательным функциональным эффектом, что требует серьезной предварительной подготовки с учетом стилей ведения схватки.

Ключевые слова: централизованная подготовка, особенности соревновательной деятельности, разновидности соревнователь-



ных схваток, устойчивый технико-тактический арсенал.

В соответствии с данными специалистов, занимающихся вопросами подготовки сборных команд [2, 9], основными направлениями развития спорта высших спортивных достижений в настоящее время можно считать:

- достижение высоких объемов тренировочных нагрузок и рациональное сочетание различных по интенсивности режимов тренировки с ориентацией на соревновательную специфику и планируемый спортивный результат;
- значительное увеличение доли специализированных средств

подготовки; увеличение соревновательной практики в общем объеме подготовки, сбалансированность тренировочных, соревновательных нагрузок и отдыха, специальных восстановительных средств, сбалансированного питания и средств стимуляции работоспособности;

- значительное возрастание роли индивидуализации подготовки [1, 5].

В общем виде принципы системы спортивной подготовки в настоящее время представляются следующим образом:

- принцип направленности на высшее достижение;
- принцип единства общей и специальной подготовки;
- принцип непрерывности процесса подготовки;
- принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- принцип волнообразности и вариативности нагрузки;
- принцип цикличности тренировочного процесса;
- принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности [6, 7].

В классификационном перечне видов упражнений в соревновательной деятельности (табл. 1) соревнования рассматриваются не только как цель эффективной реализации накопленных в ходе тренировок умений и навыков, а как соревновательный метод тренировочных воздействий в общей системе подготовки спортсменов. Подтверждением этого высказывания является ряд исследований, в которых показано, что в процессе многолетней подготовки от новичка до мастера спорта международного класса соревнования в силу

своего психофизиологического воздействия на спортсмена являются одним из основных факторов, дающих эффект тогда, когда обычные тренировки становятся малоэффективными. Было установлено, что чем выше спортивные результаты высококвалифицированных спортсменов, тем труднее осуществляются расширение и реализация резервных возможностей организма, а, следовательно, и рост спортивной работоспособности [3, 4].

Обстановка и накал спортивных соревнований создают особый эмоциональный фон, усиливающий воздействие физических упражнений и способствующий высшему проявлению функциональных возможностей организма спортсменов за счет резервов, которые трудно выявить в обычных условиях тренировки. Вместе с тем в ходе соревнований совершенствуются и специальные двигательные навыки и умения, накапливается опыт ведения спортивной борьбы.

Таким образом, можно считать, что на этапе централизованной подготовки (федеральный уровень) основное внимание уделяется количественной и качественной оценке действий борцов без анализа их пространственно-смысловой составляющей. Этот факт свидетельствует о том, что коррективы в технико-тактические показатели борца могут вноситься только с позиций:

- увеличения числа попыток проведения приема;
- увеличения соотношения оцененных приемов к числу попыток;
- увеличения балльной стоимости приема.

Общеизвестно, что само по себе соревновательное упражнение уже является эффективным средством подготовки спортсменов. Учитывая особенности про-

Таблица 1

Упражнения как средства, используемые в процессе подготовки борцов

Общеразвивающие	
Простые:	Спортивные
строевые	гимнастические
без отягощений	спортивные игры
с отягощениями	плавание
со снарядами	легкоатлетические
на снарядах	гребля
	туризм
Специальные	
Подводящие	Имитационные
без партнера	без снарядов
с партнером	со снарядами
на обучающих машинах	на тренажерах
Основные	
Учебные с партнером:	Схватки с противником:
в строю по разделениям	учебные
в строю по команде в целом	учебно-тренировочные
вне строя	тренировочные
	соревновательные

явления скоростно-силовых качеств спортсменами-единоборцами в соревновательных условиях, есть смысл рассматривать тренировочные схватки как один из основных методов сопряженного совершенствования специальных двигательных качеств. При аналитическом рассмотрении литературных источников мы выделили следующие разновидности тренировочных схваток, которые могут быть использованы в качестве средств сопряженной скоростно-силовой и технико-тактической подготовки единоборцев соревновательным методом:

1. Борьба с противником, превосходящим по силе. Для такого поединка подбирается более сильный, но менее опытный партнер. Проведение приемов в направлении, противоположном приложению силы такого борца, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника за счет собственных мышечных усилий проваливается, а проведение действий с использованием «дополнительных сил» может принести успех. В данном случае вырабатывается навык проведения приемов с использованием «дополнительных сил». Вырабатывается навык проведения приемов в таком направлении, в котором противник противопоставляет наименьшие усилия.

2. Схватки игрового характера проводятся для того, чтобы борцы научились выполнять приемы, используя в основном силу тяжести соперника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т. е. использовать такой момент, когда можно выполнить прием почти без затраты своих сил. С этой же целью можно пользоваться дифференцированным методом: ставится задача уловить удобный момент, когда можно выполнить прием почти без затраты своих сил. С этой же целью можно пользоваться дифференцированным методом: ставится задача уловить удобный момент,

умышленно созданный противником, для проведения приема по направлению усилий положению, передвижению.

3. Схватки на броски с падением. Борцу дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у спортсмена формируется навык эффективного использования силы тяжести своего тела для выполнения бросков.

4. Схватки с использованием силы противника. Борцу дается задание выполнять прием только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнеру прилагать постоянные или временные усилия в одном направлении. Проводя приемы в направлении усилий противника, борец получает навык использования этих сил в борьбе.

5. Схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника проводятся для того, чтобы научить борца использовать силу инерции движения противника и моменты инерции равновесия для проведения приемов в направлении передвижения. Организуя такие поединки, тренер дает задание одному борцу передвигаться в одном направлении, а другому выполнять приемы в направлении передвижения.

6. Схватки на проведение приемов с разбега. В этой схватке спортсмен получает навык использования силы инерции своего тела. Для этого он в схватке разрывает дистанцию, «разбегается», создавая, таким образом, достаточную инерцию движения своего тела и использует эту силу для выполнения приема. Преимущество в силе над противником может быть создано не только за счет дополнительных сил, но и умелым использованием биомеханических закономерностей: приложение силы на оптимальном плече рычага, использование рычагов разного рода и т. д.

7. Схватки на «чистую» победу при меньшем коли-

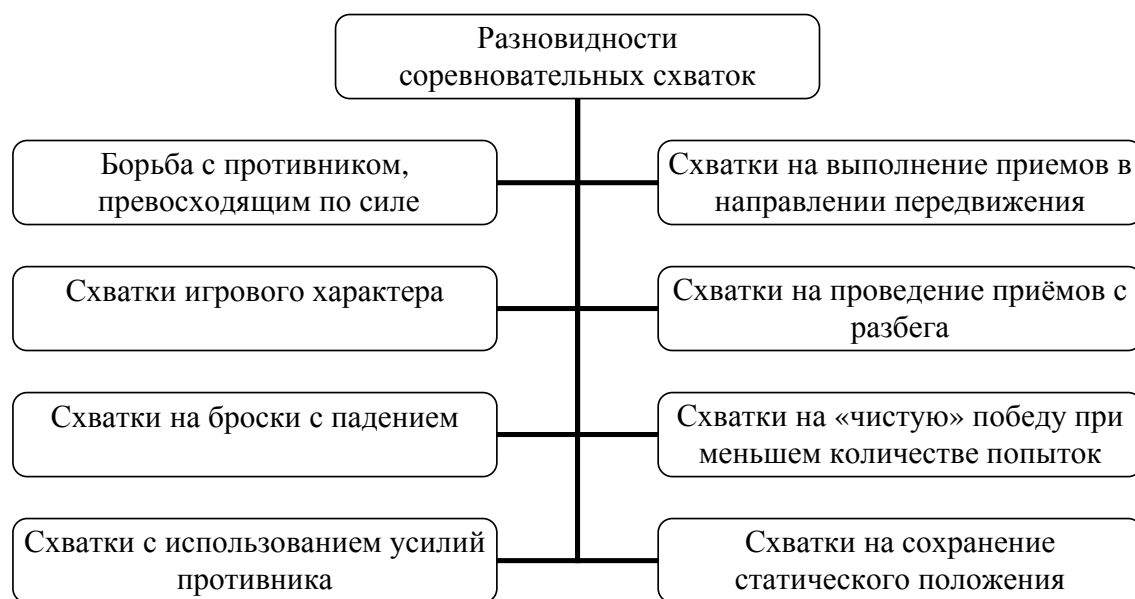


Рис. Разновидности соревновательных схваток

честве попыток. Борцу дается задание выиграть «чисто», проводя прием наверняка. Стараться стремиться к тому, чтобы одна попытка проведения приема вела к победе.

8. Схватки на сохранение статического положения даются для того, чтобы борец мог, сохраняя определенное положение (позу), с наименьшей затратой сил препятствовать проведению приема соперником (рис.).

Естественно, что все специалисты рекомендуют применение методов подготовки с учетом одного из перспективных направлений совершенствования системы подготовки спортсменов – всесторонней индивидуализации тренировочного процесса, начиная от полной реализации дидактических принципов индивидуального подхода в обучении и заканчивая применением средств и методов подготовки, которые максимально соответствуют индивидуальным особенностям конкретного спортсмена [8].

Однако широко рекламируемая индивидуализация подготовки с преобладанием соревновательных упражнений превращается в массированное использование соревновательных действий различной направленности, в ходе которых, в лучшем случае, каждому борцу противопоставляется борец его весовой категории с присущим ему технико-тактическим арсеналом и функциональными особенностями [8]. В ходе таких схваток на этапе централизованной подготовки борец ничего нового практически не приобретает, поскольку все привыкают друг к другу и даже коронный прием провести довольно трудно. Появляется неуверенность в надежности своего технико-тактического арсенала и общая функциональная усталость.

Таким образом, на федеральном уровне (этап централизованной подготовки) имеет место использование массированного объема соревновательных упражнений, в основном, с положительным или отрицательным функциональным эффектом, что требует от региональных тренеров серьезной предварительной подготовки к встречам своих борцов с противниками не только различных функциональных качеств, но и технико-тактической оснащенности, включая стили ведения схватки.

Однако обычная тренировочная работа, как было сказано выше, не обеспечит формирования устойчи-

вых технико-тактических арсеналов в связи с двумя основными причинами:

- нежеланием высококвалифицированных спортсменов доучиваться и, тем более, переучиваться;
- умения и даже навыки, приобретенные не в условиях психологического стресса, которые возможны только в соревновательных схватках, никогда не станут надежными.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Акопян, А. О. Анализ соревновательной деятельности юных борцов греко-римского стиля [Текст] // Актуальные проблемы спортивных единоборств / А. О. Акопян, В. М. Игуменов, М. Г. Мамияшвили, П. А. Рожков. – Вып. 2. – М.: ФОН, 2000. – С. 7-11.
2. Блеер, А. Н. Средства и методы соревновательной надежности борцов греко-римского стиля [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Н. Блеер. – М., 1998. – 24 с.
3. Кузнецов, А. С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля [Текст]: автореф. дис. ... док-ра пед. наук / Александр Семёнович Кузнецов. – Краснодар, 2002. – 41 с.
4. Нелюбин, В. А. Специфика соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в связи с изменениями условий ее реализации [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2005. – 23 с.
5. Панков, В. А. Повышение эффективности подготовки борцов с помощью комплексных педагогических технологий [Текст]: автореф. дис. ... док-ра пед. наук / В. А. Панков. – Майкоп, 2002. – 53 с.
6. Тараканов, Б. И. Педагогические основы управления подготовкой борцов [Текст]: монография / Борис Иванович Тараканов. – СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта: СПб., 2000 – 162 с.
7. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Георгий Саахович Туманян. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. – 592 с.
8. Шулика, Ю. А. Греко-римская борьба [Текст]: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Серия «Образовательные технологии в массовом олимпийском спорте» / Ю. А. Шулика, И. И. Иванов, А. С. Кузнецов, Р. В. Самургашев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 800 с.
9. Юшков, О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст] / О. П. Юшков. – М.: МГИУ, 2001. – 40 с.

THE COMPETITIVE METHOD AS THE FOUNDATION OF CENTRALIZED TRAINING IN GRECO-ROMAN WRESTLING

A. Ivanov

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161

At present main attention is paid to the qualitative and quantitative evaluation of technico-tactical wrestlers' actions in a competitive combat at the stage of centralized training. The use of concentrated volume of competitive exercises together with the positive or negative functional effect is of special significance. It demands serious

preliminary training taking into account the style of conducting the contest.

Key word: centralized training, specific features of competitive activity, varieties of competitive activity, varieties of competitive contest, stable technico-tactical arsenal.

УДК: 796.418.6

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИНФОРМАТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАТУТИСТОВ

Заслуженный тренер России, директор ДЮСШОР № 1 Плотников А. И.

Муниципальное учреждение дополнительного образования детей специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 1 управления образования муниципального образования, г. Краснодар

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

В статье представлены данные многолетних исследований, характеризующие уровень информативности различных показателей физической подготовленности юных батутистов 7-10 лет, которые позволяют на объективной основе разрабатывать научно обоснованные системы педагогического контроля.

Ключевые слова: физическая подготовленность, педагогический контроль, интегральные и суммарные показатели, юные батутисты.

Введение. Центральной проблемой увеличения степени точности технологий педагогического контроля различных личностных



характеристик юных спортсменов является поиск научно обоснованных методических подходов, объективизирующих данный процесс [1, 5, 6]. При этом их разработка должна базироваться на известных положениях теории тестирования состояния человека, предполагающих проверку используемых критериев на соответствие требованиям информативности, надежности и эквивалентности [4].

Методы и организация исследования. Исследование было организовано на базе Муниципального учреждения дополнительного образования детей специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва

№ 1 управления образования муниципального образования г. Краснодар. В нем приняли участие 92 юных батутиста-мальчика в возрасте 7-10 лет. Тестирование уровня физической подготовленности спортсменов осуществлялось на основе соревновательного метода.

Результаты и их обсуждение. Одним из перспективных направлений увеличения информативности используемых критериев является укрупнение показателей, в нашем случае физической подготовленности, до уровня интегральных характеристик, отражающих степень развития определенного физического качества и суммарных параметров, обобщенно отражающих физический потенциал юных батутистов [2, 3, 6]. Применение таких по своей сути когерентных критериев имеет следующие очевидные достоинства:

1. Интегральные и особенно суммарные показатели включают значительный перечень признаков и отражают уровень развития большого количества мышечных групп в различных их двигательных проявлениях (силовых, скоростных, координационных и т. д.), играющих важную роль в достижении высоких спортивных результатов.

2. Данные характеристики физического потенциала юных батутистов в полной мере отвечают двум основным требованиям теории тестирования уровня развития личностных особенностей человека:

– комплексного подхода к оцениванию как отдельных физических качеств, так и обобщенных двигательных характеристик занимающихся;

– разумного количественного увеличения состава контрольных упражнений, в значительной мере повышающего объективность итогового оценивания.

3. Валидность интегральных показателей уровня развития отдельных физических качеств, установленная в наших исследованиях, более высокая по сравнению с результатами юных батутистов в отдельных контрольных упражнениях.

4. Валидность суммарных показателей физической подготовленности значительно более высокая по сравнению с интегральными параметрами, что подтверждает их высокий уровень взаимосвязи с соревновательными результатами юных спортсменов как главного критерия успешности освоения ими классификационных программ.

5. Использование укрупненных и особенно суммарного показателя делает возможным реальное сопоставление результатов оценки физической подготовленности больших групп юных спортсменов на основе оперирования только одним параметром, что существенно облегчает эту процедуру и позволяет их анализировать в контексте целесообразности применения на различных этапах спортивного отбора.

Анализ результатов исследований, отражающих информативность интегральных и суммарных показателей физической подготовленности юных батутистов 7-10 лет, позволяет сформулировать также следующие констатации:

1. Все интегральные и суммарные показатели во

всех возрастных группах спортсменов на высоком достоверном уровне ($P < 0,01$) взаимосвязаны с главным критерием информативности – соревновательным результатом. Исключение составляет только интегральный показатель скоростно-силовой подготовленности в группе 7-летних спортсменов ($P < 0,05$).

2. Уровень информативности показателей физической подготовленности юных батутистов характеризуется различными тенденциями в аспекте тесноты их взаимосвязи с результатами детей, показанными ими в соревнованиях по технической подготовке. Установлены параметры физической подготовленности, уровень информативности которых увеличивается по мере взросления спортсменов, а, следовательно, и усложнения классификационных программ: суммарные показатели, интегральные характеристики выносливости, ловкости, скоростно-силовой подготовленности. Интегральные показатели силы, гибкости, быстроты также характеризуются высокими коэффициентами информативности, но колеблющимися по абсолютным их значениям в изучаемом возрастном периоде.

3. Изучение информативности интегральных показателей позволяет по степени влияния на спортивный результат выстроить их в следующем иерархическом порядке:

7 лет – гибкость, быстрота, ловкость, выносливость, скоростно-силовая подготовленность;

8 лет – быстрота, сила, гибкость, ловкость, скоростно-силовая подготовленность, выносливость;

9 лет – сила, ловкость, скоростно-силовая подготовленность, выносливость, гибкость, быстрота;

10 лет – ловкость, выносливость, скоростно-силовая подготовленность, сила, быстрота, гибкость.

Заключение. Результаты многолетних исследований позволяют сформулировать следующие обобщения:

1. В зависимости от частных задач текущего, этапного и итогового контроля целесообразно использовать различные критерии оценки физической подготовленности юных батутистов: результаты в отдельных контрольных упражнениях; интегральные показатели, характеризующие уровень развития отдельных сторон физического состояния; суммарные показатели, обобщенно характеризующие уровень физической подготовленности.

2. Структура контрольных упражнений должна соответствовать особенностям соревновательных упражнений и отражать уровень развития специальных физических качеств, детерминирующих высокую спортивную результативность.

3. В ходе проведения тестирования уровня физической подготовленности целесообразно применять соревновательный метод, особенно в тестах, требующих проявления длительных или максимальных усилий.

4. Система педагогического контроля уровня физической подготовленности, как правило, актуальна только для тех половозрастных групп, на представителях которых она разрабатывается.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Балахничев, В. В. Отбор и подготовка спортсменов в легкой атлетике с позиции полового диморфизма / В. В. Балахничев, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 11-15.

2. Белоусова, Н. А. Факторы, влияющие на физическую подготовленность детей / Н. А. Белоусова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 67.

3. Мелихова, Т. М. Организационно-методические основы технологий спортивного отбора / Т. М. Мелихова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 19-20.

4. Сарсекеев, Г. М. Внутренняя структура координационных способностей у акробатов высокой квалификации / Г. М. Сарсекеев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 7. – С. 55-58.

5. Тюленьков, С. Ю. Контроль в системе подготовки хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации / С. Ю. Тюленьков, А. Сергеев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 23.

6. Чернышенко, Ю. К. Методы отбора юных гимнасток 7-10 лет на основе оценки двигательной подготовленности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. К. Чернышенко. – М., 1982. – 253 с.

COMPARATIVE CHARACTERISTIC OF THE INFORMATIVENESS OF DIFFERENT INDICES OF YOUNG TRAMPOLINISTS' PHYSICAL PREPAREDNESS

A. Plotnikov, Merited Coach of Russia

Municipal institution of additional education of children of the specialized children youth sports school

№ 1 of the Olympic reserve, the Department of Municipal Education, Krasnodar

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161

The data of lasting for many years researches characterizing the level of the informativeness of different indices of 7-10 aged young trampolinists' physical preparedness are presented in the paper. They allow to work out scientifically well-grounded systems of pedagogical control objectively and effectively.

Key word: physical preparedness, pedagogical control, integral and total indices, young trampolinists.

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ ПРОГИМНАЗИИ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ТРАДИЦИОННЫХ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аспирант Чернышенко К. Ю.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

В статье представлены данные исследования динамики показателей эмоционально-волевых качеств учащихся 7-10 лет прогимназии в течение учебного года, дифференцированные по половозрастным признакам.

Ключевые слова: эмоционально-волевые качества, учащиеся младших классов общеобразовательных учреждений, физическое воспитание.

Проблема рационального использования в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях эмоционально-волевого потенциала младших школьников всегда была предметом изучения многих исследователей [2, 3, 10, 11, 15]. Ее актуальность заключается в следующих основных обстоятельствах:

1. Эмоциональное состояние детей зависит от многочисленных факторов и во многом обеспечивает результативность их учебной работы как основного вида деятельности младших школьников.

2. В связи с поступлением в школу изменяется весь уклад жизни ребенка, предполагающий:

- переход на новый вид ведущей деятельности;
- необходимость проявления известных волевых усилий;
- умение считаться с интересами классного коллектива и разделять коллективную ответственность;
- формирование личностных предпосылок для успешного разрешения основного противоречия нового уклада жизни между постоянно растущими требованиями, предъявляемыми учебной работой к личности ребенка, и необходимостью постоянного им соответствия.

3. Дети младшего школьного возраста чрезвычайно эмоциональны, что отражается в следующих важных моментах:

- эмоциональной окраске основных видов их психической деятельности;
- неспособности сдерживать чувства, их внешние



проявления, в непосредственности при выражении радости, печали, страха и т. д.;

– большой эмоциональной неустойчивости, склонности к аффектам, частой смене настроения.

4. Младший школьный возраст обладает большими возможностями для формирования и развития коллективистических отношений, способствующих, в том числе, воспитанию чувства взаимопомощи, уважения друг к другу, межличностных отношений в целом [1, 4, 5, 16].

Вышеизложенные положения являются одними из оснований при определении целевых установок, содержания и технологических подходов к разработке экс-

периментальной методики физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных учреждений с преимущественным использованием олимпийских ценностей и идеалов. Вместе с тем, по мнению разработчиков многих используемых в практике программ физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, важнейшим условием достижения проективных задач является учет в процессе их формирования половых возрастных особенностей динамики основных развиваемых личностных особенностей детей [6, 7, 8, 9, 13, 14].

В ходе многолетних исследований изучалась динамика показателей эмоционально-волевых качеств младших школьников в годичном учебном цикле.

Значения коэффициентов вариации, свидетельствующие о нормальном распределении полученных данных, позволили при изучении внутригрупповых изменений использовать t-критерий знаков, а межгрупповых различий – W-критерий Вилкоксона [12].

Полученные результаты позволяют сформулировать следующие обобщения:

1. По мере взросления учащихся выявлены достоверные изменения следующих негативных качеств детей:

- тревожности – в 8, 9 и 10 лет как в группах девочек, так и мальчиков;

– агрессивности – в 9 и 10 лет у мальчиков; в 8, 9 и 10 лет – у девочек;
– трудности в общении – в 9 и 10 лет в обеих половых группах.

2. Позитивно изменились параметры следующих эмоционально-волевых качеств:

– саморегуляции – в 8, 9 и 10 лет в группах мальчиков; в 7, 9 и 10 лет – в группах девочек;
– самооценки – в 9 и 10 лет в обеих половых группах.

3. Необходимо отметить негативные тенденции в изменении интегрального показателя эмоционально-волевых качеств учащихся обоего пола в 9 и 10 лет.

В ходе предварительных исследований изучались отличия в проявлении эмоционально-волевых качеств у учащихся смежных возрастов в начале (I этап обследования) и по окончании (II этап обследования) учебного года.

Установлены следующие научные факты:

1. В начале учебного года:

– более высокую степень проявления тревожности как у мальчиков, так и у девочек 9 лет по сравнению с 8-летними учащимися; в 10 лет по сравнению с детьми 9-летнего возраста ($P < 0,01$);

– более высокую степень проявления неуверенности в себе у мальчиков и девочек 9 лет по сравнению с 8-летними учащимися и 10-летними по сравнению с 9-летними;

– более высокую степень трудности в общении у девочек и мальчиков 9 лет по сравнению с 8-летними школьниками;

– более высокую агрессивность 7- и 9-летних мальчиков по сравнению соответственно с 8- и 10-летними учащимися;

– способность к саморегуляции в большей степени выражена у более старших детей;

– учащиеся 8 лет (мальчики) имеют преимущество по интегральному показателю по сравнению с 9-летними детьми.

2. По окончании учебного года:

– дети 9 и 10 лет имеют более выраженные показатели тревожности и неуверенности в себе по сравнению с более младшими учащимися, как девочками, так и мальчиками;

– агрессивность более выражена у мальчиков 9 лет по сравнению с 8-летними учащимися и девочек 9 и 10 лет по сравнению с 8- и 9-летними школьницами соответственно;

– у более старших детей выявлены трудности в общении с группами 7-8- и 8-9-летних школьников обоего пола;

– саморегуляция на более высоком уровне установлена у более старших детей, как девочек, так и мальчиков, во всех изученных возрастных группах;

– уровень самооценки более объективен у старших детей только при сравнении 8- и 9-летних учащихся;

– по-прежнему 8-летние дети имеют преимущество по интегральному показателю эмоционально-волевых качеств по сравнению с 9-летними учащимися.

С позиций построения природосообразности программ использования средств физического воспитания в контексте формирования и развития личностных характеристик детей существенное прикладное значение имеет вопрос о гендерных различиях в проявлениях эмоционально-волевых качеств учащихся младшего школьного возраста.

По итогам обследования учащихся в начале учебного года установлено:

– начало учебного года:

1) преобладание у мальчиков чувства тревожности (10 лет), неуверенности в себе (10 лет, $P < 0,01$), агрессивности (7 лет, $P < 0,01$), саморегуляции (8 лет, $P < 0,01$), самооценки (7 и 8 лет, $P < 0,01$), интегральному показателю (10 лет, $P < 0,05$);

2) преобладание у девочек чувства агрессивности (8 лет, $P < 0,05$), трудности в общении (8 лет, $P < 0,01$);

– окончание учебного года:

1) преобладание у мальчиков чувства тревожности (10 лет, $P < 0,01$), неуверенности в себе (10 лет, $P < 0,01$), трудности в общении (9 лет, $P < 0,01$; 10 лет, $P < 0,05$), саморегуляции (8 лет, $P < 0,05$), самооценки (7 и 8 лет, $P < 0,01$);

2) у девочек более выраженными оказались только показатели агрессивности (10 лет, $P < 0,05$);

3) как и в начале учебного года, мальчики превзошли девочек по интегральным характеристикам проявления эмоционально-волевых качеств в 10-летнем возрасте ($P < 0,05$).

Полученные в ходе исследований данные позволяют сформулировать следующие констатации, полезные в процессе формирования экспериментальной методики:

1. Выявлены две противоположные тенденции динамики показателей эмоционально-волевых качеств. Первая – рост негативных проявлений по мере взросления детей и, следовательно, увеличения стажа их обучения в общеобразовательных учреждениях: тревожности, агрессивности и трудностей в общении. При этом эти научные факты установлены у более старших детей и сохраняются, как правило, на протяжении всего учебного года. Следует предположить, что они являются следствием организационно-содержательных условий учебно-воспитательного процесса, создающего все более тяжелые для детской психики условия обучения в связи с увеличивающимся количеством изучаемых дисциплин, объемами учебной нагрузки и домашних заданий, повышающейся сложностью программного материала. Вторая заключается в позитивных изменениях в саморегуляции и самооценке, что создает предпосылки для педагогического влияния различными средствами, в том числе и физического воспитания, на эмоционально-волевою сферу младших школьников.

2. Выявленные гендерные различия в отдельных аспектах особенностей эмоционально-волевой сферы детей 7-10 лет не имеют, по нашему мнению, явно выраженного характера, что позволяет при решении во-

проса нивелирования средствами физического воспитания негативных проявлений использовать для девочек и мальчиков идентичные задания, методы их реализации, а также подходы для количественной и качественной оценки.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Антонова, Я. Г. Социально-педагогические условия, необходимые для организации внеклассной физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе / Я. Г. Антонова // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. – 2008. – № 3. – С. 51.

2. Баландин, В. А. Научно-технологические основы обновления процесса физического воспитания в начальной школе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В. А. Баландин. – Краснодар, 2001. – 48 с.

3. Баландин, В. А. Развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учебное пособие / В. А. Баландин, Ю. К. Чернышенко, С. А. Лих, Р. И. Соленова. – Краснодар, 1999. – 104 с.

4. Бальсевич, В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 г.г.) / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 2-6.

5. Бальсевич, В. К. Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания / В. К. Бальсевич // Педагогика. – 2004. – № 1. – С. 26-33.

6. Белозерова, Л. М. Методология изучения возрастных изменений / Л. М. Белозерова // Клиническая геронтология. – 2002. – Т. 8. – № 12. – С. 3-7.

7. Бултукова, А. В. Организация и содержание физического воспитания детей 4-6 лет в разновозрастных группах: авто-

реф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Бултукова. – Краснодар, 2006. – 24 с.

8. Гавердовский, Ю. К. Примерная учебная программа по физической культуре / Ю. К. Гавердовский, А. П. Матвеев, А. Ю. Малофеев [и др.] // Физическая культура в школе. – 1999. – № 2. – 30 с.

9. Горбунова, Е. И. Подготовка детей-левшей старшего дошкольного возраста к обучению в общеобразовательной школе средствами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. И. Горбунова. – Краснодар, 2009. – 24 с.

10. Демидова, Е. В. Педагогическая система направленного становления личности детей 3-10 лет средствами физической культуры в условиях прогимназии: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е. В. Демидова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2004. – 48 с.

11. Демидова, Е. В. Физкультурно-оздоровительная работа в условиях прогимназии / Е. В. Демидова. – Краснодар: Краснодарские известия, 2004. – 154 с.

12. Лысенко, В. В. Математическая статистика в физическом воспитании и спорте [Текст]: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / В. В. Лысенко, В. А. Долгов. – Краснодар, 1995. – 125 с.

13. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы: программы общеобразовательных учреждений: учеб. изд. / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2004. – 128 с.

14. Неверкович, С. Д. Построение программы по физической культуре для начальной школы / С. Д. Неверкович, С. П. Киршев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 2. – С. 12-17.

15. Столяров, В. И. Социология физической культуры и спорта: учебник / В. И. Столяров. – М.: Физическая культура, 2004. – 400 с.

16. Урунтаева, Г. А. Практикум по дошкольной психологии: пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Г. А. Урунтаева, Ю. А. Афонькина. – М.: Академия, 1998. – 304 с.

EMOTIONAL-VOLITIONAL STATE OF 7-10 AGED PROGYMNASIUM PUPILS IN THE CONDITIONS OF REALIZATION OF TRADITIONAL PROGRAMMES OF PHYSICAL EDUCATION

K. Chernishenko, a Post-Graduate Student

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161

The data of researches of the dynamics of indices of emotional-volitional qualities of 7-10 aged progymnasium pupils during an academic year are presented in the paper. They are differentiated according to sex-aged indications.

Key word: emotional-volitional qualities, pupils of junior classes of general secondary educational institutions, physical education.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ И МЫШЛЕНИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кандидат педагогических наук, доцент Дворкина Н. И.,
кандидат педагогических наук, старший преподаватель Трофимова О. С.
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

В исследованиях приняло участие 53 мальчика и 73 девочки 6-7-летнего возраста. Интегральный уровень развития физических способностей и мышления оценивался в процессе подвижных и сюжетно-ролевых игр. Выявлены более выраженные позитивные изменения у 6-7-летних детей наглядно-образного мышления и в меньшей степени словесно-логического и наглядно-действенного мышления.

Ключевые слова: игровая деятельность, дошкольники, физические качества, разновидности мышления.

Актуальность. За последние годы сформированы научные взгляды на интегрированное развитие физических, психических и умственных способностей детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания (Ю.К. Чернышенко, 1998; В.А. Баландин, 2001; Н.А. Фомина, 2004; И.В. Стародубцева, 2004, 2008 и др.). Так, в научных трудах Ю.К. Чернышенко (1998), Е.В. Демидовой (2004) доказана эффективность сопряженного развития физических качеств и психических процессов на учебных занятиях по физическому воспитанию детей дошкольного образовательного учреждения. В то же время следует отметить, что, несмотря на имеющиеся результаты, опубликованные в проведенных исследованиях, нельзя считать, что программно-методические возможности совершенствования процесса физического воспитания дошкольников на основе использования различных видов игровой деятельности полностью исчерпаны. Так, остаются проблемными вопросы комплексного использования различных видов игровой деятельности, направленных на интегрированное развитие физических способностей и мышления детей 6-7-летнего возраста, и степени взаимовлияния этих составляющих в режиме дня дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) с учетом их половозрастных особенностей.



Цель исследования. Обосновать эффективность планирования интегрированного развития физических способностей и мышления в условиях игровой деятельности детей 6-7 лет.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач в работе были использованы: тестирование физических способностей и мышления, методы математической статистики. Педагогический эксперимент проводился на базе детских дошкольных образовательных учреждений № 116 и № 127 г. Краснодара. В исследованиях приняло участие следующее количество дошкольников детского сада № 127 – 28 мальчиков и 36 девочек и детского сада № 116 – 25 мальчиков и 37 девочек. Был разработан экспериментальный вариант планирования регламентированной двигательной деятельности детей 6-7 лет с учетом комплексного использования различных игровых средств, суть которого заключалась во введении трех разовых, двадцатиминутных дополнительных занятий игровой деятельностью в режиме дня ДОУ, что позволило увеличить до 450 минут объем двигательной активности дошкольников (табл. 1).

Для оценки физических способностей мальчиков и девочек 6-7-летнего возраста были отобраны 14 тестов. Надежность и информативность используемых в педагогическом эксперименте тестов доказана в исследованиях Ю. К. Чернышенко (1998) и Н. И. Дворкиной (2002).

В ходе экспериментальной работы был применен метод интегральной оценки физических способностей. Для этого были разработаны формулы индекса отдельных физических способностей (ИОФС) и интегральный индекс физических способностей (ИИФС) детей подготовительной к школе группы.

В ходе экспериментальной работы был применен метод интегральной оценки физических способностей.

Для этого были разработаны формулы индекса отдельных физических способностей (ИОФС) и интегральный индекс физических способностей (ИИФС) детей подготовительной к школе группы.

$$ИОФС_1 \frac{P_i - ПВН}{ПВН} 100,$$

$$ИОФС_2 \frac{ПВН - P_i}{ПВН} 100$$

Физическое воспитание детей и учащейся молодежи

Таблица 1

Планирование двигательной деятельности детей 6-7 лет в режиме дня дошкольного образовательного учреждения

Формы двигательной активности	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Традиционное планирование					
Утренняя гимнастика	08.20-08.30	08.20-08.30	08.20-08.30	08.20-08.30	08.20-08.30
Физкультурное занятие	09.20-09.50	-	-	09.20-09.50	-
Физкультминутка	10.15-10.18	10.15-10.18	10.15-10.18	10.15-10.18	10.15-10.18
Прогулка	11.00-12.30	11.00-12.30	11.00-12.30	11.00-12.30	11.00-12.30
Физкультпауза	10.15-10.20	10.15-10.20	10.15-10.20	10.15-10.20	10.15-10.20
Недельный объем	150 минут				
Экспериментальное планирование					
Дополнител. занятия игровой деятельностью	07.50-08.10 12.00-12.20 17.20-17.40	07.50-08.10 12.00-12.20 17.20-17.40	07.50-08.10 12.00-12.20 17.20-17.40	07.50-08.10 12.00-12.20 17.20-17.40	07.50-08.10 12.00-12.20 17.20-17.40
Дневной объём, мин	108	78	78	108	78
Недельный объем	450 минут				

Таблица 2

Интегральные индексы физических способностей (ИИФС) детей подготовительной к школе группы, о. е.

	Мальчики				Девочки			
	исходные		итоговые		исходные		итоговые	
	конт.	экс.	конт.	экс.	конт.	экс.	конт.	экс.
ИФС _с	-7,3	-6,0	10	21,3	-12,3	-8,8	5,0	16,8
ИФС _в	-10,0	-10,6	8,7	18,4	-14,6	-11,4	9,65	21,6
ИФС _б	-4,5	-3,5	0,95	5,8	-3,9	-5,05	3,45	7,95
ИФС _п	-4,35	-6,2	20,8	30,9	-9,0	-8,5	11,8	28,5
ИФС _г	-7,6	-9,7	2,3	7,9	-6,3	-12,1	3,95	7,2
ИИФС	-6,75	-7,2	8,2	16,9	-9,2	-9,17	6,8	16,4

Таблица 3

Уровень сформированности мышления у детей 6-7 лет (M±m), баллы

Виды мышления	Группа					
	экспериментальная (n=64)		p	контрольная (n=62)		p
	исход.	итог.		исход.	итог.	
Наглядно-образное мышление	10,2±0,4	13,5±0,3	<0,01	10,3±0,4	11,2±0,5	<0,01
Словесно-логическое мышление	10,2±0,5	12,2±0,2	<0,01	10,5±0,2	11,3±0,3	<0,01
Наглядно-действенное мышление	15,3±0,4	17,5±0,3	<0,01	14,9±0,5	15,7±0,4	<0,01

где ИФС₁ – формула расчета индекса физических способностей для тестов с прогрессивным увеличением результатов (динамометрия, прыжки, наклоны и т. п.), а ИФС₂ – формула расчета индекса физических способностей для тестов с прогрессивным снижением результатов измерения (бег на время), Pi – личный результат в одном из тестов, ПВН – половозрастная норма. Для обозначения физических способностей используются следующие символы: ИФС_с – индекс развития силовых способностей, ИФС_в – индекс развития быстроты, ИФС_б

– индекс развития выносливости, ИФС_п – индекс развития ловкости, ИФС_г – индекс развития гибкости. Уровень развития отдельных физических способностей детей определялся по совокупности следующих тестов: ИФС_с – динамометрия правой и левой кисти, прыжок в длину с места, бросание набивного мяча, поднимание прямых ног за 10 с, ИФС_в – бег до первой остановки и бег 120 м, ИФС_б – бег 10 м с хода, челночный бег 10х3м, ИФС_п – бросок мяча в цель из 5 попыток, комплексное координационное упражнение, отведение руки на 45

градусов и ИФС_Г – наклон вперед стоя, мост, выкрут в плечевых суставах. Интегральный индекс физических способностей (ИИФС) детей подготовительной к школе группы определялся по следующей формуле:

$$ИИФС = \frac{ИФС_c + ИФС_б + ИФС_в + ИФС_л + ИФС_г}{5},$$

где ИИФС – интегральный индекс физических способностей в о.е., ИФС_с – индекс физических способностей в силовых тестах, ИФС_б – в тестах на быстроту, ИФС_в – на выносливость, ИФС_л – ловкость и ИФС_г – гибкость.

