

ISSN 1999-6799

Научно-методический журнал

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА



№3-2011

POKER.FR

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. ЧИРИКЕЕВА

Адрес редакции:
350015, г. Краснодар,
ул. Буденного, 161
тел/факс (861) 255-35-85

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

- Т. В. Хованская, Н. В. Стеценко.** Спортивно-информационная компетентность тренера как необходимый компонент спортивной тренировки 2
- А. А. Близнюк, Д. А. Левченко, Ю. А. Шулика.** Педагогическая проблема преодоления фактора двигательной асимметрии в ударных единоборствах с позиций кинематики 6

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

- Т. Е. Виленская.** Факторы педагогического риска физического воспитания детей 7-10 лет специальной медицинской группы и пути их преодоления..... 10
- М. В. Певнева.** Методика комплексной физической подготовки студенток на основе средств танцевальной аэробики 14
- И. А. Сидоренко.** Эффективность развития гибкости у детей среднего школьного возраста (12-14 лет) на уроках физической культуры 20
- А. А. Юрченко.** Разработка и обоснование методики комбинирования параметров туристских пешеходных походов..... 24

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

- Л. Г. Битарова, А. В. Тонковидова, Э. А. Орлова.** Антиномичность формирования общекультурных компетенций в процессе профессионального образования 31
- Л. Ю. Коткова.** Сформированность теоретико-методических знаний слабовидящих школьников в области физической культуры и спорта 36
- А. Ю. Лейбовский, Н. Г. Иванова.** Мотивы и потребности студентов Кубанского государственного технологического университета в различных видах двигательной активности на занятиях по физической культуре (по результатам анкетного опроса)..... 41
- Н. А. Лукьянова.** Педагогические условия формирования коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей 44

ФИЗИОЛОГИЯ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

- А. Г. Сафина, Н. А. Коваленко, Ф. А. Шемуратов.** Экспертная система для комплексной оценки реабилитационного статуса пациентов после операций на крупных суставах 49
- О. Г. Лызарь.** Проблемы медико-педагогического обеспечения фитнеса 54

ПЕДАГОГИКА

- Л. Г. Балановская.** Технологичный подход к формированию педагогической толерантности студентов физкультурного вуза в процессе профессиональной подготовки 57
- Ю. Н. Синицын.** Педагогические условия обеспечения здоровья школьников 63

СПОРТИВНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ТРЕНЕРА КАК НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Старший преподаватель Т. В. Хованская,
кандидат педагогических наук, доцент Н. В. Стеценко,
Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград.
Контактная информация для переписки: 400005, г. Волгоград, пр. Ленина, 78.

Современный спорт не мыслим без информационных технологий. Информационные технологии позволяют оптимизировать управление тренировочным процессом. Ведущая роль в организации спортивной тренировки принадлежит тренеру и его компетенциям. В связи с этим разработана математическая модель спортивно-информационной компетентности тренера, которая позволяет определить количественный показатель сформированности данной компетентности тренера.

Ключевые слова: тренер, спортивная тренировка, компетенция, спортивно-информационная компетентность.

Учитывая социально-гуманитарный аспект, можно согласиться с точкой зрения, что спортивная тренировка – это особая коммуникативная система, творческий союз тренера и спортсмена, формирующий благородную личность героя-победителя, не признающего победу любой ценой. Рассматривая спортивную тренировку как социально-культурное явление, выделяют четыре составляющие в этом процессе: субъект и субъективная сторона, объект и объективная сторона [4]. Исследование всех этих составных частей спортивной тренировки со всеми отношениями и связями между ними позволяет познать сущность и закономерности спортивной тренировки наиболее полно, всесторонне и системно.

В теории и методике спортивной тренировки достаточно полно и подробно раскрыты закономерности и особенности функционирования и развития объекта и объективной стороны спортивной тренировки [1, 3, 6]. Тогда как субъекты и субъективная сторона описаны и объяснены недостаточно полно и обстоятельно, хотя для усовершенствования спортивной тренировки их



важность очевидна. Главными субъектами тренировочного процесса являются спортсмен и тренер, соответственно субъективная сторона тренировки – это общие цели спортсмена и тренера, знания о том, что и как надо делать для достижения этой общей цели, мотивы и волевые проявления субъектов тренировочного процесса [4].

Так как именно тренер должен понимать проблемы, возникающие в учебно-тренировочном процессе, находить пути и средства их решения, анализировать и оценивать полученные результаты, то, очевидно, что ведущая роль в управлении спортивной тренировкой отводится тренеру и его компетенциям [5, 8]. По мнению многих специалистов, каждая компетенция тренера предусматривает использование достижений современной компью-

терной и телекоммуникационной техники, которые уже стали основой эффективности управления тренировочным процессом [2, 6].

В общепедагогических и научных изданиях давно заняло свое место понятие «информационная компетентность». Информационная компетентность тренера имеет свои отличительные особенности, так как неразрывно связана со спортивной наукой и практикой, что позволяет ввести совершенно новое, ранее не используемое понятие «спортивно-информационная компетентность тренера».

Спортивно-информационная компетентность тренера – это не только сторона его интеллектуальной подготовленности, но и необходимый компонент спортивной тренировки, так как является духовно-интеллектуальным фактором совершенствования тренировочного процесса.

В условиях информатизации спорта для обеспечения целостности и единства содержания спортивной тренировки необходимо глубокое исследование места

и роли спортивно-информационных компетенций в содержании спортивной тренировки, а также компетентности тренера, находящейся на стыке спортивной науки и информационных технологий, т. е. спортивно-информационной компетентности тренера.

Объект исследования – спортивная тренировка как коммуникативная система.

Предмет исследования – спортивно-информационные компетенции тренера в учебно-тренировочном процессе.

Цель исследования – разработать и обосновать модель спортивно-информационной компетентности тренера как необходимого компонента спортивной тренировки (на материале тренировок по лёгкой атлетике).

Деятельность тренера в системе подготовки спортсмена включает многие направления: технико-тактическую подготовку, проектирование тренировочного процесса, спортивные соревнования, комплексный контроль спортсмена, моделирование и прогнозирование, делопроизводство и научно-методическую деятельность и т. д. В каждом таком направлении выделяют три составляющие: теоретическую, практическую и методическую [1, 7]. Рассматривая спортивную тренировку как коммуникативную систему и учитывая активное внедрение средств современных информационно-коммуникационных технологий в тренировочный процесс, появилась необходимость выделить и сформулировать четвертую составляющую – информационную, которая позволяет тренеру оптимизировать управление всем учебно-тренировочным процессом и, тем самым, воспитывать успешных спортсменов. Такая составляющая требует от тренера знаний, умений и навыков, которые обеспечивали бы ему возможность постоянно адаптироваться к изменениям внешних условий информационного общества.

В связи с этим нами исследовались компетенции, необходимые тренеру при работе со спортсменами с разной подготовкой и на разных этапах. На основе нормативных документов и социального заказа общества был составлен перечень из 25-ти компетенций, которые в той или иной мере отражают информационную составляющую деятельности тренера. В каждой такой компетенции просматривается наличие знаний, умений и навыков как в области спорта, так и в области информационных технологий.

Методом экспертных оценок из 25-ти компетенций были отобраны 10 компетенций, набравших наибольший вес. Для проведения экспертизы была сформирована референтная группа в составе 12 экспертов: 4 тренера высшей категории по легкой атлетике, 4 преподавателя ВГАФК кафедры теории и методики легкой атлетики (2 кандидата педагогических наук, 2 доктора педагогических наук) и 4 выпускника ВГАФК с указанной кафедры, успешно сдавших квалификационный экзамен и защитивших дипломную работу на отлично. Для проверки результатов голосования групп экспертов на обоснованность применялся ме-

тод оценки плотности области мнений с помощью коэффициента конкордации Кендалла W . Согласно проведенному анализу, совпадение мнений экспертов не случайно и имеет объективную подоплеку, т. е. полученному групповому мнению можно доверять. Выбранные спортивно-информационные компетенции, по мнению экспертов, характерны для наиболее продуктивной работы тренера и обеспечивают эффективность учебно-тренировочного процесса. Таким образом, спортивно-информационная компетентность тренера – это владение данными десятью компетенциями.

Для количественной характеристики уровня спортивно-информационной компетентности тренера был использован рассчитанный вес каждой компетенции, так как этот вес характеризует конкретную величину вклада той или иной компетенции в общую компетентность. На основе полученных значений весов каждой компетенции составлена математическая модель, по которой можно количественно измерить спортивно-информационную компетентность тренера:

$$K_{\text{сук}} = 0,158x_1 + 0,145x_2 + 0,041x_3 + 0,047x_4 + 0,022x_5 + 0,161x_6 + 0,125x_7 + 0,172x_8 + 0,058x_9 + 0,070x_{10},$$

где x_1-x_{10} – оценка, соответствующая степени освоенности каждой спортивно-информационной компетенции.

Для измерения степени освоенности спортивно-информационных компетенций был выявлен необходимый набор знаний, умений и навыков, соответствующий каждой спортивно-информационной компетенции, что позволило составить практические задания, адекватно отражающие суть каждой из 10-ти компетенций, а оценка за выполнение данного задания объективно отражает степень освоенности соответствующей компетенции. Например, 1-ая компетенция – «организация поиска и отбор информации по видам спорта» включает следующие способности: владение приемами навигации и поиска спортивной информации в среде WWW; получение и сохранение её в целях последующего использования в тренировочном процессе; умение отбирать наиболее новые нормативно-правовые документы, федеральные законы о ФКиС, изменения правил спортивных соревнований. Таким образом, примером практического задания для оценки освоенности данной компетенции может являться «поиск видеоролика двигательного действия в избранном виде спорта и копирование его в свою систему». За выполнение этого задания испытуемый может получить от 1-го до 10-ти баллов. Аналогично оценивается освоение других компетенций, составляющих спортивно-технологический блок. Подставив в нашу формулу данные баллы, получаем показатель общей сформированности спортивно-информационной компетентности тренера в числовом эквиваленте.

Для экспериментальной проверки разработанной модели с 2006 по 2008 год у студентов 4-го курса специализации «Лёгкая атлетика» перед профессионально-

ориентированной практикой определялся коэффициент спортивно-информационной компетентности. По результатам измерений были сформированы контрольная и экспериментальная группы. В экспериментальную группу вошли студенты с коэффициентом спортивно-информационной компетентности, равным семи и выше (≥ 7), который указывает на наличие у будущего тренера спортивно-информационной компетентности. Таких студентов за время эксперимента оказалось: в 2006 году – 7 человек; в 2007 году – 6 человек; в 2008 году – 8 человек. Студенты с коэффициентом спортивно-информационной компетентности менее семи (< 7) составляли контрольную группу.

Студенты экспериментальной группы проходили профессионально-ориентированную практику в группах ГНП и УТГ на базе СДЮСШОР № 10 г. Волгограда. Для сравнительного анализа работы экспериментальной и контрольной групп была выбрана однородная по тренерскому составу и средним спортивным показателям учащихся СДЮСШОР № 5 г. Волгограда. По своим целям эксперимент носил характер наблюдения, по организации был естественным, так как проходил в обычных условиях профессионально-ориентированной практики студентов 4 курса.

Данные наблюдений в течение всего эксперимента (трёх лет) свидетельствуют, что учащиеся СДЮСШОР № 10, за три года показали больший прирост в беговых и прыжковых упражнениях, чем в СДЮСШОР № 5, где проходили практику студенты контрольной группы. Например, прирост среднего значения результатов в беге на 60 м составил: в СДЮСШОР № 5 – 0,73 с (7,6%), в СДЮСШОР № 10 – 0,84 с (8,7%). Прирост результатов в беге на 60 м с барьерами составил в СДЮСШОР № 5 – 0,53 с (4,5%), в СДЮСШОР № 10 – 0,91 с (7,8%). В прыжках в длину прирост составил: в СДЮСШОР № 5 – 29,88 см (7,6%), в СДЮСШОР № 10 – 50,93 см (13,5%).

Кроме того, обработка протоколов спортивных соревнований не ниже уровня города позволила установить количество призовых мест за учебный год, занятых учащимися наблюдаемых школ в начале и в конце эксперимента. Исходя из полученных результатов, установлено, что общее число призовых мест по школе, где проходили практику студенты экспериментальной группы, увеличилось за время эксперимента на 10, что в 2 раза больше, чем в школе, где проходили практику студенты контрольной группы за то же количество соревнований.

По нашему мнению, одним из факторов большей успешности учащихся СДЮСШОР № 10 является внедрение в учебно-тренировочный процесс наших компетентных студентов-практикантов. Студенты экспериментальной группы систематически использовали информационные технологии в своей работе на практике. В контрольной группе 63% студентов вообще ни разу не прибегали к помощи информационных технологий за весь период практики.

Анализ проведённых бесед с юными спортсменами показал, что ученики студентов экспериментальной

группы более заинтересованы в занятиях спортом, чем учащиеся у студентов контрольной группы. Подопечные студентов из экспериментальной группы отмечали, что информация на тренировочных занятиях была представлена в новой, необычной для учащихся форме, которая оказалась более доступной и понятной. Например, на тренировке по прыжкам в длину велась видеосъёмка, далее студенты производили раскадровку прыжка юного спортсмена и сравнение его с видео-эталоном, на следующей тренировке разбирались технические ошибки в мультимедиа-режиме.

Применение компьютерного видеоанализа движений способствовало повышению технической подготовленности юных спортсменов, применение компьютерных презентаций с видео, звуком и анимацией способствовало регулярности посещения учебно-тренировочных занятий, применение Интернет-технологий обеспечивало качественную организацию и проведение спортивных соревнований, применение компьютерного моделирования позволяло быстро и точно прогнозировать спортивные результаты и так далее.

Полученные данные позволяют утверждать, что владение спортивно-информационными компетенциями позволило студентам оптимизировать учебно-тренировочный процесс за счёт более рационального использования информации в системе «тренер – спортсмен». Таким образом, разработанная математическая модель спортивно-информационной компетентности тренера адекватна закономерностям тренировочного процесса, а спортивно-информационная компетентность тренера является необходимым компонентом спортивной тренировки, так как обеспечивает эффективную подготовку спортсменов.

Выводы:

В связи с активной информатизацией спорта выделяется информационная составляющая деятельности тренера в такой коммуникативной системе, как спортивная тренировка. Информационная составляющая позволяет оптимизировать управление тренировочным процессом.