Результаты исследования. Значения интегральных характеристик физических способностей детей подготовительной к школе группы отражены в таблице 2. Установлено, что, если на первом испытании как у мальчиков, так и у девочек индексы физических способностей при развитии всех пяти физических качеств имели отрицательные значения (то есть ниже нормативных показателей), то через 9 месяцев произошли существенные положительные изменения. При этом в экспериментальной группе эти изменения были более выраженными, чем в контрольной. Так, если средний исходный интегральный показатель развития силы (ИФС_с) у мальчиков и девочек экспериментальной и контрольной группы имел отрицательное значение, то есть их исходные результаты тестирования в различных тестах на силу были ниже нормативных, то через 9 месяцев во всех случаях мы наблюдаем положительные изменения.

Но наиболее выраженные они у мальчиков экспериментальной группы (ИФС_с = 21,3 о. е.), в контрольной группе мальчиков – 10,0 о. е. У девочек этой же группы он был несколько ниже, чем у мальчиков, но все же значительно превосходил результаты своих сверстниц из контрольной группы (соответственно ИФС_с = 16,8 и 5,0 о. е.). В обоих случаях различия с контрольной группой были достоверными. В итоге интегральный индекс физических способностей (ИИФС) у мальчиков экспериментальной группы оказался в два раза выше по отношению к их сверстникам из контрольной группы (соответственно 16,9 и 8,2 о. е.) а у девочек экспериментальной группы в 2,4 раза выше, чем у сверстниц из контрольной группы (соответственно 16,4 и 6,8 о. е.).

Из таблицы 3 видно, что перед началом исследования уровень сформированности мышления у дошкольников экспериментальной группы по отношению к контрольной, без учета половых различий, достоверно не отличался. Но наиболее высокие баллы были получены в экспериментальной и контрольной группе детей соответственно – 15,3 и 14,9 балла (различия не достоверны при P > 0,05), при выполнении задания «складывание фигур», на наглядно-действенное мышление. В остальных видах мышления (наглядно-образном и словесно-логическом) дети экспериментальной группы набрали соответственно 10,2-10,3 и контрольной 10,2-10,5

балла. Через год были проведены итоговые испытания детей, результаты которых показали, что в отличие от контрольной наглядно-образное мышление у детей экспериментальной группы улучшилось на 32,3%, словесно-логического мышления – на 19,6% и наглядно-действенного мышления – на 14,3%.

Выводы. 1. Экспериментальное планирование физического воспитания в подготовительной к школе группе, в ходе реализации которого развитие физических качеств осуществлялось на основе использования подвижных и сюжетно-ролевых игр в комплексе с игровыми упражнениями, позволило достоверно повысить уровень развития физических способностей.

2. Комплексное использование различных видов игровой деятельности, направленных на интегрированное развитие физических способностей и мышления, позволили более существенно повысить уровень показателей сформированности мышления у дошкольников экспериментальной группы по сравнению с детьми из контрольной группы: через год наглядно-образное мышление у детей экспериментальной группы улучшилось на 32,3%, словесно-логическое мышление – на 19,6% и наглядно-действенное мышление – на 14,3%, в контрольной группе соответственно – на 8,7; 7,6 и 6,7%.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Баландин, В. А. Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей 5-10 лет в период подготовки и адаптации к обучению в школе / В. А. Баландин, Ю. К. Чернышенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 24-29.
2. Баландин, В. А. Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста / В. А. Баландин. – Краснодар, 1999. – 104 с.
3. Демидова, Е. В. Физическая подготовленность детей 3 – 9 лет в условиях прогимназии / Е. В. Демидова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – С. 24-26.
4. Стародубцева, И. В. Интеграция умственного и двигательного развития дошкольников 5-7 лет в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. В. Стародубцева – Тюмень, 2004. – 21 с.
5. Стародубцева, И. В. Некоторые итоги исследования корреляционной зависимости показателей интеллектуального и двигательного развития старших дошкольников / И. В. Стародубцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 6. – С. 55-56.
6. Фомина, Н. А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе системы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики: монография / Н. А. Фомина. – Волгоград: Государственное учреждение «Издатель», 2004. – 210 с.
7. Чернышенко, Ю. К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю. К. Чернышенко. – Краснодар, 1998. – 52 с.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES AND THINKING IN 6-7 AGED CHILDREN IN THE CONDITIONS OF PLAYING ACTIVITY

N. Dvorkina, Candidate of Pedagogics, Associate Professor,
O. Trofimova, Candidate of Pedagogics, Senior Teacher
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism
Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161

53 and 73 6-7 aged boys and girls respectively took part in the researches. An integral level of the development of physical abilities and thinking was estimated in the process of out-door games and role plays. Changes in visual-figurative thinking have turned to be much more positive

than those in verbal-logical and visual-efficacious thinking in children of the same age.

Key word: playing activity, preschool children, physical qualities, varieties of thinking

УДК: 373.103.71

О НАПРАВЛЕННОСТИ И СОДЕРЖАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ

Преподаватель Должикова Т. А.
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

В статье представлены результаты исследований, в ходе которых доказано, что изменение акцентов в физическом воспитании школьников 13-14 лет с упражнений локомоторного на упражнения нелокомоторного характера соответствует физиологическим изменениям, происходящим в организме подростков, позволяет добиться устойчивой положительной динамики абсолютных проявлений физических качеств и способностей, а также дает возможность в значительной мере снизить тревожность, связанную с уроком физической культуры, сохранить желание заниматься физическими упражнениями.



Ключевые слова: физическое воспитание, школьники средних классов, упражнения локомоторного и нелокомоторного характера.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время в физическом воспитании детей, подростков и юношества складывается парадоксальная ситуация: несмотря на безусловную личностную и социальную значимость здоровья, оптимального физического развития и уровня физической подготовленности, все названные показатели имеют тенденцию к ухудшению от поколения к поколению.

Несомненно, что такое положение является следствием целого комплекса причин: ухудшающей

ся экологической ситуации, снижения эффективности естественного отбора вследствие успехов медицины, образа жизни, всё меньше соответствующего биологическим нормам, прежде всего, по показателям объёма двигательной активности и калорийности потребляемой пищи и т. п. Несмотря на глобальность, масштабность названных причин ухудшения физического состояния современной молодёжи, противостоять им в значительной мере можно при помощи средств физического воспитания.

Однако изменение условий жизни современного человека носит неравномерный, в большей или меньшей мере очаговый характер. Вследствие этого на уроке физической культуры в современной общеобразовательной школе встречаются как ученики, в полной мере подверженные негативным воздействиям последствий «цивилизации» и обладающие низким уровнем физической подготовленности, физического развития и здоровья, так и ученики, в гораздо меньшей мере подвергшиеся действию негативных факторов. Иными словами, различия уровня физической подготовленности, физического развития и здоровья в целом могут достигать у разных учащихся всё более значительных величин. Это, в свою очередь, может не только осложнять реализацию дифференцированного и индивидуального подхода и, как следствие, снижать эффективность физического воспитания, но и порождает ряд других проблем, связанных, прежде всего, со снижением мотивации к занятиям физическими упражнениями вследствие негативной оценки своих достижений сверстниками и учителем.

В то же время современные программы по физической культуре для общеобразовательных школ не учитывают уровень подготовленности учащихся, их физическое состояние; слабо изучены психоэмоциональное состояние школьников различного возраста, имеющих различный уровень физической подготовленности, их отношение к уроку физической культуры, заинтересованность в занятиях физическими упражнениями. Это не позволяет в полной мере реализовать возможности дифференциации физического воспитания учащихся, оставляет потенциал этого процесса во многом нереализованным.

Сказанное подтверждает наличие в практике физического воспитания школьников **проблемы**, заключающейся в необходимости обоснования направленности и разработки содержания процесса физического воспитания школьников, имеющих различный уровень физической подготовленности, в одном из наиболее динамичных периодов онтогенеза – в среднем школьном возрасте.

Актуальность решения этой проблемы определяется тем, что оптимальный уровень физической подготовленности и физического развития, позитивное психоэмоциональное состояние как продукты эффективного физического воспитания являются гарантиями здоровья школьников, которое имеет абсолютную ценность как для отдельной личности, так и для общества в целом.

В ряде предшествующих исследований нами было

установлено следующее: 1. Увеличение весо-ростового индекса и снижение относительной жизненной ёмкости лёгких у большинства девочек-подростков и части мальчиков детерминирует снижение у них результатов в тестах локомоторного характера, что не соответствует динамике нормативных требований, рекомендованных программой [2]. 2. Снижение оценки физической подготовленности у подростков-учащихся средних классов общеобразовательной школы сопровождается повышением тревожности и психоэмоциональной напряжённости, снижением мотивированности к занятиям физическими упражнениями [1]. Это позволило сделать предположение, что смещение акцентов в физическом воспитании учащихся средних классов, имеющих низкий и средний уровень физической подготовленности, с упражнений локомоторного характера на упражнения, не связанные с перемещением всего тела в пространстве, позволит добиться значительного прогресса в развитии двигательных способностей, соответствующих природной динамике показателей физического развития подростков, в значительной мере нормализовать тревожность и психоэмоциональную напряжённость у школьников, сохранить у них желание заниматься физическими упражнениями.

Однако сделанное предположение требовало проведения экспериментальной проверки, что и являлось **целью** настоящего исследования.

МЕТОДИКА. Экспериментальная проверка эффективности обоснованной направленности и разработанного содержания процесса физического воспитания школьников средних классов, имеющих различный уровень физической подготовленности, проводилась в течение одного учебного года. Характеристики участников эксперимента приведены в таблице 1.

У мальчиков и девочек 13 и 14 лет в течение эксперимента осуществлялся контроль уровня физической подготовленности по двум батареям тестов (локомоторного и нелокомоторного характера).

Также контролировались показатели психоэмоциональной напряжённости («мощность очень низкочастотной составляющей» variability сердечного ритма – МОНС), тревожности, связанной с уроком физической культуры, и желания заниматься физическими упражнениями.

Тестирование проводилось в начале и конце учебного года.

РЕЗУЛЬТАТЫ. Как было установлено, в начале формирующего педагогического эксперимента все сформированные экспериментальные и контрольные группы (дети в возрасте 13 и 14 лет, имеющие одинаковый уровень физической подготовленности по данным тестов, рекомендованным программой), были идентичны по показателям физической подготовленности и психоэмоционального состояния. В начале педагогического эксперимента примерно одинаково отвечали испытуемые 13 и 14 лет контрольных и экспериментальных групп на вопрос о желании заниматься физическими упражнениями.

Физическое воспитание детей и учащейся молодежи

Таблица 1

Характеристики экспериментальных и контрольных групп школьников, принявших участие в формирующем педагогическом эксперименте

Статус группы	Пол	Возраст	Уровень подготовленности	Численность	Рост (см)*		Вес (кг)*		Индекс Кетле*					
Э**	М	13 лет	средний	12 человек	155±5,7	p>0,05	46,7±2,34	p>0,05	301±12,1	p>0,05				
К***			средний	13 человек	156±6,4		46,8±2,56		300±14,3					
Э			Ж	13 лет	низкий	12 человек	154±5,9	p>0,05	49,3±3,01	p>0,05	320±13,5	p>0,05		
К					низкий	11 человек	156±5,5		49,9±2,52		320±13,6			
Э			Ж	13 лет	средний	14 человек	155±6,1	p>0,05	48,9±3,12	p>0,05	315±12,8	p>0,05		
К					средний	13 человек	156±7,4		49,1±3,08		315±13,2			
Э					М	14 лет	низкий	12 человек	154±5,8	p>0,05	51,2±2,56	p>0,05	332±14,3	p>0,05
К							низкий	12 человек	155±5,9		51,1±2,48		330±15,2	
Э	М	14 лет			средний	14 человек	161±6,0	p>0,05	50,9±3,13	p>0,05	316±14,8	p>0,05		
К					средний	13 человек	163±6,5		51,3±3,21		315±14,3			
Э					Ж	14 лет	низкий	12 человек	162±6,7	p>0,05	53,7±3,11	p>0,05	331±15,6	p>0,05
К							низкий	12 человек	160±6,9		53,2±3,26		333±15,2	
Э			Ж	14 лет	средний	14 человек	159±6,4	p>0,05	54,8±2,98	p>0,05	345±16,4	p>0,05		
К					средний	13 человек	158±6,3		54,7±2,89		346±16,7			
Э			М	14 лет	низкий	12 человек	158±6,6	p>0,05	56,9±3,06	p>0,05	360±16,3	p>0,05		
К					низкий	12 человек	158±6,1		56,4±2,99		357±16,8			

*Слева приведены численные значения показателя у группы, справа – данные о достоверности различий показателей в экспериментальной и контрольной группе.

**Экспериментальная.

***Контрольная.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности мальчиков и девочек 13 лет в конце формирующего педагогического эксперимента (по результатам предлагаемых тестов)*

Уровень подготовленности	Пол	Результаты тестов (x±δ)									
		метание н/мяча (см)		метание т/мяча (см)		толчок н/мяча (см)		Полар (у. е.)		жим гири (раз)	
средний	М	1070±32,4	p<0,05	62±4,2	p<0,05	913±29,3	p<0,05	51±4,1	p>0,05	33±2,5	p<0,05
средний	М	968±36,4		79±6,1		821±30,2		49±4,0		29±2,8	
низкий	М	1059±31,3	p<0,05	59±3,8	p<0,05	868±28,4	p<0,05	45±3,8	p>0,05	29±2,2	p<0,05
низкий	М	906±29,1		77±5,6		789±30,8		44±3,6		26±2,5	
средний	Ж	835±26,9	p<0,05	82±4,2	p<0,05	678±27,6	p<0,05	41±3,9	p>0,05	29±2,1	p<0,05
средний	Ж	772±27,4		96±5,3		606±29,4		38±3,2		26±2,5	
низкий	Ж	842±25,3	p<0,05	70±4,4	p<0,05	680±26,4	p<0,05	38±3,6	p>0,05	28±2,0	p<0,05
низкий	Ж	761±26,4		98±4,8		603±28,4		37±3,3		25±2,3	

*Вверху приведены результаты испытуемых экспериментальных, внизу – контрольных групп.

За время проведения педагогического эксперимента в экспериментальных и контрольных группах произошли изменения как уровня физической подготовленности, так и психоэмоционального состояния. Также изменилось отношение к занятиям физическими упражнениями.

Так, достоверных различий в результатах тестов, рекомендованных программой у мальчиков и девочек 13 лет, имеющих средний и низкий уровень физической подготовленности, в контрольных и экспериментальных группах не обнаружено.

В то же время в большинстве предлагаемых тестов

для оценки физической подготовленности мальчиков и девочек 13 лет (двигательное содержание которых не связано с перемещением всего тела) в экспериментальных группах были зафиксированы достоверно более высокие результаты (табл. 2).

Особо следует отметить, что у мальчиков и девочек 13 лет, имеющих средний и низкий уровень физической подготовленности (по данным тестов, рекомендованных программой), в экспериментальных группах все показатели тревожности, связанной с уроком физической культуры, оказались достоверно ниже, чем в контрольных группах (табл. 3). Этот факт, безусловно,

имеет самостоятельную ценность в связи с тем, что нормализация уровня тревожности снижает риск некоторых заболеваний.

В то же время снижение уровня тревожности, связанной с уроком физической культуры, в экспериментальных группах привело к тому, что у мальчиков и девочек 13 лет в экспериментальных группах число положительно отвечающих на вопрос о желании заниматься физическими упражнениями оказалось неизменно больше, чем в контрольных группах.

В целом, можно считать доказанным, что изменение направленности и содержания физического воспитания мальчиков и девочек 13 лет, физическая подготовленность (как один из основных критериев успеваемости по физической культуре) которых по тестам, рекомендованной программой, может быть оценена как «средняя» и «низкая», привело к значительному приросту результатов в тестах, двигательное содержание которых не связано с перемещением всего тела в пространстве (что соответствует физиологическим изменениям в организме школьников), позволило значительно снизить тревожность, связанную с уроком физической культуры, и сохранить желание заниматься физическими упражнениями.

Изменение направленности и содержания физического воспитания мальчиков и девочек 14 лет, уровень физической подготовленности которых в соответствии с тестами, рекомендованной программой, был оценен как «средний» и «низкий», привело к результатам, во многом схожим с полученными у мальчиков и девочек 13 лет. Так, как следует из анализа полученных данных, при равенстве результатов в тестах, рекомендованной программой, мальчики и девочки из экспериментальных групп в конце формирующего педагогического эксперимента показали достоверно более высокие результаты в тестах, двигательное содержание которых

не связано с перемещением всего тела в пространстве.

Оценка уровня физической подготовленности (как одного из важнейших показателей успеваемости по физической культуре) в соответствии с результатами тестов, не связанных с перемещением всего тела в пространстве, учёт при оценивании успеваемости выраженной динамики результатов в этих тестах, позволили добиться у мальчиков и девочек 14 лет в экспериментальных группах снижения всех показателей тревожности, связанной с уроком физической культуры: показатели тревожности у мальчиков и девочек 14 лет, имеющих различный уровень физической подготовленности (по результатам тестов, рекомендованных программой), оказались в конце формирующего педагогического эксперимента достоверно меньше у испытуемых в экспериментальных группах.

Снижение показателей тревожности у мальчиков и девочек 14 лет в экспериментальных группах привело к положительной динамике показателя желания заниматься физическими упражнениями, причём особенно явно эти различия выражены у девочек.

Вывод. Таким образом, можно констатировать, что предлагаемые изменения направленности и содержания физического воспитания школьников средних классов позволили у мальчиков и девочек 13 и 14 лет, имеющих по данным тестов, рекомендованной программой, уровень физической подготовленности «средний» и «низкий», добиться значительного прогресса физической подготовленности в тестах, соответствующих физиологическим изменениям, происходящим в их организме, и не связанных с перемещением всего тела в пространстве. Это, в свою очередь, дало возможность в значительной мере снизить тревожность, связанную с уроком физической культуры, и сохранить у них желание заниматься физическими упражнениями.

Таблица 3

Показатели психоэмоционального состояния мальчиков и девочек 13 лет в конце формирующего педагогического эксперимента*

Уровень подготовленности	Пол	Результаты тестов ($\bar{x} \pm \delta$)									
		МОНС		Тревожность							
				общая		школьная		самооценочная		межличностная	
средний	М	38±3,5	p>0,05	74±6,5	p<0,05	25±1,6	p<0,05	25±1,5	p<0,05	24±1,6	p<0,05
средний	М	42±4,1		90±7,2		31±1,9		30±2,1		29±1,9	
низкий	М	41±4,0	p>0,05	84±6,9	p<0,05	29±1,5	p<0,05	29±1,6	p<0,05	26±1,6	p<0,05
низкий	М	45±4,2		108±8,1		37±2,1		36±2,2		35±2,3	
средний	Ж	49±4,4	p>0,05	79±6,8	p<0,05	26±1,8	p<0,05	28±1,4	p<0,05	25±1,8	p<0,05
средний	Ж	51±4,7		100±7,5		34±2,5		34±2,4		32±2,1	
низкий	Ж	51±4,8	p>0,05	88±7,2	p<0,05	30±1,8	p<0,05	29±1,5	p<0,05	29±1,4	p<0,05
низкий	Ж	55±4,9		113±8,2		37±2,3		38±2,4		38±2,6	

*Верху приведены результаты испытуемых экспериментальных, внизу – контрольных групп.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Должикова, Т. А. Особенности психоэмоционального состояния школьников средних классов, имеющих различный уровень физической подготовленности / Т. А. Должикова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10 (56). – С. 37-40.

2. Немцев, О. Б. Динамика уровня физической подготовленности, физического развития и психоэмоционального состояния у школьников 11-16 лет / О. Б. Немцев, Т. А. Должикова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3 (61). – С. 83-87.

ON 13-14 AGED SCHOOLCHILDREN PHYSICAL EDUCATION AND ITS TREND AND CONTENT

T. Dolzhikova, Teacher

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161

The results of the research concerning changes in 13-14 aged schoolchildren physical education are presented in the paper. These changes are connected with the transition from locomotor to unlocomotor character that corresponds to physiological changes taking place in the teenagers' organism. In its turn such state of things allows to reach stable positive dynamics of absolutely real physical qualities and abilities, besides it gives the possibility to

lower to a considerable extent the anxiety connected with the physical education classes, to save the wish to practice physical exercises.

Key word: physical education, middle forms schoolchildren, locomotor and unlocomotor character exercises.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Аспирантка Козыренко Е. А.,
кандидат педагогических наук, доцент Яцык В.З.,
кандидат педагогических наук, старший преподаватель Иванова Н. В.
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

Данная статья посвящена исследованию физического развития и функционального состояния будущих медиков во время обучения в вузе. Выявлены существенные различия в динамике развития физических качеств, которые указывают на то, что в период профессионального становления происходят изменения во внутреннем мире личности, которые влекут за собой образование неудовлетворенной потребности к физическому совершенствованию.

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, функциональное состояние, двигательная активность.

Введение. В настоящее время студенчество представляет собой особую социальную группу общества, жизнедеятельность которой определяется рядом факторов: значительным объемом обработки и усвоения информации, хроническим дефицитом времени, низкой двигательной активностью, отсутствием регламентированного отдыха и рядом других. Эти факторы приводят к изменениям функционального и физического состояния в целом, что способствует общему снижению работоспособности и возникновению ряда заболеваний. Вследствие этого значительная часть студенческой молодежи имеет те или иные отклонения в состоянии здоровья, низкий уровень физического развития и физической подготовленности, а также недостаточное развитие адаптационных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем (Т. В. Рудева, 1993). В то же время период обучения в высших учебных заведениях совпадает с наиболее активным развитием систем и функций организма, формированием основных жизненных навыков, завершением соматического и достижением оптимума психофизического развития.

По мнению многих специалистов (С. А. Моисеенко, 2006; Н. К. Приходько, 2000; Т. В. Рудева, 1993; Г. К. Зайцева, 2003), профиль вуза оказывает существенное влия-



ние на характер нарушений здоровья, присущих его студентам.

Обучение в медицинском вузе имеет ряд специфических особенностей: продолжительный рабочий день, необходимость работы после учебы в библиотеке, на кафедрах с препаратами, работа с больными и др. (С. А. Моисеенко, 2006). В связи с этим в решении проблем, связанных с психическим и физическим перенапряжением, важная роль отводится оптимальной системе физического воспитания, обеспечивающей необходимый уровень двигательной активности (В. Б. Мандриков, 2002; В. А. Кудинова, 2009).

Однако, по мнению Н. К. Приходько (2000), суммарная двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 56-65 %, а во время экзаменов – 39-40 % от ее уровня во время каникул. Дефицит движений у большинства студентов составляет 80 % времени в течение всего учебного года. Наиболее высокий среднесуточный объем двигательной активности наблюдается у студентов в те дни, когда проводятся учебные занятия по физическому воспитанию. В эти дни двигательная активность возрастает на 30-70 % по сравнению с днями, в режиме которых отсутствовали специально организованные занятия физическими упражнениями.

В связи с вышеизложенным в медицинских вузах происходят противоречия между необходимой и реальной двигательной активностью студентов, что, как мы предположили, влияет на их физическое развитие, физическую подготовленность и функциональное состояние.

Цель нашего исследования заключалась в определении эффективности процесса физического воспитания студентов медицинских вузов.

Для решения поставленной цели были сформулированы *задачи* педагогического исследования:

1. Провести контент-анализ учебных планов студентов КубГМУ.

Таблица 1

Динамика физического развития, физической подготовленности и функционального состояния у девушек

Показатель	1 курс ($\bar{O} \pm \delta$)	2 курс ($\bar{O} \pm \delta$)	6 курс ($\bar{O} \pm \delta$)	1-2 курс		2-6 курс		1-6 курс	
				t 1	P	t 2	P	t 3	P
Адаптационный потенциал	2,21±0,38	2,24±0,27	2,39±0,23	0,4	>0,05	0,7	>0,05	2,57	<0,01
Уровень физического состояния	0,554±0,166	0,531±0,114	0,511±0,103	0,72	>0,05	0,83	>0,05	1,4	>0,05
Бег 100 м	17,9±1,6	18,2±1,2	19,7±1,5	0,95	>0,05	5	<0,001	5,2	<0,001
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	11,8±2,1	13,9±2,8	8,5±1,8	1,5	>0,05	3,72	<0,01	3,31	<0,01
Бег 500 м, мин	2,18±0,17	2,23±0,18	2,32±0,16	1,28	>0,05	2,43	<0,01	3,9	<0,01
Наклон из положения стоя, см	11,2±1,2	12,1±2,9	10,25±2,9	0,76	>0,05	1,2	>0,05	0,86	>0,05
Прыжки в длину с места, см	154,8±20,9	155,8±15,4	153,8±16,9	0,24	>0,05	0,55	>0,05	0,24	>0,05
Поднимание и опускание туловища 1 мин, кол-во раз	38,3±10,6	39,6±9,3	36,1±4,8	0,52	>0,05	2,11	<0,05	1,03	>0,05
ИГСТ	62,1±7,06	63,8±6,7	61,1±5,2	1,1	>0,05	1,5	>0,05	0,72	>0,05

Таблица 2

Динамика физического развития, физической подготовленности и функционального состояния у юношей

Показатель	1 курс ($\bar{O} \pm \delta$)	2 курс ($\bar{O} \pm \delta$)	6 курс ($\bar{O} \pm \delta$)	1-2 курс		2-6 курс		1-6 курс	
				t 1	P	t 2	P	t 3	P
Адаптационный потенциал	2,38±0,38	2,39±0,46	2,68±0,37	0,01	>0,05	3,2	<0,01	3,57	<0,01
Уровень физического состояния	0,552±0,136	0,551±0,138	0,480±0,105	0,03	>0,05	1,97	>0,05	2,67	<0,05
Бег 100 м	14,5±1,5	14,7±1,9	15,3±1,1	1,36	>0,05	1,73	>0,05	2,72	<0,05
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	9,6±2,1	13,8±2,2	15,3±3,4	3,05	<0,01	3,06	>0,01	4,07	<0,001
Бег 1000 м, мин	4,04±0,24	3,59±0,12	4,39±0,18	1,19	>0,05	11,76	<0,001	7,46	<0,001
Наклон из положения стоя, см	15±1,2	13,6±3,1	10,6±1,7	0,53	>0,05	4,9	<0,001	5,7	<0,001
Прыжки в длину с места, см	217,9±22	226,7±27,2	215,5±13,53	1,59	>0,05	2,33	<0,05	0,59	>0,05
Поднимание и опускание туловища 1 мин, кол-во раз	53,5±4,1	48,5±4,1	37,5±4,1	5,45	<0,001	11,9	<0,001	17,4	<0,001
ИГСТ	66,7±6,3	63,8±9,0	61,4±4,2	1,44	>0,05	1,52	>0,05	1,48	>0,05

2. Определить уровень физического развития, физической подготовленности и функционального состояния у студентов медицинского вуза.

3. Провести анализ динамики показателей результатов педагогического исследования.

Поставленные задачи решались с использованием методов научного исследования: анализ научно-методической литературы и учебных планов; педагогическое тестирование, которое включало определение развития быстроты (бег 100 м), силы (сгибание и разгибание рук в упоре лежа – девушки; подтягивание на высокой перекладине – юноши), выносливости (бег 500 м – девушки; 1000 м – юноши), гибкости (наклон из положения стоя), скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей (прыжок в длину с места) и брюшного пресса (поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине); оценка физической работоспо-

собности анализировалась по индексу Гарвардского степ-теста; оценка физического состояния рассчитывалась по формуле Е. А. Пироговой (2001); адаптационный потенциал определялся по методике Р. М. Баевского (1997); методы математической статистики.

Организация исследования. Для определения эффективности процесса физического воспитания было проведено лонгитюдное исследование физического развития, физической подготовленности и функционального состояния студентов лечебного факультета Кубанского государственного медицинского университета. Анализировались данные тестирований, проведенных осенью 2005, 2006 и 2010 года, что соответствует 1, 2 и 6 годам обучения. Данные курсы были определены для получения информации о том, с какими физическими данными приходят студенты в медицинский вуз и как они изменяются в процессе проведения

и после окончания аудиторных занятий по физической культуре. В работе представлены данные обследования 80 студентов (40 девушек и 40 юношей).

Результаты исследования. В процессе анализа учебных планов Кубанского государственного медицинского университета было выявлено, что на всех факультетах из 408 часов, отводимых на предмет «Физическая культура», только 272 часа (66,67%) проводятся преподавателями (практические занятия). Остальные 136 часов (33,33%) выделены как часы самостоятельной работы студентов. При таком распределении часов занятия проводятся только на 1-2 курсах. Начиная с 3-го курса, студенты должны заниматься физической культурой самостоятельно.

Из таблицы 1 следует, что у девушек от 1 по 2 курс происходит незначительный прирост скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей и брюшного пресса, силы, гибкости и функционального состояния. К шестому курсу наблюдается снижение данных показателей (ниже уровня первого курса). Быстрота, выносливость, адаптационный потенциал, уровень физического состояния имеют тенденцию к снижению по мере увеличения курса. При этом с 1 по 2 курс произошли недостоверные изменения по всем показателям. С 1 по 6 и со 2 по 6 курс произошли достоверные изменения в сторону ухудшения.

У юношей наблюдается несколько иная картина (таблица 2). От 1 по 2 курсы увеличиваются скоростно-силовые качества мышц нижних конечностей и выносливость, которые к выпуску снижаются ниже уровня первого курса. Скоростно-силовые качества мышц брюшного пресса, быстрота, гибкость, уровень физического состояния и функционального состояния ухудшаются на протяжении всего периода обучения. Адаптационный потенциал держится на одном уровне в течение 1-2 курсов, к шестому курсу наблюдается тенденция к его снижению. Интересен так же тот факт, что силовые способности, в частности подтягивание на перекладине, увеличиваются с $9,6 \pm 2,1$ на первом курсе до $15,3 \pm 3,4$ на шестом курсе. Возможно, юноши в процессе самостоятельных занятий выполняют упражнения, которые оказывают видимый эффект. При этом в показателях адаптационного потенциала, бег 1000 м, наклон из положения стоя происходят недостоверные изменения в течение 1-2 курсов. К 6 курсу изменения достоверны в сторону ухудшения. В подтягивании на перекладине и в поднимании и опускании туловища проис-

ходят достоверные изменения на протяжении всего периода обучения. В показателях уровня физического состояния, бега на 100 м, прыжках в длину с места и индексе Гарвардского степ-теста достоверных изменений не произошло.

Заключение. Результаты проведенного исследования позволяют сделать заключение о том, что физическая подготовленность, адаптационный потенциал, уровень физического состояния, а так же физическая работоспособность студентов медицинского вуза в процессе обучения имеют устойчивую тенденцию к снижению. Это говорит о неудовлетворительной эффективности процесса физического воспитания в медицинском вузе. Студенты не получают достаточной физической активности не только в период отсутствия предмета «Физическая культура» в учебном процессе старших курсов, но и в период прохождения обязательных часов данной дисциплины. Для улучшения показателей функционального состояния и физической работоспособности необходимо кардинально изменить методологический подход к прохождению дисциплины на 1-2 курсах, а для поддержания физической работоспособности будущих медиков ввести обязательный курс физического воспитания на весь период обучения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Кудинова, В. А. Структура взаимосвязи качественных характеристик развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / В. А. Кудинова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта: науч.-теорет. журнал. – 2009. – № 4. – С. 57-60.
2. Мандриков, В. Б. Методология профилированного физического воспитания студентов в медицинских вузах: дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. докл.: 13.00.04 / В. Б. Мандриков – Краснодар: КГАФК, 2002. – 99 с.
3. Моисеенко, С. А. Совершенствование процесса физического воспитания студентов медицинских вузов на основе дополнительных занятий профессионально-прикладной направленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. А. Моисеенко. – Хабаровск: ДВГАФК, 2006. – 22 с.
4. Приходько, Н. К. Оптимизация двигательной активности студенток гуманитарных вузов в процессе учебных занятий по физическому воспитанию: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. К. Приходько. – Хабаровск: ДВГАФК, 2000. – 18 с.
5. Рудева, Т. В. Функциональные аспекты физического воспитания студентов-медиков: дис. ... канд. биол. наук: 00.70.95 / Т. В. Рудева. – Краснодар: КГМИ, 1993. – 132 с.

THE EFFECTIVENESS OF THE PHYSICAL EDUCATION PROCESS OF STUDENTS OF A MEDICAL HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

E. Kozirenko, a Post-Graduate Student,
V. Yatsek, Candidate of Pedagogics, Associate Professor,
N. Ivanova, Candidate of Pedagogics, Senior Teacher
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism
Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161

The given paper is devoted to the research of the physical development and functional condition of future physicians in the period of their studying at a higher educational institution. Significant differences in the diagnostics in the diagnostics of the development of physical qualities have been revealed. They indicate that

in the making of coming into being a professional some definite changes in the person's inner world take place. They involve forming unsatisfied needs for physical self-perfections.

Key words: students, physical development, functional condition, moving activity.

УДК: 373.103.71

СФОРМИРОВАННОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ЛИЧНОСТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Барсук О. К.,
кандидат педагогических наук, доцент Костюкова О. Н.
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

В статье приводятся сведения, характеризующие структуру и содержание данных о физической культуре у детей младшего школьного возраста; организацию двигательной активности детей в летний каникулярный период; мотивы и потребности детей в занятиях различными видами двигательной активности; влияние физических упражнений на развитие умственных способностей и компонентов личностной физической культуры учащихся.

Ключевые слова: летний каникулярный период, физическое воспитание, учащиеся начальных классов, компоненты.



Введение. Процесс физического воспитания в общеобразовательной школе должен осуществляться исходя из потребностей формирования личностной физической культуры, соответствующей возрасту ребенка. Выделение ее составных компонентов происходит с учетом понимания человека как субъекта познавательной и социальной активности в области физической культуры, целенаправленно осваивающего эти ценности.

В этой связи составными частями личностной физической культуры являются когнитивный, эмоционально-ценностный, мотивационно-смысловой и дея-

тельность компоненты (С. Д. Неверкович, 2006; Л. И. Лубышева, 2008).

Готовность детей к физическому самовоспитанию в летний каникулярный период определяется структурой личностной физической культуры, а критериями ее оценки являются знания теории и методики физического воспитания (когнитивный компонент), степень принятия ценностей физической культуры (эмоционально-ценностный компонент), мотивы и потребности детей в занятиях различными видами физкультурно-спортивной деятельности (мотивационно-смысловой компонент). В качестве системного эффекта физического самовоспитания и реализации в движениях (деятельностный компонент) выделяются регулярность и частота занятий физическими упражнениями в летний период, уровень физической подготовленности и самостоятельная двигательная активность, направленная на физическое самосовершенствование (В. А. Баландин, 2001; Н. В. Иванова, 2006).

Цель работы – определить особенности структуры и содержание сведений о физической культуре у детей младшего школьного возраста, выявить место физкультурных знаний в их физическом воспитании, организации двигательной активности в летний период.

Методика. Опрос учащихся осуществлялся в СОШ №№ 35 и 64 г. Краснодара в сентябре – октябре 2009 года. В нем приняли участие 492 ребенка 7-10 лет (245 мальчиков и 247 девочек).

Вопросник состоял из 18 вопросов, разделенных на несколько блоков. В первый блок вошли вопросы, характеризующие представления детей о физической культуре и спорте, во второй – связанные с базовыми понятиями и операционными знаниями о средствах и методиках развития физических качеств и выполнения упражнений. Третий блок вопросов составил основу исследования уровня знаний младших школьников о здоровье, связи физической культуры и здоровья, умениях человека. Четвертый блок вопросов связан с содержанием двигательной активности детей в летний период.

Методы математической статистики применялись для обработки цифрового материала, полученного в результате исследований. При этом, по общепринятым методикам [Л. В. Денисова с соавт., 2008], с помощью персонального компьютера проводился расчет средней арифметической величины (M), среднего стандартного отклонения ($\pm\sigma$), ошибки средней арифметической ($\pm m$), коэффициента вариации ($V\%$).

Оценка достоверности различий статистических характеристик проводилась с помощью t -критерия Стьюдента [В. Е. Гмурман, 2007].

Результаты и их осуждение. При анализе ответов на вопросы первого блока были установлены причинность, уровень видовой осведомленности, предпочтительности и факторы привлекательности занятий физической культурой (таблица).

Определяя мотивы, побуждающие человека к занятиям физической культурой и спортом, на первое место

младшие школьники ставят необходимость физического развития и укрепления здоровья. Они не связывают занятия физической культурой с интеллектуальным развитием и не рассматривают физическую культуру как средство реабилитации и отдыха.

Вышеизложенное предопределяет необходимость разъяснения младшим школьникам и акцентирования их внимания на многообразии целей занятий физической культуры и спортом. Домашние задания на летний период могут быть действенным средством пополнения знаний в этой области.

Уровень осведомленности школьников о различных видах спорта от 1-го к 4-му классу повышается. Видимо, это является следствием расширения предлагаемых внешкольных видов физкультурно-спортивной деятельности. Уровень осведомленности о различных видах спорта у мальчиков выше, чем у девочек.

Во второй блок опросника вошли вопросы, связанные со знаниями младших школьников о средствах и методах развития основных физических качеств. Правильными ответами считались такие, в которых физические качества соотносились учащимися с определенными умениями и способностями человека. К группе частично правильных ответов относились такие, где выделялся отдельный аспект конкретного качества, либо его психологическая составляющая или связь с каким-либо персонажем.

Анализ ответов показал, что у младших школьников существуют трудности в определении понятий «физические качества». Значительная часть детей 7-10 лет (от 35% до 60%) затрудняется с ответом.

Учащиеся, имея представление о двигательной активности, не знают отправных точек этой активности и не обладают комплексом операционных знаний.

Анализ ответов младших школьников на вопросы, характеризующие связь физической культуры и здоровья, свидетельствует о том, что учащиеся в большинстве случаев (от 44% до 58,8%) данную взаимосвязь ассоциируют с хорошим физическим развитием человека, и лишь незначительная часть детей 7-10 лет (от 4,8% до 10,0%) связывает здоровье с соблюдением правил здорового образа жизни и закаливанием. Еще меньше учащихся (от 2,4% до 6,3%) считают залогом здоровья полноценное питание, регулярный прием лекарств и отсутствие вредных привычек. Влияние физических упражнений на развитие умственных способностей, формирование характера отмечается в 9,5% ответов в 7-летнем возрасте и увеличивается до 9,5% в 10-летнем.

Заключение. Готовность детей 7-10 лет к физическому самовоспитанию в летний каникулярный период определяется структурой личностной физической культуры. Критериями ее сформированности являются знания теории и методики физического воспитания, мотивы и потребности детей в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, регулярность и частота занятий физическими упражнениями, уровень физической подготовленности и самостоятельная

Физическое воспитание детей и учащейся молодежи

Таблица

Компетентность детей 7-10 лет в области физической культуры и спорта (балл)

№№ п/п	Вопросы	П О Л	7 лет n: m=44; d=59		P m↔d	8 лет n: m=55; d=63		P m↔d	9 лет n: m=69; d=60		P m↔d	10 лет n: m=77; d=65		P m↔d
			M	±m		M	±m		M	±m		M	±m	
1	Зачем человеку нужно заниматься физической культурой и спортом?	м	2,8	0,17	$>0,05$	2,8	0,16	$>0,05$	2,9	0,15	$>0,05$	3,1	0,14	$>0,05$
		д	2,9	0,15		3,0	0,15		3,1	0,14		3,2	0,13	
2	Какая разница между занятиями физической культурой и занятиями спортом?	м	2,3	0,20	$>0,05$	2,5	0,18	$>0,05$	2,6	0,17	$>0,05$	2,9	0,15	$>0,05$
		д	2,5	0,18		2,7	0,17		2,7	0,17		2,8	0,16	
3	Какие виды спорта тебе известны?	м	3,0	0,15	$<0,05$	3,1	0,14	$<0,05$	3,2	0,13	$<0,05$	3,3	0,13	$<0,05$
		д	2,4	0,19		2,6	0,17		2,7	0,17		2,8	0,16	
4	Что такое сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота?	м	2,2	0,21	$>0,05$	2,4	0,19	$>0,05$	2,6	0,17	$>0,05$	2,8	0,17	$>0,05$
		д	2,1	0,21		2,2	0,20		2,5	0,18		2,7	0,17	
5	Какие упражнения помогают стать сильным?	м	2,4	0,20	$>0,05$	2,6	0,18	$>0,05$	2,9	0,15	$>0,05$	3,0	0,14	$>0,05$
		д	2,3	0,19		2,5	0,18		2,7	0,17		3,0	0,15	
6	Какие упражнения помогают стать выносливым?	м	2,2	0,21	$>0,05$	2,3	0,20	$>0,05$	2,5	0,18	$>0,05$	2,9	0,15	$>0,05$
		д	2,1	0,21		2,2	0,20		2,4	0,19		2,8	0,16	
7	Какие упражнения помогают стать гибким?	м	2,4	0,20	$>0,05$	2,5	0,18	$>0,05$	2,6	0,17	$>0,05$	2,9	0,15	$>0,05$
		д	2,5	0,18		2,6	0,17		2,7	0,17		3,0	0,15	
8	Какие упражнения помогают стать ловким?	м	2,3	0,20	$>0,05$	2,4	0,19	$>0,05$	2,5	0,18	$>0,05$	2,9	0,15	$>0,05$
		д	2,4	0,19		2,5	0,18		2,6	0,17		2,8	0,16	
9	Какие упражнения помогают стать быстрым?	м	2,3	0,20	$>0,05$	2,5	0,18	$>0,05$	2,7	0,17	$>0,05$	3,0	0,14	$>0,05$
		д	2,2	0,20		2,4	0,19		2,6	0,17		2,9	0,15	
10	Какие упражнения ты выполняешь дома?	м	2,5	0,19	$>0,05$	2,7	0,17	$>0,05$	2,9	0,15	$>0,05$	3,1	0,14	$>0,05$
		д	2,4	0,19		2,6	0,17		2,7	0,17		2,9	0,15	
11	Каким вырастет человек, не занимающийся физической культурой и спортом?	м	2,6	0,18	$>0,05$	2,8	0,16	$>0,05$	3,0	0,15	$>0,05$	3,3	0,12	$>0,05$
		д	2,5	0,18		2,7	0,17		2,9	0,15		3,3	0,12	
12	Какие движения может выполнять человек?	м	2,1	0,22	$>0,05$	2,4	0,19	$>0,05$	2,7	0,17	$>0,05$	2,9	0,15	$>0,05$
		д	2,2	0,20		2,5	0,18		2,6	0,17		2,8	0,16	
13	Что такое режим дня?	м	2,4	0,20	$<0,05$	2,7	0,17	$<0,05$	3,2	0,13	$<0,05$	3,4	0,11	$<0,05$
		д	2,9	0,15		3,2	0,14		3,6	0,10		3,8	0,09	
14	Что нужно делать для укрепления своего здоровья?	м	2,5	0,19	$>0,05$	2,7	0,17	$>0,05$	3,0	0,15	$>0,05$	3,3	0,12	$>0,05$
		д	2,7	0,17		2,9	0,15		3,2	0,13		3,5	0,11	

Примечание: подчеркнуты достоверные значения уровня P.

двигательная активность, направленная на физическое совершенствование.

Повышению уровня сформированности компонентов личностной физической культуры учащихся начальных классов будет способствовать разработка и экспериментальная проверка эффективности модели деятельности общеобразовательной школы по актуализации процесса их физического самовоспитания в период летних каникул.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Баландин, В. А. Научно-технологические основы обновления процесса физического воспитания в начальной школе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. А. Баландин – Краснодар, 2001. – 50 с.

2. Денисова, Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособие для вузов / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – К.: Олимп. лит-ра, 2008. – 127 с.

3. Гмурман, В. Е. Теория вероятностей и математическая статистика: учебное пособие / В. Е. Гмурман – 12-е изд., переработ. – М.: Высшее образование, 2007. – 478 с.

4. Иванова, Н. В. Дифференциация двигательных режимов детей 10-12 лет с учетом особенностей физического и психофизиологического статуса: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2006. – 24 с.

5. Лубышева Л. И. Муниципальная спортизация – основа школьного спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / Л. И. Лубышева – 2008. № 5. – С. 2-7.

6. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С. Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.

FORMATION OF PERSONAL PHYSICAL CULTURE COMPONENTS IN PRIMARY SCHOOL AGED PUPILS

O. Barsuk,

O. Kostyukova, Candidate of Pedagogics, Associate Professor

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161

Pieces of information characterizing structure and the content of the characteristic of junior school aged pupils are given in the paper. The organization of pupils' moving activity during their summer holidays, pupils' motives and needs in practicing different sports, influence of physical

exercises on the development of mental abilities and components of personal physical pupils' education are considered in the paper.

Key words: summer holidays, physical education, junior school aged pupils, components.

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ТРАДИЦИОННЫХ КАЗАЧЬИХ СРЕДСТВ

Аспирант Карпухин А. П.,

кандидат педагогических наук, доцент Соколов В. Л.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

В статье изложено основное содержание методики физической подготовки учащихся 11-14 лет в учреждениях дополнительного образования детей.

Методика основана на современных представлениях о ее структуре, широком применении исторически сложившихся и современных казачьих средств физического воспитания, научно-методическом обосновании целесообразности их применения в учебно-воспитательном процессе.

Ключевые слова: методика, физическая подготовка, традиционные казачьи средства физического воспитания.



и подтвердивших свою эффективность в процессе их многовекового использования для подготовки подрастающего поколения. Данное обстоятельство негативно сказывается на процессе физического воспитания учащихся среднего школьного возраста, т. к. происходит отрыв от ценностей традиционной казачьей культуры, воспитывающей патриотизм, уважение к семье, преданность родным традициям; в недостаточной мере раскрывается двигательный и физический потенциал, свойственный казакам от природы. В связи с этим разработка методики физической подготовки учащихся среднего школьного возраста, основанной на традиционных казачьих средствах, акту-

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

В настоящее время очевиден все более усиливающийся интерес к возрождению казачьих традиций в РФ и Краснодарском крае. Ярким свидетельством внимания, уделяемого администрацией Краснодарского края и руководством Кубанского казачьего войска возрождению и развитию казачьего движения, являются возрастающее количество образовательных учреждений, объединений и классов казачьей направленности.

Важнейшим компонентом феномена казачьей культуры является физическое воспитание, имеющее явно выраженный прикладной характер, основанный на традиционных формах и видах двигательных заданий и игр, неразрывно связанных с развитием духовно-нравственных качеств подрастающего поколения (1, 6, 7, 8).

Вместе с тем анализ немногочисленных существующих программ, которые реализуются в различных образовательных учреждениях Российской Федерации, включающих казачьи классы и объединения, свидетельствуют о явной нехватке используемых в них методик, основанных на применении традиционных казачьих средств физического воспитания, исторически сложившихся на территории проживания казаков

и своевременно.

Попытка решить данное противоречие предпринята в методике физической подготовки учащихся 11-14 лет на основе традиционных казачьих средств (далее – Методика), положенной в основу программы дополнительного образования детей «Традиции войска кубанского». Методика включает 4 модуля: проективный, содержательный, процессуальный и контрольно-учетный.

1. Проективный модуль.

Целью реализации Методики является формирование гармоничной, многосторонне развитой личности детей и подростков, базирующееся на общечеловеческих ценностях с преимущественным использованием исторически подтвердивших свою эффективность традиционных казачьих средств патриотического, духовно-нравственного, физического и двигательного воспитания.

Основные задачи Методики классифицированы по четырем основным группам: интеллектуальные, социально-психологические, собственно биологические и оздоровительные.

Интеллектуальные задачи учебно-воспитательного процесса:

- освоение теоретических знаний об общих закономерностях физического воспитания и связанных с ними умений и навыков, составляющих интеллектуальную базу общей физической культуры учащихся;

- освоение учащимися теоретических знаний об истории и традициях физического воспитания, основ мировоззрения казаков по вопросам здоровья, оказания первой медицинской помощи, экологии мест проживания, одежды и снаряжения как средства гигиены, особенностей казачьих видов оздоровительных гимнастик.

Социально-психологические задачи учебно-воспитательного процесса:

- содействие развитию у детей и подростков понимания и интереса к несению казачьих видов государственной службы;

- формирование у учащихся стойкой позитивной мотивации к освоению основ казачьей традиционной культуры физического воспитания, в том числе занятий исторически сложившимися видами и формами двигательных действий, упражнений и игр;

- формирование у детей и подростков мотивации к повышению уровня профессионально-прикладной физической и двигательной подготовки на основе традиционных казачьих средств.

Собственно биологические задачи учебно-воспитательного процесса:

- повышение уровня общей физической и двигательной подготовленности как основы высокой результативности различных видов и форм жизнедеятельности детей и подростков;

- формирование прикладных двигательных умений и навыков, необходимых для несения казачьих видов государственной службы;

- профессионально-прикладная физическая подготовка детей и подростков.

Оздоровительные задачи учебно-воспитательного процесса:

- формирование и укрепление физического, психического и социального компонентов здоровья учащихся;

- формирование навыков и умений оказания первой медицинской помощи;

- развитие интереса и мотивации к реализации в повседневной жизнедеятельности принципов здорового образа жизни;

- формирование умений и навыков применения традиционных казачьих форм и средств оздоровительной направленности, способствующих физическому и духовно-нравственному развитию детей и подростков.

Ожидаемые основные результаты реализации Методики:

1. Повышение уровня сформированности общих основ физической культуры подростков.

2. Улучшение качества учебно-воспитательного процесса с учащимися объединений казачьей направленности на основе:
 - а) внедрения в практическую деятельность их педагогических коллективов методики физического вос-

питания, основанной на использовании традиционных казачьих средств физического воспитания;

- б) повышение уровня профессиональных знаний педагогов (учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования, казаков-кураторов классов казачьей направленности) путем освоения традиционных казачьих средств физического воспитания в рамках организованных занятий повышения квалификации и профессиональной переподготовки.

3. Достижение учащимися уровня развития основных физических качеств, способствующего эффективному освоению программ обучения и воспитания казачьей направленности.

4. Обогащение запаса двигательных умений и навыков, необходимых для осуществления казачьих видов государственной службы.

5. Формирование позитивной структуры мотивационно-потребностной сферы подростков, обеспечивающей необходимые условия для активного и сознательного отношения учащихся к физкультурно-спортивной и профессионально-прикладной деятельности будущих казаков.

Проективные установки Методики, по нашему мнению, в полной мере соответствуют идеологической составляющей процесса возрождения и развития казачьего движения в Краснодарском крае, так как по своей сути способствуют:

- восстановлению основ казачьей народной, в том числе физической, культуры;

- возрождению традиций кубанских казаков в части комплексного патриотического, духовного и физического воспитания подрастающего поколения;

- формированию у детей и подростков необходимой позитивной структуры мотивационно-потребностной сферы в аспекте освоения народных казачьих традиций;

- профессиональной ориентации подростков и молодежи в контексте несения различных видов государственной казачьей службы;

- пропаганде здорового образа жизни, физкультурно-спортивной деятельности на основе традиционных казачьих средств.

2. Содержательный модуль Методики включает перечень тем, представленных в таблице, где также раскрывается их краткое содержание.

Содержание методики, на наш взгляд, широко охватывает традиционные казачьи средства физического воспитания, и способствует решению задач физического воспитания подростков.

3. Процессуальный модуль.

В данном модуле Методики представлены:

- краткая характеристика основных форм физического воспитания учащихся 11-14 лет в объединениях казачьей направленности в рамках организованного в учреждениях дополнительного образования процесса обучения и воспитания;

- основные требования и методические подходы к планированию учебно-воспитательного процесса по осуществлению физической подготовки будущих казаков;

Таблица

№ п/п	Тема	Основное содержание
1	2	3
1.	Вводное занятие	1. Ознакомление с Методикой, техника безопасности, режим и форма занятий, содержание контрольного тестирования. Приветствие, построение, молитва. 2. То же применительно ко второму году обучения. Проверка выполнения заданий на период летних каникул. 3. То же применительно к третьему году обучения. Проверка выполнения заданий на период летних каникул. 4. То же применительно к четвертому году обучения. Проверка выполнения заданий на период летних каникул.
2	Профессионально-прикладная направленность физического воспитания Кубанских казаков к несению государственной и иных видов казачьей службы – история и современность	1. Флаг, герб, гимн России и Кубанского казачьего войска, регалии. Традиционные казачьи средства физического воспитания и их характеристика. Военно-прикладная подготовка. Беговые дисциплины. Плавание, удержание на воде, навыки управления парусом и гребли. Владение холодным оружием от фехтования до метания в цель. Стрельба: различное оружие и его применение. Единоборства и рукопашный бой. Верховая езда: уход за лошадьми, техника езды, джигитовка. Досуговые мероприятия и система выживания. Значение физической подготовки в жизни кубанских казаков. 2. Исторические виды казачьей службы и их характеристика. Служба кубанских казаков в дореволюционный период. Охрана границ. Кавалерийская служба. Разведка. Пластунская служба. Характеристика профессионально-прикладной физической подготовки для каждого вида службы. 3. Современные виды казачьей службы и их характеристика. Государственная служба. Военная служба. Правоохранительная служба. Природоохранная служба. Охранная служба. Служба по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Пограничная служба. Характеристика профессионально-прикладной физической подготовки для каждого вида службы. 4. Возрастные особенности физической культуры казаков – от рождения до совершеннолетия, возрастные инициации. Исторически сложившаяся система физического воспитания детей и молодежи Кубанского казачества. Физическое воспитание в казачьих школах. Физическое воспитание в семье и быту. Физическое воспитание в казачьих юнкерских училищах.
3	Традиционные и современные снаряжение, форма одежды, оружие Кубанских казаков и их профессионально-прикладное и гигиеническое назначение	1. Форма кубанских казаков: от шаровар до папахи, их гигиеническое и военно-прикладное назначение. Изготовление учебного имитатора нагайки (веревочная нагайка). 2. Оружие кубанских казаков: перечень и основные характеристики. Изготовление учебного имитатора шашки (деревянная шашка). 3. Снаряжение походное пластунов. Изготовление учебного имитатора кинжала и пики (деревянная пика и кинжал). 4. Снаряжение конного казака. Изготовление учебного имитатора боевой косы. Построение в спортзале полосы препятствий из подручного инвентаря.
4	Общие представления Кубанских казаков о здоровом образе жизни, здоровье. Оказание первой медицинской помощи	1. Особенности ухода за казачьей одеждой и снаряжением. Казачьи обереги как своеобразная «гигиена души». Правильное пение казачьих песен как дыхательная гимнастика казаков. Оказание первой медицинской помощи при ушибах и кровотечениях; укусах насекомых и змей. 2. Традиционная система питания на Кубани. Приготовление традиционных казачьих (семейных) блюд в походных условиях. Правила и особенности закаливания с использованием природных источников (родников, рек, купелей). Правильное пение казачьих песен как дыхательная гимнастика казаков. Основы ПМП при острых заболеваниях и неотложных состояниях. 3. Особенности режима дня казаков, его связь с традиционным казачьим укладом в различные сезоны. Общие представления о травах и минералах, используемых для лечения казаками. Правильное пение казачьих песен как дыхательная гимнастика казаков. ПМП при открытых травмах, травматических переломах костей, терминальных состояниях. 4. Общие правила выбора места разбивки лагеря, жилья с позиций «народной экологии». Правильное пение казачьих песен как дыхательная гимнастика казаков. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков – «благодать», «крестом лежать». ПМП при травмах головы, шеи, позвоночника; травмах грудной клетки, живота и таза.

Продолжение табл. 1		
1	2	3
5	Духовные ценности и бытовые правила поведения казака в семье и обществе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Элементы казачьего фольклора: заповеди, пословицы и поговорки, предания казаков. Казачьи песни и их значение в морально-психологическом воспитании казака. Государственные праздники. 2. Элементы казачьего фольклора. Казачьи праздники годового цикла. 3. Элементы казачьего фольклора. Войсковые праздники и памятные даты. Основы казачьего уклада. 4. Элементы казачьего фольклора. Правила добрабыта в казачьей семье. Каузальные обряды казаков (от рождения до поминовения).
6	Общая физическая подготовка (ОФП) на основе традиционных казачьих игр, казачьих танцев (элементы), уставных и народных гимнастик, современных средств	<ol style="list-style-type: none"> 1. Традиционные подвижные казачьи игры: «перестрелка», «бои петушиные». Основные элементы казачьих танцев: «чечетка» (основной шаг), «присядка», «хлопки и хлопушки». Традиционные казачьи гимнастические комплексы упражнений: «беговая» гимнастика (имитирующая движения из быта и воинской подготовки казаков). 2. Традиционные подвижные казачьи игры, элементы танцев, гимнастических комплексов: «лапта нагайками», «перетяжки»; «ползунки», «прыжки»; гимнастика на скамье (элементы джигитовки). 3. Традиционные подвижные казачьи игры, элементы танцев, гимнастических комплексов: «пощечки», перетяжки»; акробатические и праные элементы пляса; силовая «разминка оборотня». 4. Традиционные подвижные казачьи игры, элементы танцев, гимнастических комплексов: «шагайдары», «слон»; «Шамиль», «Казачок», «Барыня (русская)», «Гопак»; «гимнастика с палкой», по Везенкову (1899 г.).
7	Строевая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Строевой шаг. 2. Строевой шаг в составе группы. 3. Строевой шаг в составе группы с оружием. 4. Строевые упражнения с шашкой на месте.
8	Основы рукопашного боя без оружия (самобытные традиционные виды единоборств)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника «здороваться». Моделирование критических ситуаций: самооборона от ударов рук и ног. 2. Техника ближнего боя «за грудки». Моделирование критических ситуаций: самооборона от ножа. 3. Техника борьбы – «за пояса», «на крест». Моделирование критических ситуаций: самооборона от шашки. 4. Ударная техника руками и ногами. Стенка на стенку. Моделирование критических ситуаций: самооборона от стрелкового оружия (пистолета, автомата).
9	Основы владения традиционным казачьим оружием	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нагайка: подготовительные упражнения (стойка, хват, вращения и перехваты – игра с нагайкой); основные действия защиты; основные действия нападения; основные перемещения. Работа по целям. Учебные поединки. 2. Шашка: подготовительные упражнения (стойка, хват, вращения и перехваты – игра с оружием); основные действия защиты; основные действия нападения; основные перемещения. Работа по целям. Учебные поединки. 3. Пика: подготовительные упражнения (стойка, хват, вращения и перехваты – игра с оружием); основные действия защиты; основные действия нападения; основные перемещения. Работа по целям. Учебные поединки. 4. Боевая коса, кошка, арапник: подготовительные упражнения (стойка, хват, вращения и перехваты – игра с оружием); основные действия защиты; основные действия нападения; основные перемещения. Работа по целям. Учебные поединки.
10	Упражнения с применением учебно-тренажерного комплекса «Казачья верховая езда» (джигитовка, элементы работы с оружием, элементы борьбы без оружия)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения комплекса «Казачья разминка джигитовка» на тренажере. Упражнения комплекса «Верховая борьба без оружия»: «борьба руками», «сорвать папаху». Упражнения комплекса «Верховая борьба с оружием» – нагайка. Поединки с нагайками. 2. Упражнения комплекса «Казачья разминка джигитовка» на тренажере (увеличена высота тренажера, степень сложности и интенсивности упражнений). Упражнения комплекса «Верховая борьба без оружия»: «борьба ногами», борьба «за грудки». Упражнения комплекса «Верховая борьба с оружием» – шашка. Поединки с шашками. 3. Упражнения комплекса «Казачья разминка джигитовка» на тренажере (увеличена высота тренажера, степень сложности и интенсивности упражнений). Упражнения комплекса «Верховая борьба без оружия»: «кулачный бой». Упражнения комплекса «Верховая борьба с оружием» – кинжал (нож). Поединки с ножами. 4. Упражнения комплекса «Казачья разминка джигитовка» на тренажере (увеличена высота тренажера, степень сложности и интенсивности упражнений). Упражнения комплекса «Верховая борьба без оружия»: рукопашный бой. Упражнения комплекса «Верховая борьба с оружием» – винтовка, пистолет. Поединки с использованием винтовок.

Окончание табл. 1		
1	2	3
11	Основы верховой езды и уход за лошадьми	1. Значение конной подготовки в жизни казака. Общие сведения о лошадях и основы конной подготовки. Техника безопасности при обращении с лошадью. Седловка лошади, подготовка к езде. Посадка, спешивание, езда шагом. Езда рысью. 2. То же + выполнение основных элементов управления лошадью. 3. То же + езда галопом. 4. То же + выполнять элементы гимнастики на лошади.
12	Основы походной (туристической) подготовки	1. Подбор и укладка необходимой в лагере (походе) экипировки. Основы жизнеобеспечения в лагере. Виды службы в лагере: кухня, охрана, контрольно-пропускная, хозяйственная и др. 2. То же + ориентирование на местности. 3. То же + правила переходов по различной местности. 4. То же + выбор места под разбивку лагеря.
13	Соревнования по казачьей верховой борьбе	Согласно правилам, указанным в типовом положении (приложение 2)
14	Итоговое занятие	Подведение итогов обучения, задания на летний период.

– образцы документов планирования (поурочный план, план урока, календарно-тематический план);

– методика проведения занятия.

Большое значение для успешного освоения детьми и подростками материала имеют **методические подходы к процессу их прикладной подготовки**. В этой связи необходимо отметить два аспекта:

Во-первых, в ходе реализации Методики был успешно использован исторический опыт военно-прикладной двигательной и физической подготовки казаков, изложенный в сохранившихся пособиях и наставлениях (6).

Во-вторых, был применен современный подход к организации учебно-воспитательного процесса на основе профилирующих упражнений. По своей сути это – элементы-предшественники при изучении однотипных двигательных действий в разработанной и используемой в методике классификации упражнений (2).

4. Контрольно-учетный модуль.

Используемый в Методике контрольно-учетный модуль включает в себя следующие компоненты:

– оценку уровня сформированности теоретических знаний и практических навыков, не связанных с двигательной активностью (ПМП, изготовление инвентаря и т. д.);

– оценку уровня общей и специальной физической подготовленности (ОФП и СФП). Для определения уровня развития ОФП использовались общепринятые тестовые задания; специальной физической подготовленности СФП – 12 контрольных упражнений, разработанных в Методике;

– систему оценки двигательной подготовленности при выполнении упражнений комплекса, заимствованную нами из ряда источников (3, 5, 6) и реконструированную в соответствии с Методикой;

– определение изменений мотивационно-потребностной сферы подростков, обеспечивающей необходимые условия для активного и сознательного

отношения к физической подготовке будущих казаков, основанной на традиционных казачьих средствах.

Рассматривая логику построения **контрольно-учетного модуля**, также целесообразно отметить две его составляющие – современную и традиционную.

Современный аспект заключается в разработке методики педагогического контроля двигательной и физической подготовленности детей и подростков на основе фундаментальных положений математико-статистической теории оценки различных состояний человека.

В контексте опоры на традиционные подходы в оценке результатов военной службы казаков разработанную методику можно дополнить за счет использования в качестве дополнительного стимула для учащихся разработанной системы аттестации занимающихся, проходящей, как правило, в игровой форме с присвоением «очередного воинского звания» в соответствии с казачьим «Табелем о рангах» (4).

Таким образом, представленная Методика может являться эффективным средством формирования основ казачьей физической культуры детей и подростков как специализированного аспекта общей физической культуры человека, так как в ходе ее реализации решаются три основные группы физкультурных задач:

– интеллектуальные, базирующиеся на освоении учащимися теоретических знаний об основных закономерностях функционирования системы физическое воспитания учащихся на основе традиционных казачьих средств;

– социально-психологические, отражающие динамические характеристики позитивного изменения параметров развития у учащихся мотивации к традиционным казачьим видам, формам и средствам физкультурно-спортивной деятельности;

– собственно биологические, направленные на интенсивное развитие двигательного и физического потенциала детей и подростков.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Александров, С. Г. Модель физического воспитания детей и молодежи кубанского казачества (сер. XIX – нач. XX вв.) / С. Г. Александров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Краснодар. – 1998. – № 4. – С. 41-44.
 2. Карпухин, А. П. Казачья верховая борьба: пособие / А. П. Карпухин. – Краснодар : [б.и.], 2006. – 170 с.
 3. Наставление по конному спорту РККА. Инспекция кавалерии РККА. – М.: Государственное Военное Издательство Наркомата Обороны Союза ССР, 1936. – Режим доступа: http://www.cavalerist.ru/vpv_ks_books.shtml
 4. «О чинах членов казачьих обществ, внесенных в государственный реестр казачьих обществ в Российской Федерации»: Указ Президента РФ от 09.02.2010 № 169 // Российская газета. – № 28 от 11 февраля 2010 г.

5. Приложения к Приказу министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200 «Об утверждении наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации». – Режим доступа: <http://www.forum-mil.ru/load/7-1-0-9>
 6. Устав строевой казачьей службы. – С.-Петербургъ: Военная Типографія (въ зданіи Главнаго Штаба), 1899. – Режим доступа: http://www.cavalerist.ru/vpv_ks_books.shtml
 7. Учебное пособие по военно-патриотическому воспитанию и основам военной службы / под общ. ред. И. Л. Борщева. – Краснодар, 2005. – 412 с.: ил.
 8. Яровой А. В. Казачьи боевые искусства. История, методика обучения и правила соревнований. – Ростов-на-Дону, 2010.

METHODS OF PHYSICAL TRAINING OF MIDDLE SCHOOL AGED PUPILS BASED ON THE TRADITIONAL KOSSACK MEANS

A. Karpukhin, a Post-Graduate Student,
 V. Sokolov, Candidate of Pedagogics, Associate Professor
 Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism
 Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161

The main content of methods of physical training of 11-14 aged pupils at the institutions of additional education of children has been set forth in the paper. These methods are based on modern notions connected with their structure, wide application of modern kossack means of physical education and those developed historically, then

scientifically-methodical foundation of their purposeful use in the educational process.

Key word: methods, physical training, traditional kossack means of physical education

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ ПОСРЕДСТВОМ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Преподаватель Мартыненко Н. М.,

кандидат биологических наук, доцент Лавриченко С. П.

Кубанский государственный университет

Контактная информация для переписки: г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149

В статье рассматриваются вопросы влияния олимпийского образования на совершенствование процесса физического воспитания студентов в учреждениях ВПО Краснодарского края нефизкультурного профиля посредством его реструктуризации.

Ключевые слова: олимпизм, олимпийское образование, гуманизация, физическое воспитание.

Введение. В современных условиях здоровье граждан страны стало важнейшей общенациональной проблемой России, поскольку состояние физического и духовно-нравственного потенциала российской молодежи достигло пределов, за которыми явно просматривается угроза национальной безопасности государства и его будущему [2, 4].

Вместе с тем в условиях подготовки к проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года и реализации программы олимпийского образования Организационного комитета «Сочи-2014», в учреждениях высшего профессионального образования по всей стране наметились тенденции к реструктуризации и гуманизации системы физического воспитания на основе олимпийской идеологии, к возрождению духовности и физического здоровья молодежи. Как подчеркнул в своем выступлении глава администрации Краснодарского края А. Н. Ткачев, «олимпийское образование, реализуемое на всех уровнях, – это реальный шанс использовать гуманистический потенциал олимпизма для того, чтобы поднять уровень духовной, нравственной и физической культуры кубанской молодежи, отвлечь ее от наркомании, алкоголизма и использовать в качестве проводников олимпийских ценностей». Поэтому необходимость оптимизации педагогической деятельности с целью популяризации идей олимпизма становится очевидной [1, 6, 8].

Вместе с тем анализ литературы и изучение резуль-



татов социологических исследований, проводимых специалистами Координационной комиссии Международного олимпийского комитета (2006-2009) и Олимпийской академии Юга России (2007-2009), позволили выделить ряд противоречий:

- между необходимостью расширенного внедрения олимпийского образования в вузах нефизкультурного профиля и его недостаточным применением в системе физического воспитания студенческой молодежи;

- между необходимостью учета особенностей различных форм и средств олимпийского образования, а также межпредметных связей при его реализации, и устоявшимися стереотипами организации физического воспитания в большинстве учреждений высшего профессионального образования;

- между потребностью молодых специалистов в практических знаниях об олимпизме и ограничением возможностей не только по их освоению, но и по реализации во время профессиональной деятельности.

Данные противоречия позволили сформулировать **цель исследования:** теоретическое обоснование и экспериментальная апробация эффективности смоделированных педагогических условий олимпийского образования, внедренных в процесс физического воспитания студентов вузов нефизкультурного профиля.

Организация исследования. Сложившаяся парадигма физического воспитания ориентирована лишь на развитие двигательных качеств и не сводится к решению ключевой задачи: формированию деятельностного отношения студентов к физической культуре [7]. С этой целью необходимо приобщать молодежь к нравственным ценностям через философию олимпизма – «жизненную философию, возвышающую и объединяющую сбалансированное целое достоинство тела, воли и разума» на основе идей Олимпийской Хартии [5].



Рисунок 1. Модель олимпийского образования студентов Кубанского государственного университета

Мы считаем, что педагогическая модель физического воспитания на основе знаний олимпизма в контексте настоящих реалий высшего образования, может придать культурно-ценностный, духовно-нравственный смысл предметному содержанию деятельности студентов, помочь молодежи осознать собственное предназначение и органично интегрироваться в обществе (рисунок 1).

Разработанная и внедренная в ГОУ ВПО «Кубанский государственный университет» (КубГУ) концептуальная модель олимпийского образования состоит из трех компонентов: личностного, образовательного и практического.

Личностный компонент в рамках повседневной жизни студентов и в процессе занятий по физическому воспитанию предполагает: осознание необходимости приобщения к здоровому образу жизни (ЗОЖ); соблюдение принципов олимпийского движения и ценностей олимпизма; постижение образовательных и моральных целей олимпийского движения.

Образовательный компонент в вузовской системе физического воспитания в рамках учебной программы, секционной и факультативной работы предполагает получение знаний по следующим разделам: социальная роль философии олимпизма; олимпийское движение и Олимпийские игры; Россия в олимпийском

движении; волонтерское движение и его функции; движение Фейр Плей и его значение; здоровье и ЗОЖ.

Практический компонент включает организационно-педагогические условия системы физического воспитания в КубГУ: теоретические, практические и факультативные занятия; проведение студенческих научно-практических конференций; стимулирование учебно-исследовательской работы студентов; участие в спортивных соревнованиях, фестивалях и творческих конкурсах; участие в физкультурно-массовых мероприятиях; сотрудничество с региональным центром подготовки волонтеров; самостоятельное изучение Интернет-сайтов об олимпийском движении; организация специальных мероприятий в различных регионах; теоретическое и практическое изучение принципов ЗОЖ.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью внедрения олимпийского образования в курс физического воспитания студентов КубГУ был проведен опрос представителей основных факультетов (рисунок 2). С разрешения авторов использовалась анкета, разработанная специалистами Олимпийской академии Юга России, вопросы которой включают 4 блока: социально-демографические характеристики респондентов; отношение к олимпийскому движению; информацию о заинтересованности в вопросах олимпийско-

го образования; степень готовности к оказанию помощи олимпийскому движению своей профессиональной или добровольческой работой [3].

Как видно из рисунка 2, было опрошено всего 866 студентов семнадцати факультетов КубГУ, что составляет 13% от числа всех обучающихся и позволяет говорить о репрезентативности выборки.

Анализ результатов анкетирования показал, что наибольший интерес к олимпийскому движению проявляют студенты факультетов управления и психологии, географического, экономического, юридического (рисунок 3). Это может быть обусловлено профессиональным интересом и возможностью самореализации в инфраструктуре XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи.

На основе полученных данных, студенты географического факультета и факультета управления и психологии были определены в качестве экспериментальных групп, а юридического и экономического – в качестве контрольных. На протяжении учебного года в экспериментальных группах структура и содержание учебного процесса по физическому воспитанию в части теоретического раздела дополнялись материалами по истории и организации олимпийского движения на основе методических рекомендаций Олимпийского комитета России и Олимпийской академии Юга России, практические занятия проводились с использованием разработанных на основе модели олимпийского образования современных средств и методов физической подготовки. Занятия по физической культуре в кон-

трольных группах шли в штатном режиме.

После завершения исследования в опытных группах обнаружился существенный прирост качества знаний по вопросам олимпийского движения и здорового образа жизни, что явилось следствием формирования позитивного отношения к своему здоровью и физическому развитию. В контрольных группах прирост был незначительным. По результатам зачетного тестирования двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости) наблюдалась положительная динамика уровня физической подготовленности в экспериментальных группах по сравнению с контрольными.