Набор спортивно-информационных компетенций тренера и его спортивно-информационная компетентность являются факторами не только оптимизации, но и развития, совершенствования тренировочного процесса.

Разработанная на основе веса каждой компетенции и оценок освоения этих компетенций математическая модель позволяет определить количественный показатель ($0,0 \leq K_{\text{сик}} \leq 10,0$) сформированности спортивно-информационной компетентности тренера. С целью оценки освоения компетенций целесообразно использовать разработанные профессионально-ориентированные задачи, содержащие необходимый набор знаний, умений и навыков в области применения информационных технологий в спортивной тренировке. Рассчитанный вес каждой компетенции характеризует конкретную величину вклада той или иной компе-

тенции в спортивно-информационную компетентность тренера.

Итоги проведённого эксперимента показали, что студенты с коэффициентом сформированности спортивно-информационной компетентности ≥ 7 , вели тренировки на более высоком уровне, чем студенты с коэффициентом сформированности спортивно-информационной компетентности < 7 . Таким образом, внедрение модели спортивно-информационной компетентности тренера в тренировочный процесс обеспечивает эффективную подготовку спортсменов за счёт более рационального использования информации.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Информационные технологии и технические средства обучения и тренировки в сфере физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научной конференции-ярмарки / под общ. ред. Л. А. Хасина. – Малаховка: НИИТ МГАФК, 2004. – 210 с.
3. Книга тренера по легкой атлетике. – Изд. 3-е, перераб. / под ред. Л. С. Хоменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.
4. Москвичев, Ю. Н. Методология компетентного подхода в подготовке специалистов физической культуры и спорта // Научные и методические проблемы физического воспитания, спорта и оздоровительной физической культуры. Выпуск 16: Ежегодный сборник научных и научно-методических работ преподавателей и сотрудников ФГОУВ-ПО «ВГАФК». – Волгоград: ВГАФК, 2010. – С. 31-39.
5. Самойлова, Н. И. Реализация идеи компетентного подхода в подготовке специалиста по физической культуре // Теория и практика физической культуры. – 2009 – № 8. – С. 11-15.
6. Фёдоров, А. И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические и информационные аспекты: учебное пособие / А. И. Фёдоров, В. А. Шумайлов, В. Н. Береглазов. – Челябинск: УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2003. – 116 с.
7. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
8. Хованская, Т. В., Стеценко, Н. В. Информационная компетентность специалиста по физической культуре и спорту // Человек и образование. – 2009. – № 4. – С. 123-128.

SPORTS-INFORMATIONAL COACH'S COMPETENCE AS A NECESSARY COMPONENT OF SPORTS TRAINING

T. Khovanskaya, Senior Teacher,
N. Stetsenko, Candidate of Pedagogics, Associate Professor,
Volgograd State Academy of Physical Education, Volgograd.
Contact information for correspondence: 400005, Volgograd, Lenin Av., 78.

It is impossible to imagine modern sport without informational technologies. The thing is that informational technologies allow to optimize managing training process. The leading role in the organization of sports training belongs to a coach and his (her) competences. So, in connection with this statement a mathematical model

of sports-informational coach's competence has been worked out. It allows to define the quantitative index of the formation of the coach's competences.

Key words: coach, sports training, competence, sports-informational competences.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ПРЕОДОЛЕНИЯ ФАКТОРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ В УДАРНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ С ПОЗИЦИЙ КИНЕМАТИКИ

Старший преподаватель А. А. Близнюк,
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий лабораторией «Анализа двигательной деятельности» НИИ при КГУФКСТ Д. А. Левченко,
доктор педагогических наук, профессор Ю. А. Шулика,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

Формализованный подход к составлению программ многолетней подготовки боксеров при игнорировании асимметричности взаимных поз и, соответственно, при обеднении осмысленного технико-тактического компонента сводит их подготовку к спонтанному поиску оптимального боевого поведения в меняющихся кинематических ситуациях. Создавшееся положение требует переосмысления состава атакующей ударной техники и защиты в сторону расширения и алгоритмирования образовательной части программы.

Ключевые слова: фронтальная стойка, асимметричные стойки, устойчивость, кинематические условия боя, двигательная асимметрия, «левшество – правшество», ближняя рука, дальняя рука, перпендикулярный удар, «длительность удара».

Введение. В настоящее время многолетняя спортивная подготовка боксеров ведется на основании программ для ДЮСШ СДЮШОР и ШВСМ [2, 3] и учебных пособий [1, 4, 13]. К сожалению, технический компонент в них представлен, мягко говоря, весьма ограниченно. Это провоцирует обучение технике и тактике не по единой программе, а на основании индивидуального опыта каждого тренера, полученного от предыдущих тренеров. В программе есть все, кроме того, что будут боксеры демонстрировать на соревнованиях по боксу. Об этом негативном общефизическом уклоне тренеров, специализирующихся в сложнокоординационных и, особенно, в ситуативных видах спорта, уже давно писали специалисты физической культуры и спорта [6, 8, 15], «но воз и ныне там».

Согласно классификациям техники бокса [1, 3], его



ударная техника, например, представлена такими действиями, как удар левой и удар правой. Кроме того, в них предусматривается фронтальная стойка. Конечно, если имитировать удар без соприкосновения с преградой (целью), как это делают в формализованных упражнениях каратэисты [5], то неустойчивость бойца в конце атаки малозаметна, но если удар встретился с мишенью, боец теряет устойчивость. В программах по боксу отсутствует ориентация на кинематические различия при нанесении ударов левой и правой рукой из собственной асимметричной стойки.

Если учесть факт того, что советские боксеры имели высокие спортивные достижения при хаотической подготовке, ориентированной, в основном, на эксплуатацию

вегетативных и простейших сенсомоторных функций, а на данном этапе достижения российских боксеров имеют тенденцию к снижению спортивных результатов, следует предполагать, что только серьезно продуманная технико-тактическая подготовка способна выправить создавшееся положение, поскольку предел функциональных физиологических нагрузок на спортсменов уже давно превзойден [10, 12]. С целью получения объективных данных о качестве технических действий в меняющихся типовых кинематических ситуациях боя и разработки оптимальных рекомендаций для алгоритмирования техники боя, нами был проведен **лабораторный эксперимент** с использованием высокоскоростной видеокамеры SEDATEC с частотой съемки 250 гц (250 кадров/с). При этом использовались световозвращающие маркеры, которые при освещении прожекторами давали четкую картину видеоизображения и обеспечивали возможность автоматического

отслеживания их пространственно временных характеристик (траекторий, координат скорости и ускорений), осуществляемого с помощью программы видеоанализа Max Traq.

В эксперименте участвовало 4 боксера одной весовой категории с квалификацией 1-го спортивного разряда. Каждый из них проводил по 10 однотипных ударов из каждого запланированного исходного взаимного положения, что обеспечивало достоверность статистической выборки.

Нас интересовали:

- время движения ударной части руки атакующего к мишени в условиях взаимной фронтальной стойки;
- время движения ударной части руки, ближней к противнику, и дальней от противника руки в условиях одноименной и разноименной стоек в проекции на горизонтальную плоскость.

Результаты. В ходе эксперимента выяснилось, что при взаимной фронтальной стойке среднее время удара левой рукой длится 208 мс, а удара правой рукой – 160 мс, что обеспечивает статистически достоверное различие (табл. 1).

При занятии атакующим левосторонней стойки и сохранении противником фронтальной стойки длительность удара левой (ближней к противнику) рукой составила 153 мс, что также статистически достоверно отличается от ударов левой во взаимной фронтальной стойке (табл. 2).

Время ударов правой (дальней) рукой, в этом же положении, оказалось практически равным ударам левой (ближней) рукой. Однако с учетом того, что при фронтальной собственной стойке скорость удара была равна $0,16 (\pm 0,0059)$, такое «равенство» свидетельствует о значительном увеличении продолжительности удара за счет изменения кинематической ситуации.

Различие времени ударов атакующего левой рукой

при левосторонней стойке и правой рукой при этой же стойке достигло высокой степени статистического различия, что свидетельствует о значительном влиянии на длительность удара (продвижения до цели) расстояния плечевых суставов от «мишени», обусловленных кинематическими параметрами взаимной асимметричной стойки.

В модельном эксперименте фиксировалась эффективность маневренной защиты в условиях асимметричных взаимных положений бойцов. В эксперименте участвовало 8 боксеров одной весовой категории с квалификацией 2-го спортивного разряда. Каждый из них должен был провести по 10 однотипных ударов каждой рукой из 8-ми исходных взаимных положений с произвольной сменой атакующей руки. В модельных условиях это обеспечивалось сигнализацией числа проведенных ударов правой и левой рукой одним из участников эксперимента, располагавшимся за атакуемым. Атакующий бил по выставленной на уровне головы лапе, защищающийся должен был избежать удара любым уклоном, держа лапу рядом с головой. Каждый боец провел по 80 ударов при встрече с одним бойцом (всего 560 ударов) и по 80 приемов защиты маневром туловища или по рингу против семерых противников (всего 560 защит). Подсчитывалось количество удавшейся защиты в меняющихся кинематических условиях.

Данные, полученные при фиксировании результативности маневренной защиты противника от ударов атакующего ближней и дальней рукой с использованием уклонов или отшагов, свидетельствуют о том, что удары дальней рукой оказываются менее результативными при любом сочетании взаимных стоек (табл. 2). Отсюда техника удара зависит не от того, левая она или правая, а от удаления ее от «мишени».

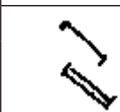
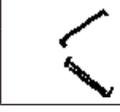
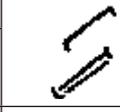
В связи с вышеизложенным считаем, что используемые термины – удар левой или правой рукой, в педа-

Таблица 1

Результаты видеоанализа длительности ударов левой и правой рукой при изменении взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость в секундах (n = 40)

№	Стойка и действие	M	m±	Стойка и действие	M	m±
1.	Оба фронтально, удар левой	0,208	0,0207	Оба фронтально, удар правой	0,16	0,0085
	$t = 2,144, p < 0,05$					
2.	Оба фронтально, удар левой	0,208	0,0207	Противник фронтально, атакующий в левой, удар левой (ближней)	0,153	0,0059
	$t = 2,550564, p < 0,05$					
3.	Оба фронтально, удар левой	0,208	0,0207	Противник фронтально, атакующий в левой, удар правой (дальней)	0,208	0,0153
	$t = 0,0, p > 0,05$					
4.	Противник фронтально, атакующий в левой, удар левой (ближней)	0,153	0,0059	Противник фронтально, атакующий в левой, удар правой (дальней)	0,208	0,0153
	$t = 3,34926, p < 0,01$					

Результаты модельного эксперимента по успешности маневренной защиты в меняющихся кинематических условиях

№ пп	Взаим. стойка *	Удар	Всего ударов	Защищено		t β	p
				M	±m		
1		Левой (ближней)	70	23	2,248	3,57	< 0,01
2		Правой (дальней)	70	34.28	2,222		
3		Левой (дальней)	70	38	1,699	5,585	< 0,001
4		Правой (ближней)	70	24.71	1,665		
5		Правой (ближней)	70	24.57	1,383	4,057	< 0,001
6		Левой (дальней)	70	31.28	0,908		
7		Правой (дальней)	70	30.43	0,969	6,899	< 0,001
8		Левой (ближней)	70	20.85	0,992		

* – верхний – атакующий, нижний – защищающийся

гогическом аспекте неправомерны и целесообразно использовать термины – ближняя рука, дальняя рука, ближняя – дальняя сторона.

В связи с феноменом врожденной двигательной асимметрии [7] в научных публикациях [9, 11 16], как правило, рассматривается ее физиологическая природа, но физиологического решения пока не дано и приходится ориентироваться на компенсацию за счет педагогической составляющей. Необходимо, на наш взгляд, искать пути нейтрализации фактора врожденной двигательной асимметрии за счет адаптации к кинематическим условиям поединков, возникающим при формировании одноименной и разноименной взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость.

При распространенной в боксе левосторонней одноименной взаимной стойке прямой перпендикулярный удар на средней дистанции, о роли которого упоминается в работе С. Сафонкина [14], осуществляется ближней (не ударной) рукой, и только при встрече левостороннего «правши» с правостоящим противником перпендикулярный удар возможен дальней (ударной) рукой. Дело в том, что фланговые (сбоку и круговые) удары могут быть эффективными, в основном, на ближней дистанции. При одноименной взаимной стойке прямой удар дальней рукой при средней дистанции будет нейтрализоваться, как правило, подставкой плеча или ладони. Тот же эффект будет наблюдаться и при разноименной взаимной стойке для ближней руки, удары которой будут нейтрализоваться подставками конечностей ближней стороны противника.

Поэтому ориентировать новичков на доминирующее использование дальней (ударной) руки педагогически неправомерно, поскольку такая ориентация заранее сужает технический арсенал бойца как в спортивном аспекте, обеспечивающем социально значи-

мый успех, так и в образовательном аспекте, обеспечивающем долговременность занятий боксом за счет овладения им как искусством.

Таким образом, ориентируясь на педагогические подходы в видах борьбы [17] и на результаты нашего исследования, обучение базовой технике на этапе начальной подготовки целесообразно начинать с «зеркального» (в обе стороны) изучения техники в обеих стойках, в условиях встречи с одноименно и разноименно стоящим противником. На втором году этапа начальной подготовки, когда будет возможным определение индивидуальных двигательных предпочтений, целесообразно переходить к освоению базовой техники в привычной стойке, но при равноценном освоении ее в условиях одноименной и разноименной взаимной стойки. В дальнейшем, независимо от этапа подготовки, такая схема, на наш взгляд, будет оптимальной и не допустит сужения индивидуального арсенала в связи с особенностями местных соревновательных и тренировочных условий.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бокс [Текст]: учебник / под ред. И. П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт. – 1979. – 286 с.
2. Бокс [Текст]: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (УТ и СС). – М.: Комитет по физической культуре и спорту. – 1985. – 160 с.
3. Бокс [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян [Е. В. Калмыков, Г. В. Кургузов, В. А. Панков, А. В. Родионов, А. С. Черкесов]. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
4. Градополов, К. В. Бокс [Текст] / К. В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 338 с.
5. Кнанваза, Х. Сётокан каратэ интернейшнл: ката [Текст]:

вып. 2. / Х. Кнанваза. – Днепропетровск: фирма «Конга ФГ», 1996. – 232 с.