Резюмируя вышесказанное, сделаны следующие **выводы**:

1. Педагогическими условиями внедрения олимпийского образования в процесс физического воспитания студентов учреждения высшего профессионального образования на современном этапе являются:

- организация учебного процесса на основе ведущих олимпийских ценностей – дружбы, самосовершенствования, уважения;
- моделирование ситуаций, в которых студенты вовлекаются в коллективную деятельность, требующую проявления знаний на практике.

2. Результаты экспериментального апробирования концептуальной модели выявили её эффективность для совершенствования процесса физического воспитания студентов за счёт использования адекватных педагогических принципов на основе олимпийских ценностей.

Кол-во чел.

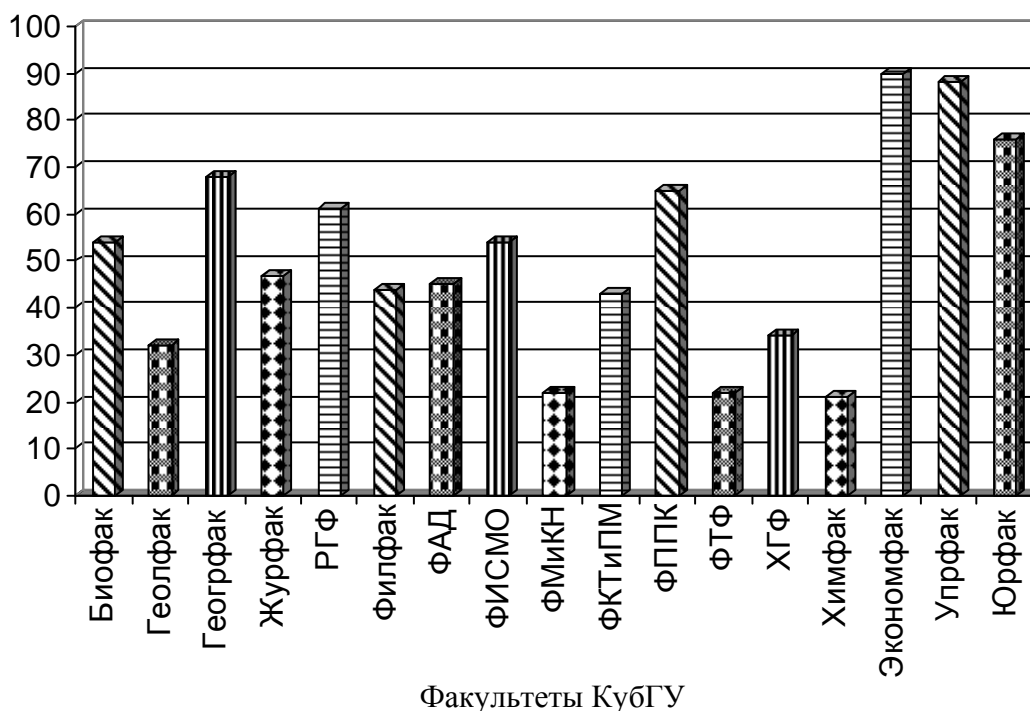


Рисунок 2. Количество опрошенных студентов, обучающихся на различных факультетах Кубанского государственного университета

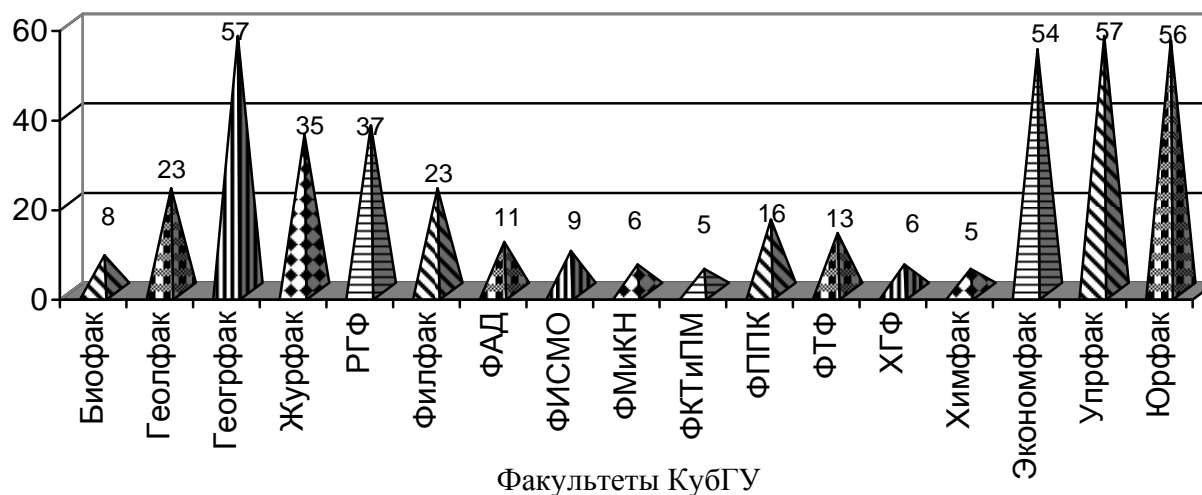


Рисунок 3. Заинтересованность студентов КубГУ в олимпийском образовании

ЛИТЕРАТУРА:

1. Визитей, Н. Н. Идея олимпизма и реалии современного мира / Н. Н. Визитей // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №1. – С. 43-47.
 2. Бальсевич, В. К. Освоение ценностей спортивной культуры как стратегическая основа формирования здоровья населения Российской Федерации / В. К. Бальсевич // Дети России образованны и здоровы: материалы V Всероссийской научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 29-30 ноября 2007) – М., 2007. – С.10-14.
 3. Коренева, М. В., Кружков, Д. А. Разработка программы подготовки волонтеров в олимпийском движении и её внедрение в профессиональное образование сервисных специальностей / М. В. Коренева, Д. А. Кружков // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта» № 1 (47). – 2009. – С.60-64.

4. Лубышева, Л. И. Олимпийская культура как основа содержания олимпийского образования / Л. И. Лубышева // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. – Ч. 2. – Челябинск, 1997. – С. 155-157.
 5. Олимпийская хартия / пер. с англ. – М.: Советский спорт, 2007. – 96 с.
 6. Родиченко, В. С. Олимпийское образование в новой России / В. С. Родиченко. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 48 с.
 7. Рыбачук, Н. А. Теория и технология формирования культуры здоровья студентов: дис. ... д-ра пед. наук / Н. А. Рыбачук. – Краснодар, 2003. – 519 с.
 8. Столяров, В. И. Философия науки: методологические материалы для аспирантов / В. И. Столяров. – Ч. IV: Введение в философию физической культуры и спорта. – М.: Физическая культура, 2010. – 220 с.

PERFECTION OF SOME PHYSICAL EDUCATIONAL PROCESS AT THE INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION OF NON-PHYSICAL EDUCATION PROFILE BY MEANS OF OLYMPIC EDUCATION

N. Martinenko, Teacher
 S. Lavrichenko, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
 Kuban State University
 Contact information for correspondence: Krasnodar, Stavropolskaya str., 149

Issues of the Olympic education influence on the perfection of the process of physical education of students at HVE institutions of Krasnodar region of non-physical educational profile by means of its restructurization are ana-

lyzed in the paper.

Key word: Olympism, Olympic education, humanization, physical education.

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ СРЕДСТВАМИ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ

И.о. профессора Иванасова В.И.,
кандидат педагогических наук, доцент Береславская Н. В.
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

Предложена инновационная профессионально-ориентированная программа подготовки специалистов физической культуры и спорта средствами основной гимнастики. Разработаны этапы формирования профессионально-педагогических умений и навыков в процессе освоения учебного курса по дисциплине «Гимнастика».

Ключевые слова: умения, навыки, средства основной гимнастики.

Подготовка специалистов по физической культуре и спорту проходит в рамках жестко лимитированных временных условий обучения в вузе и в настоящее время не оформилась в стройную систему с полным программным и методическим обеспечением [1, 4]. В то же время любые образовательные программы требуют периодического уточнения и новых подходов к их реализации. Как показали проведенные исследования, преподавание базовой спортивно-педагогической дисциплины «Физическая культура: Гимнастика» в вузах физической культуры должно быть направлено на получение необходимых общетеоретических знаний, а также практических умений и навыков, нужных будущему специалисту.

Недостаточная общепрофессиональная подготовленность студентов во многом определяется слабой ориентацией обучающихся программ на специфику будущей специальности.

Для решения данной проблемы в проведенном исследовании на основе выявленных особенностей структуры и содержания учебного материала по дисциплине «Физическая культура: Гимнастика» для специальности «Физическая культура и спорт» и направления подготовки «Физическая культура» нами решались следующие основные задачи:

– разработать профессионально-ориентированную



программу подготовки специалистов физической культуры и спорта средствами основной гимнастики;

– экспериментально проверить эффективность процесса подготовки студентов вузов, базирующейся на программе дифференцированного подхода к организации дисциплины «Физическая культура: Гимнастика».

При этом приоритетной была ориентация на развитие личности специалиста по физической культуре и спорту, направленность на формирование стержневых умений и навыков будущего педагога. Нами были рассмотрены и проанализированы тестовые задания по физической и общепрофессиональной двигательной подготовленности, а также определены первостепенные

педагогические умения и навыки, формирующие будущего специалиста по физической культуре и спорту.

Поставленные задачи решались поэтапно.

Для определения факторов, которые в первую очередь могут влиять на формирование педагогического мастерства будущего специалиста, применялось анкетирование, в котором принимали участие физкультурные работники и студенты КГУФКСТ, из которых: 23 преподавателя вуза, 27 учителей физического воспитания общеобразовательных школ, 100 студентов различных курсов университета.

Для оценки уровня сформированности профессионально-педагогических умений и навыков нами была разработана методика и технологическая схема обучения строевым и общеразвивающим упражнениям. Кроме того, была проведена регистрация общефизической и общепрофессиональной двигательной подготовленности студентов 1-3 курсов, принимавших участие в эксперименте.

С целью проверки эффективности применения профессионально-ориентированной программы и

дифференцированного подхода к проведению занятий на общем курсе «Физическая культура: Гимнастика» был организован педагогический эксперимент, в котором принимали участие 100 студентов 1, 2, 3 курсов.

Результаты исследований показывают, что на первом курсе профессиональной подготовки у студентов идет активное формирование (по степени ранговой значимости) гностического, организаторского и коммуникативного компонентов, которое выражается в развитии стремления к познанию, (получение большого объема неспецифических для обычной жизни студента профессионально-ориентированных теоретических знаний), умении организовать себя и группу (внешний вид проводящего занятия, правильная оценка обстановки во время проведения урока, правильный выбор места расположения преподавателя при проведении занятия, громкая и четкая подача предварительной и исполнительной команд, контроль за выполнением заданий, исправление допускаемых ошибок и т. д.), в умении точно выражать свои мысли (точно, кратко и понятно объяснять выполняемое задание при обучении и проведении строевых и общеразвивающих упражнений, а также своевременно формулировать повторное объяснение в случае неудачного выполнения занимающимися предыдущей попытки). На втором курсе обучения осуществляется приоритетное развитие и совершенствование профессионально-ориентированных организаторских, коммуникативных, гностических компонентов, которые преобразуются на занятиях в соответствующие умения: по организации группы (учебная практика по подготовке и проведению урока гимнастики в школе), стремлению к познанию (самостоятельная подготовка и написание плана-конспекта урока), умению правильно объяснить предлагаемое задание, точно и понятно выражать свои мысли для учащихся, доступно объяснять и исправлять ошибки при проведении отдельных частей и урока в целом.

Обучение студентов на третьем курсе направлено на преимущественное совершенствование степени сформированности ведущих организаторских, конструктивных, коммуникативных и гностических компонентов.

Исходя из минимального необходимого количества учебных занятий, необходимо восстановить умения и навыки, значимые для проведения урока по гимнастике в общеобразовательном учреждении. По разработанным нами вопросам из раздела Комплексной программы физического воспитания общеобразовательных учреждений 9-11 классов предлагалось проведение отдельных заданий за ограниченный период времени. Учебная практика в процессе проведения практических занятий способствовала выявлению методических ошибок при обучении строевым и общеразвивающим упражнениям, которые в наибольшей степени формируют организаторский и конструктивный

компоненты подготовленности и являются обязательными при проведении учебных занятий для любой спортивно-педагогической дисциплины Комплексной программы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Нам представляется, что формирование профессиональных умений и навыков у студентов, обучающихся в вузах по физкультурно-спортивным специальностям, целесообразно дифференцировать по годам обучения в следующей последовательности (рис.).

Заключение. Результаты проведенных исследований показывают, что в экспериментальной и контрольной группах первого курса не наблюдается достоверной взаимосвязи ($P > 0,05$) физической и общепрофессиональной двигательной подготовленности с итоговой оценкой экзамена по дисциплине «Гимнастика» и оценками учебной практики. На наш взгляд, это можно объяснить начальным этапом изучения дисциплины с ее многообразием и не специфичными для повседневной жизни упражнениями, и в то же время одновременным ознакомлением с гимнастической «школой движений» и приобретением основ управления группой занимающихся.

Достоверные изменения результатов физической и общепрофессиональной двигательной подготовленности с результатом экзамена по гимнастике наблюдаются ($P < 0,05$) как в экспериментальной, так и в контрольной группе начиная со второго курса обучения, однако в этих же группах не отмечается взаимосвязь с итоговой оценкой педагогической практики, что подтверждает мнение о том, что студентам к этому году обучения дан не достаточный объем знаний, умений и навыков как теоретических, так и спортивно-педагогических дисциплин.

На третьем курсе обучения как в экспериментальной, так и в контрольной группах наблюдается достоверная взаимосвязь результатов общепрофессиональной двигательной подготовленности с оценкой экзамена и учебной практики. В экспериментальной группе отмечается более высокий уровень достоверности ($P < 0,01$) по сравнению с контрольной ($P < 0,05$). Повышение уровня достоверности обследуемых групп мы объясняем кумулятивным эффектом знаний студентов данного курса. Однако в этих же группах не наблюдается взаимосвязи физической подготовленности студентов с итоговой оценкой экзамена по дисциплине «Физическая культура: Гимнастика» и профессионально-ориентированной учебной практики, что, на наш взгляд, подтверждает мнение специалистов-практиков нашей отрасли о том, «что не всегда студенты, имеющие хорошую физическую подготовленность, становятся блистательными преподавателями», поскольку для эффективной спортивно-педагогической деятельности будущему специалисту необходима совокупность знаний, умений и личностных качеств, ориентированных на профессиональную деятельность [3, 5].



Рис. Приоритетные этапы и периоды формирования профессионально-педагогических умений и навыков средствами основной гимнастики

ВЫВОДЫ

1. Дисциплине «Гимнастика» как одной из основополагающих в формировании профессионального мастерства будущих специалистов по физической культуре и спорту отводится необоснованно мало учебных часов, что приводит к затруднению их адаптации на начальных этапах самостоятельной педагогической деятельности. Данное положение можно разрешить путем рационального подбора средств и методов основной гимнастики в профессиональной подготовке студентов на основе дифференцированного подхода к их обучению.

2. «Организаторский» и «конструктивный» компоненты являются приоритетными в формировании будущего специалиста. При этом, несмотря на стремительные социально-экономические изменения в современном обществе, «дисциплинированность» и «организованность» по-прежнему остаются наиболее значимыми личностными качествами педагога, «умение организовать занимающихся», а также «овладеть методикой обучения» физическим и гимнастическим упражнениям являются первостепенными профессиональными качествами, отличающими высококвалифицированного специалиста по физической культуре и спорту.

3. Процесс профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту, организованный с учетом критериев сформированности педагогического мастерства и профессионально-ориентированной программы по дисциплине «Гимнастика» и основанный на дифференцированном подходе к обучению средствами гимнастики, ускоряет и повышает эффективность формирования педагогического мастерства студентов. При этом в подготовке специалиста наблюдаются наиболее благоприятные, т. е. сенситивные, периоды развития педагогических способностей по годам профессионального обучения.

На первом курсе обучения это активное формирование гностического, организаторского и коммуникативного компонентов.

На втором курсе обучения приоритетными являются развитие и совершенствование организаторского, коммуникативного и гностического компонентов; на третьем курсе обучения – совершенствование степени сформированности основных организаторских,

конструктивных, коммуникативных и гностических компонентов.

4. Приоритетными темами для изучения и формирования педагогического мастерства студентов средствами гимнастики являются: на первом году обучения – общие основы гимнастики, техника выполнения и методика обучения строевых, общеразвивающих упражнений и базовых упражнений на гимнастических снарядах, на втором – методика преподавания отдельных частей урока гимнастики в общеобразовательном учреждении, на третьем – методика преподавания материала Комплексной программы физического воспитания общеобразовательных учреждений 1-11 классов.

Результаты многолетних исследований позволяют сделать заключение о достаточной эффективности предлагаемых средств и методов в подготовке специалистов физкультурно-спортивных специальностей. При этом приоритетная роль принадлежит ориентации на развитие личности специалиста по физической культуре и спорту, направленности на формирование стержневых умений и навыков будущего специалиста.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Столяров, В. И. Понятийный кризис в науках о физической культуре и спорте: показатели, причины и пути преодоления / В. И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12. – С. 59-62.

2. Тихонов, А. М. Элементы деятельностного подхода в преподавании физической культуры в школе // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 19-21.

3. Гречко, А. С. Совершенствование методики профессиональной подготовки студентов на основе формирования адекватной самооценки готовности к будущей деятельности учителя физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 1994. – 19 с.

4. Коргаполов, Е. П. Актуальные вопросы теории непрерывного физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 7. – С. 10-13.

5. Якимова, Л. А. Формирование культуры двигательной деятельности студентов вузов физической культуры с учетом профиля специальности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2000. – 32 с.

LAPS OF FORMING PROFESSIONAL-PEDAGOGICAL SKILLS AND HABITS BY MEANS OF GYMNASTICS

V. Ivanasova, Candidate of Pedagogics, Acting Professor,
N. Bereslavskaya, Candidate of Pedagogics, Associate Professor
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism
Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161

An innovational professionally-oriented programme of preparing specialists of physical education and sport by means of basic gymnastics is proposed by the authors. Laps of forming professionally-pedagogical skills and habits

in the process of mastering the programme of academic studies in gymnastics have been worked out.

Key word: skills and habits, means of basic gymnastics.

УДК: 796.07

МОТИВАЦИЯ КУРСАНТОК К ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С УЧЕТОМ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Старший преподаватель Тапунов Ю. Н.
Краснодарский университет МВД России, г. Краснодар
Кандидат педагогических наук, доцент Давыдов О. Ю.
Уральский федеральный университет, г. Екатеринбург
Контактная информация для переписки: г. Краснодар, ул. Ярославская, 128

Для выявления мотивации к физической подготовке был проведён анкетный опрос, в котором участвовали только курсантки КУ МВД России 1-4 курсов. Было выявлено, что при поступлении в университет МВД России абитуриентки руководствовались теми мотивами, которые были заложены при воспитании их как в школе, так и в семье. Из них выделяется такие социально-важные мотивы, как получение высшего профессионального образования и самореализация в жизни.

Ключевые слова: рейтинг, мотивы, профессиональная деятельность, курсантки.



Современный социальный заказ в системе образования на профессиональную подготовку работников правоохранительных органов, связанный со сложным и противоречивым характером процессов, происходящих в российском обществе и усилением криминогенной обстановки, диктует необходимость разработки и внедрения такой модели подготовки курсантов образовательных учреждений МВД РФ, которая наряду с формированием профессиональных знаний, умений и навыков обеспечивала бы их психофизиологическую и физическую подготовленность к профессиональной деятельности. Именно поэтому улучшение качества физической подготовки курсантов в выс-

ших учебных заведениях силовых ведомств в последние годы рассматривается в качестве одного из приоритетных направлений.

Важным условием личностно-ориентированной физической подготовки будущего специалиста является создание условий для мотивации проявления активности, самостоятельности, способности личности осуществлять профессиональную и, прежде всего, предметно-практическую деятельность. Суть её заключается в том, что профессионально-ориентированная личность способна более успешно и эффективно осваивать будущую профессиональную деятельность и проявлять готовность к творческому росту (С. Н. Бегидова, 1999; П. Ф. Кравчук, 1984).

Для выявления мотивации курсантов Краснодарского университета МВД России к личностно-ориентированной физической подготовке мы провели анкетный опрос, результаты которого обработаны методом относительного сравнительного анализа. В опросе участвовали только девушки 1-4 курсов в следующем количестве: 1 курс – 29 курсанток, 2 курс – 44, 3 курс – 68 и 4 курс – 92 курсантки. Содержание анкетного опроса курсанток 1-4 курсов включало в себя 6 вопросов. Остановимся на результатах социологических исследований.

На первый вопрос: «Занимались ли Вы спортом до поступления в университет?» были получены следующие ответы. Из числа опрошенных курсанток первого курса до поступления в вуз спортом занималось только 27,8%, второго курса – 50%, третьего – 78,6% и четвертого курса – 63,6%. Следовательно, самый высокий процент девушек, занимавшихся спортом до поступления в вуз МВД, оказались курсантки приема 2004 и 2005 года – 78,6 и 63,6% от общего количества опрошенных. На втором и третьем курсах продолжали занятия спортом 7,3 и 7,1% от общего количества учащихся. Третий вопрос предлагаемой анкеты касался ранжирования физических качеств, более значимых для женщин-специалистов МВД с высшим образованием. Курсантки первого и четвертого курсов определяли силовые способности для девушек как самые необязательные (14,9 и 13,3%), а второго и третьего курсов обучения основное место отводили развитию гибкости (соответственно 10,5 и 11,6% от количества опрошенных).

На вопрос: «Необходимы ли курсанткам института МВД занятия по физической подготовке?» были получены следующие ответы – «Да» у первокурсниц до 61,6%, второкурсниц – 64,3%, третьекурсниц – 91,7% и у курсанток четвертого курса – 100%, соответственно «Нет» сказали только курсантки второго курса в количестве 7,1%, а «Не знаю» – 38,9% курсантки первого курса, 28,6% – второго, 8,5% – третьего курса. Несмотря на то что курсантки, особенно первых двух курсов, высказали не совсем однозначное отношение к первым четырем вопросам, на вопрос: «Каким видом спорта Вы хотели бы заниматься на занятиях по физической подготовке?» были получены далеко неоднозначные ответы.

Из шести видов спорта, предложенных им для выбора, наибольший процент выпал у курсанток первого курса на рукопашный бой (22,8%), второго курса – на легкую атлетику (25,3%), третьего курса – на плавание (21,7%) и четвертого курса – на спортивные игры (22,1%). Таким образом, в отношении привлекательности того или иного вида спорта у курсанток КУ МВД России нет четких однозначных предпочтений. Ответ курсанток на вопрос: «Считаете ли Вы, что по долгу службы Вам придется участвовать в задержании преступников?» для нас представлял весьма большой интерес в контексте избранной темы работы. Среди курсанток первого курса на этот вопрос положительно ответили 63,3%, второго – 41,7%, третьего – 30,9% и курсантки четвертого курса были наименее категоричны – 24,3%. Отсюда можно сделать вывод о том, что подавляющее число курсанток КУ МВД России уже в процессе учёбы видят свою будущую работу, не связанную с силовым задержанием.

Итак, если в целом подвести итог анализу анкетирования курсанток 1-4 курсов КУ МВД России, то можно сделать следующее заключение:

1. В процессе обучения отношение курсанток к занятиям физической подготовкой кардинально меняется и к четвертому курсу становится их убеждением.

2. У курсанток 1-4 курса нет выраженных предпочтений к занятиям каким-либо одним видом спорта.

3. Курсантки старших курсов более объективно, чем курсантки младших курсов, оценивают свою будущую профессиональную деятельность в органах ОВД, а именно, не связанную с силовым задержанием.

Курсанткам были предложены четыре ответа, на вопрос, характеризующий мотивы, которыми они руководствовались при поступлении в Краснодарский университет МВД России: «Служение Родине», «Получение высшего профессионального образования», «Самореализация в жизни» и «Профессиональная наследственность». Из таблицы видно, что наибольшее число курсанток приема 2007 года при выборе Краснодарского университета МВД России мотивировало своё желание получить высшее образование в данном вузе самореализацией в жизни (62,5%), в 2008 году с этим мотивом поступило в вуз 44,0%, а в 2009 – 41,4% из общего числа опрошенных курсанток.

В 2007 году на втором месте в числе мотивов поступления в вуз оказался мотив «Получение высшего профессионального образования» – 24,6%, «Служение Родине» – 14,8% и «Профессиональная наследственность» как мотив для получения высшего образования в вузе МВД оказался на последнем месте – 8,2%. В 2008 и 2009 годах ответы курсанток отличались только своим количественным уровнем, а не своей направленностью. Так, мотив «Получение высшего профессионального образования» стал почти одним из главных для поступления в вуз – соответственно для 37,4 и 32,3%, а «Служение Родине» – для 12,0 и 19,2% курсанток. Но в том и другом случае у курсанток «Профессиональная наследственность» оказалась наименее важным мотивом для по-

Профессиональное образование

ступления в Краснодарский университет МВД России и составлял от 6,6 до 8,2% от числа всех опрошенных респондентов.

Вышеизложенное позволяет говорить о том, что при поступлении в такой специализированный вуз, как Краснодарский университет МВД России, абитуриенты руководствовались теми мотивами, которые были заложены при воспитании их как в школе, так и в семье. Из них выделяется такой социально важный мотив, как получение высшего профессионального образования как важнейший критерий социальной адаптации молодых людей к будущей трудовой деятельности. Но более значимым мотивом, тем не менее, для молодых курсантов оказался мотив самореализации в жизни и в меньшей степени служение Родине.

Всё это позволяет сделать вывод о том, что в целом курсантки уже на первом курсе считают основным мотивом для себя будущую профессиональную деятельность. Этот вывод дал нам основание еще более углубить социологический анализ по проблеме будущей профессиональной деятельности курсанток. Для этого был проведен анкетный вопрос с целью выявления отношения курсанток Краснодарского университета МВД России к их будущей профессиональной деятельности. В анкетном опросе участвовало следующее количество курсанток: 1 курса – 112, 2 курса – 92, 3 курса – 80, 4 курса – 44 и 5 курса – 31 девушка.

Курсантки должны были ответить на один вопрос: «Какой профессиональной деятельностью после окончания университета они хотели бы заниматься в органах внутренних дел?». Им было предложено пять видов профессиональной деятельности в службе, связанной с

силовым задержанием, и шесть – в службе, не связанной с силовым задержанием (табл.).

Анализ ответов на вопрос анкеты позволил выявить следующее совершенно очевидное отношение курсанток к будущей своей профессиональной деятельности в ОВД, которое характеризуется проявлением у них выраженной прагматичности и объективной реальности. Так, курсанток, желающих посвятить свою будущую профессиональную деятельность работе в службах, связанных с силовым задержанием, оказалось на первом курсе только два человека из 112 опрошенных, а на втором курсе – один. Все они хотели бы работать в уголовном розыске. Следовательно, из 5 предложенных профессий службы, связанной с силовым задержанием, курсантки предпочли только уголовный розыск, да и то 2 и 1 человек.

И совершенно другая картина складывается при анализе ответов курсанток в отношении их будущей профессиональной деятельности в службах, не связанных с силовым задержанием.

Так, 23,2% первокурсниц из общего числа опрошенных хотели бы работать в следственном отделе ОВД, на втором месте – 17,9%, в органах дознания, 16,9% – в кадрах и отделе по делам несовершеннолетних (ОПДН), по 11,6% – в отделе по борьбе с экономической преступностью (ОБЭП) и в экспертно-криминальной службе.

На втором курсе у курсанток приоритеты их будущей профессиональной деятельности несколько изменились по сравнению с первым курсом. Так, уже 26,1% второкурсниц хотели бы посвятить себя работе в следственном отделе, а 21,7% – работе в кадрах. У них уве-

Таблица

Отношение курсанток Краснодарского университета МВД России к будущей профессиональной деятельности

№ n/n		Курс									
		1		2		3		4		5	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Службы, связанные с силовым задержанием											
1	Уголовный розыск	2	1,8	1	1,1	-	-	-	-	-	-
2	Участковый уполномоченный милиции	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	ГИБДД	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Вневедомственная охрана	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	ППС	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Службы, не связанные с силовым задержанием											
1	Кадровая	19	16,9	20	21,7	16	20	10	22,7	5	16,1
2	Экспертно-криминальная служба	13	11,6	10	10,9	12	15	2	4,5	3	9,7
3	ОПДН	19	16,9	9	9,8	6	7,5	5	11,4	3	9,7
4	Органы дознания	20	17,9	13	14,1	12	15	7	15,9	4	12,9
5	Отдел следствия	26	23,2	24	26,1	16	20	10	22,7	9	29,1
6	ОБЭП	13	11,6	15	16,3	18	22,5	10	22,7	7	22,6

Примечание: ГИБДД – государственная инспекция безопасности дорожного движения, ППС – патрульно-постовая служба, ОБЭП – отдел по борьбе с экономической преступностью, ОПДН – отдел по делам несовершеннолетних.

личилось число желающих второкурсниц по сравнению с первокурсницами работать в ОБЭП – 16,3%, но несколько снизилась привлекательность работы в отделе дознания – 14,1%, экспертно-криминальной – до 10,9% и ОПДН – до 9,8%. На третьем курсе самый высокий процент курсанток выразил своё желание работать в ОБЭП – 22,5%, по 20% третьекурсниц хотели бы работать в следственном отделе и кадрах, по 15% – в экспертно-криминальной службе и отделе дознания и только 7,5% – в ОПДН. На четвёртом курсе приоритеты у курсанток также отличаются от более младших курсанток (1-3 курсов). Так, на данном курсе по 22,7% курсанток предпочли работать в кадрах, следственном отделе и ОБЭП, 15,9% – в отделе дознания, 11,4% – в ОПДН и только 4,5% – в экспертно-криминальной службе. На пятом курсе до 29,1% решили, что будут работать в следственном отделе, 22,6% – в ОБЭП, 16,1% – в кадрах, 12,9% – в отделе дознания и по 9,7% – в экспертно-криминальной службе и ОПДН.

Выявив приоритеты и мотивы курсанток на будущую профессиональную деятельность в органах ОВД, которая, как мы убедились из вышеизложенного социологического анализа, почти до 90% не связана с силовым задержанием, мы поставили задачу определить, во-первых, профессиональную направленность будущей трудовой деятельности сотрудниц МВД и, во-вторых, на этой основе выявить оптимальные средства профессионально-ориентированной физической подготовленности курсанток 1-5 курсов в процессе учебы на примере Краснодарского университета МВД России.

Выводы. Установлено, что курсантки вуза МВД России, мотивированные на будущую профессиональную деятельность, не связанную и связанную с силовым задержанием, отличаются друг от друга:

а) по сформированности профессионально-значимых свойств личности и умений:

– для должностей, связанных с силовым задержанием, по преимущественному уровню профессионально-значимыми свойствами личности являются – дисциплинированность, эмоциональная устойчивость, трудолюбие, двигательная активность, скорость образования динамического стереотипа;

– для должностей, не связанных с силовым задержанием, – эмоциональная устойчивость, трудолюбие, дисциплинированность, скорость образования динамического стереотипа;

б) по сформированности профессиональных умений:

– для должностей, связанных с силовым задержанием: конструктивные, организаторские, гностические и проектировочные;

– для должностей, не связанных с силовым задержанием: гностические, коммуникативные, проектировочные, организаторские и конструктивные умения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Анциферова, Л. И. Системный подход к изучению функционирования и развития личности / Л. И. Анциферова // Проблемы психологии личности. – М.: Наука, 1982. – С. 140-147.

2. Бабушкин, Г. Д. Психологические основы формирования профессионального интереса к педагогической деятельности / Г. Д. Бабушкин – Омск: ОГИФК, 1990. – 186 с.

3. Бегидова, С. Н. К разработке модели профессионально-творческого развития личности специалиста физической культуры и спорта / С. Н. Бегидова // Проблемы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту: Сб. науч. тр. – Чебоксары, 1999. – С. 6-9.

4. Бегидова, С. Н. Теоретические основы профессионально-творческого развития личности специалиста физической культуры и спорта / С. Н. Бегидова. – М.; Майкоп: Изд-во АГУ, 2001. – 270 с.

5. Виленский, М. Я. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования / М. Я. Виленский, Г. К. Карповский // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 1. – С. 39-42.

6. Зеер, Э. Ф. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход / Э. Ф. Зеер, А. М. Павлов. – М., 2005. – 212 с.

7. Кравчук, П. Ф. Формирование развитой творческой личности студента. Философский, социологический и методологический анализ / П. Ф. Кравчук. – Киев: Вища школа, 1984. – 155 с.

8. Крылов, А. И. Профессионально-прикладная психофизическая подготовка студентов. / А. И. Крылов. – СПб.: ПГУПС, 2003. – 129 с.

9. Малиновский, А. В. Формирование физической культуры личности курсантов вузов МВД России: дис. ... канд. пед. наук / А. В. Малиновский. – Барнаул, 2008. – 213 с.

10. Матвеев, А. П. Концепция профильного обучения предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе / А. П. Матвеев, А. Я. Журкин, В. А. Панов // Теория и технология образования. – 2006. – № 2. – С. 23-27.

11. Медведев, И. М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России: дис. ... канд. пед. наук / И. М. Медведев. – Волгоград, 1999. – 165 с.

12. Падин, О. К. Программно-целевой подход к организации профессионально-личностной физической подготовки курсантов военных вузов: дис. ... канд. пед. наук / О. К. Падин. – Воронеж, 2004. – 172 с.

MOTIVATION OF STUDENTS-GIRLS TO PERSONALLY ORIENTED PHYSICAL TRAINING TAKING INTO ACCOUNT THEIR FUTURE PROFESSIONAL. ACTIVITY IN THE DEPARTMENT OF INTERNAL AFFAIRS

Yu. Tapunov, Senior Teacher

Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnodar

O. Davidov, Candidate of Pedagogics, Associate Professor

Ural federal university, Ekatherinburg

Contact information for correspondence: Krasnodar, Yaroslavskaya Str., 128

In order to display the motivation to physical training the questionnaire was held. Only the 1-4 year students-girls of KU MIA, Russia, took part in it. It was revealed that while entering the university of MIA, Russia, girls-applicants were motivated only by the principles laid in them under their upbringing both at school and in the family. Such a socially

important motif as to get higher vocational education and life self-realization is especially notable.

Key word: rating, motives, vocational students-girls' activity

ИНТЕГРАЦИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО И МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ В СОДЕРЖАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ведущий специалист отдела воспитательной работы Управления образования администрации муниципального образования Тихорецкого района Неботова И. И.

Декан факультета педагогики и психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, доктор педагогических наук, профессор Курдюков Б. Ф.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

В статье рассматриваются вопросы, связанные с подготовкой кадров для сферы адаптивной физической культуры, содержание которой обосновывает необходимость интеграции компетенций физкультурного и медицинского профиля в системе профессиональной подготовки.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, профессиональная подготовка, интеграция, компетенция, профилактика учебной нагрузки.

Нынешний этап развития общества является весьма насыщенным происходящими преобразованиями во всех сферах жизнедеятельности. Это повлекло за собой изменения социально-производственных отношений, смену взглядов и оценок значимости отдельных специальностей и профессий. В частности это коснулось специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». Сформировавшиеся новые представления о функциях и компетенциях специальности, естественно, должны быть адекватно перенесены на систему профессиональной подготовки кадров. В соответствии с возложенными функциями специалисты адаптивной физической культуры должны работать с контингентом, имеющим отклонения в состоянии здоровья. Следовательно, их профессиональная компетентность должна складываться из физкультурно-педагогической и медицинской составляющих [3, 4, 6].

На данный момент достаточно четко обозначилось противоречие между потребностью в подготовке специалистов адаптивной физической культуры и право-



выми стереотипами в отношении признания их статуса, позволяющего работать с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Кроме этого, нерешен вопрос о содержании подготовки этих специалистов. Не понятно, насколько целесообразно и эффективно усиливать их медицинскую подготовку, последствием введения которой будет увеличение общей учебной нагрузки. Рекомендации по интеграции двух программ разного образовательного уровня, непрофильных специальностей также вызывают сомнения о возможной эффективной ее реализации [2, 5, 7, 8].

Отсутствие готовых решений по вышеперечисленным вопросам указывает на наличие проблемы

в подготовке специалистов адаптивной физической культуры и подтверждает актуальность выбранной темы.

Целью исследования являлось обоснование и экспериментальное подтверждение педагогической целесообразности и фактической возможности реализации интегрированного обучения по двум непрофильным специальностям одновременно. Предполагалось, что на данный момент наиболее разумным решением проблемы, связанной с обеспечением признания за специалистами адаптивной физической культуры права работать в лечебно-профилактических учреждениях и тем самым гарантировать выпускникам конкурентоспособность, является построение процесса их профессиональной подготовки как интегрирующего две образовательные программы: высшего физкультурно-педагогического и среднего медицинского образования.

На начальном этапе исследований решалась задача по установлению социальной ценности адаптивной физической культуры и ее потребность в подготовке профессиональных кадров, адекватных реально сложившимся современным социально-экономическим и политическим условиям. В результате изучения литературных данных и анализа имеющихся сведений было установлено, что:

1. Адаптивная физическая культура как одно из развивающихся направлений физической культуры приобрела признаки автономности, нашла широкое распространение в развитых странах и имеет свою историю развития за рубежом. В настоящее время она имеет всеобщее признание и высокую социальную значимость.

2. Развитие адаптивной физической культуры в России несколько отстает по времени от других развитых стран. Однако в последнее время она стала стремительно развиваться как в теоретическом, так и практическом плане.

3. Несмотря на положительную динамику дальнейшего развития и очевидную перспективу, существует целый ряд проблем, сдерживающих данный процесс. Наиболее актуальной в их числе является подготовка кадров.

Основываясь на литературных источниках, можно сказать, что подготовка специалистов адаптивной физической культуры является свершившимся фактом, подкрепленным правовыми актами. В то же время вопрос о признании правомерности подготовки специалистов данного профиля в вузах физической культуры со стороны представителей здравоохранения остается открытым. Многие специалисты по решению создавшейся проблемы высказываются за интеграцию физкультурного образования с медицинским [1, 9, 10].

На данный момент варианты интегрированного обучения однопрофильных специальностей весьма распространены, особенно в системе университетских комплексов. Сложнее дело обстоит с интеграцией непрофильных специальностей. Кроме того, любая интеграция ведет к увеличению учебной нагрузки. В педагогической науке и образовательной практике вопросы профилактики утомления в процессе учебной деятельности достаточно широко изучены. Однако условия интеграции непрофильных специальностей «вуз + колледж» представляются совершенно иными и поэтому требуют тщательного рассмотрения.

В связи с вышесказанным дальнейшие исследования были посвящены теоретическому обоснованию педагогической целесообразности и правовых возможностей интеграции высшего физкультурно-педагогического и среднего медицинского образования в системе профессиональной подготовки специалистов адаптивной физической культуры.

В основу обоснования были положены результаты изучения опыта подготовки кадров по адаптивной фи-

зической культуре, а также современные положения теории педагогики высшей школы. В результате удалось определить основные подходы, а также выработать методологию построения интегрированного процесса обучения в режиме «вуз + колледж» по непрофильным специальностям. Основопологающим замыслом разрабатываемого варианта являлось объединение двух образовательных программ, разнопрофильных по профессиональной принадлежности и разноуровневых по квалификации, что обусловлено требованием профессиональной подготовки специалистов адаптивной физической культуры.

Сложность реализации подобного проекта состоит в том, что не просто объединяются учебные планы, а вуз, осуществляющий подготовку кадров данного профиля, объединяется с другим учебным заведением – ССУЗом. Однако это возможно при выполнении установки, что в интегрированной системе подготовки вузовская образовательная программа реализуется в полном объеме, в то время как программа среднего профессионального образования (СПО) реализуется в адаптированном варианте. То есть содержание учебного плана высшего профессионального образования (ВПО) накладывается на содержание СПО. В этом случае часть содержания СПО реализуется в рамках учебного плана СПО.

Проведя разноплановый анализ и убедившись в целесообразности, а главное, возможностях осуществления интеграции обучения по непрофильным и разноуровневым специальностям, был разработан проект построения интегрированного процесса обучения в системе профессиональной подготовки специалистов адаптивной физической культуры. Особенностью предлагаемых условий является интеграция в единый целостный учебный процесс высшего профессионального образования «Адаптивная физическая культура» и среднего профессионального образования «Лечебное дело».

С целью проверки эффективности разработанного варианта был проведен эксперимент в естественных условиях в течение учебного года. Для проведения сравнительного анализа к исследованиям были привлечены студенты, совмещающие обучение в вузе с обучением в колледже, а также студенты, обучающиеся только в вузе по профилю «Адаптивная физическая культура».

В результате было установлено, что студенты, обучающиеся в режиме «вуз + колледж», несколько уступают по показателю среднего значения результатов итоговой аттестации студентам, обучающимся только в вузе. Подобная картина наблюдается и при сравнении с колледжем. Анализируя качество знаний по циклам дисциплин, установлено преимущество экспериментальной группы по циклам ОГСЭ и ЕН. По циклам ОПД и СД показатели ниже. Но так как эти циклы изучаются в основном с третьего курса, можно предположить, что причиной установленного отставания является постепенное нарастание негативного влияния повышенной

учебной нагрузки на функциональное состояние студентов, обучающихся в режиме «вуз + колледж».

Установлено, что обучение в режиме «вуз + колледж» предъявляет высокие требования как к умственным способностям, так и к уровню физического и психического здоровья студентов. В течение учебного года ухудшается самочувствие, снижается активность, ухудшается настроение. При этом заболеваемость составила 21,2 дня/человек, тогда как в контрольной группе 7,3 дня/человек.

На основании вышеизложенного можно заключить, что предложенный проект педагогических условий реализации интегрированного обучения в режиме «вуз + колледж» в системе профессиональной подготовки по адаптивной физической культуре является эффективным, педагогически оправданным и адекватным сформировавшимся взглядам на подготовку специалистов данного профиля. Однако эти условия представляют собой повышенную нагрузку, которая оказывает отрицательное влияние на динамику функционального состояния организма студентов. А это значит, что в ходе решения одной проблемы мы наткнулись на другую, по своей значимости не уступающую первой.

В связи с этим дальнейшие исследования были направлены на поиск средств и способов оптимизации условий обучения и обеспечение здоровьесбережения студентов. Первоначальные исследования показали, что студенты осознанно выбирают обучение в режиме «вуз + колледж», основываясь на собственной убежденности в необходимости этого, вере в собственные силы и возможности справиться с повышенной учебной нагрузкой. При этом у них в мотивационном комплексе преобладают внутренние мотивы.

Изучая условия интегрированного обучения, было установлено, что основными факторами негативного влияния являются: запредельная учебная нагрузка, высокая мотивация обучения.

В процессе поиска восстановительно-профилактических возможностей оптимизации учебного процесса, реализуемого в режиме «вуз + колледж», было решено провести исследования в двух направлениях:

1. Определение способов оперативного восстановления умственной работоспособности в режиме учебного дня.

2. Профилактика утомления в рамках возможностей учебного процесса.

По первому направлению, для отбора восстановительных средств и способов были выработаны основные требования к ним: они должны обладать восстановительно-профилактическим воздействием, носить оперативный характер, иметь небольшую продолжительность, быть простыми по исполнению, выполняемыми в условиях учебной аудитории, без использования дополнительного инвентаря. В результате проверки было отобрано три способа, позволяющих получить восстановительный эффект на уровне досто-

верных различий, в пределах более 20%: мышечная релаксация, статическое напряжение, музритмика. Изучались также возможности сохранения их положительного эффекта. Фиксировались изменения умственной работоспособности под их воздействием. Определялась дневная динамика в режиме «вуз + колледж».

В результате был разработан режим последовательного использования восстановительных мероприятий в комплексе. Основной целью являлось обеспечение готовности к активному участию в обучении во второй половине удлиненного учебного дня. Полученные данные убеждают, что использование разработанного комплекса в условиях интегрированного обучения оказывает положительное восстановительное воздействие даже на фоне очевидной усталости.

Однако, по нашему мнению, использование оперативного восстановления не может в полной мере решить проблему здоровьесбережения студентов, обучающихся в условиях повышенной учебной нагрузки. В связи с этим было решено обратить внимание на возможности учебной дисциплины «Физическая культура».

Главной идеей рационального использования учебных занятий физической культурой в качестве средства здоровьесбережения и профилактики утомления студентов, обучающихся в режиме «вуз + колледж» с повышенной учебной нагрузкой, является смена их целевой установки с учебно-образовательной на оздоровительно-профилактическую. В дальнейшем проводились исследования по изучению:

1. Эффективности влияния занятий различных по содержанию и целевым установкам.

2. Самооценки собственных ощущений.

Полученные данные позволили обосновать и произвести преобразование процесса физического воспитания в рамках учебных занятий, который в дальнейшем был опробован в экспериментальных условиях. Результаты показали, что экспериментальные условия имеют преимущество перед традиционными условиями и являются более эффективными для учебного режима «вуз + колледж».

Таким образом, в процессе демократизации российского общества изменилось отношение к людям, имеющим отклонения в состоянии здоровья, и инвалидам. Наиболее доступным и эффективным средством социализации данного контингента являются физическая культура и спорт. Эффективность реализации этих средств во многом зависит от профессиональной подготовленности кадров, подготовка которых выделялась в отдельное направление – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». На данный момент подготовка профессиональных кадров для данной сферы деятельности в вузах физической культуры является социально и педагогически целесообразным, правомерным и адекватным реально сложившимся потребностям современного общества.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Амельченко, Л. Б. Интеграция как главное условие компетентностного подхода в образовании / Л. Б. Амельченко // Научные исследования и разработки в спорте: вестн. аспирантуры и докторантуры: посвящ. 110-летию со дня основания Ун-та / [под ред. С. М. Ашкинази]; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – Вып. 15. – С. 10-15.
2. Ахметов, С. М. Модернизация процесса подготовки специалистов физической культуры в системе среднего профессионального образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04; 13.00.08 / С. М. Ахметов; КГУФКСТ. – Краснодар, 2004. – 50 с.
3. Балашова, В. Ф. Оценка профессиональной готовности будущих специалистов по АФК / В. Ф. Балашова // Теория и практика физической культуры. – М., 2008. – № 7. – С. 37-38.
4. Валетов, М. Р. Формирование здоровьесориентированной направленности личности студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М. Р. Валетов; УралГУФК. – Челябинск, 2006. – 23 с.
5. Гаврикова, А. Л. Система непрерывного многоуровневого профессионального образования Новгородского государственного университета / под ред. А. Л. Гавриковой; В. В. Тимофеева. – М.: Изд. дом «Новый учебник», 2004. – 80 с.
6. Евсеев, С. П. Пути развития адаптивной физической культуры в России / С. П. Евсеев // Спорт и здоровье: Первый междунар. науч. конгр., 9-11 сент. 2003 г., Россия, СПб.: (материалы конгр.) / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – Т. 2. – С. 108-110.
7. Каденев, В. А. Уровень и динамика физической работоспособности студентов / В. А. Каденев, А. А. Федякин, А. Н. Буровых // Проблемы, инновационные подходы и перспективы развития Российского Причерноморья: материалы межрегион. молодеж. науч.-практ. конф. – Сочи, 1998. – 59 с.
8. Пастухина, Р. И. Функциональное состояние и работоспособность студентов пединститута в процессе обучения / Р. И. Пастухина, Г. А. Заславская, Г. С. Штатгерт. – Екатеринбург, 1993. – 37 с.
9. Свищев, И. Д. Роль интеграции научных знаний в совершенствовании содержания дополнительных профессиональных образовательных программ / И. Д. Свищев // Спорт и здоровье: Первый междунар. науч. конгр., 9-11 сент. 2003 г., Россия, СПб.: (материалы конгр.) / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – Т. 2. – С. 279-280.
10. Сологуб, Е. Б. Интеграция медико-биологических и педагогических знаний в подготовке студентов-выпускников института физической культуры с использованием проблемных методов обучения / Е. Б. Сологуб, К. Ю. Задворнов // Теория и практика физ. культуры. – М., 1990. – № 12. – С. 24-25.

INTEGRATION OF COMPETENCES OF PHYSICAL CULTURE AND MEDICAL PROFILE IN THE CONTENT OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE STAFF ON ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

I. Nebotova, Leading Specialist of the Department of Education of the Tikhoretsk Region Municipal Education Administration,

B. Kurdyukov, Doctor of Pedagogics, Professor

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161

Problem connected with the staff training for the sphere of adaptive physical culture are considered in the paper. Its content grounds the necessity of the integration of physical culture and medical profiles competences in the system of professional training.

Key words: adaptive physical culture, professional training, integration, competence, prophylaxis of study load.

НОРМАТИВНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ, ИМПУЛЬСИВНОСТИ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ У ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО И ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Доктор биологических наук, профессор Трембач А. Б.,

кандидат биологических наук, доцент Бугаец Я. Е.,

Самарский Д. М., Толоконникова В. А.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

В работе представлены нормативные показатели уровня невнимательности, импульсивности и гиперактивности по результатам теста непрерывной деятельности Т.О.У.А. и стабиллометрического исследования позной устойчивости у лиц юношеского и зрелого возраста. Выделены группы с различными вариантами проявления исследуемых показателей. Предложенный комплексный метод тестирования и разработанные нормативные показатели невнимательности, импульсивности и гиперактивности можно использовать при диагностике функционального состояния центральной нервной системы у лиц с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью.



Ключевые слова: синдром дефицита внимания с гиперактивностью, тест непрерывной деятельности Т.О.У.А., стабиллография, силомоментное кресло, позная устойчивость, нормативные данные.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) представляет собой мозговую дисфункцию, которая выражается в возрастной незрелости высших психических функций и их дисгармоничном развитии [4].

Клиницисты, психологи, нейрофизиологи проявляют значительный интерес к СДВГ в связи с его высокой распространенностью в детской популяции (5-15%). У детей с СДВГ выявляются невнимательность, импульсивность, гиперактивность, трудности в обучении и нарушения в поведении [1]. Характерная двигательная неловкость обусловлена статико-локомоторной недостаточностью. Проблема имеет большую социальную значимость. При отсутствии своевременной диагностики и лечения дети с СДВГ в подростковом и юношеском возрасте формируют группу риска аддиктивного поведения (наркозависимость, алкоголизм, асоциаль-

ное поведение). В Российской Федерации наиболее активно изучают проявления СДВГ у детей [1, 2]. Однако в настоящее время, преимущественно зарубежными исследователями, показано, что более чем в половине случаев СДВГ сохраняется в подростковом и зрелом возрасте [9]. В 15% случаев диагноз, поставленный в детстве, подтверждается в возрасте 25 лет, а в 50% – он проявляется в частичной ремиссии [6]. Ни врачи, ни больные зрелого возраста, у которых СДВГ не был выявлен в детстве, не связывают неспособность сохранять внимание, трудности в изучении нового материала, принятии решений, чувствительности к стрессу с данной мозговой дисфункцией [3]. Недостаточно изучены и гендерные отличия проявления СДВГ в зрелом возрасте.

Большую распространенность тревожных и депрессивных расстройств у женщин связывают с проявлениями СДВГ [7].

Постановка диагноза основывается на классификации DSM-IV [4] Американской психиатрической ассоциации, рекомендованной ВОЗ для практического применения в качестве критериев СДВГ. Согласно этим критериям, выделяют 3 варианта течения СДВГ в зависимости от преобладания определенных клинических симптомов: 1) синдром, сочетающий дефицит внимания и гиперактивность; 2) синдром дефицита внимания без гиперактивности; 3) синдром гиперактивности без дефицита внимания. Однако, по мнению ряда исследователей, критерии по некоторым параметрам не соответствуют особенностям СДВГ у взрослых. Поэтому диагностика этой мозговой дисфункции у взрослых затруднена. Опросники и тесты на внимание дают противоречивые результаты. Многие из тестов, первоначально составленные для детей, слишком легки и не выявляют особенностей проявления внимания, импульсивности и гиперактивности в зрелом возрасте [8]. В связи

с этим, в 2010 году Американская психиатрическая ассоциация опубликовала переработанные и дополненные критерии для постановки диагноза СДВГ [5]. Разработанные описания симптомов включают примеры поведения, применимые к зрелому возрасту. Наличие невнимательности и импульсивности/гиперактивности у взрослых определяют по четырем признакам, связанным с оппозиционным поведением [1], вызовом [2], враждебностью [3], отказом понимать задачи или инструкции [4]. Однако данные критерии в определенной степени субъективны и не в полной мере объективизированы. Наиболее часто для измерения невнимательности и импульсивности используют тест непрерывной деятельности Т.О.В.А. (Test of variable of Attention) [10]. С его помощью у взрослых можно оценить уровень внимания, импульсивность, время реакции к стимулам и скорость психомоторных реакций. Однако этот тест не имеет разработанных нормативных показателей для лиц зрелого возраста в РФ, что затрудняет его применение. Кроме того, он не дает информации о проявлении гиперактивности. В то же время в DSM-IV импульсивность и гиперактивность клинически дифференцированы. Одним из перспективных методов в оценке гиперактивности является компьютерная стабилметрия [1, 2]. Определение характеристик позной устойчивости в силомоментном кресле дает возможность количественно отразить уровень двигательной активности за определенный отрезок времени. Комплексный анализ показателей теста Т.О.В.А. и стабилографических характеристик позволит объективно оценить все основные клинические проявления СДВГ, что существенно облегчит постановку диагноза.

Целью настоящего исследования явилась разработка нормативных показателей уровня невнимательности, импульсивности и гиперактивности по показателям позной устойчивости и теста Т.О.В.А. у юношей и лиц зрелого возраста.

Было обследовано 108 мужчин и 124 женщины в возрасте 18-30 лет. Всеми испытуемыми после беседы о целях и задачах исследования были подписаны протоколы уведомительного согласия. Модифицированный тест непрерывной деятельности Т.О.В.А. проводился для выявления уровня невнимательности и импульсивности. Согласно моторной задаче, испытуемый, сидя в силомоментном кресле, должен был отвечать нажатием на кнопку компьютерной мыши на предъявляемые значимые пары низких тонов звуковых стимулов (ГО) и игнорировать незначимые звуковые стимулы, т. е. все остальные сочетания высоких и низких частот (НОГО). Общее время тестирования составляло 22,5 мин. По истечении времени теста определяли невнимательность – как количество неправильных ответов на значимый стимул (%), импульсивность – как количество неправильных ответов на незначимый стимул (%), время реакции или скорость мыслительных процессов (мс) и изменчивость времени реакции или устойчивость внимания (мс).

Силомоментное кресло «Стабилан – 01», разрабо-

танное ОКБ «Ритм» (г. Таганрог), использовалось для регистрации уровня двигательной активности (перемещение в пространстве) у испытуемого, сидящего в кресле, при выполнении теста Т.О.В.А. Анализ позной устойчивости определялся по следующим показателям: Q_x, Q_y (мм) – разброс (среднеквадратические отклонения) центра давления в сагиттальной и фронтальной плоскостях, R (мм) – средний разброс отклонения центра давления, V_{cp} (мм/с) – средняя скорость перемещения центра давления, V_s – скорость изменения площади (мм²/с), $S_{эпл}$ (мм²) – площадь доверительного эллипса, k – коэффициент сжатия доверительного эллипса, I (мм/с) – индекс скорости, OD (рад/с) – оценка движения, LX, LY (мм) – длина траектории центра давления по фронтальной и сагиттальной, LFS (1/мм) – длина в зависимости от площади.

Для разработки нормативных показателей теста Т.О.В.А. и стабилографических характеристик позной устойчивости был применен метод центилей, в основу которого положен принцип вариабельности, учитывающий процентное распределение частоты встречаемости величины данного признака. Для каждого исследуемого показателя выделялись центильные интервалы («коридоры», «зоны»). За норму принимался 50% всех значений анализируемой выборки – показатели в пределах с 25-го по 75-й центиль (границей между ними служила медиана – 50-й центиль). Величины ниже нормативных значений распределялись по центильным интервалам или коридорам следующим образом: 1-й включал данные по центильной вероятности меньше или равной 3% (очень низкие), во 2-й входили величины между 3-м и 10-м центилем (низкие), 3-й интервал включал показатели между 10 и 25 центильными границами (сниженные или условная норма). Соответственно, распределялись величины, превышающие средние значения: 6-й интервал включал повышенные показатели между 75 и 90 центилями (условная норма), в границах 90-97 центильных вероятностей находились высокие показатели, а 8-й интервал включал очень высокие величины после 97 центиля.

Анализ индексов Т.О.В.А. показал, что показатели внимания, соответствующие норме, были выявлены у 50,9%, «условной норме» – у 14,8% испытуемых (таблица 1). В группу «риска» с высокими значениями невнимательности вошло 7,4% мужчин.

Очень высокие показатели невнимательности обнаружены у 2,8%. В зоне с пониженными (условно нормальными) и низкими показателями оказалось, в целом, 20,4% испытуемых, очень низкие величины, характеризующие значительный уровень внимания, имели 3,7% мужчин. При анализе неправильных ответов на незначимый стимул было обнаружено, что нормативные значения имели 44,4% мужчин, «условно нормальные» – 13,9%, группу «риска» составили 6,5% испытуемых. Выраженная импульсивность обнаружена у 2,8% мужчин. Аналогичная картина наблюдалась при исследовании скорости мыслительных процессов и устойчивости внимания.

Таблица 1

Нормативные значения индекса Т.О.В.А. у мужчин

Интервалы	Пропуски (%)	Ложные ответы на незначимый стимул (%)	Время реакции (мс)	Изменчивость времени реакции (мс)
Очень низкие (P<3)	<0,0	<0,0	<411,0	<88,0
Низкие (P3-10)	0,0-1,1	0,0-0,4	411,0-491,0	88,0-104,0
Сниженные (P10-25)	1,1-4,8	0,4-0,5	491,0-559,5	104,0-128,5
Норма (P25-75)	4,8- 22,35	0,5-4,3	559,5-676,0	128,5-159,0
Повышенные (P75-90)	22,35-49,7	4,3-15,3	676,0-752,0	183,5-218,0
Высокие (P90-97)	49,7-79,4	15,3-33,0	752,0-827,0	218,0-258,0
Очень высокие (P>97)	>79,4	>33,0	>827,0	>258,0

Таблица 2

Нормативные значения стабิโลграфических показателей у мужчин

Интервалы	Q_x (мм)	Q_y (мм)	R (мм)	V_{cp} (мм/с)	V_s (мм ² /с)	$S_{элл}$ (мм ²)	k	l (мм/с)	OD (рад/с)	L_x (мм)	L_y (мм)	LFS (1/мм)
Очень низкие (P<3)	<0,64	<1,31	<1,27	<2,25	<1,4	<11,4	<1,2	<1,41	<5,22	<1229,4	<1987,3	<2,408
Низкие (P3-10)	0,64-1,04	1,31-2,06	1,27-2,17	2,25-2,52	1,4-1,8	11,4-29,0	1,2-1,31	1,41-1,59	5,22-7,23	1229,4-1577,90	1987,3-2369,50	2,408-4,033
Сниженные (P10-25)	1,04-1,62	2,06-3,215	2,17-3,365	2,52-3,505	1,8-3,8	29,0-72,0	1,31-1,89	1,59-2,2	7,23-12,82	1577,90-1997,95	2369,50-3512,65	4,033-9,085
Норма (P25-75)	1,62-6,735	3,215-11,265	3,365-12,075	3,505-6,585	3,8-26,4	72,0-895,1	1,89-3,86	2,2-4,05	12,82-27,015	1997,95-4187,60	3512,65-7046,15	9,085-57,205
Повышенные (P75-90)	6,735-10,3	11,265-20,17	12,075-17,7	6,585-15,67	26,4-89,1	895,1-2230,9	3,86-5,18	4,05-9,7	27,015-40,94	4187,60-9945,9	7046,15-16145,4	57,205-127,31
Высокие (P90-97)	10,3-23,08	20,17-38,88	17,7-33,12	15,67-57,04	89,1-464,4	2230,9-4424,8	5,18-9,74	9,7-34,93	40,94-73,56	9945,9-28317,7	16145,4-60331,2	127,31-381,44
Очень высокие (P>97)	>23,08	>38,88	>33,12	>57,04	>464,4	>4424,8	>9,74	>34,93	>73,56	>28317,7	>60331,2	>381,44

Примечание: Q_x , Q_y (мм) – разброс (среднеквадратические отклонения) центра давления по направлениям, R (мм) – средний разброс отклонения центра давления, V_{cp} (мм/с) – средняя скорость перемещения центра давления, V_s – скорость изменения площади (мм²/с), $S_{элл}$ (мм²) – площадь доверительного эллипса, k – коэффициент сжатия доверительного эллипса, l (мм/с) – индекс скорости, OD (рад/с) – оценка движения, L_x , L_y (мм) – длина траектории центра давления по фронтالي и сагитали, LFS (1/мм) – длина в зависимости от площади.

Нормативные значения стабิโลграфических показателей, характеризующие гиперактивность, представлены в таблице 2. Их распределение по центильным коридорам у испытуемых практически не отличалось. В целом позная устойчивость характеризовалась незначительным колебанием распределения показателей нормы – 48,2-50,9%. Повышенная двигательная активность, соответствующая «условной норме», выявлена у 15,7%, в группе «риска» – 6,5% мужчин. Выраженная гиперактивность обнаруживалась у 2,8% испытуемых.

Анализ полученных результатов Т.О.В.А. у женщин показал, что 39,5% имели оптимальный уровень внимания, скорости мыслительных процессов и устойчивости внимания, соответствующие норме (таблица 3). Повышенные (условная норма) значения обнаружены у 14,5% испытуемых. Группа «риска» составила 8,1%, выраженная невнимательность – 1,6%. В зоне с пониженными (условная норма) и низкими показателями оказались, в целом, 23,4%, очень низкие величины (высокий уровень внимания) выявлен у 1,6% женщин.

Таблица 3

Нормативные значения индекса Т.О.У.А. у женщин

Интервалы	Пропуски (%)	Ложные ответы на незначительный стимул (%)	Время реакции (мс)	Изменчивость времени реакции (мс)
Очень низкие (P<3)	<1,6	<0,0	<530,0	<111,0
Низкие (P3-10)	1,6-3,7	0,0-0,5	530,0-574,0	111,0-134,0
Сниженные (P10-25)	3,7-9,5	0,5-1,2	574,0-597,0	134,0-147,0
Норма (P25-75)	9,5-24,3	1,2-6,1	597,0-745,0	147,0-187,0
Повышенные (P75-90)	24,3-37,6	6,1-10,9	745,0-809,0	187,0-207,0
Высокие (P90-97)	37,6-54,	10,9-19,8	809,0-958,0	207,0-235,0
Очень высокие (P>97)	>54,0	>19,8	>958,0	>235,0

Таблица 4

Нормативные значения стабิโลграфических показателей у женщин

Интервалы	Q_x (мм)	Q_y (мм)	R (мм)	V_{cp} (мм/с)	V_s (мм ² /с)	$S_{элл}$ (мм ²)	k	I (мм/с)	OD (рад/с)	L_x (мм)	L_y (мм)	LFS (1/мм)
Очень низкие (P<3)	<0,61	<1,72	<1,56	<2,24	<1,0	<20,1	<1,25	<1,4	<5,25	<1415,3	<2248,0	<2,063
Низкие (P3-10)	0,61-1,23	1,72-2,46	1,56-2,08	2,24-2,96	1,0-2,4	20,1-32,8	1,25-1,47	1,4-1,88	5,25-7,67	1415,3-1685,0	2248,0-2811,4	2,063-4,157
Сниженные (P10-25)	1,23-2,01	2,46-4,49	2,08-4,17	2,96-3,54	2,4-5,2	32,8-127,7	1,47-1,84	1,88-2,19	7,67-10,55	1685,0-2278,9	2811,4-3468,5	4,157-8,093
Норма (P25-75)	2,01-5,57	4,49-12,37	4,17-11,690	3,54-7,33	5,2-32,5	127,7-939,8	1,84-3,9	2,19-4,55	10,55-26,14	2278,9-4637,6	3468,5-7625,8	8,093-37,307
Повышенные (P75-90)	5,57-8,64	12,37-17,77	11,69-16,32	7,33-12,18	32,5-49,0	939,8-1690,8	3,9-5,78	4,55-7,59	26,14-34,54	4637,6-8418,5	7625,8-12256,6	37,307-96,8
Высокие (P90-97)	8,64-11,57	17,77-25,65	16,32-21,19	12,18-29,17	49,0-148,3	1690,8-2893,3	5,78-11,47	7,59-18,2	34,54-44,52	8418,5-16130,5	12256,6-28999,0	96,8-175,08
Очень высокие (P>97)	>11,57	>25,65	>21,19	>29,17	>148,3	>2893,3	>11,47	>18,2	>44,52	>16130,5	>28999,0	>175,08

Примечание: Q_x , Q_y (мм) – разброс (среднеквадратические отклонения) центра давления по направлениям, R (мм) – средний разброс отклонения центра давления, V_{cp} (мм/с) – средняя скорость перемещения центра давления, V_s – скорость изменения площади (мм²/с), $S_{элл}$ (мм²) – площадь доверительного эллипса, k – коэффициент сжатия доверительного эллипса, I (мм/с) – индекс скорости, OD (рад/с) – оценка движения, L_x , L_y (мм) – длина траектории центра давления по фронтали и сагитали, LFS (1/мм) – длина в зависимости от площади.

Таблица 5

Удельный вес мужчин и женщин, имеющих различные клинические проявления СДВГ

Клинические проявления СДВГ	Мужчины	Женщины
Невнимательность	8,3%	12,5%
Импульсивность	16,7%	37,5%
Гиперактивность	50,0%	25,0%
Невнимательность+импульсивность	20,8%	25,0%
Невнимательность+импульсивность+гиперактивность	4,2%	-

Анализ неправильных ответов на незначимый стимул показал, что данный показатель в пределах нормы определяли у 30,1% женщин. В коридоре условной нормы он составлял 16,1%, в группе «риска» – 6,5%. Выраженная импульсивность проявилась у 1,6% женщин. Аналогичная картина наблюдалась при исследовании скорости мыслительных процессов и устойчивости внимания.

Гиперактивность, определяемая посредством стабиллографического кресла, характеризовалась сходным распределением показателей: 30,6% исследуемых женщин имели значения, соответствующие норме, группа «риска» составила 14,5%, выраженная гиперактивность обнаруживалась в 1,6% случаев (таблица 4).

В целом, учитывая совокупность всех исследуемых критериев СДВГ, можно выделить группу «риска», которую составили 22% мужчин и 12,9% женщин. Выраженные мозговые дисфункции имели 9,2% мужчин и 3,2% женщин, что в среднем составляло по всей исследуемой группе 6,2%. Полученные результаты согласуются с зарубежными литературными данными [3, 8]. Лицам, входящим в группу «риска», необходимо рекомендовать повторное тестирование с последующей консультацией невролога с учетом их психологического статуса в период обследования. У лиц с показателями выше 97 центиля вероятность выявления СДВГ высока. Им рекомендуется безотлагательное обращение к невропатологу.

Использование количественных нормативных данных позволило выделить группы мужчин и женщин, имеющих проявления одного или нескольких клинических симптомов СДВГ (таблица 5).

Количество мужчин и женщин с невнимательностью или невнимательностью в сочетании с импульсивностью существенно не различалось. Наибольшие проявления импульсивности обнаруживались у женщин, а гиперактивность – у мужчин. Клинические проявления СДВГ, включавшие невнимательность, импульсивность и гиперактивность, также отмечались только у мужчин.

Таким образом, комплексный анализ стабиллографических характеристик и показателей Т.О.В.А., получаемых в тесте непрерывной деятельности, можно использовать в качестве диагностического критерия при постановке диагноза СДВГ у взрослых. Результаты исследований можно рассматривать как базу для дальнейшей разработки новых объективных методов для объективной диагностики различных мозговых дисфункций у лиц зрелого возраста.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Беляев, М. А. Возрастная динамика внимания, импульсивности и позная устойчивость у детей 7-10 лет: дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / М. А.Беляев. – Краснодар, 2003. – 23 с.
2. Трембач, А. Б. Влияние тренинга позной устойчивости на уровень внимания, импульсивности и пространственное распределение мощности спектра ЭЭГ у детей с синдромом дефицита внимания и импульсивности / А. Б.Трембач, И. А.Волобуева, Е. В.Витько, Г. А.Гришина, О. В. Горбатова, Я. Е. Бугаец // Конф. получателей грантов регионального конкурса «Юг» Российского фонда фундаментальных исследований и администрации Краснодарского края. – Краснодар, 2008. – С. 153-154.
3. Biederman, J. Educational and occupational underattainment in adults with attention-deficit/hyperactivity disorder: a controlled study / J.Biederman, C. R. Petty, R. Fried, R.Kaiser, C. R. Dolan, S. Schoenfeld, A. E. Doyle, L. J. Seidman, S. V. Faraone. // J Clin Psychiatry. – 2008. – V. 69 (8). – P. 1217-1222.
4. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4th Edition. American psychiatric association, Washington DC, 1994.
5. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th Edition. American psychiatric association, Washington DC, 2010.
6. Faraone, S. V. The age-dependent decline of attention deficit hyperactivity disorder: a meta-analysis of follow-up studies / S. V.Faraone, J.Biederman, E.Mick // Psychol Med. – 2006. – V. 36 (2). – P. 159-165.
7. Judd, F. How does being female assist help-seeking for mental health problems? / F. Judd, A. Komiti, H. Jackson // Aust N Z J Psychiatry. – 2008. – V. 42 (1). – P. 24-29.
8. Klein, R. Aging aspects of ADHD / R. Klein, S. Mannuzza // ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders/ Official Journal of the World Federation of ADHD. – 2009. – V.1. – N.1 – P.59.
9. Lara, C. Childhood predictors of adult attention-deficit/hyperactivity disorder: results from the World Health Organization World Mental Health Survey Initiative / C. Lara, J. Fayyad, R. de Graaf, R. C. Kessler, S. Aguilar-Gaxiola, M. Angermeyer, K. Demyttenaere, G. de Girolamo, J.M. Haro, R.Jin // Biol Psychiatry. – 2009. – V. 65(1). – P.46-54.
10. Laurence, M. Waldman Developmental normative data on the Test of Variables Of Attention (T.O.V.A.) / M.Laurence, Greenberg, D. Irwin // J. Child Psychiat. – 1993. – V.34. – No. 6. – P. 1019-1030.

NORMATIVE MEANING OF INATTENTIVENESS, IMPULSIVENESS AND HYPERACTIVITY IN YOUTH AND MATURE AGED PERSONS

A. Trembach, Doctor of Biological Sciences, Professor,

Yu. Bugaets, Candidate of Biological Sciences,

D. Samarskii, V. Tolokonnikov

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161

Normative indices of the level of inattentiveness, impulsiveness and hyperactivity according to the testing results of the unstopped activity T.O.V.A. and stabilometric research of pose stability for youth and mature aged persons are presented in the paper. Groups with different variants of displaying these indices have been determined. It is possible to use the complex method of testing that was proposed, and normative indices of inattentiveness, impulsiveness and hyperactivity have been worked out

at the diagnostics of functional condition of the central nervous system in persons having the syndrome of the attention deficiency together with the hyperactivity.

Key word: syndrome of the attention deficiency together with the hyperactivity, test of unstopped activity T.O.V.A., stabilography, one power-moment chair, pose stability, normative data.

УДК: 612.8

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПАТОЛОГИЕЙ СЛУХОВОГО АНАЛИЗАТОРА

Аспирантка Медведева О. А.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

Приводятся результаты исследования функционального состояния и адаптивных реакций сердечно-сосудистой системы школьников 8 – 12 лет с различной степенью слуховой депривации. Определены частота сердечных сокращений, артериальное давление, показатель двойного произведения, адаптационный потенциал, изменения некоторых показателей вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы как в покое, так и в условиях тестирующих стандартных физических нагрузок. Полученные результаты представляют интерес в плане выбора путей коррекции физической



подготовленности и реабилитации глухих и слабослышащих детей.

Ключевые слова: младший школьный возраст, слуховая депривация, частота сердечных сокращений, артериальное давление, адаптационный потенциал, показатели вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы.

Одной из важнейших проблем современной физиологии является адаптация в обществе детей с отклонениями в состоянии здоровья (И. М. Макарова, 2005; Л. Н. Ростомашвили, 2008). Слуховая де-

приваия у детей приводит к недостаточности двигательной сферы, ограниченности освоения пространства, активности в познании окружающего мира и, следовательно, к отставанию в темпах общего развития (M. Riely, 2002).

Исследованиями Л. Г. Харитоновой (2003) показано, что на фоне этих нарушений у школьников с патологией слухового анализатора отмечаются функциональные изменения в деятельности различных систем организма. При этом ведущей системой, обеспечивающей адаптацию организма в условиях окружающей среды, является сердечно-сосудистая система (ССС). В то же время анализ научно-методической литературы показал, что исследований, посвященных возрастным особенностям ССС у детей и подростков с этой патологией, недостаточно, а имеющиеся – носят фрагментарный характер и не систематизированы.

Целью настоящего исследования явилось изучение особенностей функционального состояния ССС у детей младшего школьного возраста с различной степенью нарушения слуха.

В исследовании приняли участие 63 мальчика в возрасте 8 – 12 лет. Из них 41 – учащийся государственного специального (коррекционного) образовательного учреждения школы-интерната I-II вида Краснодарского края (21 – глухие, страдающие двусторонней сенсоневральной глухотой (ДСГ), 20 – слабослышащие, страдающие двусторонней сенсоневральной тугоухостью (ДСТ) III – IV степени) и 22 – практически здоровые учащиеся муниципального образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 43 г. Краснодара.

Для оценки функционального состояния ССС определялись: частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое ($A_{дс}$), диастолическое ($A_{дд}$) и пульсовое ($A_{дп}$) артериальное давление, физическая работоспособность (ФР) (по Л. И. Абросимовой с соавт., 1978), максимальное потребление кислорода (МПК), двойное произведение (ДП), адаптационный потенциал (АП) (расчетные методы исследования, Г. А. Макарова, 2002), индекс Руффье (ИР), а также некоторые показатели вегетативной регуляции ССС: ортостатическая проба, вегетативный индекс Кердо (ВИК).