6. Колмановский, А. А. Некоторые вопросы подготовки юношей [Текст] / А. А. Колмановский // Пути совершенствования в спортивной борьбе. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – С. 66-75.

7. Лебедев, В. Н. Теоретическое и прикладное значение феномена двигательной асимметрии в спорте [Текст] / В. Н. Лебедев // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 4. – С. 28-30.

8. Матвеев, Л. П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки [Текст] / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 4. – С. 49-53.

9. Михеев, М. М. Кому, в какой стойке бороться [или почему тянет влево]? [Текст] / М. М. Михеев, А. Г. Левицкий // Журнал «Дзюдо». – М. – 2000. – № 1. – С. 48-49.

10. Никитюк, Б. А. Очерки теории интегративной антропологии [Текст] / Б. А. Никитюк. – М.; Майкоп: АГУ, 1995. – 199 с.

11. Никольская, С. В. Методика технико-тактической подготовки юных рапиристов-левшей с учётом функциональной

асимметрии [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Никольская Светлана Васильевна. – СПб.: ГДОИФК, 1993. – 23 с.

12. Новиков, А. А. Система подготовки борцов с учетом квалификации и возраста [Текст] / А. А. Новиков, А. И. Колесов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 5.

13. Романенко, М. И. Бокс [Текст] / М. И. Романенко. – Киев: Виша школа, 1978. – 294 с.

14. Сафонкин, Сергей. Таэквон-до [Текст] / С. Сафонкин. – СПб.: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 182 с.

15. Торопин, Г. И. Чтобы оставаться сильнейшими (проблемы подготовки резервов) [Текст] / Г. И. Торопин // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 41-43.

16. Чермит, К. Д. Двигательная асимметрия в борьбе дзюдо [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / Чермит Казбек Довлетмизович. – М., 1984. – 21 с.

17. Шулика, Ю. А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе [Текст]: дис. ... д-ра пед. наук 13.00.04 / Шулика Юрий Александрович. – Краснодар, 1993. – 452 с.

PEDAGOGICAL PROBLEM OF HOW TO OVERCOME THE FACTOR OF MOVING ASYMETRY IN STRIKING SINGLE COMBATS FROM THE VIEW OF KINEMATICS

A. Bliznyuk, Senior Teacher,

D. Levchenko, Candidate of Pedagogics,

Yu. Shulika, Doctor of Pedagogics,

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar.

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

Any formalized approach to creating programmes of training boxers within many years in the conditions of ignoring asymmetry of reciprocal stances, and, therefore, lowering a sensible technical-tactical component brings their training to naught, i.e. to the spontaneous search of optimal fighting behaviour in changing kinematic situations. Such a situation demands to rethink the components of the attacking striking technique and the

defence aimed at the widening of an educational part of the programme.

Key words: frontal stance, asymmetric stance, stability, kinematic fighting conditions, moving asymmetry, ambidexterity, close hand, remote hand, perpendicular strike, strike duration.

ФАКТОРЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО РИСКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Кандидат биологических наук Т. Е. Виленская,

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.

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

В статье представлены результаты исследований, касающиеся проблемы снижения уровня педагогических рисков в ходе физического воспитания детей младшего школьного возраста, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам.

Ключевые слова: процесс физического воспитания, педагогические риски, специальные медицинские группы, проективные установки.

На сегодняшний день практически каждый ребенок по результатам углубленного медицинского обследования может быть либо полностью освобожден от занятий физической культурой, либо отнесен к специальной медицинской группе. С одной стороны, это связано с тем, что абсолютно здоровых детей действительно единицы, с другой же, практически отсутствует четкий узаконенный перечень заболеваний и патологических состояний, являющихся основанием для освобождения от занятий физической культурой или зачисления в специальные медицинские группы [1, 3, 7].

Вместе с тем, очевидно, что среди учащихся младших классов действительно есть значительная по количеству группа школьников, имеющих серьезные заболевания и отнесенных в этой связи к специальным медицинским группам. Наличие таких детей создает много проблем в связи с возникновением системных рисков, прежде всего, педагогического характера в контексте целевых (проективных) установок организации, содержания, технологии и контрольно-учетной базы процесса их физического воспитания в условиях общеобразовательной школы [2, 4, 5, 6]. В частности, на сегодняшний день ситуация такова.

1. Отсутствует четко узаконенный перечень заболеваний и патологических состояний, являющихся основанием для освобождения от занятий физической культурой или зачисления в специальные медицинские



группы, в результате чего практически каждый ребенок по результатам углубленного медицинского обследования может быть либо полностью освобожден от занятий физической культурой, либо отнесен к специальной медицинской группе.

2. Отсутствуют научно обоснованные программы физического воспитания младших школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, что создает педагогическую проблему определения содержания уроков, выбора их основной направленности и оценки степени эффективности.

3. Результаты анализа программно-нормативных документов, регламентирующих основные аспекты процесса физического воспитания этих школьников, и содержания различных учебно-методических пособий свидетельствуют о наличии рекомендаций использования целого ряда физических упражнений, несущих угрозу не только серьезного травматизма, но и несчастных случаев с летальным исходом.

4. Недостаточно ясен вопрос о целевых установках процесса физического воспитания, не разрешена проблема их идентичности с проективными задачами физического совершенствования детей из основной и подготовительной медицинских групп. (Когда речь идет о детях, отнесенных к специальной медицинской группе, на наш взгляд, к трем основным задачам, стоящим перед школьным физическим воспитанием здоровых детей, должны быть добавлены: повышение уровня неспецифической резистентности организма, коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата и двигательная реабилитация заболеваний, послуживших основанием для зачисления в специальную медицинскую группу.)

5. Результаты анализа Государственных образовательных стандартов среднего и высшего профессионального образования свидетельствуют об отсутствии

специальных учебных дисциплин, целенаправленно отражающих различные вопросы организации и содержания физического воспитания в специальных медицинских группах.

Все вышесказанное подтверждают результаты проведенного нами анализа типичного «интенсивного» (таблица 1) варианта урока физической культуры в специальной медицинской группе.

Определение влияния упражнений, предлагаемых

детям в «интенсивном» варианте урока, на уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы осуществлялось с позиции продолжительности непрерывной или интервальной работы на определенной частоте сердечных сокращений.

Учитывая, что минимальный уровень максимального резерва пульса, на котором рекомендуется развивать общую физическую работоспособность лицам, не связанным с активной мышечной деятельностью,

Таблица 1

Типичный план занятия в специальной медицинской группе

<i>Виды упражнений</i>	<i>Продолжительность выполнения</i>	<i>Средняя ЧСС</i>
Ходьба вокруг зала: обычная, на носочках, на пятках, руки за головой, локти в сторону.	3 мин	104 уд/мин
Ходьба с высоким подниманием бедра, с захлестом ног назад, широким шагом, руки на поясе.		
Ходьба перекрестным шагом (руки в стороны), обычная ходьба.		
Бег приставным шагом правым и левым боком вперед, обычная ходьба.	2 мин	152 уд/мин
Бег трусцой, ходьба, руки вверх-вниз – вдох-выдох.		
Текущее время от начала урока: 5 мин		
Круговые движения в шейном отделе позвоночника, руки на поясе.	2 мин	112 уд/мин
Рывки руками в стороны из исходного положения руки перед грудью.		
Рывки руками вверх-вниз из исходного положения одна рука вверх, другая вниз.		
Круговые движения в локтевых суставах.		
Круговые движения в плечевых суставах, руки выпрямлены.	2 мин	115 уд/мин
Повороты туловища в стороны, руки на поясе.		
Наклоны туловища в стороны, руки на поясе.		
Перекрестные движения руками («ножницы» из исходного положения руки в стороны).		
«Мельница»: руки в стороны, наклон вперед, наклоны к правой-левой ноге противоположной рукой.		
Выпады ногами в стороны и вперед.	10 с	147 уд/мин
Махи прямыми ногами.	20 с	
Прыжки с хлопками рук над головой.	30 с	
Дыхательные упражнения.	30 с	140 уд/мин
Текущее время от начала урока: 8 мин		
Упражнения лежа на животе (как вариант – с палкой): вытягивание рук вперед, ног назад (растягивание мышц спины и позвоночника); поднимание выпрямленных ног и рук; поднимание и опускание верхней части туловища, руки за головой, локти в стороны; поднимание верхней части туловища и ног из положения руки в упоре; поднимание и опускание туловища из положения руки на туловище, четыре пальца на спину, большой палец смотрит вниз; подъем туловища с палкой за спиной; подбородок на кистях, прямую правую ногу завести за левую, и наоборот; сгибание ног в коленях поочередно и вместе; одновременное поднимание рук и ног из положения лежа на животе, руки в стороны; поднимание верхней части туловища, кисти рук охватывают голеностопный сустав.	7 мин	117 уд/мин

Окончание таблицы 1 на следующей странице

Физическое воспитание детей и учащейся молодежи

Окончание таблицы 1.

Виды упражнений	Продолжительность выполнения	Средняя ЧСС
Текущее время от начала урока: 15 мин		
Упражнения лежа на спине (как вариант – с палкой): вытягивание рук вперед, ног назад (растягивание мышц спины и позвоночника); поднимание головы, смотреть на носки ног; поднимание головы вверх с одновременным вытягиванием рук в стороны; поднимание таза вверх; поднимание грудного отдела позвоночника, руки согнуты в локтях и опираются на пол; повороты туловища в стороны, руки за головой, ноги согнуты в коленях; доставание пяткой одной ноги колена другой; прогибание в области таза, правая стопа лежит на левом колене, и наоборот; круговые движения ногами; «велосипед».	5 мин	115 уд/мин
Текущее время урока: 20 мин		
Упражнения в положении стоя на четвереньках: одновременное поднимание разноименных руки и ноги; доставание коленом локтя одноименной руки; «кошечка»; вставание на носочки; поочередное поднимание ног вверх, интенсивные махи ногами.	3 мин	116 уд/мин
Текущее время урока: 23 мин		
Упражнения с мячом: передача мяча друг другу по кругу; подача мяча сверху и снизу в шеренге.	5 мин	117 уд/мин
Текущее время урока: 28 мин		
Обычная ходьба по залу и ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями: руки в стороны-вверх – вдох, руки опустить – выдох.	2 мин	114 уд/мин
Текущее время урока: 30 мин		

Таблица 2

Результаты анкетирования преподавателей физической культуры общеобразовательных школ

Правильные ответы	Стаж работы							
	до 1 года		от 1 до 5 лет		от 5 до 10 лет		свыше 10 лет	
	кол-во человек	%						
5	2	1,64	4	3,28	1	0,82		0,00
6-10	33	27,05	43	35,25	5	4,10	11	9,02
11-15	5	4,10	11	9,02	1	0,82	6	4,92
свыше 15	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00

составляет 40%, мы в качестве верхней границы максимального резерва пульса для детей, отнесенных к специальной медицинской группе, избрали 20%. То есть, для возраста 10 лет при среднем исходном пульсе, равном 90 уд/мин, это составляет 118 уд/мин.

Как показали результаты обследования, частота сердечных сокращений достигала искомой величины и превышала ее только в 5 упражнениях (бег пристав-

ным шагом, трусцой, махи ногами в стороны и прыжки с хлопками руками над головой, упражнения с мячом), при этом суммарная продолжительность выполнения указанных упражнений составила всего 2 мин 50 с.

То есть, если рассмотреть подобный урок с позиции его влияния на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, определяющие уровень выносливости, то становится совершенно очевидным,

что при 2-минутной работе в виде бега трусцой или приставным шагом развить аэробные возможности организма в принципе не представляется возможным.

Результаты специального анкетирования 122-х преподавателей физической культуры в общеобразовательных школах Краснодарского края, стаж работы которых колебался от 1 до 26 лет (таблица 2) показали, что уровень знаний подавляющего большинства преподавателей физической культуры недостаточен для работы с лицами, имеющими те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Это, естественно, не позволяет им избегать ошибок в плане развития необходимых двигательных навыков и качеств у детей, зачисляемых в специальную медицинскую группу, не говоря уже о последовательном проведении двигательной коррекции определенных заболеваний и патологических состояний.

Учитывая это, в целях повышения эффективности и снижения педагогических рисков физического воспитания младших школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, необходимо:

– изменить подходы к комплектованию специальных медицинских групп путем определения четких оснований по установлению групп заболеваний, являющихся безусловным критерием распределения школьников в ту или иную группу;

– проанализировать эффективность уроков физической культуры в специальных медицинских группах с позиции их влияния на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, развитие силы мышц и координационных способностей учеников, определяющих адекватный уровень их жизнедеятельности;

– выявить риски использования упражнений, применяемых на уроках физической культуры, с позиций их травматичности и возможных негативных влияний

на состояние опорно-двигательного аппарата;

– разработать и проверить эффективность экспериментальной программы физического воспитания младших школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам.

Реализация вышеперечисленных положений, на наш взгляд, поможет повысить эффективность и снизить педагогические риски в ходе физического воспитания данной категории школьников.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Баранов, А. А. Состояние здоровья детей как фактор национальной безопасности / А. А. Баранов, Л. А. Щеплягина, А. Г. Ильин [и др.] // Российский педиатрический журнал. – 2005. – № 2. – С. 4-7.

2. Быков, Е. В., Исаев, А. П., Ненашева, А. В., Личагина, С. А., Мкртумян, А. М. Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 7. – 2003. – С. 42-45.

3. Быков, Е. В. Сравнительная оценка функционального состояния кардиореспираторной системы детей с различным уровнем двигательной активности / Е. В. Быков, М. Н. Прокопьева // Материалы VI Российского научного форума «Реа-СпоМед». – М., 2006. – С. 23-24.

4. Всероссийское общество развития школьной и университетской медицины и здоровья в 2010 году / под редакцией профессора В. Р. Кучмы. – М.: Издатель «Научный центр здоровья детей РАМН», 2011. – 48 с.

5. Зарковский, Г. М. Качество жизни населения России: психологические составляющие. – М.: Смысл, 2009. – С. 24-28.

6. Койносов, А. П. Адаптация организма учащихся к различным двигательным режимам / А. П. Койносов, Е. Н. Дергоусова // Проблемы формирования здоровья и здорового образа жизни: мат. Всерос. конф. – Тюмень, 2007. – С. 103-105.