Результаты исследований обрабатывались методом вариационной статистики с определением средней величины (M), средней ошибки средней величины (m), показателя достоверности различий в группах исследуемого контингента: между практически здоровыми (P_1), слабослышащими (P_2) и глухими (P_3) мальчиками. Оценка данных статистического анализа проводилась с помощью критерия Стьюдента, был принят 95% уровень значимости ($P < 0,05$). Для установления тесноты связи между изучаемыми показателями применялся корреляционный анализ с расчетом коэффициента Пирсона (С. Гланц, 1999).

Одним из главных критериев оценки адаптации ССС к различным факторам окружающей среды в со-

стоянии покоя является ЧСС. В процессе регистрации ЧСС достоверно более низкие значения прослеживались у слабослышащих мальчиков ($74,8 \pm 1,3$ уд./мин) в сравнении с практически здоровыми детьми ($80,3 \pm 1,4$ уд./мин $P_{1-2} < 0,01$) и глухими сверстниками ($81,5 \pm 2,5$ уд./мин $P_{2-3} < 0,05$) (диаграмма 1). При этом у учащихся общеобразовательной школы и у детей с ДСГ ЧСС не отличалась ($P_{1-3} > 0,05$).

При анализе пульса в группах здоровых и глухих мальчиков было установлено соответствие ЧСС показателям, характерным для детей периода второго детства (А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб, 2008). Более низкие значения ЧСС школьников с ДСТ, по всей видимости, обусловлены высокими адаптационными возможностями организма к физическим нагрузкам.

В периоде второго детства степень влияния блуждающего нерва на сердце приближается к уровню взрослого человека, вызывая снижение ЧСС и повышение АД в состоянии покоя по отношению к данным детей более раннего возрастного периода (М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина, 2007).

Оценка показателей $A_{дс}$ обнаруживала достоверные различия между данными мальчиков всех исследуемых групп. Более низкие значения наблюдались у глухих школьников ($100,8 \pm 1,6$ мм рт. ст.) в сравнении с практически здоровыми детьми ($112,9 \pm 1,8$ мм рт. ст., $P_{1-3} < 0,001$) и слабослышащими сверстниками ($107,6 \pm 2,5$ мм рт. ст., $P_{2-3} < 0,05$) (диаграмма 2).

Более высокие значения $A_{дд}$ были выявлены у практически здоровых мальчиков ($64,9 \pm 1,5$ мм рт. ст.) по отношению к глухим ($57,6 \pm 1,8$ мм рт. ст., $P_{1-3} < 0,01$) и слабослышащим школьникам ($58,0 \pm 1,1$ мм рт. ст., $P_{1-2} < 0,01$). У учащихся с глухотой и тугоухостью показатели $A_{дд}$ не отличались ($P_{2-3} > 0,05$).

При анализе $A_{дп}$ было установлено, что достоверно низкие значения наблюдались у глухих школьников ($43,2 \pm 1,6$ мм рт. ст.) в сравнении с практически здоровыми ($48,0 \pm 1,4$ мм рт. ст., $P_{1-3} < 0,05$) и слабослышащими сверстниками ($49,6 \pm 2,2$ мм рт. ст., $P_{2-3} < 0,05$). Анализ данных АД учащихся общеобразовательной школы и мальчиков с ДСТ обнаруживал показатели несколько выше по отношению к таковым для детей периода второго детства. Более низкие значения АД определялись у школьников с ДСГ, что может свидетельствовать о ретардации физического развития исследуемых.

Согласно исследованиям В. В. Парина (1962), З. Трефни (2002), ССС является индикатором адаптивно-приспособительных реакций организма. Важными показателями резерва ССС в состоянии покоя являются ДП и АП.

Более высокие значения ДП были выявлены у практически здоровых мальчиков ($90,6$ усл. ед.) по отношению к глухим ($82,2$ усл. ед.) и слабослышащим школьникам ($80,5$ усл. ед.) (табл. 1). Более низкие значения ДП детей с ДСТ и ДСГ, вероятно, обусловлены удовлетворительным уровнем адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам.

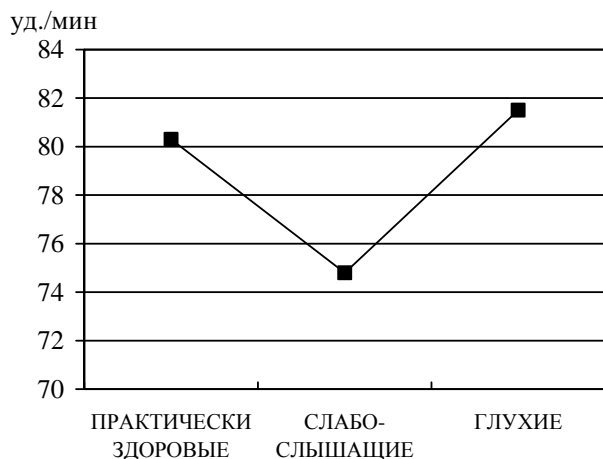


Диаграмма 1. Показатели частоты сердечных сокращений в исследуемых группах

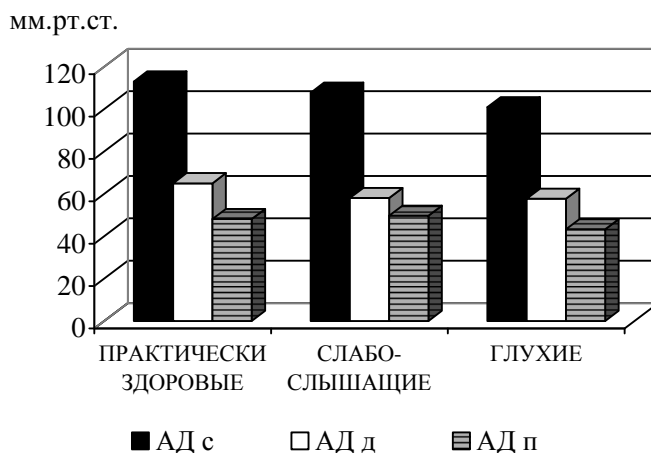


Диаграмма 2. Показатели артериального давления в исследуемых группах

Таблица 1
Показатели резерва сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя у исследуемого контингента ($M \pm m$)

Показатели	Единицы измерения	Практически здоровые	Слабослышащие	Глухие
АП	усл. ед.	1,82	1,80	1,84
ПДП		90,6	80,5	82,2

Таблица 2
Физическая работоспособность у исследуемого контингента ($M \pm m$)

Показатели	Единицы измерения	Практически здоровые	Слабо-слышащие	Глухие	*p 1-2	*p 1-3	*p 2-3
		1	2	3			
Номера групп							
ФР абсолют.	кгм/мин	488,2 ± 22,2	418,1 ± 17,8	419,9 ± 22,8	<0,05	<0,05	>0,05
ФР относит.	кгм/мин/кг	14,4 ± 0,4	11,6 ± 0,5	13,9 ± 0,9	<0,001	>0,05	<0,05
МПК относит.	мл/кг	1,4 ± 0,03	1,3 ± 0,04	1,2 ± 0,03	<0,05	<0,001	<0,05

*Примечание:

P1-2 – достоверность различий между практически здоровыми и слабослышащими школьниками.

P1-3 – достоверность различий между практически здоровыми и глухими школьниками.

P2-3 – достоверность различий между слабослышащими и глухими школьниками.

Таблица 3
Время восстановления частоты сердечных сокращений и индекс Руффье после стандартной нагрузки у исследуемого контингента ($M \pm m$)

Показатели	Единицы измерения	Практически здоровые	Слабо-слышащие	глухие	*p 1-2	*p 1-3	*p 2-3
		1	2	3			
Номера групп							
ЧСС в покое	уд./мин	80,3 ± 1,4	74,8 ± 1,3	81,5 ± 2,5	<0,01	>0,05	<0,05
ЧСС на первых 10 с		127,7 ± 1,3	126,0 ± 3,7	123,8 ± 1,7	>0,05	<0,05	>0,05
ЧСС на первой мин		85,6 ± 2,1	90,8 ± 3,1	92,7 ± 3,5	<0,05	<0,05	>0,05
ИР	усл. ед.	9,4	9,2	9,8			

*Примечание:

P1-2 – достоверность различий между практически здоровыми и слабослышащими школьниками.

P1-3 – достоверность различий между практически здоровыми и глухими школьниками.

P2-3 – достоверность различий между слабослышащими и глухими школьниками.

С целью определения компенсаторных возможностей ССС детей младшего школьного возраста проводилось определение АП. Оценка данных АП установила, что показатели у мальчиков исследуемых групп соответствуют уровню удовлетворительной адаптации (согласно шкалам уровня адаптации М. В. Антроповой с соавт., 2000).

Для объективной оценки функционального состояния ССС исследовали ФР – интегральный показатель функциональных возможностей организма, отражающий суммарную деятельность в основном всех систем (Е. К. Аганянц с соавт., 2001, Г. Д. Алексанянц, 2004).

Уровень абсолютной ФР имел достоверно низкие значения в группах школьников с тугоухостью и глухотой ($418,1 \pm 17,8$ и $419,9 \pm 22,8$ кгм/мин соответственно, $P_{2-3} > 0,05$) в сравнении с практически здоровыми сверстниками ($488,2 \pm 22,2$ кгм/мин, $P_{1-2} < 0,05$, $P_{1-3} < 0,05$) (табл. 2).

Более информативными являются данные относительного ФР, так как рассчитываются на кг массы тела исследуемого. Уровень относительного ФР у мальчиков периода второго детства подтверждал аналогичную закономерность показателей абсолютного ФР: более низкие значения в группе школьников с тугоухостью ($11,6 \pm 0,5$ кгм/мин/кг) в сравнении с практически здоровыми сверстниками ($14,4 \pm 0,4$ кгм/мин/кг, $P_{1-2} < 0,001$) и глухими детьми ($13,9 \pm 0,9$ кгм/мин/кг, $P_{2-3} < 0,05$).

У детей с ДСТ и ДСГ 8-12 лет уровень ФР соответствует показателям нижней границы возрастной физиологической нормы практически здоровых детей периода второго детства, что свидетельствует о низкой надежности функционирования систем организма, удовлетворительных адаптационных возможностях к физическим нагрузкам.

По мнению Г. Л. Апанасенко (2000), А. А. Потапчук (2007), ФР как индикатор уровня общей выносливости и деятельности систем организма имеет прямо пропорциональную взаимосвязь с величиной МПК, характеризующей то предельное количество кислорода, которое может быть использовано организмом в единицу времени.

Максимальное потребление кислорода у мальчиков 8-12 лет обнаруживало достоверно низкие значения в группе школьников с глухотой ($1,2 \pm 0,03$ мл/кг) при сравнении с контрольной группой ($1,4 \pm 0,03$ мл/кг, $P_{1-3} < 0,05$) и слабослышащими детьми ($1,3 \pm 0,04$ мл/кг, $P_{2-3} < 0,001$).

При этом показатели МПК исследуемых групп имели однонаправленную динамику развития с абсолютным ФР. У детей общеобразовательной школы и учащихся с ДСТ между величинами абсолютного ФР и МПК была выявлена тесная прямая корреляционная взаимосвязь (0,9 и 0,8 соответственно), то есть с увеличением работоспособности возрастают максимальные аэробные возможности организма. У глухих школьников обнаруживалась прямая корреляционная взаимосвязь, но в меньшей степени (0,6).

Одним из показателей оценки изменения состояния

организма в процессе физической работы, надежности адаптации в условиях окружающей среды является проба Руффье.

Исследование работоспособности по данному тесту основано на обратно пропорциональной взаимосвязи между реакцией ССС и физической подготовленностью ребенка: чем ниже работоспособность, тем чаще ЧСС после физической нагрузки.

После выполнения стандартной нагрузки у мальчиков 8-12 лет оценка ЧСС определяла более низкие значения в группе глухих школьников в сравнении с детьми общеобразовательной школы ($123,8 \pm 1,7$ и $127,7 \pm 1,3$ уд./мин соответственно $P_{1-3} < 0,05$). Учащиеся с ДСТ ($126,0 \pm 3,7$ уд./мин) не имели достоверных различий с практически здоровыми ($P_{1-2} > 0,05$) и глухими сверстниками ($P_{2-3} > 0,05$) (табл. 3).

На первой минуте восстановления ЧСС глухих и слабослышащих учащихся не возвращалась к исходным величинам ($92,7 \pm 3,5$ и $90,8 \pm 3,1$ уд./мин соответственно), более близким к первоначальным данным был пульс практически здоровых школьников ($85,6 \pm 2,1$ уд./мин). Анализ показателей ИР у мальчиков исследуемых групп устанавливал удовлетворительный процесс восстановления после стандартной физической нагрузки.

Одним из важнейших звеньев в регуляции сердечных сокращений является вегетативная нервная система (ВНС), следовательно, по степени напряжения ее регуляторных механизмов можно судить о функциональных резервах ССС и адаптационных возможностях всего организма (Е. Н. Сапожникова, Н. И. Шлык, 2002).

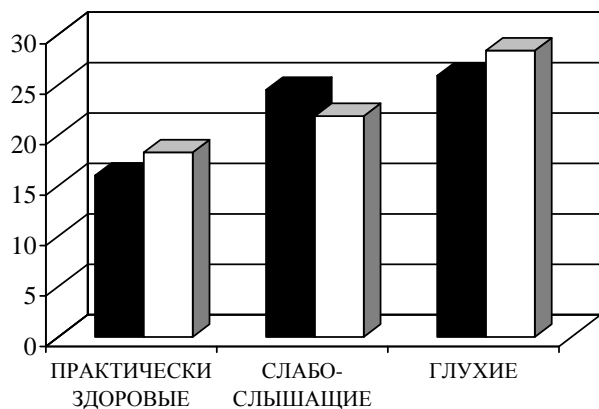
Ортостатическая проба является одним из информативных методов для выявления скрытых изменений со стороны ССС и основана на увеличении тонуса симпатического отдела ВНС при переходе из горизонтального положения в вертикальное.

Показатели ортостатической пробы у слабослышащих и глухих мальчиков ($24,5 \pm 1,9$ и $25,9 \pm 1,5$ уд./мин соответственно $P_{2-3} > 0,05$) обнаруживали значительное возрастание ЧСС к концу первой минуты пребывания в вертикальном положении, что свидетельствует о неудовлетворительной переносимости пробы и вторичной гиперсимпатикотонии (диаграмма 3).

Удовлетворительную оценку пробы наблюдали у практически здоровых школьников ($16,0 \pm 1,7$ уд./мин), характеризующую первичную гиперсимпатикотонию. Частота пульса исследуемых данной группы была достоверно ниже в сравнении с мальчиками с ДСТ ($P_{1-2} < 0,01$) и глухотой ($P_{1-3} < 0,001$).

Одним из важных показателей вегетативной регуляции функционального состояния ССС является ВИК.

Величины ВИК у мальчиков 8-12 лет определяли достоверные различия между показателями сравниваемых групп. Более высокие значения были выявлены у глухих школьников ($28,4 \pm 2,8$ усл. ед.) в сравнении с практически здоровыми ($18,3 \pm 2,9$ усл. ед., $P_{1-3} < 0,05$) и слабослышащими ($21,9 \pm 2,1$ усл. ед., $P_{2-3} < 0,05$) сверстниками.



■ Ортостатическая проба □ Вегетивный индекс Кердо

Диаграмма 3. Показатели вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы у исследуемого контингента

Анализ вегетативной регуляции функционального состояния ССС устанавливал чрезмерно повышенную активность симпатического отдела у детей с ДСТ и глухотой, что свидетельствует о напряжении механизмов адаптации ССС в состоянии покоя.

Таким образом, функциональное состояние ССС у детей младшего школьного возраста с патологией слухового анализатора имеет общие закономерности развития с учащимися общеобразовательной школы. При этом дети со слуховой депривацией имеют ряд особенностей в функционировании данной системы в зависимости от степени нарушения слуха.

У слабослышащих и глухих учащихся показатели ЧСС находятся в пределах нижней границы возрастной физиологической нормы практически здоровых сверстников. Однако школьники с ДСТ имеют более низкие значения ЧСС по сравнению с глухими сверстниками.

Анализ данных АД мальчиков с ДСТ обнаруживает показатели несколько выше по отношению к таковым для детей периода второго детства. Более низкие значения АД определены у школьников с ДСТ, что может свидетельствовать о ретардации физического развития исследуемых.

У детей со слуховой депривацией наблюдаются достоверно более низкие значения абсолютной и относительной ФР, МПК по сравнению с практически здоровыми сверстниками, что соответствует низкой надежности функционирования систем организма, сниженным адаптационным возможностям к физическим нагрузкам, которые подтверждаются удовлетворительным процессом восстановления согласно данным пробы Руффье.

Анализ вегетативной регуляции у слабослышащих и глухих мальчиков устанавливает вторичную гиперсимпатикотонию, которую можно связать с гиподинамией, затруднением венозного возврата к сердцу, что свидетельствует о неэкономичном расходовании резервных возможностей детского организма и напряжении механизмов адаптации ССС.

ЛИТЕРАТУРА:

- Аганянц, Е. К. Очерки по физиологии спорта / Е. К. Аганянц, Е. М. Бердичевская, А. Б. Трембач. – Краснодар: Экоинвест, 2001. – 204 с.
- Александрянц, Г. Д. Использование феномена сердечно-дыхательного синхронизма для оценки регуляторно-адаптивных возможностей организма юных спортсменов / Г. Д. Александрянц // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 25-39.
- Антропова, М. В. Прогностическая значимость адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы у детей 10-11 лет / М. В. Антропова, Г. В. Бородкина, Л. М. Кузнецова // Физиология человека. – 2000. – Т. 26. – № 1. – С. 56-61.
- Апанасенко, Г. Л. Валеология на рубеже веков / Г. Л. Апанасенко // Валеология. – 2001. – № 1. – С. 4-11.
- Гланц, С. Медико-биологическая статистика / С. Гланц. – М.: Практика, 1999. – 459 с.
- Макарова, Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей / Г. А. Макарова. – Ростов-на-Дону: Издательство «Баро-пресс», 2002. – 800 с.
- Макарова, И. М. Дифференцированный подход к оценке основных параметров сердечно-сосудистой системы школьников с нарушением зрения 8-16 лет / И. М. Макарова, И. А. Кузнецова // Адаптивная физическая культура. – 2005. – № 12. – С. 16-19.
- Парин, В. В. Напряжение миокарда и функциональный резерв сердца / В. В. Парин, Ф. З. Меерсон. – Академия мед. наук СССР. Институт нормальной и патологической физиологии. – М., 1962. – 23 с.
- Потапчук, А. А. Диагностика развития ребенка / А. А. Потапчук. – СПб.: Речь, 2007. – 154 с.
- Ростомашвили, Л. Н. Концепция адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с сенсорными нарушениями / Л. Н. Ростомашвили // Адаптивная физическая культура. – 2008. – № 2. – С. 7-12.
- Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 432 с.
- Сапожникова, Е. Н. Возрастные и индивидуальные особенности вариабельности сердечного ритма у детей в возрасте от 7 до 12 лет в покое и при ортостатической пробе / Е. Н. Сапожникова, Н. И. Шлык // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры / под ред. А. И. Федорова, С. Б. Шармановой. – Челябинск: УралГАФК, 2002. – С. 147-153.
- Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2008. – 620 с.
- Трефни, З. Вегетативная регуляция сердечного ритма и аритмии у школьников / З. Трефни, И. А. Берснева // Компьютерная электрокардиография на рубеже столетий XX – XXI, 2002. – С. 130-131.
- Харитонов, Л. Г. Диагностика и оздоровительная коррекция морфофункционального статуса, физической подготовленности школьников с патологией слуха / Л. Г. Харитонов. – Омск: СибГУФК, 2003. – 220 с.
- Riely, M. Variability and determinism of motor behavior / M. Riely // J. of motor behavior. – 2002. – V. 34. – № 2. – P. 78-79.

PECULIARITIES OF THE FUNCTIONAL CONDITION OF CARDIAC-VASCULAR SYSTEM OF SCHOOL AGED CHILDREN HAVING HEARING ANALYZER PATHOLOGY

O. Medvedeva, a Post-Graduate

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161

Results of the research of functional condition and adaptive reactions of cardiac-vascular system of 8-12 aged schoolchildren with different extent of hearing deprivation are given in the paper. Frequency of the cardiac systoli, arterial

press, an index of double composition, adaptive potential of changes of some indices of vegetative regulation of the cardiac-vascular system both in the

condition of rest and at testing standard physical loads. Results received are of interest for choosing the ways of correction of physical preparedness and rehabilitation of both deaf and low-hearing children.

Key words: junior school age, hearing deprivation, frequency of heart systoli, arterial press, adaptative potential, indices of vegetative regulation of cardiac-vascular system.

УДК: 796.01:612

ОСОБЕННОСТИ ПРОПРИОЦЕПТИВНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ У АКРОБАТОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИИ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ

Аспирантка Друшевская В. А.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

Изложены результаты изучения «темного мышечного чувства» у акробатов разной квалификации. Установлено, что проприоцептивная чувствительность при занятиях акробатикой возрастает и не зависит от специфики двигательной деятельности партнеров в акробатической паре.

Ключевые слова: дифференцирование кистевого, станового мышечного усилия, «темное мышечное чувство», мужские акробатические пары.

В процессе совершенствования спортивного мастерства у атлетов возрастают требования к точности выполнения движений. Так, в усло-



виях твердой опоры в поддержании позы важную роль играет проприоцептивный компонент (5, 8). При формировании автоматизма двигательного навыка в акробатике проприорецепция является основным каналом обратной афферентации (6). Основанная на проприоцептивной чувствительности («темном мышечном чувстве») способность воспроизводить усилия необходимой величины, подвергать их дифференцированию и коррекции представляет сложный физиологический процесс (1, 2, 7).

В ряде видов спорта «темное мышечное чувство» играет важную роль в достижении желаемого результата (акробатические упражнения, бросок мяча в баскетболь-

ную корзину, удар в теннисе, нажатие на курок винтовки при стрельбе и т. д.) (3, 4). В этой связи в тренировочном процессе необходимо уделять должное внимание формированию чувствительности всех звеньев проприоцептивной сенсорной системы. Подбор оптимальных упражнений для этого возможен только при условии владения информацией из разных видов спорта, в которых «темное мышечное чувство» развивается в полной мере.

Целью исследования явилось изучение способности акробатов разной квалификации к точному дифференцированию и воспроизведению кистевых и станových усилий согласно установке экспериментатора.

В исследовании приняли участие мужские акробатические пары в возрасте от 17 лет до 21 года. С учетом спортивной квалификации они были распределены на две экспериментальные и контрольную группы. В первую экспериментальную группу вошли высококвалифицированные спортсмены (мастера спорта и мастера спорта международного класса), во вторую – средней квалификации (спортсмены 1 разряда и кандидаты в мастера спорта). Контрольный контингент составили юноши, не связанные со спортивной деятельностью. Наполняемость групп была идентичной (по 22 человека).

Весь экспериментальный контингент в зависимости от структуры упражнений был разделен на «верхних» – акробатов, выполнявших функции на плечах и голове партнеров, и «нижних», обеспечивающих условия статической необходимости при выполнении элементов программы.

Силовую чувствительность мышц кисти правой руки и разгибателей туловища исследовали на кистевом и станovém динамометрах. Исследуемый воспроизводил 50, 25 и 75% от максимального мышечного усилия без визуального контроля. Критерием развития «темного мышечного чувства» служили ошибки, выраженные в процентах от задания, допущенные исследуемыми.

В статистической обработке использовали методы Стьюдента и Вилкоксона-Манна-Уитни.

Воспроизведение максимального усилия вскрывало достоверную разницу между верхними акробатами и юношами, не занимавшимися спортом, которые обнаруживали результат – 42,5 кг, что на 10,3 кг меньше, чем у среднеквалифицированных (52,8 кг, $P < 0,01$) и на 10,9 кг, чем у спортсменов высокого уровня подготовленности (53,4 кг, $P < 0,01$) (табл.).

Между двумя экспериментальными группами различий в максимальных кистевых усилиях не обнаружено ($P > 0,05$).

Половинное усилие на кистевом динамометре одинаково определяли акробаты (10,2 и 11,4% ошибки, $P > 0,05$) и представители контрольной группы (12,3%, $P > 0,05$).

При воспроизведении усилия в 25% от максимального имела место достоверная разница в ошибках между акробатами высокой и средней квалификации (13,6 и 16,3%, $P < 0,05$) в пользу первых. Нетренированные

юноши уступали в точности реализации вложенной программы представителям первой спортивной группы, ошибаясь на 16,6% ($P < 0,05$), и не уступали акробатам средней квалификации ($P > 0,05$).

Идентичная ситуация имела место и при воспроизведении 75%-ного усилия от максимального. Так, высококвалифицированные акробаты, работавшие «на высоте», ошибались на 12,0%, спортсмены среднего уровня подготовленности – на 13,2%, что не обнаруживало достоверных отличий между ними ($P > 0,05$).

Юноши контрольной группы не уступали в качестве выполнения задания акробатам среднего уровня подготовленности, обнаружив ошибку 15,4% ($P > 0,05$), но достоверно отличались от показателей высококвалифицированных спортсменов ($P < 0,05$).

Средний показатель по всем трем параметрам между группами «верхних» акробатов достоверных различий не выявил.

В первой экспериментальной группе средняя ошибка при воспроизведении 50, 25 и 75%-х усилий составляла 11,9, во второй – 13,6% ($P > 0,05$).

«Нижние» акробаты обнаруживали более высокие величины максимального кистевого усилия по сравнению с «верхними».

У акробатов высокой квалификации 100%-ное усилие составляло 61,4, средней – 60,8 кг ($P > 0,05$), у юношей, не занимавшихся спортом, – 42,5 кг, что значительно ниже, чем у спортсменов экспериментальных групп (в обоих случаях $P < 0,001$).

Половинное усилие весь исследуемый контингент воспроизводил с одинаковой ошибкой: у высококвалифицированных акробатов – 11,5, у спортсменов среднего уровня подготовленности и нетренированных юношей – 12,5 и 12,3% соответственно ($P > 0,05$ во всех случаях).

При выполнении задания 25% усилия от максимального у исследуемых первой и второй спортивных групп, работавших на «нижних» уровнях, результат ошибки составлял 16,3 и 14,9% ($P > 0,05$), у лиц с относительной гиподинамией – 16,6%, то есть, они не уступали акробатам разной квалификации ($P > 0,05$).

Выполнение установки экспериментатора в 2/3 от максимального усилия обнаруживало наличие достоверности различий между экспериментальным и контрольным контингентом. В спортивных группах разница в ошибках места не имела (12,2 и 11,6%, $P > 0,05$). Сверстники, не занимавшиеся спортом, ошибались на 15,4%, уступая спортсменам первой ($P < 0,05$) и второй ($P < 0,01$) экспериментальных групп.

Средние значения отклонения от установки у «нижних» акробатов составляли 13,3 и 13,0% ($P > 0,05$) и не отличались от таковых у нетренированных лиц (14,8%, $P > 0,05$).

Подсчет общего результата способности по дифференцированию кистевых усилий по акробатическим группам достоверности различий между ними не обнаруживал (12,6 и 13,3% ошибки, $P > 0,05$). Исследуемые контрольной группы по средним показателям воспро-

Таблица
Ошибка при дифференцировании мышечных усилий («темное мышечное чувство») у акробатов разной квалификации (M±m)

Установка от максимального результата	Ед. изм.	Группы (квалификация)					
		(1) высокая	(2) средняя	P 1-2	(3) не занимавшиеся спортом	P 1-3	P 2-3
КИСТЕВОЕ							
Усилие		ВЕРХНИЕ (в)					
100%	кг	53,4±4,1	52,8±3,3	>0,05	42,5±3,5	<0,01	<0,01
50%	%	10,2±2,6	11,4±1,8	>0,05	12,3±2,5	>0,05	>0,05
25%		13,6±2,1	16,3±1,7	<0,05	16,6±2,6	<0,05	>0,05
75%		12,0±2,0	13,2±2,2	>0,05	15,4±2,5	<0,05	>0,05
M ср		11,9±1,9	13,6±1,8	>0,05	14,5±1,5	<0,05	>0,05
НИЖНИЕ (н)							
100%	кг	61,4±3,8	60,8±4,1	>0,05	42,5±3,5	<0,001	<0,001
50%	%	11,5±2,8	12,5±1,3	>0,05	12,3±2,5	>0,05	>0,05
25%		16,3±3,6	14,9±2,3	>0,05	16,6±1,6	>0,05	>0,05
75%		12,2±3,2	11,6±2,1	>0,05	15,4±1,5	<0,05	<0,01
M ср		13,3±3,1	13,0±2,0	>0,05	14,8±1,5	>0,05	>0,05
P в-н		12,6±2,2	13,3±2,1	>0,05	14,8±1,5	<0,05	>0,05
СТАНОВОЕ							
Усилие		ВЕРХНИЕ (в)					
100%	кг	124±6,8	131±5,5	>0,05	89,0±5,8	<0,05	<0,05
50%	%	16,4±2,2	14,3±2,4	>0,05	21,3±2,3	<0,05	<0,05
25%		21,6±2,0	20,2±2,8	>0,05	25,0±2,3	<0,05	<0,05
75%		18,2±2,8	17,3±2,4	>0,05	20,2±2,7	>0,05	<0,05
M ср		18,7±2,3	17,3±2,5	>0,05	22,2±2,4	<0,05	<0,05
НИЖНИЕ (н)							
100%	кг	162±8,3	156±9,5	>0,05	89,0±5,8	<0,001	<0,001
50%	%	11,6±2,5	13,4±2,6	>0,05	21,3±2,3	<0,001	<0,01
25%		20,3±2,9	22,3±2,8	>0,05	25,0±2,7	<0,05	<0,05
75%		15,0±3,1	16,1±2,8	>0,05	20,2±2,4	<0,05	<0,05
M ср		15,6±3,2	17,3±3,1	>0,05	22,2±2,4	<0,01	<0,05
P в-н		>0,05	>0,05	>0,05			
M ср в-н		17,2±3,0	17,3±2,8	>0,05	22,2±2,5	<0,05	<0,05

Примечание: P 1-2 – достоверность различий между спортсменами 1 и 2 группы.
 P 1-3, 2-3 – достоверность различий между спортсменами и контрольной группой (3).
 P в-н – достоверность различий между «верхними» и «нижними» акробатами.

изведения трех кистевых усилий не уступали акробатам средней квалификации и проигрывали первой экспериментальной группе (P<0,05).

Условия тестирования уровня «темного мышечного чувства» за счет мышц-разгибателей туловища (ягодичная, длинная мышца спины, группы мышц, окружающих позвоночный столб и т. д.) были идентичны предыдущей серии с одинаковыми процентными установками: 50, 25 и 75% от максимального результата становой тяги, фиксируемой на становом динамометре.

У «верхних» акробатов более высокое максимальное усилие показывали спортсмены обеих экспериментальных групп (124 кг – в группе высокой, 131 кг – средней квалификации, P>0,05). Юноши контрольной

группы с более низкой моторной деятельностью уступали им 35-42 кг (P<0,05 в обоих случаях).

Юноши, не занимавшиеся спортом, при воспроизведении усилия в 50% от максимального, допустив 21,3% ошибок, обнаруживали достоверные отличия с акробатами высшей (P<0,05) и средней (P<0,05) квалификации.

Акробаты первой экспериментальной группы выполняли тест с ошибкой 16,4%, второй – 14,3%, что исключало возможность достоверных различий между данными значениями (P>0,05).

Подобная тенденция имела место и при воспроизведении ¼ усилия от максимального. Спортсмены, работавшие «наверху», имели одинаковые значения ошибок на 25%-ном становом усилии. Акробаты высокой

квалификации ошибались на 21,6%, средней – на 20,2% ($P > 0,05$). Представители контрольной группы ошибались чаще (25,0% погрешности от задания), уступая спортивным группам ($P < 0,05$ в обоих случаях).

Воспроизведение установки на 75%-ном усилии от максимального не показало достоверности между «верхними» акробатами разной квалификации. Спортсмены первой экспериментальной группы обнаружили ошибку 18,2, второй – 17,3% ($P > 0,05$).

Юноши, не занимавшиеся спортом, ошибались на 20,2%, что не имело достоверных отличий от показателя спортсменов высокой квалификации ($P > 0,05$) и уступали их сверстникам из второй экспериментальной группы ($P < 0,05$).

В результате подсчета среднего значения показателей акробатов, работавших «наверху», было обнаружено отсутствие достоверной разницы между результатами спортсменов разной квалификации. Высокотренированные акробаты показывали среднюю ошибку по всем трем усилиям – 18,7%, акробаты со средним уровнем подготовленности – 17,3% ($P > 0,05$).

У нетренированных юношей среднее значение ошибки по усилию 50, 25 и 75% от максимального составляло 22,2%, что на 3,5% больше, чем у высокотренированного контингента ($P < 0,05$), и на 4,9% в сравнении с акробатами со средним уровнем спортивной подготовленности ($P < 0,05$).

Максимальное усилие у «нижних» акробатов значительно превосходило таковое у «верхних». Так, у представителей второй спортивной группы оно составляло 156 кг, у первой – 162 кг, что не обнаруживало достоверных отличий между этими параметрами ($P > 0,05$). В сравнении с нетренированными юношами спортивные группы показывали высокую степень достоверности ($P < 0,001$ в обоих случаях).

При воспроизведении половинного усилия от максимального разницы между группами акробатов разного уровня спортивной подготовленности не обнаружено. Высококвалифицированные спортсмены допускали 11,6%, среднеквалифицированные – 13,4% ошибок от задаваемого усилия. Разница первых с показателями нетренированного контингента по ошибке составляла 7,9 и 9,7% ($P < 0,001$ – 0,01 соответственно).

Воспроизведение 25%-ного усилия от максимального сопровождалось более значительной погрешностью по сравнению с предыдущим.

Так, акробаты высокой квалификации, выполнявшие опорную функцию, ошибались на 20,3%, среднеквалифицированные – на 22,3% от установленного ($P > 0,05$). В сравнении с показателями у лиц с низкой двигательной активностью, допустивших при выполнении данного задания 25,0% ошибок, имела место достоверная разница ($P < 0,05$ в обоих случаях).

Качественно не отличалась между экспериментальными группами точность воспроизведения 75%-ного усилия от максимального. В первой и второй спортивных группах значения ошибок составляли 15,0 и 16,1% соответственно ($P > 0,05$). Эти параметры были

достоверно ниже, чем у юношей, входящих в состав контрольной группы, на 4,1 и 4,6% ($P < 0,05$ в обоих случаях).

Средние значения по дифференцированию всех трех усилий у «нижних» акробатов составляли 15,6% (высокая квалификация) и 17,3% (средняя квалификация) ($P > 0,05$).

Величина ошибки при воспроизведении заданных усилий не зависела от акробатической специализации (18,7 и 15,6% – $P > 0,05$; у спортсменов первой, 17,3% – второй экспериментальных групп $P > 0,05$).

Средние величины ошибочных усилий в целом по группам акробатов почти совпадали по абсолютным значениям (17,2 и 17,3%, $P > 0,05$). При этом имела место достоверная разница величины ошибок у контрольного контингента (22,2%, $P < 0,05$ по отношению к идентичным показателям спортивных групп).

Таким образом, у акробатов способность к точному воспроизведению кистевых и становых усилий выше, чем у лиц, не занимавшихся спортом, что свидетельствует о гетерохронном формировании в онтогенезе физиологических механизмов мышечной чувствительности, связанных с характером моторной деятельности. Это зависит от специфики профессиональной деятельности в данном виде спорта, в котором подавляющий объем элементов выполняется при ограничении (отсутствии) визуального контроля, что обуславливает основной поток информации в центральную нервную систему от проприорецепторов. С увеличением усилия от 25 до 75% от максимального качество силовой дифференцировки мышц кисти и разгибателей туловища возрастает.

В этой связи можно предполагать, что способность к дифференцированию кистевых и становых мышечных усилий целесообразно расценивать в большей степени как критерий отбора в спортивные секции по акробатике. Использование тестов по определению «темного мышечного чувства» во время учебно-тренировочного процесса как критерия состояния проприоцептивной сенсорной системы – малоэффективно.

Следовательно, проприоцептивная чувствительность при занятиях акробатикой возрастает и не зависит от квалификации акробатов и специфики двигательной деятельности партнеров в акробатической паре. С возрастанием воспроизводимого мышечного усилия от 25% до 75% точность дифференцирования увеличивается. Проприоцептивную чувствительность можно использовать в качестве критерия отбора в акробатике.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гурфинкель, В. С., Левик, Ю. С. Мышечная рецепция и обобщенное описание положения тела // Физиология человека. – 2009. – Т. 25. – № 1. – С. 87-97.
2. Денискина, Н. В. Изучение механизма регуляции вертикальной позы человека во фронтальной плоскости при стоянии. Физиология человека. – 2009. – Т. 25. – № 4. – С. 97-105.

3. Приймаков, А. А., Евгеньева, Л. Я., Зенина, И. В. Активность и взаимодействие анализаторных систем при регуляции позы у спортсменов / Тезисы докладов Всесоюзной научно-практ. конференции (Краснодар, 15-19/IX-91) – М.: ЦНИИ спорта, 1991. – С. 75-77.

4. Ровний, А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. – Харків: Харківський державний інститут фізичної культури, 2001. – 205 с.

5. Сальченко, И. Н. Взрывные воздействия на анализаторы, вариативность координации движений // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 6. – С. 34-37.

6. Сафонова, Г. Б., Силин, Г. Б., Дербабба, Л. И., Терещенко,

В. И. Оценка мышечно-суставной чувствительности борцов в системе отбора // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 12. – С. 28-29.

7. Сеченов, И. М. Участие нервной системы в рабочих движениях человека / И. М. Сеченов // Физиология нервной системы. Избранные труды. – Вып. 3. – Кн.1. – М.: Мед. литература, 1952. – С.150-154.

8. Talis, V. L., Ivanenko, Y. P., Kazennikov, O. V. Do support instability influence postural reactions to muscle vibration? In: «From Basic Motor Control to Functional Recovery». N. Gantchev & G. N. Gantchev (Eds.). Academic Publishing House. – Sofia, 2009. P. 98-102.

DIFFERENTIATION OF MUSCLE EFFORTS IN ACROBATS OF DIFFERENT QUALIFICATION AND PECULIARITIES OF THEIR PROPRIOCEPTIVE SENSIBILITY

V. Drushevskaya, a Post-Graduate

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161

Results of the analysis of «dark muscle feeling» in acrobats of different qualification are presented in the paper. It is established that proprioceptive sensibility at the time of practicing acrobatics increases and it doesn't

depend on the specific character of partners in an acrobats pair moving activity.

Key words: differentiation of hand, basic muscle effort, «dark muscle feeling», male acrobatic pairs.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ФУТБОЛИСТОВ 17-19 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ

Кандидат биологических наук, доцент Лавриченко В. В.,
аспирант Ермаков В. В.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.

Кандидат биологических наук, доцент Лавриченко С. П.

Кубанский государственный университет

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

Использование специализированного продукта «Витасол-СП-1» на общеподготовительном этапе годичного тренировочного цикла с преобладанием нагрузок аэробной и анаэробно-алактатной направленности выявило свою эффективность. Это выразилось в нивелировании сдвигов в электролитном обмене организма футболистов юниорского возраста и в позитивном влиянии на процессы отставленного восстановления относительно результатов параметров белкового обмена.

Ключевые слова: специализированный продукт, этап подготовки, тренировочный цикл, изотонический раствор, экскреция.

Введение. Физическое и нервно-психическое напряжение у спортсменов юниорского возраста сопровождается значительными изменениями метаболического фона, которые небезразличны для состояния их здоровья, поскольку многие из них совмещают занятия спортом с учёбой в различных учебных заведениях, а процессы роста и развития организма ещё не завершены. Реализация генетических потенциалов и расширение границ адаптации к возросшим объёмам физических нагрузок в процессе тренировки в значительной мере определяются темпами восстановления организма после них [1, 2, 4].

В связи с этим проблема сохранения высокого уровня работоспособности на протяжении длительного периода времени у данной категории спортсменов остаётся весьма актуальной и связана с совершенствованием процессов срочного и отставленного восстановления организма после различных по характеру физических нагрузок. Одним из распространённых в



последнее время принципов активного воздействия на стабилизацию метаболических процессов растущего организма на различных этапах годичного тренировочного цикла является использование специализированных продуктов повышенной биологической ценности.

Цель исследования. Апробация влияния пищевого продукта специального назначения на процессы восстановления футболистов 17-19 лет на общеподготовительном этапе подготовительного периода годичного тренировочного цикла.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие **задачи:**

- установить направленность физических нагрузок футболистов 17-19 лет на общеподготовительном этапе годичного тренировочного цикла;
 - определить особенности белкового и электролитного статуса футболистов;
 - разработать технологию приёма специализированного пищевого продукта «Витасол-СП-1» на данном этапе подготовки;
 - изучить влияние используемого продукта повышенной биологической ценности на процессы восстановления в организме юных футболистов после соответствующих физических нагрузок.
- Поставленные в работе задачи решались поэтапно в течение сезона 2010 года.

В эксперименте приняли участие футболисты 17-19 лет, занимающиеся в «Центре подготовки юных футболистов» г. Краснодара (молодёжный состав «ЦПФ», участвующий в городских и краевых любительских соревнованиях). Все исследования проводились дважды, в начале и в конце данного мезоцикла подготов-

ки, на одних и тех же спортсменах в количестве 20 человек. На момент обследования они находились на диспансерном учёте и на основании заключения медицинской экспертизы все были допущены к занятиям спортом.

Гидро-ионные нарушения в условиях повышенных физических нагрузок изучались рядом исследователей, но результаты их экспериментов о роли и характере электролитных сдвигов в организме довольно разноречивы. Весьма неоднозначны также имеющиеся в литературе данные о связи между мышечной деятельностью и электролитным обменом. Практически отсутствуют сведения о состоянии обмена белков и электролитов у футболистов юниорского возраста в зависимости от характера их питания, направленности физических нагрузок и периодов тренировочного цикла. В то же время имеются разрозненные данные о том, что возможными факторами ограничения работоспособности спортсменов могут являться как недостаточное экзогенное поступление белка, электролитов и сбалансированность этих компонентов в пищевом рационе, так и резкие сдвиги в обмене этих веществ в организме в условиях экстремальных физических нагрузок. Показано, что осуществление восстановительных процессов зависит от нормального уровня воды и ионов в организме человека [3, 5]. Поэтому, в первую очередь, необходимо было сознательно усилить приток жидкости в организм, то есть организовать дополнительный приём напитков. Однако важно не только устранение дегидратации, наступающей во время работы, а снабжение организма энергией и ионами по мере их потери. Осуществление регидратации с помощью специальных углеводно-минеральных напитков для спортсменов выполняло одновременно 3 задачи: обеспечение необходимого притока энергии и воды, снабжение минеральными солями и создание условий для ресинтеза гликогена в печени.

В связи с этим мы посчитали целесообразным для осуществления вышеуказанных задач использование функционального продукта специального назначения, содержащего в своём химическом составе в оптимальном количестве необходимые углеводы, витамины и минеральные элементы.

Перед началом эксперимента обследуемые спортсмены были поделены на две группы – контрольную и экспериментальную. В течение 4 недель молодые футболисты экспериментальной группы два раза в день за 40 минут до начала тренировки и в течение часа после её окончания принимали по 25 г нативного пищевого продукта "Витасол-СП-1", содержащего в своём химическом составе в оптимальном количестве необходимые углеводы, витамины и минеральные элементы. Пищевой продукт предлагался им в виде коктейля и имел приятный запах, вид и вкус. Соотношение энергетического материала и жидкости в коктейле составило 1:10-15 и позволило физиологическую сущность раствора приблизить к изотонической [5]. Ввиду того, что тренировочный процесс футболистов-юниоров на

общеподготовительном этапе имел экстенсивную направленность с большими затратами энергии, то нашей основной целью было создание условий для более быстрого возмещения энергии, нежели быстрого притока жидкости в организм. Поскольку известно, что изотонические растворы всасываются медленнее, чем гипотонические, но обладают более длительно выраженным энергетическим эффектом. Спортсмены контрольной группы принимали в том же количестве плацебо.

Футболисты контрольной и экспериментальной группы имели одинаковый тренировочный режим и адекватные по объёму и интенсивности нагрузки, характерные для данного возраста и периода подготовки (согласно тренировочной программе молодёжной футбольной команды «ЦПФ», г. Краснодар). Основная направленность тренировки на этом этапе характеризовалась созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма. Физическая подготовка была направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие базовых физических качеств (силы и выносливости). Электролитный и белковый обмены изучались по общепринятым методикам. На рисунке 1 представлено распределение тренировочных нагрузок по энергетической направленности.

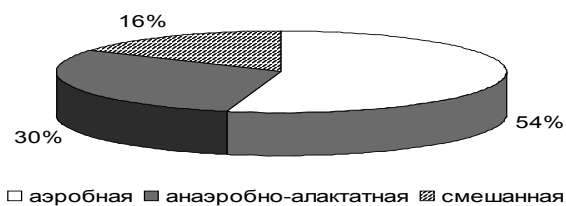


Рисунок 1. Характеристика тренировочных нагрузок футболистов-юниоров на общеподготовительном этапе годового тренировочного цикла (% – доля от общей энергоёмкости занятия)

Результаты анализа экскреции калия, натрия, хлора и мочевины с мочой до эксперимента в исходном состоянии показали, что выведение данных веществ из организма юных спортсменов было в пределах нормы (рисунки 2, 3). Пробы, взятые через 10 минут после окончания тренировки (срочное восстановление), выявили существенное увеличение экскреции калия и снижение хлора и натрия. Мочевина выводилась в заметно повышенных по сравнению с нормой количествах. Данные проб, взятых через 12 часов (отставленное восстановление), свидетельствовали о восстановлении электролитов до исходного уровня. Результаты экскреции мочевины оставались по-прежнему выше пределов нормы, что косвенно свидетельствовало о неполном восстановлении организма футболистов после нагрузки. Это дало основание предполагать, что организм недостаточно обеспечивался энергией в период восстановления после нагрузки для того, чтобы адекватно происходил процесс восстановления всех израсходованных ресурсов в организме.

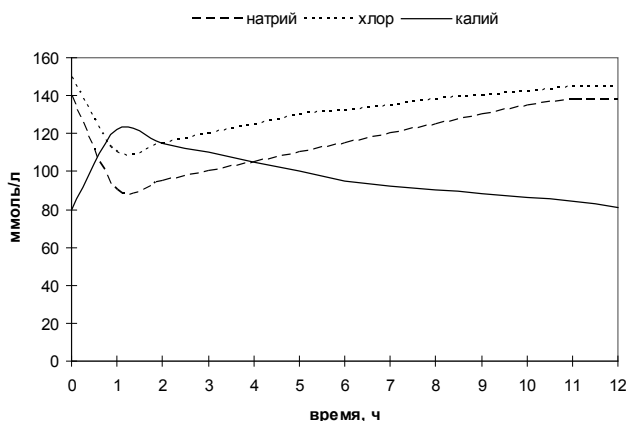


Рисунок 2. Результаты экскреции электролитов с мочой на общеподготовительном этапе

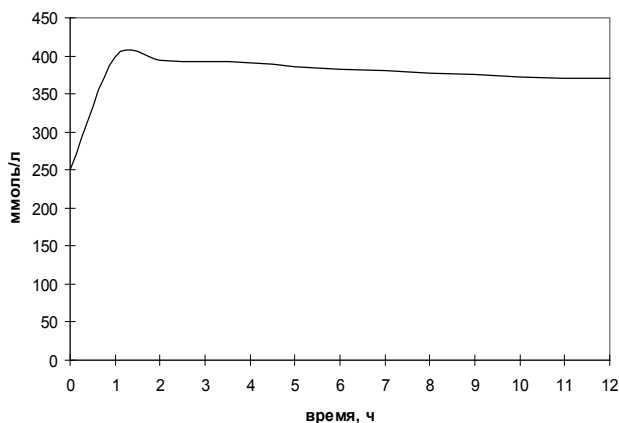


Рисунок 3. Результаты экскреции мочевины после нагрузки на общеподготовительном этапе

Таким образом, проанализировав результаты электролитного и белкового обмена футболистов-юниоров до эксперимента, можно заключить, что при одинаковых для обеих групп по объёму и интенсивности физических нагрузках с преобладанием аэробного пути ресинтеза АТФ, процессы восстановления в организме проходили не достаточно эффективно.

Результаты анализов, полученные по окончании эксперимента, позволили констатировать, что спортсмены, получавшие дополнительное питание, имели менее значимые изменения в экскреции натрия, калия, хлора через 10 минут после окончания тренировки и через 12 часов практически восстанавливались до исходного уровня. Относительно показателей мочевины следует указать, что её экскреция с мочой у спортсменов сразу после окончания тренировки значительно возрастала, что характеризует адекватную реакцию организма на физическую нагрузку, но в период отставленного восстановления её значения приближались к физиологической норме. У футболистов контрольной группы отмечались те же закономерности, что и до эксперимента (рисунки 4-7).

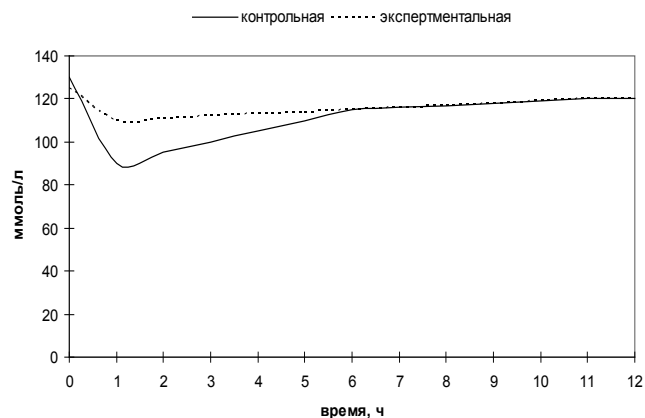


Рисунок 4. Результаты влияния «Витасол-СП-1» на восстановление натрия в организме футболистов-юниоров на общеподготовительном этапе

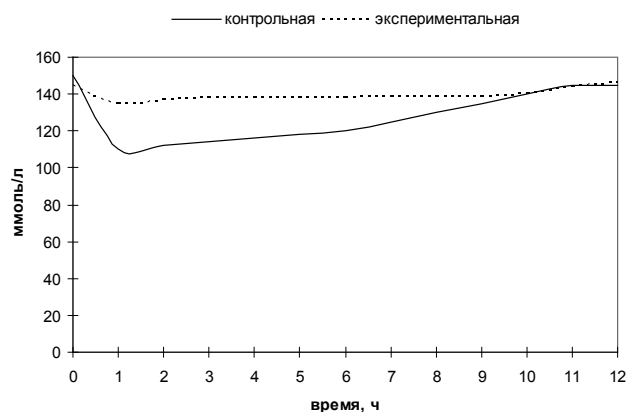


Рисунок 5. Результаты влияния «Витасол-СП-1» на восстановление хлора в организме футболистов-юниоров на общеподготовительном этапе

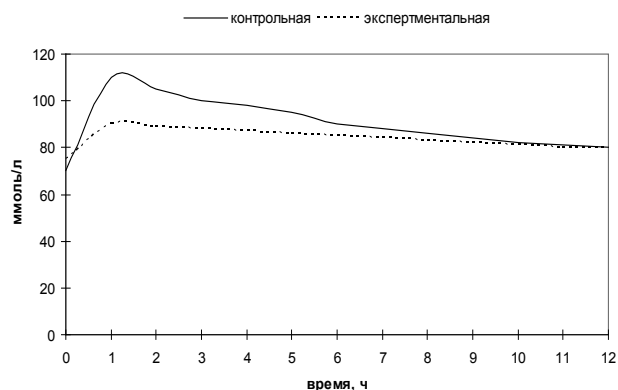


Рисунок 6. Результаты влияния «Витасол-СП-1» на восстановление калия в организме футболистов-юниоров на общеподготовительном этапе

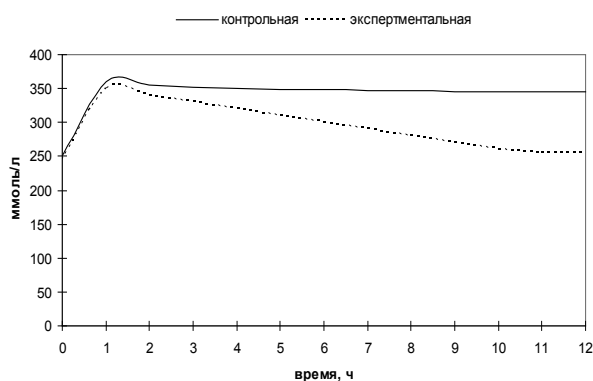


Рисунок 7. Результаты влияния «Витасол-СП-1» на восстановление мочевины в организме футболистов-юниоров на общеподготовительном этапе

Выводы:

1. Физические нагрузки футболистов 17-19 лет на общеподготовительном этапе годичного тренировочного цикла имели экстенсивную направленность с преобладанием аэробного и анаэробно-алактатного механизма энергообеспечения.
2. На фоне приёма специализированного пищевого продукта «Витасол-СП-1» параметры экскреции электролитов и мочевины нормализовались в период отставленного восстановления, в то время как у футболистов контрольной группы данные показатели оставались выше физиологической нормы.

листов контрольной группы данные показатели оставались выше физиологической нормы.

3. Разработанная технология приёма нативного продукта оказалась эффективной в плане восстановления организма футболистов-юниоров после соответствующих физических нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Артемьева, Н. К. Функциональное питание – альтернатива допингу в спорте высших достижений / материалы международной научно-практической конференции «Функциональные продукты питания – ресурсосберегающие технологии переработки сельскохозяйственного сырья, гигиенические аспекты и безопасность». – Краснодар, 2009. – С. 55-58.
2. Волков, Н. И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 60-64.
3. Перепекин, В. А. К вопросу избирательного влияния физических упражнений и средств восстановления в тренировочном процессе спортсменов / В. А. Перепекин, В. А. Николаев, С. В. Барков // Вестник СГМА. – Смоленск, 1999. – С. 98.
4. Rogozkin, V. A., Pshendin, A. I. Использование продуктов повышенной биологической ценности в питании спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 11. – С. 13-15.
5. Сорокин, А. А. Организация спортивного питания юных футболистов / А. А. Сорокин, И. С. Комолов, Д. Б. Никитюк. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 96 с.

THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF SPECIALIZED PRODUCTS IN THE PROCESS OF REHABILITATION OF 17-19 AGED FOOTBALL PLAYERS DURING THE PREPARATIONAL PERIOD OF A YEAR-CYCLE TRAINING

V. Lavrichenko, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,
 V. Ermakov, a Post-Graduate Student
 Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism
 S. Lavrichenko, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
 Kuban State University, Krasnodar
 Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161

The specialized product «Vitasol-SP-1» was used at the generally preparational stage of a year-training cycle. The combination of «Vitasol-SP-1» with predominated loads of aerobic and anaerobic-alactat trend displayed its effectiveness. It was expressed in contouring shifts in the junior-aged football players' organism electrolyte exchange. Besides it was also expressed in the positive

influence of the product on the process of the remote rehabilitation with regard to the results of the parameters of the albuminous exchange.

Key word: specialized product, preparational stage, training cycle, isotonic solution, excretion.

НАУЧНЫЕ ОСНОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Преподаватель Душко М. С.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

В статье рассмотрены теоретические основания для анализа мотивации изучения иностранного языка. Представленные в статье результаты доказывают необходимость мониторинга основных структурных компонентов мотивации и их взаимосвязей. Результаты исследования указывают на то, что совершенствование мотивации занятий по иностранному языку требует обращения к разным структурным уровням мотивации.

Ключевые слова: изучение иностранного языка, классификация мотивации, иерархическая модель, глобальная мотивация, контекстная мотивация, ситуационная мотивация.



продуктивным является структурный подход к исследованию мотивации. Этой проблеме посвящены работы многих авторов, которые рассматривают структуру мотивации как иерархически организованную систему мотивов, где они играют различную роль – доминирующую или второстепенную – в зависимости от их значимости для личности как компоненты мотивации, вступающие между собой в определенные связи и отношения [6].

Понимание данного вопроса наилучшим образом отразилось в концепции Р. Валлеранда [9]. Эта концепция представляет интерес по нескольким причинам. Во-первых, ее автор указывает на значимость личностной позиции учащегося как регулятора учебной деятельности. Он подчеркивает, что студент включается в учебную деятельность прежде всего как личность со своими интересами, ценностями, особенностями взаимоотношений с окружающим миром. Во-вторых, Р. Валлеранд считает необходимым принимать во внимание особенности жизненного контекста, в котором существует учащийся и который не может не сказываться на его достижениях.

Для современной жизни характерна глобализация многих процессов, которые включают во взаимодействие людей из разных стран, говорящих на разных языках. В связи с этим в последнее время в России наблюдается возрастание интереса к изучению иностранных языков (ИЯ). Основной целью изучения ИЯ в вузе является формирование и развитие коммуникативной компетенции в сфере профессиональной деятельности. Поскольку физическая культура и спорт являются одной из областей, в которых Россия конкурентоспособна на мировом уровне, задача практического владения иностранным языком выпускников физкультурных вузов стала весьма актуальной.

Однако следует отметить, что существует противоречие между объективной необходимостью в знании ИЯ и реальным положением дел, так как подготовка по ИЯ в физкультурном вузе не удовлетворяет требованиям сегодняшнего дня, что вызывает необходимость ее совершенствования. Значительные возможности для успешного решения данной проблемы открываются в изучении структуры мотивации и использовании мотивационных резервов.

Успешность практического решения задачи поддержания мотивации зависит от конструктивных представлений о её структуре, природе, механизмах. Наиболее

в соответствии с классификацией, предложенной Р. Валлерандом, личность может находиться в одном из трех мотивационных состояний: состоянии внутренней мотивированности, внешней мотивированности или состоянии амотивации [9]. Эта модель основана на теории самодетерминации, предложенной американскими психологами Е. Л. Деци и Р. М. Рюан [7]. Внутренняя мотивация предполагает включение учащегося в учебную деятельность ради собственного удовольствия. Противоположная внутренней мотивации внешняя мотивация предполагает любой вид деятельности не ради собственного удовольствия, а по какой-то внешней причине. Когда человек не мотивирован ни внутренне, ни внешне, получается, что он никак не мотивирован (амотивирован). В этом случае он не имеет стойких побуждений к видам учебной деятельности, что приводит к низкой результативности, отсутствию успеха и даже

к её прекращению. От специфики мотивации зависят особенности результатов деятельности в их когнитивных, эмоциональных и поведенческих проявлениях.

Согласно Р. Валлеранду, внешняя, внутренняя и амотивация могут проявляться на трех различных иерархических уровнях: глобальном, контекстном и ситуативном. Глобальный уровень – это наиболее широкие мотивационные установки личности, обусловленные той социо-культурной средой, в которой она находится. На глобальном уровне мотивация отражает наиболее общие мотивационные ориентации личности, в соответствии с которыми он взаимодействует с окружающим миром под влиянием либо внутренней мотивации, либо внешней мотивации, либо амотивации. Р. Валлеранд усматривает сходство глобальной мотивации с личностными чертами, предрасполагающими к определенному поведению. Вследствие этого учащийся с внутренней глобальной мотивацией имеет тип личности, предрасполагающий к взаимодействию с окружающим миром именно на основе внутренней мотивации. Глобальная мотивация обусловлена социальными факторами, которые распространены во всех аспектах жизнедеятельности человека. Контекстные факторы связаны с особенностями и условиями осуществления деятельности, в которую вовлечен субъект. Под контекстуальным уровнем понимается определенная сфера жизнедеятельности человека. В таких жизненных «контекстах» люди также развивают мотивационные ориентиры. Контекстуальные факторы представляют собой изменяющиеся факторы, которые являются основой одной особенной сферы жизни. К наиболее важным контекстам относятся образование, межличностные отношения и досуг. Ситуативный уровень представляет третий и самый последний уровень иерархии. Мотивация на этом уровне относится к мотивации личности, увлекающейся какой-либо деятельностью в данный момент. Ситуативные факторы относятся к непостоянным, они существуют в данное время и не являются устойчивой основой регуляции поведения. Ситуационная мотивация возникает в период осуществления человеком фрагмента деятельности в ограниченном временном промежутке. Примером такой ситуации может быть урок, тренировка, академическое занятие.

Для того чтобы понять человека как личность, мотивацию следует рассматривать в совокупности, так как каждый тип мотивации представляет собой лишь частичку личности.

Одним из важных положений теории Р. Валлеранда является утверждение о том, что чем более высокое место мотивации в иерархической структуре, тем сильнее ее влияние на поведение. По его мнению, наиболее сильно тот или иной уровень иерархии мотивов сказывается на ближайшем нижележащем уровне мотивации. Иными словами, глобальная мотивация наиболее сильно влияет на контекстную, а контекстная – на ситуативную. Р. Валлеранд указывает на то, что связи между иерархическими уровнями имеют двусторонний ха-

рактер. Например, не только контекстная мотивация может повлиять на ситуативную, но и устойчивые воздействия на ситуативную мотивацию могут привести к изменению контекстной мотивации. В этом автор видит важный ресурс изменения мотивации в соответствии с изменением условий осуществления деятельности [8].

Таким образом, указывает автор, следует принимать во внимание мотивационные изменения, которые могут происходить, а также взаимодействие между разными уровнями мотивации [10].

По мнению Р. Валлеранда, мотивация определенного иерархического уровня складывается под влиянием, во-первых, социальных факторов и, во-вторых, под влиянием вышележащего иерархического уровня мотивации. Под термином «социальные факторы» в данном случае автор имеет в виду предметные и социальные условия, составляющие окружающую человека среду. Эти факторы также могут быть подразделены по степени общности. Ситуативные факторы – это изменчивые условия, которые возникают в конкретном виде деятельности в определенное время и не сохраняются на длительный срок. Таким ситуативным фактором может быть, например, дружеское похлопывание по плечу товарища за успешный ответ на уроке. Контекстными называются социальные факторы, которые устойчиво возникают в конкретном виде деятельности, но не проявляются в других видах деятельности. Например, определённый стиль отношения преподавателя и студента может иметь место только в рамках аудиторного занятия и не действует за его пределами. Как глобальные рассматриваются социальные факторы, регулирующее влияние которых распространяется на различные жизненные контексты. Примером факторов такого рода могут быть внушенные родителями ребенку с детства моральные принципы, которые определяют его поведение в самых различных ситуациях [10].

При проведении исследования, опираясь на концепцию Р. Валлеранда, мы определили следующую цель исследования: установить взаимосвязи между широкими социальными, контекстными и ситуационными мотивами изучения иностранного языка. Исследование проводилось со студентами I-III курсов факультета спорта (всего 60 человек) и факультета социально-культурного сервиса и туризма (всего 90 человек) Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Для выявления групп мотивов были использованы четыре методики. Широкая мотивационная направленность определялась по методике В. Э. Мильмана, которая позволяет установить уровни общежитейской и деловой направленности, сопоставимые с дефицитарными и бытийными потребностями Маслоу (широкие социальные мотивы). Значение дисциплин различных циклов для профессиональной подготовки выявлялось с помощью опросника Т. Д. Дубовицкой (контекстные мотивы). Для анализа источников интереса к ИЯ был использован тест мотивов, разработанный Н. А. Емельяновой (контекстные мотивы). Отношение к отдельным видам учебной деятельности на за-

нениях по ИЯ определялось на основе опросника Р. М. Райана (ситуационные мотивы) [1].

Результаты представлены на фоне сравнения двух специальностей, поскольку специфика образовательных программ в разной степени способствует осознанию значимости изучения ИЯ [2, 5].

По данным факультета социально-культурного сервиса и туризма, корреляционный анализ обнаружил следующие взаимосвязи. Такие показатели широкой мотивации, как социальный статус, общение и творческая активность положительно коррелируют с показателями высокой оценки значимости гуманитарных и естественно-научных дисциплин, однако, отрицательно со значимостью общепрофессиональных. Контекстный мотив принуждения положительно связан с такими параметрами этой же группы, как интерес, стремление к компетентности, готовность прилагать усилия в чтении, говорении, письме при изучении ИЯ. Это свидетельствует о том, что побуждение к овладению ИЯ задается не внутренними потребностями, а, скорее, давлением извне. Связи ситуационной внутренней мотивации выполнения отдельных компонентов изучения ИЯ носят отрицательный характер с таким показателем мотивации Мильмана, как жизнеобеспечение. Очевидно, чем больше заинтересованность в жизнеобеспечении, тем меньше интерес к изучению ИЯ. Такие показатели внутренней мотивации, как интерес к говорению и письму, обнаружили отрицательные взаимосвязи с показателями оценки значимости гуманитарных и естественно-научных дисциплин и положительные – с общепрофессиональными. Таким образом, продуктивные виды деятельности студенты считают необходимыми для профессиональной подготовки. Контекстный мотив всестороннего развития ради изучения ИЯ имеет положительные связи с показателями значимости гуманитарных и естественно-научных дисциплин и отрицательные – с показателями общепрофессиональных. Следовательно, заинтересованность в изучении ИЯ обусловлена не столько стремлением к профессиональному, сколько к общему развитию.

Результаты корреляционного анализа данных, полученных на факультете спорта, обнаружили, что количество связей разного уровня невелико. Такие показатели широкой мотивации, как жизнеобеспечение, общая активность, положительно коррелируют с показателями высокой оценки значимости общепрофессиональных дисциплин. Отметим, что большинство мотивов изучения ИЯ имеет отрицательные взаимосвязи с показателями высокой оценки значимости гуманитарных и естественно-научных дисциплин. Это свидетельствует о том, что изучение этих дисциплин не способствует повышению мотивации к изучению ИЯ, несмотря на то что ИЯ включен в блок гуманитарных дисциплин. Характер корреляционных связей говорит о том, что студенты, по-видимому, не понимают значимости отдельных видов работы, которые предлагаются на занятиях по ИЯ. Небольшое количество взаимосвязей говорит об отсутствии явно выраженного отношения, характерно-

го для большинства студентов. Это признак того, что определенного мотивационно-ценностного отношения, характерного для студентов факультета спорта, не просматривается.

Данные, полученные в результате эксперимента, позволяют сделать вывод, что студенты факультета спорта, несмотря на очевидную значимость ИЯ для профессиональной самореализации, не уделяют изучению предмета достаточно внимания, проявляют низкую активность в этом направлении. Сравнение отношения у студентов разных специальностей к ИЯ показывает, что отношение к ИЯ у студентов социально-культурного сервиса и туризма более определенное по сравнению со студентами факультета спорта. Они более явно осознают роль ИЯ.

Исследование корреляционных связей показателей структуры мотивации разных иерархических уровней свидетельствует о большей структурированности мотивации изучения ИЯ у студентов факультета СКСТ по сравнению со студентами факультета спорта. Структура мотивации студентов факультета спорта является более фрагментарной и противоречивой. Следовательно, одна из задач работы со студентами факультета спорта – это формирование адекватного целям обучения мотивационного климата, формирующего осознанное отношение к изучению ИЯ.

Результаты исследования приводят к заключению о противоречивости мотивационных предпосылок к изучению ИЯ. Признавая ведущую роль мотивации в обучении ИЯ, необходимо исследовать природу нежелания изучать ИЯ, создавать условия для проявления внутренних побуждений к учению, гармонизировать компоненты изучения ИЯ. Результаты исследования указывают на то, что совершенствование мотивации занятий ИЯ требует обращения не только к ситуационному уровню, но и к мотивам глобального и контекстного уровня.

С целью повышения мотивации изучения ИЯ в КГУФКСТ был проведён формирующий эксперимент, способствующий повышению интереса к изучению ИЯ. Он проходил в два этапа: осуществлялось воздействие на ситуативные и на контекстные мотивы изучения иностранного языка у студентов 1 курса факультета спорта, обнаруживших низкую мотивацию изучения ИЯ.

Первый этап формирующего эксперимента имел целью специально организованное опытное обучение, реализованное с помощью принципов профессионально- и личностно-ориентированной систем языкового образования и формирование внутренних мотивов овладения ИЯ. Он проводился в течение 2008-2009 учебного года во время учебных занятий в рамках сетки часов. В нём приняли участие 30 человек, студентов 1 курса факультета спорта. Были образованы контрольная (15 человек) и экспериментальная (15 человек) группы, которые достоверно не отличались друг от друга по изучаемым параметрам [3].

Исходя из концепции Р. Валлеранда, на первом этапе эксперимента мы решили выяснить, как можно за

счёт организации занятий усилить ситуационную мотивацию, вместе с тем создать определённый мотивационный климат, который способствовал бы пониманию значимости изучения ИЯ.

Были определены следующие задачи первого этапа формирующего эксперимента:

- 1) формирование внутренних мотивов овладения ИЯ;
- 2) ориентация преподавателя на особенности мотивации студентов факультета спорта;
- 3) реализация принципов профессионально-ориентированного обучения и личностно-ориентированной системы языкового образования;
- 4) внедрение в учебный процесс образовательных технологий, обеспечивающих формирование мотивации.

Мы следовали определённой модели обучения ИЯ, профессионально ориентированной, прагматически и когнитивно значимой для языковой подготовки студентов спортивно-педагогических специальностей. Структура и содержание модели определяются следующими факторами: развивающим характером учения, комплексным и системным характером курса изучения иностранного языка, необходимостью учета как лингвистических, так и нелингвистических (специальных) составляющих процесса изучения ИЯ, спецификой спортивного языка, а также основными лингводидактическими принципами обучения языку для специальных целей.

Данные, полученные в ходе экспериментального обучения, были тщательно проанализированы. Несмотря на то что увеличились показатели мотивов общежитической и деловой направленности, с точки зрения проведения эксперимента, важно отметить достоверное отличие показателей мотивов общей активности и социальной полезности. То есть, мотивирующее воздействие привело к увеличению показателей глобальной мотивации. По-видимому, применение поощрений, создание ситуаций успеха способствовали повышению внешней мотивации. Кроме того, учёт интересов и личностных особенностей студентов мог способствовать тому, что усилились показатели значимости мотива комфорта. У них возник интерес к самоутверждению, которому способствовало создание ситуаций успеха. С другой стороны, увеличение показателей значимости мотивов общения, творческой активности, социальной полезности является естественным следствием повышения компетентности изучения ИЯ и предпосылками усиления внутренних мотивов изучения ИЯ.

Анализ показателей значимости учебных предметов даёт представление студентов о роли и значимости ИЯ в блоке изучаемых дисциплин, иначе говоря о контекстной мотивации изучения ИЯ. Несмотря на то что ИЯ не является профилирующим и входит в блок гуманитарных дисциплин, испытуемые отмечают важность гуманитарных дисциплин наряду с общепрофессиональными для профессиональной подготовки и профессиональной мотивации. Глобальная мотивация

вызвала интерес к большинству учебных дисциплин, инициировала накопление знаний.

Важно отметить достоверное отличие показателей значимости мотивов изучения ИЯ у студентов факультета спорта 1 курса экспериментальной группы. Усилились те компоненты мотивации, которые мы связывали с обучением ИЯ: познавательно-образовательная, интеллектуально-развивающая, коммуникативная, престижная мотивация. Об увеличении ответственного поведения свидетельствует показатель значимости прагматической мотивации. При этом показатель мотива избегания неприятностей достоверно уменьшился. Полученные данные свидетельствуют о конструктивном характере оказанных воздействий, повышении осмысленности отношения к изучению ИЯ.

Профессионально-ориентированная основа опытного обучения дала положительный результат в виде увеличения показателя значимости внутренней мотивации выполнения учебных заданий по чтению. Данные говорят о том, что отношение к разным видам учебной работы, выполняемой на занятиях по ИЯ, стало достаточно дифференцированным. Позитивным является тот факт, что мотивы стали более избирательными. Виды работы на занятиях по ИЯ, не получившие методического и педагогического подкрепления, не вызвали интереса. Таким образом, за счёт разнообразия и подкрепления видов работы возможно совершенствование иноязычной подготовки.

Сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента приводит к заключению, что опытное обучение достигло цели. Проанализируем появившиеся различия [3].

Мотивирующее воздействие привело к увеличению всех показателей глобальной мотивации. По-видимому, применение поощрений, создание ситуаций успеха способствовали повышению внешней мотивации. Кроме того, учёт интересов и личностных особенностей студентов мог способствовать тому, что усилились показатели значимости мотива комфорта. У них возник интерес к самоутверждению, которому способствовало создание ситуаций успеха. С другой стороны, увеличение показателей значимости мотивов общения, творческой активности, социальной полезности является естественным следствием повышения компетентности изучения ИЯ и предпосылками усиления внутренних мотивов изучения ИЯ.

В целом, данные корреляционного анализа свидетельствуют об ослаблении отрицательных взаимосвязей значимости основных блоков учебных дисциплин. Положительные связи мотивов изучения ИЯ со значимостью основных блоков учебных дисциплин говорят о том, что мы достигли определённых положительных сдвигов в понимании того, что ИЯ необходим для профессиональной подготовки. Изучение ИЯ стало положительно мотивированным. Однако тот факт, что интерес повысился не ко всем видам работы, говорит о том, что не все ресурсы повышения интереса к изучению ИЯ задействованы.

Исследование показало, что в ходе опытного обучения удалось создать атмосферу повышения интереса к изучению ИЯ. Вместе с тем, оказывая воздействие на ситуационные мотивы, следует признать, что контекстные мотивы остаются неиспользованным резервом обучения ИЯ. Результаты исследования говорят о том, что надо усилить работу контекстного характера, которая показывала бы, какие возможности даёт знание ИЯ специалисту. Важно найти такое средство воздействия, которое способствует вовлечению большего числа студентов в изучение ИЯ. Осмысление данного вопроса является основанием для проведения второго этапа формирующего эксперимента, воздействия на контекстную мотивацию.