7. Лапин, Ю. Е. О соблюдении прав детей и законных интересов детей в системе здравоохранения / Ю. Е. Лапин, С. Р. Конова, А. Г. Ильин // Справочник педиатра. – 2006. – № 4. – С.16-19.

FACTORS OF SOME PEDAGOGICAL RISK IN PHYSICAL EDUCATION OF 7-10 AGED CHILDREN BEING REGISTERED IN A SPECIAL MEDICAL GROUP. WAYS OF THEIR OVERCOMING

T. Vilenskaya, Candidate of Biology,

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar.

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

Results of investigations dealing with the problem of lowering the level of pedagogical risks are presented in the paper. These risks can take place in the course of physical upbringing of junior school age pupils, who are

registered in special medical groups according to their health conditions.

Key words: process of physical education, pedagogical risks, special medical groups, projective regulations.

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Старший преподаватель М. В. Певнева,
Ростовский-на-Дону институт физической культуры и спорта Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, г. Ростов-на-Дону.
Контактная информация для переписки: 344018, г. Ростов-на-Дону, пр. Буденовский, 101.

Цель работы: разработка методики комплексной физической подготовки студенток неспециальных вузов и экспериментальное подтверждение её эффективности.

Методика исследования. В формирующем педагогическом эксперименте приняли участие 24 студентки (по 12 в контрольной и экспериментальной группах). Для контроля за уровнем физической подготовленности применялись следующие тесты: бег на 100 и 2000 метров, прыжок в длину с места, поднимание в сед, подтягивание в висе на низкой перекладине, наклон вперёд. Также определялись следующие показатели, характеризующие эффективность деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем: жизненная ёмкость лёгких, частота сердечных сокращений покоя, индекс индивидуальной аэробной подготовленности. Тестирование проводилось в начале и конце учебного года, в течение которого контрольная группа использовала только средства танцевальной аэробики, а экспериментальная занималась по разработанной методике. Достоверность различий выборочных данных определялась при помощи однофакторного дисперсионного анализа.

Результаты. Разработанная методика позволяет добиться в течение учебного года выраженного прироста как показателей общей выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости, силовой выносливости, так и показателей эффективности деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также показателя индивидуальной аэробной подготовленности.

Ключевые слова: студентки, физическая подготовка, танцевальная аэробика.



Введение. Внедрение в практику физического воспитания студенток новых систем физических упражнений имеет хорошие перспективы в связи с тем, что они подчас более привлекательны для девушек, имеют ярко выраженный положительный эмоциональный фон, легко встраиваются в структуру самостоятельных занятий физическими упражнениями. Несомненно, что к таким системам физических упражнений относятся различные виды аэробики, получившие широкую популярность как за рубежом, так и в нашей стране.

Однако в ряде работ, связанных с введением в процесс физического воспитания студенток различных видов аэробики, отмечается, что применение средств аэробики не

позволяет добиться у девушек комплексного развития физических качеств [1, 4, 5 и др.]. Так, в большинстве исследований отмечено повышение в результате введения занятий аэробикой уровня выносливости и гибкости, а также показателей эффективности деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, однако часто не наблюдается положительной динамики уровня скоростно-силовых способностей. Это не позволяет девушкам успешно выполнять нормативы программы по физической культуре, совершенствоваться в основных природных локомоциях человека (таких как бег и прыжки).

В связи с этим целью исследования являлась разработка методики комплексной физической подготовки студенток неспециальных вузов и экспериментальное подтверждение её эффективности.

Методика. Приступая к разработке методики физической подготовки студенток непрофильных вузов, отметим, что мы исходили из следующих принципиальных положений.

1. Физическая подготовка студенток должна носить

комплексный характер, в результате должны проследиваться развивающие эффекты относительно всех основных проявлений двигательной функции человека. Необходимость соблюдения комплексного, разно-стороннего характера физической подготовки признаётся подавляющим большинством учёных и практиков в связи с тем, что недостаточный уровень того или иного физического качества или способности свидетельствует о нарушениях в функционировании отдельных физиологических систем организма и может приводить в дальнейшем как к невозможности осуществления тех или иных двигательных действий, так и к заболеваниям различного характера.

2. Как было установлено в ходе предварительных исследований [3], в результате применения исключительно средств аэробики у девушек выражено улучшаются показатели функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, однако не улучшаются показатели выносливости в одной из основных природных локомоций человека – длительном беге (на 2000 метров); улучшаются показатели силовой выносливости, но не растут показатели скоростно-силовых способностей, что не позволяет им успешно прогрессировать в беге на 100 метров и прыжке в длину с места.

3. Как было показано в предварительных исследованиях [2], базовые упражнения танцевальной аэробики и бег с максимальной и не максимальной скоростью, а также прыжок в длину с места имеют значительные биомеханические различия, которые в целом заключаются в различных требованиях к проявлению скоростно-силовых способностей и которые для соблюдения требований комплексной направленности физической подготовки делают обоснованным коррекцию этого процесса при его построении на основе средств аэробики.

4. Невозможность достигнуть комплексного развивающего эффекта всех основных проявлений двигательной функции девушек исключительно за счёт средств аэробики сделало обоснованным заключение о том, что для коррекции процесса их физической подготовки необходимо применение средств, двигательное содержание которых заключается в перемещении всего тела занимающегося в горизонтальном направлении: различных видов бега, беговых упражнений и горизонтальных прыжков.

Названные положения, в целом, сделали логически обоснованным построение процесса комплексной физической подготовки студенток на основе средств танцевальной аэробики с применением дополнительных средств, способных внести требуемые дополнительные развивающие эффекты.

В связи с этим описание методики комплексной физической подготовки студенток включает описание как аэробной части, так и дополнительной части, которая, как предполагалось, позволит сформировать новое, несвойственное для методики, построенной исключительно на основе средств аэробики, качество – комплексный характер воздействия на основные физические качества девушек.

При разработке аэробной части методики комплексной физической подготовки студенток непрофильных вузов мы руководствовались рекомендациями Н. В. Голяковой [1], Т. Н. Суетиной [4] и Т. В. Чибисовой [5].

Методика строилась из расчёта следующей структуры учебного года: сентябрь – декабрь – первый семестр учебного года, январь – сессия и каникулы, февраль – май – второй семестр учебного года.

Направленность комплексов менялась каждые четыре недели. Величина нагрузки изменялась волнообразно от недели к неделе: первая неделя – малая нагрузка, вторая неделя – большая нагрузка. Необходимо отметить, что нагрузка варьировалась как по показателям деятельности сердечно-сосудистой системы, в первую очередь по частоте сердечных сокращений (ЧСС) (нагрузки аэробного характера), так и по внешним показателям (нагрузки скоростно-силового характера): скорости бега, высоте и длине прыжков и т. п. Контроль и варьирование нагрузки по ЧСС позволяли избежать явлений переутомления, учитывать индивидуальные особенности девушек, а контроль и варьирование нагрузки по степени проявления скоростно-силовых способностей давали возможность избежать перегрузки опорно-двигательного аппарата и его травмирования.

В соответствии со схемой, представленной на рисунке, учебный год был разбит на 9 периодов, в которые решались различные задачи и, соответственно, применялись различные средства и методы физической подготовки.

В первом периоде решались следующие задачи:

- обучение основным движениям аэробики;
- ознакомление со структурой занятия по аэробике;
- определение индивидуальных особенностей реакции организма на нагрузку, подбор музыкального сопровождения для нагрузок различной интенсивности;
- «втягивание» организма девушек в работу аэробного характера.

Применялся широкий круг упражнений танцевальной аэробики. Интенсивность занятий – низкая, объём аэробной части преимущественно малый (20-30 мин).

Во втором периоде решались следующие задачи:

- развитие аэробной выносливости – выполнение средних объёмов аэробной нагрузки низкой интенсивности;
- развитие выносливости в смешанном режиме – опробование средств аэробики средней интенсивности;
- развитие силовой выносливости – силовые упражнения в силовой части занятия;
- развитие гибкости – упражнения на гибкость в силовой и партерной части занятия.

Применялся комплекс упражнений танцевальной аэробики низкой интенсивности, продолжительность аэробной части 30-40 мин, первая и третья неделя периода занятия содержали включения от 2 до 5 мин нагрузки средней интенсивности.

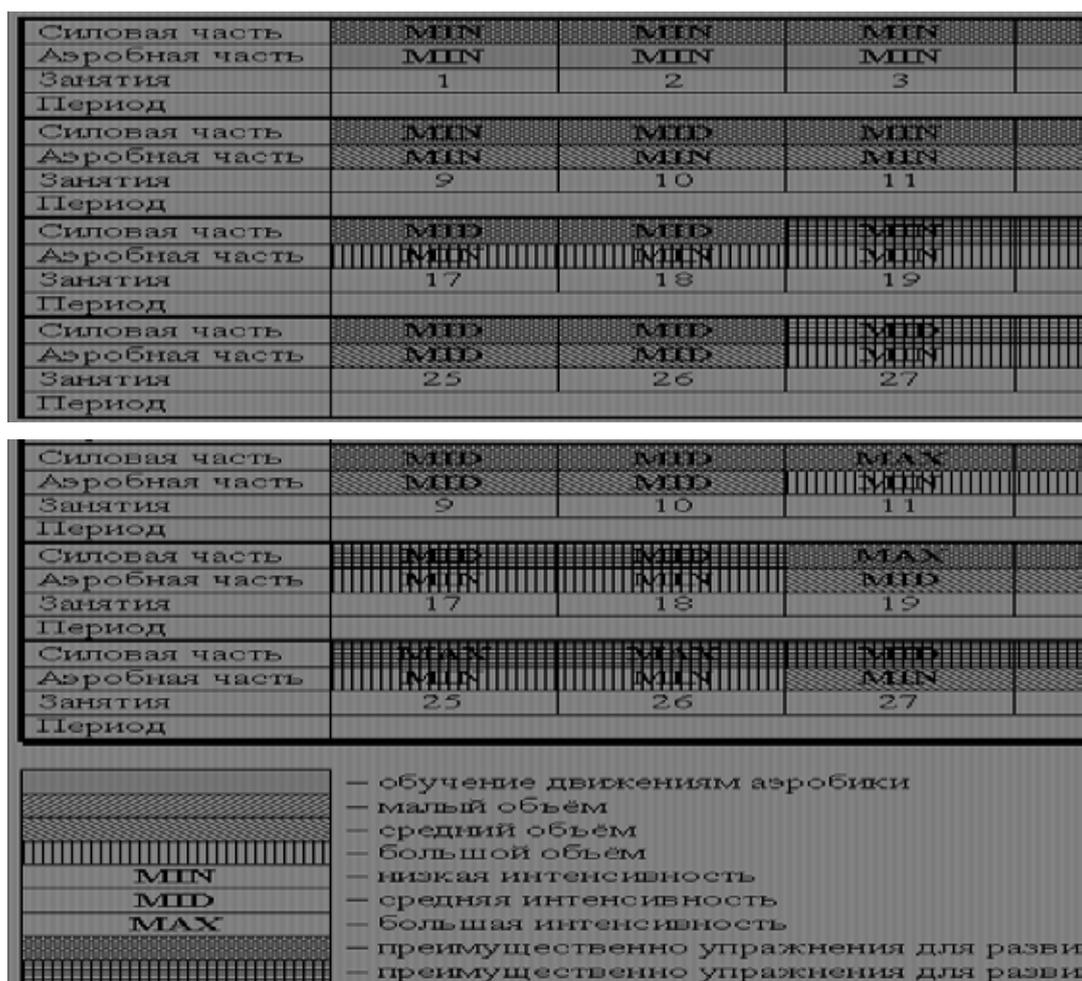


Рис. Направленность занятий в первом – четвертом и шестом – девятом периодах

В третьем периоде решались следующие задачи:

- совершенствование аэробной выносливости – выполнение больших объемов аэробной нагрузки низкой интенсивности;

- совершенствование выносливости в смешанном режиме – выполнение малых объемов нагрузки средней интенсивности;

- развитие скоростно-силовых способностей – выполнение большого объема прыжковых упражнений аэробики и небольшого объема горизонтальных прыжковых упражнений в силовой части занятия;

- совершенствование силовой выносливости;

- развитие гибкости – упражнения на гибкость в силовой и партерной части занятия.

Силовая часть первой и третьей недели периода была преимущественно направлена на совершенствование силовой выносливости (в это время также изучались и в ограниченном объеме применялись упражнения прыжкового характера с перемещением всего тела в горизонтальной плоскости: прыжок в длину с места, двойной прыжок на двух ногах, тройной прыжок с ноги на ногу и на двух ногах, перепрыгивание невысоких препятствий с раз-

бега с наступанием на них и без наступания и т. п.), а второй и четвертой недели – на развитие скоростно-силовых способностей. Горизонтальные прыжки после разучивания применялись в виде подвижных игр и эстафет, что способствовало поддержанию высокого эмоционального фона и заинтересованности занимающихся. Аэробная часть занятий содержала большой объем упражнений прыжкового характера низкой интенсивности.

В четвертом периоде решались следующие задачи:

- совершенствование выносливости в смешанном режиме – выполнение средних объемов упражнений средней интенсивности;

- совершенствование скоростно-силовых способностей – выполнение средних объемов горизонтальных прыжков и бега с высокой скоростью;

- совершенствование аэробной выносливости – выполнение средних и больших объемов упражнений низкой интенсивности;

- совершенствование силовой выносливости – выполнение средних объемов силовых упражнений в силовой части занятия;

- развитие собственно силовых способностей – вы-

полнение небольших объёмов силовых упражнений с большим сопротивлением;

- развитие гибкости – упражнения на гибкость в силовой и партерной части занятия.

В первую и третью неделю в содержание аэробной части занятия включались средние объёмы упражнений средней интенсивности (до 10 мин) и до 30 мин – упражнений с низкой интенсивностью, в большом объёме применялись упражнения прыжкового характера, а содержание силовой части занятия было преимущественно направлено на развитие силовой выносливости и собственно силовых способностей. Во вторую и четвёртую неделю аэробная часть занятия включала до 40 мин упражнений низкой интенсивности, а силовая – средний объём горизонтальных прыжков и бега с высокой скоростью.

Пятый период совпадал с сессией и каникулами у студентов, он носил переходный характер. Студенткам были выданы индивидуальные задания, направленные на сохранение индивидуальной аэробной подготовленности, включавшие также небольшой объём упражнений для поддержания силовой выносливости и гибкости.

В шестом периоде (рис.) решались следующие задачи:

- совершенствование аэробной выносливости – выполнение больших объёмов упражнений низкой интенсивности;

- совершенствование силовой выносливости – выполнение средних и больших объёмов упражнений для развития силовой выносливости;

- совершенствование гибкости.

Во вторую, третью и четвёртую неделю периода выполнялись большие объёмы аэробных упражнений низкой интенсивности, при этом в первую и третью неделю в силовой части выполнялись средние, а во вторую и четвёртую неделю – большие объёмы упражнений, направленных на развитие силовой выносливости. Горизонтальные прыжковые упражнения и бег с различной скоростью в этом периоде применялись эпизодически с целью поддержания достигнутого уровня скоростно-силовых способностей.

В седьмом периоде решались следующие задачи:

- совершенствование аэробной выносливости – выполнение больших объёмов упражнений низкой интенсивности;

- развитие выносливости в смешанном режиме – выполнение средних объёмов упражнений средней интенсивности;

- совершенствование силовой выносливости – выполнение большого числа упражнений со средними сопротивлениями;

- развитие собственно силовых способностей – выполнение упражнений с большими и максимальными сопротивлениями;

- развитие скоростно-силовых способностей – применение больших объёмов аэробных упражнений прыжкового характера, а также выполнение горизонтальных прыжковых упражнений;

- совершенствование гибкости.

В первую и третью неделю цикла выполнялись средние объёмы аэробных упражнений со средней интенсивностью. В первую неделю выполнялся средний объём упражнений для развития силовой выносливости средней интенсивности, а в третью неделю применялись преимущественно горизонтальные прыжки и бег с высокой скоростью, которые предварялись упражнениями для развития собственно-силовых способностей во вторую неделю. Упражнения для развития собственно силовых способностей применялись также в четвёртую неделю цикла. Во вторую и четвёртую неделю также выполнялись большие объёмы малоинтенсивных аэробных упражнений.

Основными задачами восьмого периода были следующие:

- поддержание уровня аэробной выносливости – выполнение больших объёмов малоинтенсивных аэробных упражнений;

- поддержание уровня выносливости в смешанном режиме – выполнение среднего объёма упражнений средней интенсивности;

- развитие анаэробной выносливости – выполнение небольших объёмов упражнений в высоком темпе;

- развитие скоростно-силовых способностей – выполнение горизонтальных прыжков и бега с максимальной и непредельной скоростью, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий;

- поддержание уровня силовой выносливости – выполнение средних объёмов силовых упражнений со средними сопротивлениями;

- поддержание уровня собственно силовых способностей – выполнение небольшого объёма упражнений с большими и максимальными сопротивлениями;

- совершенствование гибкости.

В восьмом периоде впервые применялись горизонтальные прыжки на дальность, бег с максимальной скоростью и спрыгивание с возвышений 40-50 см с отпрыгиванием вперёд. Эти средства применялись в небольшом объёме в зависимости от уровня подготовленности и массы тела занимающихся. Это позволило избежать чрезмерной нагрузки на опорно-двигательный аппарат. Названные упражнения применялись в одном из занятий третьей недели периода. Преимущественно развитию скоростно-силовых способностей была посвящена также первая неделя периода, однако на этой неделе применялись скоростно-силовые упражнения средней (непредельной) интенсивности. Также впервые в восьмом периоде применялись упражнения аэробики высокой интенсивности для развития анаэробной выносливости. Подобные упражнения включались в аэробную часть второй и четвёртой недель (по одному занятию). В первую и третью неделю цикла применялись большие объёмы аэробных упражнений малой интенсивности, а во вторую и четвёртую – средние объёмы упражнений средней интенсивности.

Девятый, заключительный, период был посвящён решению следующих задач:

- совершенствование скоростно-силовых способностей;
- поддержание уровня аэробной и смешанной выносливости;
- поддержание уровня собственно силовых способностей и силовой выносливости;
- совершенствование гибкости.

В этом периоде применялось наибольшее среди других периодов число упражнений для развития скоростно-силовых способностей, в том числе большой интенсивности. В первую и третью неделю выполнялись также большие объёмы упражнений аэробной направленности, а во вторую и четвёртую – средние объёмы упражнений малой интенсивности. Особо отметим, что в четвёртую неделю общая нагрузка была снижена, что позволило девушкам восстановить силы и подготовиться к тестированию физической подготовленности.

Занятия аэробикой строились по традиционной схеме и включали разминку, аэробную часть, силовую или партерную часть и заминку. Предлагаемые средства коррекции физической подготовки студенток для придания ей комплексного характера вводились после аэробной части во время силовой или партерной части.

Интенсивность занятий контролировалась по ЧСС и определялась следующим образом: до 140 уд/мин – низкая интенсивность; 140–160 уд/мин – средняя интенсивность; 160–180 уд/мин – высокая интенсивность.

Проверка эффективности разработанной методики комплексной физической подготовки студенток непрофильных вузов проводилась по классической схеме. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы. Предполагалось, что если в начале эксперимента отобранные группы будут идентичны по показателям физической подготовленности, а также по показателям роста, массы тела и возраста, в течение эксперимента контрольная группа будет применять в физическом воспитании только традиционные средства танцевальной аэробики, экспериментальная группа будет заниматься по разработанной методике, и в

конце эксперимента будут зафиксированы достоверно более высокие результаты в тестах физической подготовленности у студенток экспериментальной группы, то эффективность разработанной методики будет доказана.

В исследовании применялись следующие тесты физической подготовленности: бег на 100 и 2000 метров, прыжок в длину с места, поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см), наклон вперёд из положения стоя. Также определялись показатели, характеризующие эффективность функционирования дыхательной (жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)) и сердечно-сосудистой систем (ЧСС покоя (средняя за 3 мин) в положении лёжа), индекс индивидуальной аэробной подготовленности (ИИАП) определялся при помощи безнагрузочного фитнес-теста, разработанного фирмой Полар (<http://www.polar.fi/ru>), и монитора сердечного ритма (Polar S810i).

Достоверность различий выборочных данных определялась при помощи однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA).

Результаты. В начале формирующего педагогического эксперимента студентки контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных различий по показателям роста, массы тела и возрасту. Не было достоверных различий у студенток в контрольной и экспериментальной группах и по показателям физической подготовленности, а также по показателям жизненной ёмкости лёгких, частоты сердечных сокращений в покое и индивидуальной аэробной подготовленности.

Как следует из анализа данных таблицы, в конце формирующего педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах не имели достоверных различий показатели жизненной ёмкости лёгких, частоты сердечных сокращений в покое, индекса индивидуальной аэробной подготовленности, силовой выносливости (в тестах «поднимание в сед» и «подтягивание») и гибкости.

Таблица

Показатели функционального стояния и физической подготовленности студенток в конце формирующего педагогического эксперимента

Показатели и тесты	Величины и результаты ($\bar{x} \pm \delta$)		Достоверность различий
	контрольная	экспериментальная	
ЖЕЛ (мл)	2975±286	2992±162	p>0,05
ЧСС _{покоя} (уд/мин)	71±3,1	72±3,2	p>0,05
ИИАП (отн. ед.)	35,8±2,82	35,9±3,63	p>0,05
Бег 100 м (с)	17,2±0,65	16,7±0,49	p<0,05
Бег 2000 м (с)	693±55,6	647±45,7	p<0,05
Поднимание туловища в сед (раз)	37,1±2,39	37,5±3,06	p>0,05
Прыжок в длину с места (см)	170±6,4	189±9,2	p<0,001
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	15,3±1,56	15,7±1,67	p>0,05
Наклон вперёд стоя (см)	5,1±0,79	5,0±1,76	p>0,05

Иными словами, преимущества применения средств аэробики сохранились в разработанной нами методике, что позволяет эффективно развивать силовую выносливость и гибкость, а также улучшать показатели качества функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

В то же время в конце формирующего педагогического эксперимента результаты в беге на 100 метров, прыжке в длину с места и беге на 2000 метров в экспериментальной группе оказались достоверно выше, чем в контрольной.

Вывод. Таким образом, методика физической подготовки студенток, основанная на применении средств танцевальной аэробики и прыжковых упражнений, связанных с перемещением всего тела по горизонтали, а также различных видов бега и беговых упражнений, позволяет не только оказывать эффективное развивающее воздействие на показатели деятельности важнейших физиологических систем организма девушек (дыхательной и сердечно-сосудистой), но и соответствующим образом совершенствовать координации, связанные с перемещением всего тела в пространстве, и скоростно-силовые способности. Это, в целом, позволяет значительно улучшить показатели физической подготовленности девушек в широком круге тестов,

добиться подлинно комплексного воздействия на проявление двигательной функции студенток.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Голякова, Н. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенток педагогического вуза по оздоровительной аэробике: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. Н. Голякова. – Сургут, 2003. – 23 с.
2. Певнева, М. В. Биомеханические особенности базовых упражнений танцевальной аэробики и некоторых природных локомоций человека / М. В. Певнева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – №1 (выпуск 18). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.kamgifik.ru/magazin/1_11/1_2011_21.pdf.
3. Певнева, М. В. Динамика показателей физической подготовленности и функционального состояния у студенток, занимающихся по стандартной программе и занимающихся танцевальной аэробикой / М. В. Певнева // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 2 (72). – С. 151-154.
4. Суетина, Т. Н. Методические основы организации занятий по аэробике со студентками вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. Н. Суетина. – Улан-Удэ, 1999. – 21 с.
5. Чибисова, Т. В. Построение занятий с применением различных видов оздоровительной аэробики с девушками 15-17 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. В. Чибисова. – М., 2003. – 23 с.

METHODS OF COMPLEX PHYSICAL TRAINING OF FEMALE STUDENTS ON THE BASIS OF MEANS OF DANCING AEROBICS

M. Pevneva, Senior Teacher,

Rostov-na-Donu Institute of Physical Training and Sports of Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Rostov-na-Donu.

Contact information for correspondence: 344018, Rostov-on-Don, Budennovsky Av., 101.

The work is aimed at creating methods of complex physical training of students of nonspecial high schools and experimental confirmation of its efficiency.

Methods. In the described forming pedagogical experiment 24 students have taken part. The following tests were applied to control the level of physical readiness: on 100 and 2000 m running, a long place jump, press exercise, pulling up in hanging, bending forward. Also the following indices characterizing the efficiency of the activity of respiratory and cardiovascular systems were defined: vital capacity of lungs, frequency of warm reductions of rest, index of individual aerobic readiness. Testing was held at the beginning and at the end of the academic year when a control group used only means of dancing aerobics,

an experimental group was engaged by the developed technique. Authenticity of selective data differences was defined with the help of single-factor dispersion analysis.

Results. The developed technique allows to achieve an obvious increase of both indices of general endurance, quick power abilities, flexibility, power endurance and indices of the effectiveness of the respiratory and cardiovascular systems activity during an academic year. The index of an individual aerobic readiness is really growing as well.

Key words: female students, physical training, dancing aerobics.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (12–14 ЛЕТ) НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Старший преподаватель И. А. Сидоренко,

Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск.

Контактная информация для переписки: 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1.

Целью данной работы являлось определение эффективности влияния упражнений хатха-йоги на развитие гибкости у детей среднего школьного возраста и качество выполнения гимнастических упражнений. В исследовании принимали участие девочки и мальчики 6-7-х классов (12–14 лет), в количестве 100 человек. В экспериментальных 6-7-х классах в уроки гимнастики были включены динамические упражнения (виньясы) хатха-йоги, а в контрольных 6-7-х классах учащиеся занимались по основной гимнастике школьной программы. Упражнения хатха-йоги на уроках гимнастики и суставная гимнастика хатха-йоги на уроках спортивных игр, единоборств, легкой атлетики выполнялись в качестве разминки. В результате эксперимента у мальчиков и девочек 6-7-х экспериментальных классов отмечается статистически достоверное ($p < 0,05$) улучшение всех показателей гибкости. Отмечено, что улучшение гибкости позволяет более качественно осваивать гимнастические упражнения.

Ключевые слова: гибкость, хатха-йога, средний школьный возраст, виньясы, суставная гимнастика.

Актуальность. Гибкость – одно из основных двигательных качеств человека, связана с эластичностью мышц, связок, подвижностью суставов. Хорошая амплитуда движений избавляет подростков от мышечной скованности, улучшает осанку и манеру двигаться.

В. П. Платонов утверждает, что недостаточность подвижности в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, приводит к ухудшению экономичности движений, часто является причиной повреждения мышц и связок [7]. А. В. Менхин свидетельствует, что при недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется про-



цесс освоения двигательных навыков, а некоторые вообще не могут быть освоены [6].

Hebbelink и Sigerseth на основании своих исследований установили, что гибкость также может играть важную роль в определении конечного результата соревновательных ситуаций. Опыт показывает, что адекватный уровень гибкости способствует оптимизации процесса усвоения, отработки и реализации качественного движения. Следовательно, целенаправленное увеличение или снижение диапазона движения в конкретных суставах в целях достижения оптимального уровня гибкости способствует улучшению определенных навыков [1].

Leard и Michel в своих исследованиях отмечают, что снижение уровня гибкости у детей пубертат-

ного периода происходит вследствие быстрого роста костей по сравнению с увеличением длины мышц и сухожилий, что приводит к мышечно-сухожильной тугоподвижности суставов [1].

В общеобразовательных школах развитию гибкости на уроках физической культуры уделяется недостаточное внимание. В этой связи актуальным является внедрение эффективной системы для развития этого качества. По нашему мнению, наиболее эффективной системой является хатха-йога.

Хатха-йога – это часть йоги, которая направлена преимущественно на развитие физических и физиологических функций организма [5].

Эта система подкупает и тем, что, по мнению специалистов хатха-йоги [2, 4], работающих с детьми, важными преимуществами асан («поза», «положение тела» [3]) перед некоторыми формами физических упражнений являются следующие, они:

- способствуют улучшению кровообращения, что жизненно необходимо для надлежащего функционирования организма;
- стимулируют и поддерживают баланс эндокрин-

ных желез, которые контролируют рост и развитие организма;

- помогают наладить регулярный и безболезненный менструальный цикл у девочек;
- увеличивают кровоснабжение мозга;
- укрепляют нервную систему и помогают правильному развитию тела за счет активной проработки суставов;
- способствуют улучшению гибкости.