Так как возникает необходимость поиска путей создания и повышения интереса к изучению ИЯ в вузе, следует формировать такую образовательную среду, которая стимулировала бы изучение ИЯ. С целью повышения мотивации изучения ИЯ в КГУФКСТ были организованы мероприятия, способствующие повышению интереса к изучению ИЯ. Данные мероприятия включены в программу второго этапа формирующего эксперимента, целью которого является стимулирование контекстных мотивов изучения ИЯ за счёт демонстрации его значимости для будущих специалистов, включения студентов КГУФКСТ в активную деятельность по изучению ИЯ. Он проводился в течение 2009-2010 учебного года. В нём приняли участие 90 человек, студентов 1 курса факультета спорта.

Важно отметить, что достижение конечного результата обучения реализуется при условии взаимодействия аудиторных, внеаудиторных занятий и в процессе выполнения домашней самостоятельной работы. При проведении первого этапа формирующего эксперимента одним из кардинальных условий повышения результативности обучения иноязычному профессионально-ориентированному общению следует считать совершенствование основной организационной формы педагогического процесса – аудиторного занятия, на котором целенаправленно формируются умения иноязычной деятельности студентов [3].

В основу второго этапа формирующего эксперимента легли внеаудиторные формы работы по ИЯ [4].

Значимым фактором формирования контекстной мотивации оказался «Весенний марафон» под девизом «Мы изучаем иностранный язык». Его проведение было призвано решить следующие задачи:

- создать условия, способствующие осознанию значимости ИЯ для будущей профессиональной деятельности;
- сформировать у студентов чувство причастности к изучению ИЯ, создать условия для демонстрации полученных знаний;
- способствовать возникновению у студентов чувства успеха при изучении ИЯ;
- продемонстрировать студентам возможности приобщения к изучению ИЯ, профессиональные перспективы его использования;

– расширить диапазон средств, способствующих закреплению положительной мотивации.

Подобные мероприятия способствуют созданию необходимого для изучения ИЯ мотивационного климата, демонстрируют значимость изучения ИЯ, привлекательность владения ИЯ. То есть создают атмосферу заинтересованности, которая побуждает студентов проявлять активность в изучении ИЯ.

Анализ результатов проведенной работы показывает, что она дала определенный положительный результат в виде увеличения количества желающих заниматься в центре языковой подготовки КГУФКСТ. Полученные данные свидетельствуют об увеличении познавательного интереса к изучению ИЯ, возросшем понимании роли ИЯ в личностном и профессиональном развитии у студентов факультета спорта. Иначе говоря, эти воздействия достигли цели и тем самым указывают на неиспользуемые резервы контекстных мотивов. В целом, мотивация изменилась в конструктивном направлении. Однако следует отметить, что существуют иные возможности контекстных воздействий по тем аспектам, которые не планировались в данном эксперименте.

Результаты формирующего эксперимента указывают на целесообразность совершенствования образовательной среды вуза и усиление ее мотивирующего воздействия, создание устойчивой контекстной мотивации изучения иностранного языка.

Тщательный анализ проведенной работы позволяет сделать следующие выводы:

1. Основой для управления мотивацией изучения ИЯ является мониторинг её основных структурных компонентов и их взаимосвязей.

2. Результаты исследования свидетельствуют о том, что положительные сдвиги в мотивации изучения ИЯ являются максимальными в том случае, когда вызывающие их воздействие факторы обращены как к мотивам контекстного, так и ситуационного уровня.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Душко, М. С. Взаимосвязь глобальных, контекстных и ситуационных мотивов изучения иностранного языка у студентов различных специальностей // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2009. – Вып. 2. – С. 214-219.
2. Душко, М. С. Влияние избранной специальности на отношение студентов к изучению иностранного языка // Актуальные вопросы физической культуры и спорта; труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / под ред. В. А. Якобашвили и А. И. Погребного. – Том 9. – Краснодар: КГУФКСТ, 2007. – С. 170-176.
3. Душко, М. С., Гетман, Е. И. Особенности формирования ситуационной мотивации у студентов факультета спорта при изучении иностранного языка // Современные направления в обучении иностранным языкам в неязыковом вузе: материалы регион. науч.-практ. конф. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2010. – С. 67-69.
4. Душко, М. С. Совершенствование образовательной среды вуза как фактор повышения интереса к изучению ино-

странного языка // *Общественные науки*. – М., 2010. – Вып. 3. – С. 239-246.

5. Душко, М. С. Специальность, приобретаемая студентами как фактор отношения к изучению иностранного языка // *Психология образования: современное состояние и перспективы: материалы II Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием)*. – Славянск-на Кубани, 2008. – С. 91-94.

6. Ивончик, Г. Ф. Психологические условия формирования у работающей молодежи положительного отношения к учебе: дис. ... канд. психол. наук. – Киев, 1981.

7. Deci, E.L. & Ryan, R. M. The General Causality Orientations Scale: Self – determination in personality. *Journal of Research In Personality*, 1985. – P. 119-142.

8. Vallerand, R. J. Intrinsic, extrinsic, and amotivation styles as predictor of behavior: A prospective study / R. J. Vallerand, R. Bissonnett // *Journal of Personality*. – № 60. – P. 599-620.

9. Vallerand, R. J., Perreault, S. Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport: Toward a Hierarchical Model // *Essential readings in sport and exercise psychology*, Champaign. III. Human Kinetics, 2007. – P. 255-279.

10. Vallerand, R. J. Toward a Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic motivation / R. J. Vallerand *Advances in experimental social psychology*. – New York, San Diego: Academic Press, 1997. – Vol. 29. – P. 271-360.

SCIENTIFIC FOUNDATIONS OF THE MOTIVATION FORMATION OF FOREIGN LANGUAGE LEARNING IN STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION HIGHER INSTITUTION

M. Dushko, Teacher

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161

The theoretical foundations for the analysis of foreign language learning motivation are considered in the paper. The presented results prove the necessity of the monitoring basic structural components of motivation and their interrelations. The results of the research confirm that the perfection of foreign language learning motivation

demands to take into account different structural levels of motivation.

Key words: foreign language learning, motivation classification, hierarchical model, global motivation, contextual motivation, situational motivation.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТАЖЁРОВ-ЛЁТЧИКОВ

Кандидат педагогических наук, доцент Кочеткова С. В.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

В работе представлен сравнительный анализ показателей свойств личности, функционального состояния, физической и тренажёрной подготовленности стажёров-лётчиков разных родов авиации.

Ключевые слова: профессионально важные качества, стажёры-лётчики, интуиция, саморегуляция, самоконтроль, тренажёрная подготовка, специальная физическая подготовленность, модель «айсберга».

Введение. Действия в экстремальных условиях – это деятельность в проблемной ситуации, которую эффективно решают лица с высокоразвитой антиципацией.

Эффекты интуитивного уровня антиципации обнаруживаются уже в нервно-мышечных настройках, обеспечивающих опережающую регуляцию движений, что освобождает сознание для решения более важных технико-тактических задач. Отсюда неизбежна роль интуитивности в структуре саморегуляции деятельности.

Профессиональная деятельность лётчика сопряжена с многочисленными стрессорами, специфика которых определяется: 1) выполнением служебных обязанностей в опасных для жизни условиях; 2) особым регламентом служебного времени; 3) включённостью в различные системы: «человек - человек - машина», «человек - техника», «человек - знак»; 4) высокой динамикой социальной и профессиональной мобильности; 5) наличием «нештатных» ситуаций.

Поэтому представляет практический интерес разработка квалификационного синдрома профессионально важных качеств (ПВК) стажёров-лётчиков.

Методика. В исследовании участвовало две группы стажёров-лётчиков (139 и 72 человека). Использовалась батарея тестов, включающая 16-факторный тест Р. Кеттелла, опросники модальности восприятия и акцентуаций характера, пробы на задержку дыхания при вдохе, выдохе и функциональной асимметрии, измерение частоты сердечных сокращений и дыхания, точность реакции на движущийся объект (РДО), опросники интуиции по Айзенку, показатели физической и трена-



жёрной подготовки. При обработке данных использовался стандартный пакет «Excel».

Результаты. В начале исследования был проведён сравнительный анализ показателей одного потока курсантов-лётчиков, ставших стажёрами и отчисленных в ходе обучения (табл. 1).

Ведущим признаком лётной тренажёрной подготовки оказался не традиционный интегральный показатель, а успешность действий курсанта в особых условиях, т. е. в «нештатной» ситуации. С этим показателем при 5% уровне значимости достоверно взаимосвязан фактор «В» (вербального интеллекта) теста Р. Кеттелла, точность осознаваемой и интуитивной реакции на движущийся объект, правосторонняя зрительная асимметрия и способность с равной успешностью действовать правыми и левыми конечностями.

Отчисленные курсанты по сравнению со стажёрами имели меньшие показатели самодостаточности, интеллекта по тесту КОТ, точности интуитивной реакции на движущийся объект. У них оказались преимущественно «слабый» тип нервной системы на фоне пониженного нейротизма, правосторонняя моторная асимметрия конечностей, меньшая переключаемость внимания при кратковременной анаэробной нагрузке и почти в 1,5 раза хуже уровень тренажёрной подготовки в напряжённых и экстремальных условиях (рис. 1).

Можно заметить, что, помимо показателей самодостаточности и радикализма, которые являются свойствами личности и поэтому поддаются коррекции, остальные показатели относятся к категории психофизиологических и, следовательно, мало тренируемых факторов. Следовательно, они являются профессионально важными качествами (ПВК).

Далее результаты обследования профессионально важных качеств расширенной выборки 139 стажёров-лётчиков были проанализированы с точки зрения статистически корректных зон выше среднего и ниже среднего показателей саморегуляции поведения (фактор «С» по 16-FLO).

Таблица 1

Достоверно различные показатели специальных качеств и способностей стажёров-лётчиков и отчисленных курсантов (M±m)

Показатели	Ед. изм.	Стажёры	Отчисленные	t	p
		(n=31)	(n=12)		
Нейротизм	балл	7,89 ± 0,47	5,25 ± 0,86	2,69	<0,05
Общий интеллект	балл	21,44 ± 1,52	13,75 ± 1,85	3,22	<0,01
Отклонение интуитивной реакции РДО	мс	16,90 ± 4,28	41,00 ± 9,73	2,27	<0,05
Лабильность нервных процессов по КЧССМ	Гц	42,80 ± 1,41	48,53 ± 0,75	3,58	<0,001
Левосторонняя асимметрия конечностей	балл	2,40 ± 0,36	1,43 ± 0,15	2,46	<0,05
Корректирующая проба	балл	4,78 ± 0,47	6,40 ± 0,56	2,22	<0,05
Переключение внимания при физ. нагр.	балл	7,07 ± 0,41	4,80 ± 0,85	2,40	<0,05
Тип нервной системы	балл	2,74 ± 0,25	1,00 ± 0,00	7,05	<0,001
Тренажёр - напряжённые условия	балл	5,70 ± 0,22	3,67 ± 0,17	7,69	<0,001
Тренажёр - экстремальные условия	балл	5,39 ± 0,21	4,00 ± 0,00	6,47	<0,001
Самодостаточность	балл	5,41 ± 0,35	4,00 ± 0,54	2,19	<0,05
Самоконтроль	балл	4,22 ± 0,31	3,40 ± 0,16	2,35	<0,05

Таблица 2

Особенности отличий ПВК стажёров с противоположным уровнем способности к саморегуляции поведения (M ± m) (v=59)

Показатели	Высокий	Низкий	t	p
«В» - интеллект	8,88 ± 0,17	7,95 ± 0,31	2,59	<0,05
«Н» - смелость	7,60 ± 0,27	6,10 ± 0,47	2,92	<0,01
«Qз» - самоконтроль	8,03 ± 0,24	6,48 ± 0,43	3,12	<0,01
«О» - тревожность	3,53 ± 0,25	5,71 ± 0,42	4,48	<0,01
«Q4» - фрустрация	3,50 ± 0,22	5,57 ± 0,27	5,83	<0,001
Психическая устойчивость	7,25 ± 0,20	5,95 ± 0,32	3,45	<0,001
Невротическое здоровье	7,05 ± 0,21	6,10 ± 0,41	2,06	<0,05
Адаптивность	6,80 ± 0,21	5,75 ± 0,28	3,00	<0,01
Бег 100 метров, с	14,16 ± 0,09	14,51 ± 0,14	2,07	<0,05
«Проба космонавта», с	40,08 ± 2,07	46,25 ± 1,14	2,62	<0,01
Суточный ритм, отношение	4,96 ± 0,31	3,69 ± 0,22	3,38	<0,001

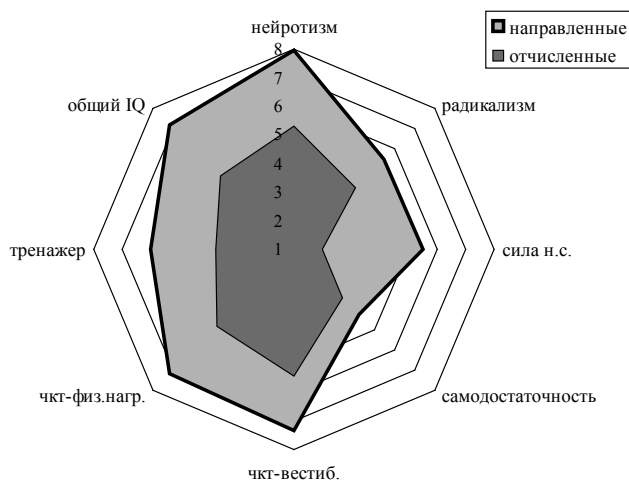


Рис. 1. Соотношение достоверно различных профессионально важных качеств стажёров и отчисленных курсантов (ЧКТ – быстрота переключения внимания по чёрно-красным таблицам после физической и вестибулярной нагрузки)

Согласно полученным данным, достоверные различия зафиксированы между стажёрами, имеющими высокий и низкий уровень способности к саморегуляции поведения в одиннадцати показателях (табл. 2).

Таким образом, единый квалификационный синдром профессионально важных качеств (ПВК) дополняется высоким уровнем показателей саморегуляции, самоконтроля, адаптивности, невротического здоровья, нервно-психической устойчивости, анаэробной выносливости, функциональных резервов и суточного ритма, сопряжённые с нетревожностью и слабой фрустрированностью.

Статистический анализ выявил, что стажёры морской авиации (МА) имеют достоверно лучше большинство показателей свойств личности, функционального состояния, физической и тренажёрной подготовленности по сравнению со стажёрами других родов авиации – истребительной (ИА), штурмовой (ША) и военно-транспортной (ВТА) (табл. 3).

Таблица 3

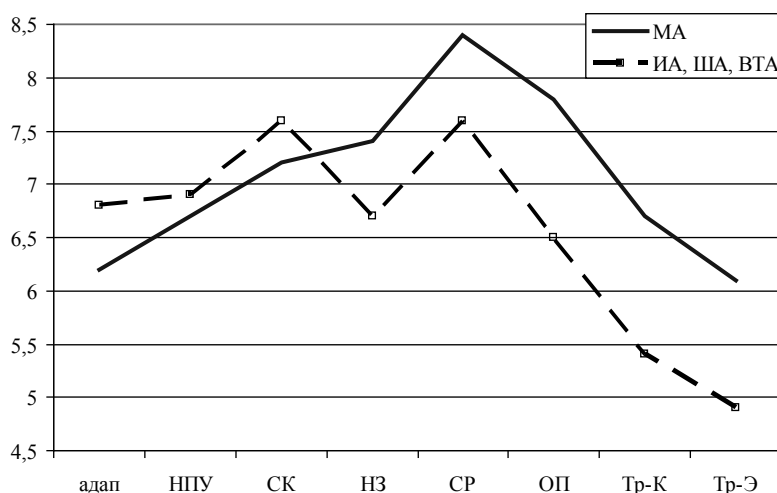
Значения t-критерия Стьюдента показателей ПВК и лётного тренинга стажёров морской авиации по сравнению со стажёрами других родов авиации

Показатели	МА/ИА (v=49)		МА/ША (v=41)		МА/ВТА (v=61)	
	t	p	t	p	t	p
Саморегуляция	2,05	<0,05				
Самоконтроль					2,43	<0,05
Невротическое здоровье	3,37	<0,001			2,60	<0,05
Образная память	3,24	<0,01	3,69	<0,001	3,05	<0,01
Аэробная выносливость (бег 3000 м)	2,18	<0,05	2,10	<0,05	2,65	<0,05
Анаэробная выносливость (бег 100 м)	2,03	<0,05	2,23	<0,05	3,01	<0,01
Лопинг	2,94	<0,01	1,87	<0,10		
Суточный ритм	2,22	<0,05	2,59	<0,05	2,44	<0,05
Тренажёрная подготовка						
Качество работы	2,41	<0,05	2,10	<0,05	2,33	<0,05
Координация	2,10	<0,05	1,94	<0,10	2,00	<0,05
Особые условия	2,36	<0,05	2,21	<0,05	2,47	<0,05
Оборудование	2,41	<0,05	2,28	<0,05	2,39	<0,05
Навык	2,25	<0,05	1,89	<0,10	2,24	<0,05

Рис. 2. Профиль показателей ПВК стажёров-лётчиков

Условные обозначения:

Адап – адаптивность, НПУ – нервно-психическая устойчивость, СК – самоконтроль, НЗ – невротическое здоровье, СР – саморегуляция поведения, ОП – образная память, Тр-К – координация действий на тренажёре, Тр-Э – действия на тренажёре в экстремальных условиях.



В аспекте нашего исследования следует заметить, что профиль ведущих профессионально важных показателей стажёров морской авиации подчиняется модели «айсберга» Моргана [1] с вершиной способности к саморегуляции поведения. У представителей других родов авиации – двухвершинный профиль с минусом успешности действий на тренажёре в экстремальных условиях (рис. 2).

Мы можем объяснить эти различия иными требованиями лётной деятельности. В частности, отличительными особенностями работы лётчиков военно-транспортной авиации являются следующие: длительность полёта, смена часовых поясов, посадка на незнакомый аэродром, монотония, внезапная смена маршрута, уязвимость при выброске десанта вдоль линии фронта, распределение обязанностей между членами экипажа. В деятельности пилотов морской и палубной авиации повышенные требования к содержанию образа полёта, включающего морскую волну

и блики на воде, скорость и маневренность машины по отношению к палубе авианосца. Поэтому стажёры морской авиации имеют достоверно лучше большинство показателей профессионально важных качеств по сравнению со стажёрами других родов авиации.

Корреляционный анализ дал возможность сгруппировать показатели, прямо или опосредованно взаимосвязанные в структуре саморегуляции.

Неосознаваемый слой образовали показатели инертности нервной системы (по КЧССМ), анаэробной выносливости (бег 100 метров), эмоциональной стабильности (как свойство темперамента), суточного ритма (отношение ЧСС к А/Д), задержки дыхания на выдохе, переключения внимания, координации (лопинг), индивидуальный комплекс быстроедействия в экстремальной ситуации.

Осознаваемый слой образовали показатели, полученные с помощью тест-опросников: адаптивность, самоконтроль и саморегуляция, нервно-психическая

Таблица 4
Статистически значимые (5%÷1%) коэффициенты взаимосвязи интуитивных факторов с другими ПВК у стажёров-лётчиков (n=139, r≥0,160)

Показатели	Действия в экстриме	Точность РДО интуитивной	Точность стрельбы из пистолета
Суточный ритм	0,544		0,542
Задержка дыхания на выдохе		0,698	
Лабильность н. с. по КЧССМ		- 0,806	- 0,562
Анаэробная выносливость	0,240	- 0,538	
Координация (лопинг)			0,494
Эмоциональная стабильность	0,764	0,636	
Переключение внимания	0,684		0,251
Точность РДО фиксированной	0,491		
Интеллект (по Айзенку и «В»)	0,538	0,443	0,588
Самоконтроль и саморегуляция (факторы «С» и «Qз»)		0,738	
Невротическое здоровье		0,832	

устойчивость и здоровье, общий интеллект (по Айзенку и фактору «В» 16-FLO), смелость, точность фиксированной РДО.

Интуитивная «прослойка», пропитывающая оба слоя и одновременно зависящая от них, включает следующие показатели: действия на лётном тренажёре в экстремальной ситуации, точность интуитивной реакции на движущийся объект и точность стрельбы из пистолета (табл. 4).

Можно заметить, что интуитивные факторы коррелируют больше с показателями неосознаваемого компонента структуры саморегуляции (функциональное и нервное состояние), чем осознаваемого компонента.

В связи с тем что выявлена существенная роль интуитивных факторов как системообразующих в структуре саморегуляции, далее мы их изучили с точки зрения сочетания корреляций и метода сигмальных отклонений.

Факторы интуитивности измерялись у 72 стажёров-лётчиков. В целом курсанты с высоким уровнем показателя «Интуиция-1» по Айзенку отличались хорошим функциональным состоянием, самодостаточностью, выраженными аудио- и кинестетической модальностями восприятия, интеллектуальностью и амбидекстрией верхних и нижних конечностей.

В случае выраженного симптомокомплекса «Интуиция-2», по сравнению с низким его уровнем, у курсантов достоверно лучше показатели саморегуляции поведения, смелости, цифровой модальности восприятия, суточного ритма, повышенной активации нервной системы перед началом действия и точности осознаваемой реакции на движущийся объект, но существенно ниже кинестетическая модальность восприятия и лабильность нервной системы по КЧССМ.

При этом показатель «Интуиция-2» коррелирует с суточным ритмом (r=0,480), вегетативным тонусом (r=0,297), саморегуляцией поведения (r=0,304) и быстротой формирования навыка в сложных условиях (r=0,484).

Полученные результаты позволили дополнить

структурные компоненты саморегуляции следующими показателями. Неосознаваемый компонент включает эмоциональную устойчивость и эмоциональную пластичность как свойств темперамента, лабильность нервных процессов в зрительном анализаторе и симптомокомплексы индивидуальных признаков быстродействия и устойчивости к неблагоприятным факторам среды.

Интуитивный компонент – реакцию на движущийся объект этого типа и показатель «Интуиция-2».

Заключение. Современная лётная техника предъявляет все более возрастающие требования к психическим и физиологическим функциям организма лётчика на фоне снижения числа лиц, пригодных к лётной деятельности.

Базисом квалификационного синдрома ПВК курсантов-лётчиков является **неосознаваемый** слой структуры саморегуляции. В нём одним системообразующим фактором оказался показатель суточного ритма, который взаимосвязан со следующими признаками: психической активностью (r=0,570), видеомодальностью (r=0,260), кинестетической модальностью (r=0,344), образным мышлением (r=0,311), устойчивостью к неблагоприятным факторам среды – холоду (r=0,471), радиации (r=0,446) и укачиванию (r=0,336), лабильностью нервной системы по КЧССМ (r=0,684), генотипической личностной доминантой (r=0,303) при сниженной эгофильности (r=0,391) и нижнего артериального давления (r=0,465).

Вторым по значимости оказался показатель пробы Генчи – задержки дыхания на выдохе, который коррелирует с лабильностью нервной системы по КЧССМ (r=0,865), цифровой модальностью (r=0,300), амбидекстрией по зрению (r=0,320) и конечностям (r=0,370), а также быстротой переключения внимания при физической и вестибулярной нагрузке (r=0,136).

В показателях физической подготовленности ожи-

даемы и закономерны взаимосвязи показателя координации (лопинг) с аэробной ($r=0,815$) и анаэробной ($r=0,584$) выносливостью.

Моделью ПВК, на наш взгляд, должна быть степень изменения профессионально важных качеств в процессе обучения. Например, показатель переключения внимания курсантов-стажёров и курсантов, отчисленных из вуза, на первом курсе не имел статистических различий, на втором курсе эти различия приблизились к достоверному уровню, а на третьем курсе стали значимыми.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Morgan, W. P. (1980) The trait psychology controversy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 50-76.

PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITIES AND SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF PILOTS-PROBATIONERS

S. Kochetkova, Candidate of Pedagogics, Associate Professor
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism
Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161

A comparative analysis of indices concerning an individual's qualities, functional condition, physical and flight stimulating preparedness of pilots-probationers of different types of aviation is presented in the paper.

Key word: professionally important qualities, pilots-probationers, self-regulation, self-control, flight simulating preparedness, special physical preparedness, iceberg-like model.

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЗМОМ

Кандидат педагогических наук, доцент Давыдов О. Ю.

Уральский федеральный университет, г. Екатеринбург

Доктор педагогических наук, профессор Дворкин Л. С.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161

В лонгитудинальных исследованиях приняли участие студенты 1-4 курсов Уральского федерального университета отделения атлетической гимнастики (28 – студенты-юноши и 24 – девушки) и подготовительного отделения (32 – студенты-юноши и 27 – девушки). Установлено, что 30% студентов первого курса отделения атлетической гимнастики и 15% подготовительного отделения достигают «нормативно-го» показателя физической подготовленности, соответственно, через четыре года – 100 и 20%.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, интегральный уровень развития физических качеств студентов.

Актуальность. Со второй половины XX века как в зарубежных странах, так и в России большой популярностью, особенно у молодежи, стали пользоваться занятия атлетической гимнастикой. Как известно, этот вид двигательной деятельности положительно влияет на процесс физической подготовки и физическое развитие лиц различного возраста и пола (А.А. Барабанов, 2001; Д. Вейдер, 1992; И.Г. Виноградов, 2008; Б. Старр, 2002; Л. С. Дворкин, 2001; А. Доннели, Д. Харрис, 2002 и др.), а также на возможности коррекции различных нарушений морфологического развития (А. С. Власов, 1999; В. И. Диккуль, А. А. Зиновьева, 1990; А. Ю. Рябов, 1998; С. П. Евсеев, 2005; Ю. И. Винокуров, 2005; Р. А. Корнеев, 2004; В. М. Осминин, 2006 и др.).

В то же время в системе физического воспитания студентов, особенно технических вузов, опыт системного использования атлетической гимнастики как наиболее действенного средства базовой атлетической подготовки на всем протяжении учебного процесса не является достаточным основанием для организации углубленного исследования данной проблемы и после-



дующего внедрения результатов в вузовскую практику физического воспитания.

Задача исследования. Научно обосновать средства и методы атлетической подготовки студентов технического вуза, направленные на повышение их физической подготовки до базового уровня.

Методика и организация исследования. Для решения данной задачи в период с 2004 по 2008 год был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали одни и те же студенты 1-4 курсов УГТУ-УПИ г. Екатеринбурга поточных групп отделения атлетической гимнастики (28 – студенты-юноши и 24 – девушки) и подготовительного отделения (32 – студенты-юноши и 27 – девушки). Сравнительному анализу были подвергнуты результаты следующего контрольного тестиро-

вания: у юношей – подтягивание на перекладине, бег 30 и 1000 м, прыжок в длину с места из исходного положения сидя, наклон вперед; у девушек – бег 30 и 1000 м, прыжок в длину с места, подъем туловища в сед за 30 с, наклон вперед. Определялся как абсолютный результат, так и величина его прироста в межсеместровый период и по окончании курса.

Для расчета интегрального уровня физической подготовленности студентов предложена следующая формула (ИУФП):

$$ИУФП = \frac{\sum Ri...L}{\sum Ri...N},$$

где $\sum Ri...L$ – сумма результатов в тестовых (контрольных) упражнениях, показанные лично каждым испытуемым, $\sum Ri...N$ – сумма нормативных результатов тестовых упражнений. Все показатели меньше 1-0,5 позволяют оценивать ИУФП студентов как ниже норма-

тивных, $1 \pm 0,5$ – нормативный уровень и выше $1+0,5$ – хороший уровень УФК.

Результаты исследования. Занятия атлетической гимнастикой в течение четырех лет обучения в техническом вузе привели к более выраженному приросту уровня развития физических качеств студентов, чем это имело место в подготовительном отделении, студенты которого все эти годы занимались физическим воспитанием по традиционной вузовской программе ОФП. Так, если относительный прирост ИУФП за 4 года составил у юношей отделения атлетической гимнастики – 37,7%, то у их сокурсников подготовительного отделения 11,7%. Однако во всех случаях через четыре года учебы в вузе величина абсолютного прироста результатов в различных контрольных упражнениях весьма отличалась друг от друга. У юношей отделения атлетической гимнастики, как и ожидалось, наиболее высокий прирост результатов за четыре года был зафиксирован при выполнении подтягивания на перекладине (+97%). Юноши подготовительного отделения также за эти четыре года прибавили в развитии силы, но на значительно меньшую величину – 21,3%. К концу четвертого курса занятия атлетической гимнастикой позволили юношам улучшить свой исходный уровень гибкости на 43,4%, что оказалось более чем в два раза выше того, что имело место у их сокурсников подготовительного отделения – 20,6%.

С первого по четвертый курс позитивные изменения такого физического качества, как быстрота стабильно демонстрировали студенты-юноши из отделения атлетической гимнастики. В итоге максимальный показатель в беге на 30 м за четыре года у них вырос на 27,9%, а у студентов-юношей подготовительного отделения – на 10,2%. Во всех случаях менее весомыми были итоговые результаты в беге на 1000 м и прыжке в длину с места. Но и в этих упражнениях юноши отделения атлетической гимнастики достоверно превзошли своих сокурсников из подготовительного отделения (рис.).

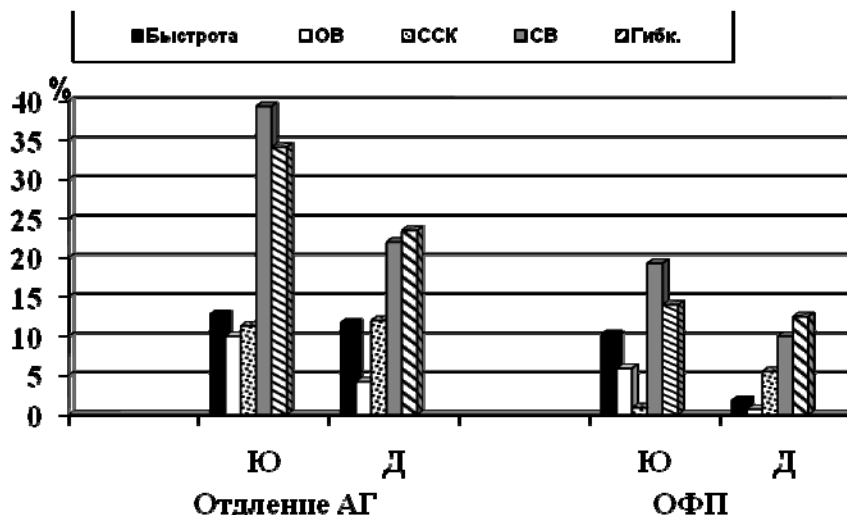
Не менее существенные позитивные изменения в общей физической подготовке произошли за четыре года учебы в техническом вузе и в группе девушек. Они во всех тестируемых упражнениях уверенно превзошли результаты, достигнутые за четыре года учебы в вузе в группе девушек подготовительного отделения. Но наиболее выраженный разрыв между ними был зафиксирован в беге на 30 м. Так, если студентки отделения атлетической гимнастики через 4 года пробежали эту дистанцию на 13,7% быстрее исходного результата (сентябрь первого курса), то их сокурсницы из подготовительного отделения лишь на 1,8%.

Не менее впечатляющие итоговые результаты продемонстрировали девушки отделения атлетической гимнастики и в других упражнениях. Так, на четвертом курсе в прыжке в длину с места они улучшили свои исходные показатели на 12,1%, в подъеме туловища – на 22%, при выполнении наклона туловища из и. п. сидя на скамейке – на 31,2%. В то же время они показали в итоге относительно низкие результаты в беге на 1000 м. За четыре года улучшение результатов в этом упражнении составило лишь 4,2%.

Девушки подготовительного отделения за четыре года наиболее успешно освоили такие упражнения, как подъем туловища (прирост составил 10%) и наклон туловища (+20%). В прыжке в длину с места за четыре года результаты у них возросли только на 5,5%, а в беге на 1000 м изменились весьма незначительно (+0,7%). В итоге интегральный уровень прироста показателей физических качеств за 4 года составил у девушек отделения атлетической гимнастики – 11,6%, а у их сокурсниц подготовительного отделения 7,6%.

Как было доказано, атлетическая подготовка позволяет успешно развивать все физические качества. Однако, как мы уже это выяснили, значимость развития этих качеств у студентов различных курсов и пола имеет различные уровни. У юношей первого и второго курса низкий уровень значимости приобретает развитие

Рис. Показатели прироста уровня развития физических качеств за четыре года учебы в вузе



динамической силы и силовой выносливости, а средний уровень – статической силы, быстроты, общей выносливости, ловкости и гибкости.

У девушек этих же курсов низкий уровень значимости в развитии физических качеств зафиксирован в отношении динамической и статической силы, а в остальных случаях все физические качества имели средний уровень значимости.

На третьем курсе у юношей наиболее высокий уровень значимости в развитии физических качеств был зафиксирован по отношению к скорости, а в остальных случаях – средний. Девушки третьего курса имели низкий уровень значимости в развитии динамической силы, высокий – силовой выносливости и средний – по остальным показателям.

К четвертому курсу у юношей все большее значение в развитии физических качеств приобретают динамическая сила, скорость и силовая выносливость, а у девушек – скорость, силовая выносливость и гибкость. Остальные показатели физических качеств имели средний уровень значимости не зависимо от пола.

Выводы.

1. Системно организованные занятия атлетической гимнастикой на четырех курсах позволяют достичь более устойчивого от семестра к семестру позитивного прироста показателей развития основных физических качеств, чем в группах общей физической подготовки – традиционных для большинства технических и гуманитарных вузов. В развитии физических качеств выявлены следующие чувствительные периоды на восьми семестрах обучения студентов отделения атлетической гимнастики:

быстрота – второй и третий семестры (юноши и девушки);

общая выносливость – пятый семестр (юноши), второй и четвертый семестры (девушки);

скоростно-силовые качества – второй и седьмой семестры (юноши) и третий семестр (девушки);

силовая выносливость – второй семестр (юноши) и четвертый семестр (девушки);

гибкость – второй и шестой семестры (юноши), второй и третий семестры (девушки).

2. Установлено, что 30% студентов первого курса отделения атлетической гимнастики достигают «норма-

тивного» и 20% «хорошего» показателя ИУФП, соответственно студенты подготовительного отделения – 15 и 5%. На четвертом курсе 100% студентов отделения атлетической гимнастики превысили «хороший» показатель ИУФП, а на подготовительном отделении только 20% студентов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Барабанов, А. А. Современные тенденции развития бодибилдинга и его направлений // Архитектура тела и развитие силы. – 2001. – № 3. – С. 26-28.

2. Вейдер, Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.

3. Виноградов, И. Г. Содержание рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов: дис. ... канд. пед. наук: С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2008. – 192 с.

4. Винокуров, Ю. И. Особенности проведения занятий со студентами первого курса средствами атлетической гимнастики с учетом их конституции двигательной моторики: дис. ... канд. пед. наук. – Коломна, 2004. – 179 с.

5. Власов, А. А. Организационно-педагогические основы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях: дис. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 1980. – 179 с.

6. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Серия «Хит сезона». – Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 384 с.

7. Дикунь, В. И., Зиновьева, А. А. Как стать сильным // Физкультура в школе. – 1990. – № 8. – С. 45-49.

8. Доннели, А., Харрис, Д. Тренинг дома? Нет проблем // Сила и красота. – 2002. – № 3. – С. 71-81.

9. Евсеев, Ю. И. Физическая культура. – 3-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382 с.

10. Осьминин, В. М. Формирование физической культуры личности у курсантов военных вузов с использованием атлетических видов спорта: дис. ... канд. пед. наук. – Хабаровск, 2005. – 195 с.

11. Рябов, А. Ю. Влияние психорегулирующей тренировки на развитие ценностных ориентаций студентов в процессе занятий атлетической гимнастикой: дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 1998. – 165 с.

12. Стар, Б. Бодибилдинг для начинающих (часть 2) // IRON-MAN. – 2002. – № 4. – С. 52-59.

INCREASING THE RESULTATIVENESS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF A HIGHER TECHNICAL EDUCATIONAL INSTITUTION BASED ON PRACTICING ATHLETICS

O. Davidov, Candidate of Pedagogics, Associate Professor

Ural state technical university UPI, Ekatherinburg

L. Dvorkin, Doctor of Pedagogics, Professor

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161

1-4 year students of the Ural federal university, the department of athletic gymnastics (28 boys and 24 girls correspondingly) and also students of the preparatory department (32 boys and 27 girls correspondingly) took part in longitudinal researches. It was established that 30% of the 1-year students of the athletic gymnastics department

and 15% students of the preparatory department reach «Normative» index of physical preparedness only in four-year period – 100 and 20% correspondingly.

Key word: athletic gymnastics, integral level of the development of students' physical qualities.

Научно-методический журнал

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА**

1/2011

Оригинал-макет – Ширванян А. В., Калашников М. И., Крачунов В. В.
Корректурa – Деркачева С. С.

Подписано к печати 28.03.2011 г.
Формат 60х90/8
Бумага для офисной техники
Усл. печ. л. 12,88. Тираж 100 экз.

Редакционно-издательский отдел
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161