Исходя из вышеизложенного является актуальным внедрение упражнений хатха-йоги в уроки физической культуры в общеобразовательной школе.

Цель исследования. Определить эффективность развития гибкости на уроках физической культуры у детей среднего школьного возраста (12–14 лет) с использованием упражнений хатха-йоги.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 121 города Челябинска, в котором приняли участие девочки и мальчики 6-7-х классов (12–14 лет), в количестве 100 человек.

Наш опыт проведения уроков физической культу-

ры с детьми среднего школьного возраста с применением упражнений хатха-йоги показал, что дети 12–14 лет больше воспринимают энергичную деятельность в движении. Поэтому были подобраны упражнения динамического характера (виньясы).

Виньясы – это динамичный способ выполнения асан [3].

В экспериментальных 6-7-х классах в уроки гимнастики были включены упражнения (виньясы) хатха-йоги, а в контрольных 6-7-х классах учащиеся занимались по основной гимнастике школьной программы.

В начале и в конце эксперимента проводилось контрольное тестирование гибкости школьников среднего возраста, в котором определялись: подвижность плечевых суставов (выкрут с гимнастической палкой, см), подвижность позвоночника (наклон вперед, сидя, см); наклон в сторону, см; наклон назад у гимнастической стены, см, подвижность тазобедренных суставов (удержание ноги в сторону, градусы).

По окончании изучения уроков гимнастики мы оценивали качество освоения гимнастических упраж-

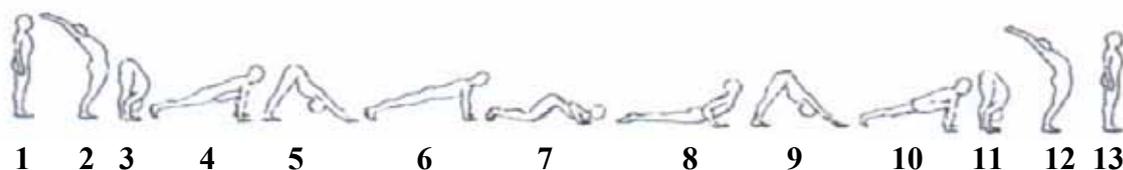


Рисунок 1 – Комплекс упражнений «Сурья Намаскар» («Здравствуй, Солнце!»)

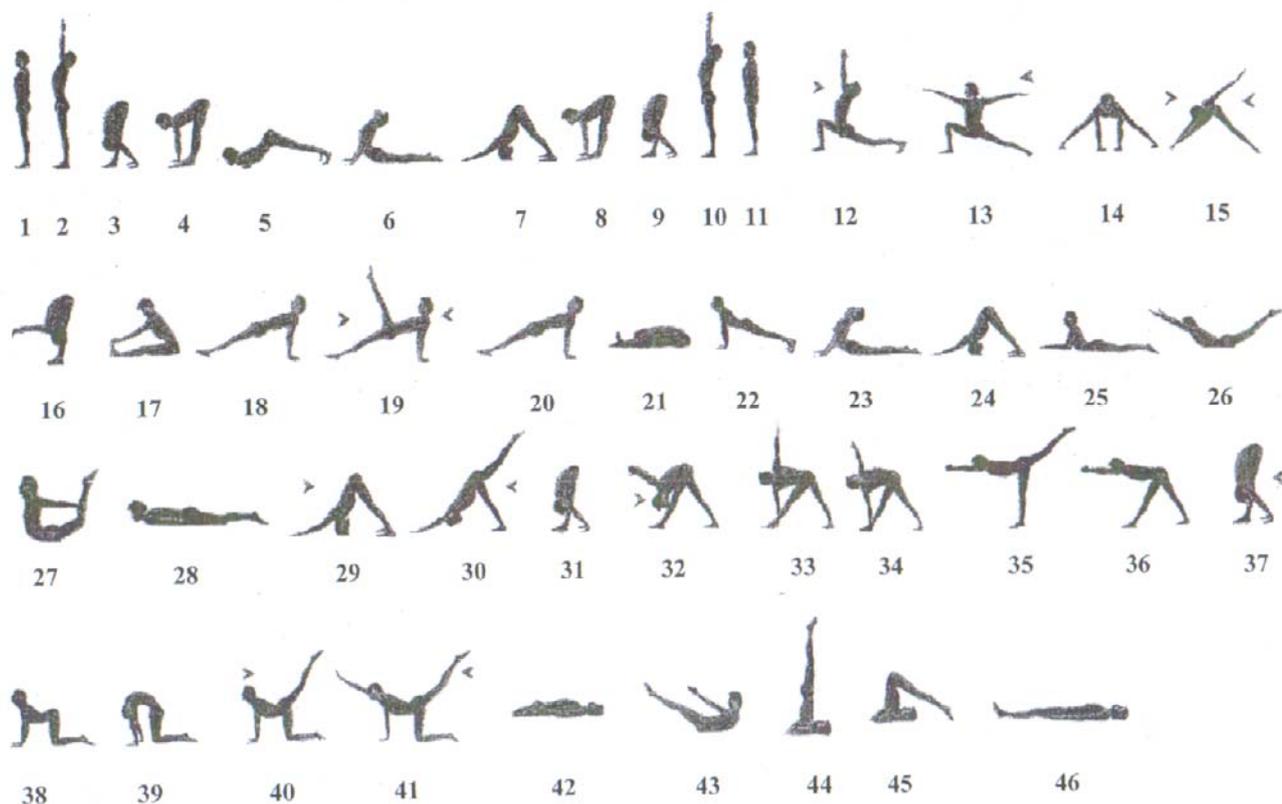


Рисунок 2 – Динамический комплекс хатха-йоги для детей 12-14 лет

нений у мальчиков и у девочек экспериментальных и контрольных классов.

Качество выполнения гимнастических упражнений, требующих развития гибкости, оценивали по правилам соревнований (10-балльной системе). Учащиеся 6-7-х классов выполняли контрольное упражнение «мост» и переворот в сторону («колесо»).

Для определения эффективности упражнений (асан) хатха-йоги использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Структура урока гимнастики в 6-7-х классах с использованием упражнений хатха-йоги состояла из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть урока включала выполнение строевых упражнений по школьной программе. В качестве общеразвивающих упражнений выполнялись суставная гимнастика (динамические упражнения, способствующие развитию гибкости во всех основных суставах) [8] и комплекс виньяс «Сурья Намаскар» [рисунок 1]. Он представляет собой серию из тринадцати положений, выполняемых как одно непрерывное упражнение. Упражнение выполнялось три раза.

В основной части урока гимнастики выполнялся комплекс виньяс, состоящий из 46 упражнений [рисунок 2] и упражнения на гимнастических снарядах по школьной программе (10-15 мин). Каждое положение в комплексе удерживалось около пяти секунд.

В заключительной части урока гимнастики для снижения воздействия физической нагрузки выполнялась асана («Шавасана») под номером 46 [рисунок 2] с пол-

ной мышечной релаксацией, что позволяло быстро снять мышечное напряжение и восстановить частоту сердечных сокращений (ЧСС) до исходного уровня, как перед началом урока.

В течение учебного года для совершенствования уровня гибкости на уроках легкой атлетики, единоборств, спортивных игр в подготовительной части урока в экспериментальных классах наряду с программным материалом в качестве общеразвивающих упражнений использовались суставная гимнастика и комплекс «Сурья Намаскар» [рисунок 1]. Основная часть этих уроков в экспериментальных и контрольных классах соответствовала общепринятым требованиям школьной программы.

Результаты и их обсуждение. Исследование показало, что на начало эксперимента классы были однородны по всем показателям ($p > 0,05$).

В результате тестирования учащихся экспериментальных классов в конце эксперимента у мальчиков и у девочек 6-7-х классов отмечается статистически достоверное ($p < 0,05$) улучшение всех показателей гибкости [таблица]. В контрольных классах у мальчиков и девочек улучшение результатов тестирования статистически не достоверно ($p > 0,05$).

В экспериментальных 6-7-х классах отмечается значительный прирост результатов в подвижности позвоночника (наклон вперед, сидя) у мальчиков на 101,8%, а у девочек – на 79,2%; в подвижности плечевых суставов (выкрут с гимнастической палкой) у мальчиков – на 24,3%, у девочек – на 49,1%. В упражнении наклон в сторону у мальчиков отмечается улучшение результатов на 20,8%, у девочек – на 21,2%; в упражнении наклон

Таблица

Изменение показателей уровня гибкости у девочек и мальчиков (12–14 лет) в контрольных и экспериментальных классах

Контрольные упражнения	КК девочек		ЭК девочек		КК мальчиков		ЭК мальчиков	
	(n = 25)		(n = 23)		(n = 25)		(n = 27)	
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Выкрут назад с гимнастической палкой (см)	1,83 ± 0,05	1,79 ± 0,05	2,18 ± 0,07	1,11 ± 0,06	1,97 ± 0,07	1,93 ± 0,08	2,19 ± 0,07	1,66 ± 0,06
	t = 0,57; P > 0,05		t = 11,8; P < 0,05		t = 0,4; P > 0,05		t = 5,88; P < 0,05	
2. Наклон вперед, сидя (см)	6,88 ± 1,09	8,32 ± 1,09	9,65 ± 1,10	17,3 ± 0,71	4,8 ± 0,57	5,84 ± 0,83	6,44 ± 0,78	13,0 ± 0,98
	t = 1,51; P > 0,05		t = 7,85; P < 0,05		t = 1,04; P > 0,05		t = 5,24; P < 0,05	
3. Наклон назад у гимнастической стены (см)	28,9 ± 0,67	30,1 ± 0,73	27,2 ± 0,67	29,7 ± 0,72	25,4 ± 0,80	26,7 ± 0,63	25,7 ± 1,35	29,1 ± 0,59
	t = 1,21; P > 0,05		t = 2,55; P < 0,05		t = 1,28; P > 0,05		t = 2,31; P < 0,05	
4. Наклон в сторону (см)	21,9 ± 0,91	21,6 ± 0,83	20,8 ± 0,99	16,4 ± 0,79	22,3 ± 0,77	21,6 ± 1,30	19,8 ± 0,73	15,7 ± 0,71
	t = 0,24; P > 0,05		t = 3,47; P < 0,05		t = 0,46; P > 0,05		t = 4,02; P < 0,05	
5. Удержание ноги в сторону (градусы)	88,5 ± 1,95	90,7 ± 2,06	77,0 ± 1,79	88,2 ± 2,47	81,7 ± 1,82	84,3 ± 1,56	73,4 ± 1,84	82,6 ± 2,57
	t = 0,77; P > 0,05		t = 3,65; P < 0,05		t = 1,08; P > 0,05		t = 2,91; P < 0,05	

Примечание: 1 – выкрут назад с гимнастической палкой (см); 2 – наклон вперед, сидя (см); 3 – наклон назад у гимнастической стены (см); 4 – наклон в сторону (см); 5 – удержание ноги в сторону (градусы).

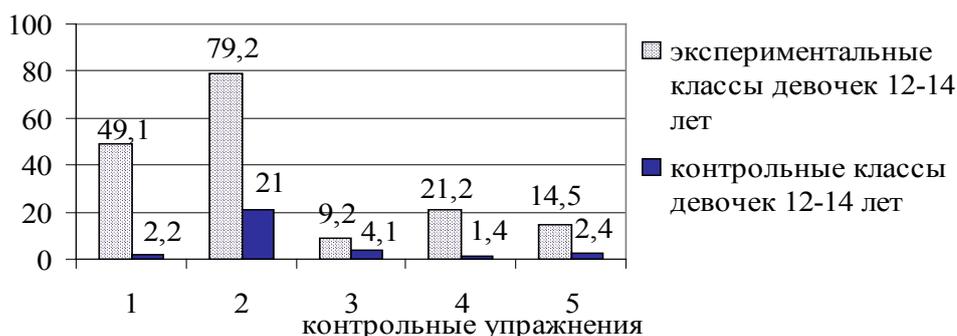


Рисунок 3. Гистограмма динамики изменения показателей уровня гибкости у девочек 12–14 лет экспериментальных и контрольных классов, %

Примечание: 1 – выкрут назад с гимнастической палкой (см); 2 – наклон вперед, сидя (см); 3 – наклон назад у гимнастической стены (см); 4 – наклон в сторону (см); 5 – удержание ноги в сторону (градусы).

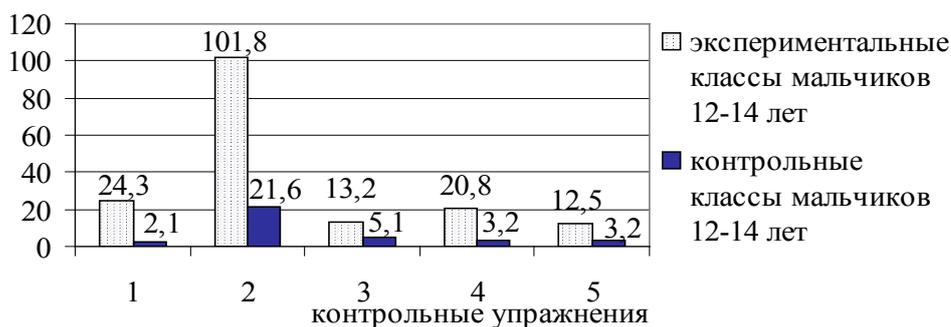


Рисунок 4. Гистограмма динамики изменения показателей уровня гибкости у мальчиков 12–14 лет экспериментальных и контрольных классов, %

назад у гимнастической стены у мальчиков результаты улучшились на 13,2%, а у девочек – на 9,2%; в упражнении удержание ноги в сторону результаты улучшились у мальчиков на 12,5%, а у девочек – на 14,5% [рисунки 3, 4].

Суммарное улучшение всех показателей гибкости у мальчиков в экспериментальных классах составило 34,5%, а в контрольных – 7,0%. У девочек экспериментальных классов суммарное улучшение всех показателей гибкости составило 34,6%, а в контрольных классах – 6,2%.

Улучшение гибкости позволило более качественно осваивать гимнастические упражнения в экспериментальных классах. Средняя оценка за упражнение «мост» в контрольных классах составила 8,3 балла, а в экспериментальных классах – 9,5 балла. Различия статистически достоверны $T = 88 > 85$, $P = 0,95$ (критерий Уайта). Выполнение контрольного упражнения «переворот в сторону («колесо»)» в экспериментальных классах показало более высокое качество исполнения. Средняя оценка составила 9,1 балла. В контрольных классах эта оценка составила лишь 8,3 балла. Различия статистически достоверны $T = 145 > 128$, $P = 0,95$. Это можно объяснить тем, что достаточная гибкость суставно-связочного аппарата позволяет сравнительно легко выполнять различные движения бытового, профессионального спортивного характера, способствует более эффективному овладению новыми формами движений.

Выводы. Эксперимент, проведенный с участием школьников 12–14 лет, показал, что применение упраж-

нений хатха-йоги на уроках физической культуры позволяет улучшить гибкость в позвоночнике, в плечевых и тазобедренных суставах, а также способствует более качественному освоению гимнастических элементов «мост» и переворот в сторону («колесо»). Включение комплекса «Сурья Намаскар» и суставной гимнастики в качестве общеразвивающих упражнений на уроках спортивных игр, легкой атлетики, единоборств позволяет подготовить мышечно-связочный аппарат к предстоящим нагрузкам и способствует совершенствованию гибкости.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Альтер, Майкл Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Альтер. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 422 с.
2. Девананда, Свами Вишну. Полная иллюстрированная книга йоги; перевод с англ. С. М. Костикова / Свами Вишну Девананда. – М., 1988. – 201 с.
3. Дешикачар, Т. К. В. Сердце йоги (совершенствование индивидуальной практики) / Т. К. В. Дешикачар. – К.: София ИД Гелиос, 2003. – 272 с.
4. Йога для детей, родителей и преподавателей: [сборник]; перевод с англ. – К.: Янус, 2000. – 240 с.
5. Константинова, Е. А. Наглядная йога / Е. А. Константинова. – М.: АСТ, 2007. – 159 с.
6. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
7. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
8. Шивананда, Шри Свами. Йога и здоровье / Шри Свами Шивананда; перевод с англ. А. Соломарского. – К.: София, Ltd, 1998. – 256 с.

EFFECTIVENESS OF FLEXIBILITY DEVELOPMENT IN MID-SECONDARY SCHOOL AGE CHILDREN (12-14 YEARS OLD) AT PE LESSONS

I. Sidorenko, Senior Lecturer,

Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk.

Contact information for correspondence: 454091, Chelyabinsk, Ordzhonikidze Str., 1.

The aim of the work is the definition of hatha-yoga exercises effectiveness for flexibility development and quality of physical exercises performance of mid-secondary school age children. 100 boys and girls of 6th and 7th forms (12-14 years old) took part in the investigation. Hatha-yoga dynamic exercises (vinyasy) were included into experimental of 6th and 7th forms PE lessons of 6th and 7th forms pupils. while in control PE lessons pupils studied the basic school PE programme. Hatha-yoga exercises and joint gymnastics

were done during warming –up at PE lessons (sport games, track-and-field and combat fighting). The results of the investigation show that statistically-valid ($p < 0,05$) flexibility improvement of 6th and 7th forms (experimental groups) boys and girls is noted. It should be mentioned, that flexibility improvement allows to master physical exercises more qualitatively.

Key words: flexibility, hatha-yoga, mid-secondary school age, vinyasy, joint gymnastics.

УДК 796.51

РАЗРАБОТКА И ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ КОМБИНИРОВАНИЯ ПАРАМЕТРОВ ТУРИСТСКИХ ПЕШЕХОДНЫХ ПОХОДОВ

Преподаватель А. А. Юрченко,

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.

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

В статье обосновывается содержание методики комбинирования параметров туристских пешеходных походов как дополнительного средства физического воспитания, обеспечивающего на основе целесообразного сочетания неодинаковых показателей их нагрузки и тренировочного эффекта повышение уровня физического развития, физической подготовленности и функционального состояния систем организма студентов вузов в условиях внеурочных форм двигательной активности.

Ключевые слова: студенты, пешеходные походы, методика, комбинирование параметров, тренировочный эффект, физическая



подготовленность, функциональное состояние систем организма.

Повышающаяся интенсивность учебного процесса в вузах приводит к существенному снижению двигательной активности студентов, что является одной из основных причин ухудшения состояния их здоровья (Д. Н. Давиденко, 2006; Ю. Д. Железняк, А. В. Лейфа, 2006 Т. Ю. Тарасеня, 2008 и др.).

Вопросами совершенствования процесса физического воспитания студентов вуза, повышения двигательной активности, укрепления их здоровья и улучшения уровня физической подготовленности занималось большое число ученых (Н. В. Белкина, 2006; О. В. Булгакова, 2007;

О. А. Козлова, 2008 и др.). Однако двигательная активность студенческой молодежи по-прежнему далека от минимальной гигиенической нормы (О. А. Богданов, В. С. Кунарев, 2006; С. Е. Воложанин, 2007; И. Г. Виноградов, 2008 и др.).

Внедрение новых средств физической культуры в процесс физического воспитания студентов представляется одним из перспективных путей совершенствования физического воспитания в вузе, что находит подтверждение в значительном количестве публикаций за последние годы (И. Н. Овсянникова, 2008; О. О. Бриллиантова, 2009; Ю. А. Васильковская, 2009; Е. А. Штих, 2009). Вместе с тем известно, что использование того или иного средства физической культуры обусловлено состоянием материально-технического обеспечения регламентированных занятий по физическому воспитанию со студентами вуза.

Пешеходный туризм, непосредственно походы, как относительно новое средство физического воспитания студентов, представляется достаточно эмоциональным и наименее материально затратным, а отсюда наиболее привлекательным и весьма доступным средством физической культуры (А. А. Федякин, 2001; О. Л. Жигарев, 2002; Т. Ю. Тарасеня, 2008 и др.). Вместе с тем следует отметить, что потенциальные возможности туризма в процессе физического воспитания студентов используются недостаточно в силу того, что научные и научно-методические работы, рассматривающие проблему использования туризма в физическом воспитании студентов, носят фрагментарный характер (Ю. И. Евсеев, 2005; Т. Ю. Тарасеня, 2008; Ю. А. Васильковская, 2009 и др.). Поэтому большое число вопросов использования туризма в физическом воспитании студентов остается до сих пор не решенным.

В частности, отсутствуют педагогические технологии и методики, которые бы позволяли программировать результат воздействия туристского пешеходного похода на физическое развитие, физическую подготовленность и функциональное состояние систем организма студента путем целенаправленного формирования нитки маршрута.

Таким образом, объективно существующая потребность совершенствования физического воспитания студентов с целью повышения их двигательной активности и уровня физической подготовленности, улучшения физического развития и функционального состояния систем организма не может быть удовлетворена, а доступность и потенциальные рекреативные возможности туризма не могут быть эффективно реализованы в связи с отсутствием научно обоснованной методики комбинирования параметров туристских пешеходных походов, позволяющей повысить точность программирования тренировочного эффекта в условиях внеурочных форм занятий физической культурой.

В связи с вышеизложенным объектом исследования стал процесс физического воспитания студентов вузов, в границах которого был выбран предмет исследования – содержание методики комбинирования параме-

тров туристских пешеходных походов с неодинаковыми показателями нагрузки и тренировочного эффекта.

Целью исследования являлись разработка и обоснование методики комбинирования параметров туристских пешеходных походов как дополнительного средства физического воспитания, обеспечивающего на основе целесообразного сочетания неодинаковых показателей их нагрузки и тренировочного эффекта повышение уровня физического развития, физической подготовленности и функционального состояния систем организма студентов вузов в условиях внеурочных форм двигательной активности.

Результаты исследования особенностей воздействия различных вариантов шестикилометрового и двенадцатикилометрового туристских пешеходных походов на показатели физического развития, физической подготовленности и функционального состояния систем организма студентов позволяют говорить о реальной возможности их использования с целью получения необходимого тренировочного эффекта в аспекте повышения, прежде всего, уровня физической работоспособности и общей выносливости юношей и девушек. Представляется, что соответствующая методика должна включать проективный, содержательный, процессуальный и контрольный модули (рис. 1).

Проективный модуль

Вполне естественно, что любая методика физического воспитания, уже имеющаяся или вновь разрабатываемая, должна быть ориентирована на достижение той цели, которая сформулирована в примерной программе по дисциплине «Физическая культура» – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В соответствии с этой целевой установкой предлагаемой методикой предусмотрено решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих содержанию примерной программы по дисциплине «Физическая культура»:

1. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.



Рис. 1. Структура методики комбинирования параметров туристских пешеходных походов

5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержательный модуль

В соответствии с целевой установкой и задачами

физического воспитания студентов обязательным условием достижения необходимого развивающего и оздоровительного тренировочного эффекта должно быть использование в качестве дополнительного средства еженедельных равнинных и горно-равнинных туристских пешеходных походов с перепадом высот до 480-500 метров.

Представляется очевидным, что использование туристских пешеходных походов в качестве дополни-

тельного к основным средствам физического воспитания для повышения эффективности физической и функциональной подготовки студентов потребует введения, кроме апробированных шести- и двенадцатикилометровых, еще и маршрутов промежуточной семи-, восьми-, девяти-, десяти- и одиннадцатикилометровой протяженности, эффект от воздействия которых будет занимать соответствующее срединное положение между шестикилометровой и двенадцатикилометровой дистанциями. Данное условие относится как к равнинным, так и горно-равнинным пешеходным походам. Это позволит полноценно реализовывать принцип постепенного увеличения величины физической нагрузки походов при их планомерном и систематическом использовании.

Процессуальный модуль

Основным содержанием этого модуля методики являются процедуры, позволяющие на основе данных о специфике воздействия разных туристских пешеходных походов на показатели физического развития, физической подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной мышечной и центральной нервной систем организма студентов:

- определить тренировочный эффект конкретного маршрута;
- разработать алгоритм повышения величины физической нагрузки туристских пешеходных походов;
- составить программу туристских пешеходных походов в соответствии с задачей физического воспитания;
- разработать календарный план реализации программы туристских пешеходных походов;
- реализовать календарный план туристских пешеходных походов.

Исходя из методических требований, которые предъявляются к планированию заданий, используемых для повышения уровня физической работоспособности и общей выносливости занимающихся, последовательное сочетание туристских пешеходных походов должно обеспечивать на первом этапе постепенное увеличение дистанции равнинных походов, которые следует преодолеть участникам в аэробном режиме энергообеспечения, а на втором, по мере сокращения расстояния горно-равнинных, повышение интенсивности прохождения маршрута. В данном случае это может быть сделано сначала за счет увеличения угла восхождения, а в последующем за счет повышения скорости передвижения на маршруте. Представляется, что именно с этих позиций необходимо рассмотреть особенности тренировочного эффекта разных вариантов туристских походов для того, чтобы можно было разработать методически обоснованный алгоритм повышения величины физической нагрузки туристских пешеходных походов и программу их поэтапного использования для повышения уровня физической подготовленности и функционального состояния систем организма студентов.

В частности, если говорить о технологии реализации программы туристских пешеходных походов на первом этапе, спецификой которой является постепенное увеличение объема аэробной нагрузки, то маршруты здесь должны выполняться в такой последовательности, чтобы обеспечивали постепенное увеличение преодолеваемой во время похода дистанции. В данном случае реализацию программы туристских пешеходных походов необходимо начинать с шестикилометрового равнинного маршрута и постепенно увеличивать его дистанцию до двенадцати километров.

В зависимости от уровня физической и функциональной подготовленности студентов, на первом этапе может быть выбран либо отдельный вариант комбинирования последовательных равнинных пешеходных маршрутов как по величине прибавляемого в каждом очередном походе расстояния, так и по способу увеличения дистанции, либо весь состав возможных вариантов, которые должны реализовываться в следующей очередности:

Вариант 1 (линейный) – 6 км, 6,5 км, 7 км, 7,5 км, 8 км, 8,5 км, 9 км, 9,5 км, 10 км, 10,5 км, 11 км, 11,5 км, 12 км.

Вариант 2 (ступенчатый) – 6 км, 6 км, 7 км, 7 км, 8 км, 8 км, 9 км, 9 км, 10 км, 10 км, 11 км, 11 км, 12 км, 12 км.

Вариант 3 (волнообразный) – 6 км, 7 км, 8 км, 7 км, 8 км, 9 км, 8 км, 9 км, 10 км, 9 км, 10 км, 11 км, 10 км, 11 км, 12 км.

При переходе же к этапам постепенного увеличения интенсивности нагрузки следует прибегнуть, прежде всего, к использованию горно-равнинных пешеходных походов при сохранении на прежнем уровне скорости передвижения на маршруте. При этом планирование походов должно обеспечивать, с одной стороны, постепенное сокращение преодолеваемой дистанции с двенадцати километров до шести, а с другой – постепенное повышение интенсивности перемещения за счет увеличения угла восхождения на стандартную высоту. В связи с этим первыми из горно-равнинных походов должны использоваться те, в которых предусмотрен подъем с наименьшим углом подъема. Этому требованию отвечают, прежде всего, походы, в которых восхождение совершается на протяжении 75% дистанции.

Для дальнейшего повышения интенсивности нагрузки следует перейти к использованию горно-равнинных походов, в которых восхождение на такую же высоту предусмотрено только на 50% дистанции, что обеспечивает дальнейшее постепенное увеличение угла подъема. Завершающей же стадией этапа повышения интенсивности нагрузки туристских пешеходных походов является дальнейшее увеличение угла восхождения за счет использования маршрутов с подъемом на стандартную для всех вариантов высоту, но только в течение первой четверти дистанции.

В данном случае такой методически обоснованной последовательности будет соответствовать следующее сочетание туристских пешеходных походов разных по протяженности и рельефу местности:

- 1) двенадцатикилометровый горно-равнинный с

подъемом на протяжении 75% дистанции и последующим спуском;

2) одиннадцатикилометровый горно-равнинный с подъемом на протяжении 75% дистанции и последующим спуском;

3) десятикилометровый горно-равнинный с подъемом на протяжении 75% дистанции и последующим спуском;

4) девятикилометровый горно-равнинный с подъемом на протяжении 75% дистанции и последующим спуском;

5) восьмикилометровый горно-равнинный с подъемом на протяжении 75% дистанции и последующим спуском;

6) семикилометровый горно-равнинный с подъемом на протяжении 75% дистанции и последующим спуском;

7) шестикилометровый горно-равнинный с подъемом на протяжении 75% дистанции и последующим спуском.

При необходимости дальнейшего повышения интенсивности нагрузки сочетание туристских пешеходных походов разных по протяженности и рельефу местности должно быть следующим:

1) двенадцатикилометровый горно-равнинный с подъемом на протяжении 50% дистанции и последующим спуском;

2) одиннадцатикилометровый горно-равнинный с подъемом на протяжении 50% дистанции и последующим спуском;

3) десятикилометровый горно-равнинный с подъемом на протяжении 50% дистанции и последующим спуском;

4) девятикилометровый горно-равнинный с подъемом на протяжении 50% дистанции и последующим спуском;

5) восьмикилометровый горно-равнинный с подъемом на протяжении 50% дистанции и последующим спуском;

6) семикилометровый горно-равнинный с подъемом на протяжении 50% дистанции и последующим спуском;

7) шестикилометровый горно-равнинный с подъемом на протяжении 50% дистанции и последующим спуском.

Наиболее высокой интенсивности нагрузки можно добиться при следующем сочетании туристских пешеходных походов разных по протяженности и рельефу местности:

1) двенадцатикилометровый горно-равнинный с подъемом на протяжении 25% дистанции и последующим спуском;

2) одиннадцатикилометровый горно-равнинный с подъемом на протяжении 25% дистанции и последующим спуском;

3) десятикилометровый горно-равнинный с подъемом на протяжении 25% дистанции и последующим спуском;

4) девятикилометровый горно-равнинный с подъемом на протяжении 25% дистанции и последующим спуском;

5) восьмикилометровый горно-равнинный с подъемом на протяжении 25% дистанции и последующим спуском;

6) семикилометровый горно-равнинный с подъемом на протяжении 25% дистанции и последующим спуском;

7) шестикилометровый горно-равнинный с подъемом на протяжении 25% дистанции и последующим спуском.

После реализации полного цикла равнинных и горно-равнинных походов и при необходимости продолжения их использования для повышения физической работоспособности и общей выносливости студентов следует перейти к повторению этого же алгоритма, но с другой, более высокой скоростью передвижения на маршруте.

На этапах увеличения интенсивности перемещения по маршруту для студентов, имеющих низкий исходный уровень физической и функциональной подготовленности, изменение длины дистанции каждого очередного горно-равнинного похода целесообразно сделать менее значительным, дополнительно введя для этого промежуточные расстояния: 6,5 км, 7,5 км, 8,5 км, 9,5 км, 10,5 км, 11,5 км. Но и в данном случае по-прежнему необходимо придерживаться методически целесообразной последовательности прохождения маршрутов, разных по расстоянию, углу и дистанции восхождения, которая была обоснована и представлена выше.

Представляется, что эффективность реализации программы пешеходных походов во многом будет обусловлена качеством контроля изменений показателей функционального состояния систем организма студентов, которые происходят под воздействием туристских маршрутов.

Контрольный модуль

Наличие информации о состоянии объекта, на который направлено воздействие, является элементом, без которого невозможно осуществлять эффективное управление каким-либо процессом. Подобного рода данные могут быть получены лишь в результате осуществления контроля как процедуры сбора информации об объекте управления и ее оценки с позиции ответственности должным величинам.

В физическом воспитании и спорте управление процессом подготовки также осуществляется на основе данных, но только об уровне конкретного или всех видов подготовленности (физической, технической и т. д.) и функционального состояния систем организма занимающихся (рис. 2).

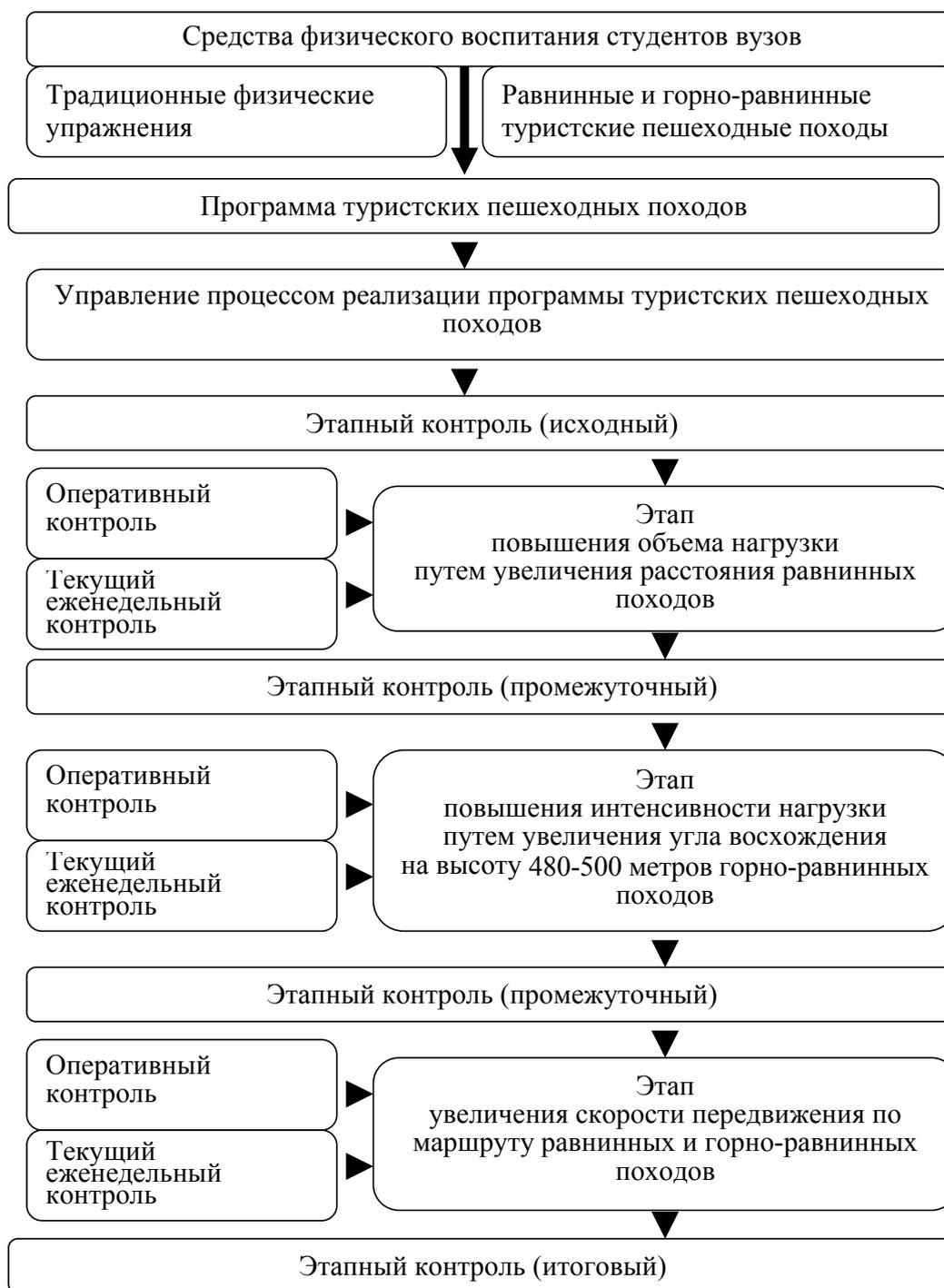


Рис. 2. Схема управления процессом реализации программы туристских пешеходных походов

Представляется, что данная система контроля должна обеспечить информационное сопровождение процесса управления реализацией программы туристских пешеходных походов с целью повышения эффективности физического воспитания студентов вузов.

Поэтому основное содержание данного модуля методики представляют средства, методы и процедуры, позволяющие получить достоверную информацию об оперативных, текущих и устойчивых изменениях показателей физического развития, физической подготов-

ленности и функционального состояния систем организма студентов в результате их участия в реализации программы туристских пешеходных походов.

В частности, для определения оперативных изменений в уровне подготовленности и состоянии систем организма студентов рекомендуется измерять у участников перед походом, в середине или в высшей точке маршрута и после его прохождения следующие показатели: ЧСС, САД, ДАД, ЧД, КЧССМ, Мт н, теппинг-тест, пресс, КВ, КЭК и ФС.

Текущие изменения показателей подготовленности и функционального состояния систем организма студентов предлагается измерять один раз в конце недели отдыха с определением показателей ЧСС, САД, ДАД, ЧД, КЧССМ, Мт н, теппинг-тест, КВ, КЭК и ФС.

В рамках же этапного контроля предлагается определять все использовавшиеся в исследовании показатели физического развития, физической подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и центральной нервной систем организма студентов.

Дальнейшие исследования экспериментально подтвердили, что методика комбинирования параметров туристских пешеходных походов, основными компонентами которой являются: целевые установки; разные по протяженности, рельефу местности и тренировочному эффекту нитки маршрутов; алгоритм повышения величины физической нагрузки пешеходных походов; программа еженедельных равнинных и горно-равнинных пешеходных походов, дифференцированных по принципу постепенного повышения развивающих и тренирующих воздействий в зависимости от уровня подготовленности юношей и девушек; календарный план реализации программы пешеходных походов; технология реализации программы пешеходных походов, а также система оперативного, текущего и этапного контроля, позволяет в совокупности с академическими занятиями физической культурой существенно повысить уровень общей физической работоспособности, общей выносливости, функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданов, О. А. Сравнительный анализ физического развития и физической подготовленности студентов, поступивших в РГПУ им. А. И. Герцена / О. А. Богданов, В. С. Кунарев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 55-56.
2. Бриллиантова, О. О. Нормирование объемов нагрузок

на академических занятиях по физической культуре для студентов вузов в различные сезоны года: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. О. Бриллиантова. – Краснодар, 2009. – 24 с.

3. Васильковская, Ю. А. Физическое воспитание студентов вузов с использованием терренкура и туризма: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. А. Васильковская. – Краснодар, 2009. – 24 с.

4. Виноградов, И. Г. Содержание рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. Г. Виноградов. – СПб., 2008. – 25 с.

5. Воложанин, С. Е. Повышение уровня физической подготовленности студентов вуза средствами атлетизма: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Е. Воложанин. – Улан-Удэ: БГУ, 2007. – 23 с.

6. Давиденко, Д. Н. Здоровье и образ жизни студентов: учебное пособие / Д. Н. Давиденко, Ю. Н. Щедрин, В. А. Щеголев. – СПб.: СПбГУ ИТМО, 2005. – С. 12.

7. Евсеев, Ю. И. Педагогическое проектирование целенаправленного физического воспитания в высшем профессиональном образовании студентов: на примере подготовки специалистов, контактирующих с рискфакторами: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / Ю. И. Евсеев. – Майкоп: АГУ, 2005. – 50 с.

8. Железняк, Ю. Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля / Ю. Д. Железняк, А. В. Лейфа // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 46-47.

9. Жигарев, О. Л. Влияние спортивно-оздоровительного туризма на морфофункциональные и психофизиологические показатели организма студентов: автореф. дис. ... канд. биол. наук / О. Л. Жигарев. – Новосибирск, 2002. – 24 с.

10. Овсянникова, И. Н. Содержание и организация физического воспитания студентов вузов на основе использования средств пляжного гандбола: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. Н. Овсянникова. – Краснодар, 2008. – 24 с.

11. Тарасеня, Т. Ю. Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. Ю. Тарасеня. – СПб., 2008. – 25 с.

12. Федякин, А. А. Теоретико-методические основы оздоровительного туризма: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / А. А. Федякин. – Майкоп, 2001. – 48 с.

13. Штих, Е. А. Содержание физического воспитания студентов вузов с преимущественным использованием средств степ-аэробики: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Штих. – Краснодар, 2009. – 24 с.

WORKING OUT AND BASING OF METHODS OF COMBINING PARAMETERS OF TOURIST PEDESTRIAN WALKING TOURS

A. Yurchenko, Teacher,

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar.

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

The contents of methods of combining parameters of tourist walking tours as an additional means of physical education is based in increasing level of the physical development and preparedness, and also the functional condition of students organism systems in the conditions of organizing extracurricular forms of moving activity. This provision is possible to be realized on the basis of

purposeful combination of different indices both of their loading and the effectiveness of their training.

Key words: students, pedestrian walking tours, methods, parameters combining, effectiveness training, physical preparedness, functional condition of organism systems.

УДК 37.01

АНТИНОМИЧНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Старший преподаватель Л. Г. Битарова,

преподаватель А. В. Тонковидова,

кандидат педагогических наук, доцент Э. А. Орлова,

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.

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

В современной парадигме гуманистического образования общекультурные компетенции (ОКК) приобретают значимость, т. к. способствуют формированию свободно развивающейся личности.

Цель настоящего исследования – раскрыть антиномичность общекультурных компетенций в контексте противоречий современного педагогического образования.

Задачи исследования:

1. Провести философско-культурологический анализ сущности антиномий в образовании.

2. Раскрыть направления формирования общекультур-



ных компетенций в профессиональном образовании.

Объект исследования – антиномичность формирования общекультурных компетенций

Предмет исследования – возможность преодоления антиномий ОКК в современном профессиональном образовании.

Ключевые слова: антиномичность, общекультурные компетенции, биологический детерминизм, социальный детерминизм, культурные ценности, коммуникация и изоляция.

В современной социокультурной эпохе разные формы культуры выделяют два типа образования, один из которых стремится передать от одного поколения к другому насле-

дие своих приемов и правил, гарантируя их полное сохранение, а другой стремится проводить обновление или исправление этих приемов и правил. К. Ясперс в работе «Смысл и назначение истории» демонстрирует несколько вариантов развития образования. Первый путь основан на положении, что нужно учиться тому, что имеет применение в жизни. Особую значимость, с этой точки зрения, приобретают общекультурные компетенции, понимаемые как «требования массы и сводятся к усредненному, которое может быть выражено в форме вульгарной понятности». На втором пути возникает «единообразное воспитание, парализующее духовную свободу. Основные убеждения фиксируются в виде определенного верования и вместе со знанием и умением вколачиваются как способ чувствования и оценки». На практике это привело к методически ориентированному образованию, проявившему себя в традиционной авторитарной педагогике (П. П. Блонский, К. Н. Вентцель, Д. И. Писарев). Данный путь ведет к воспроизводству людей, способных осуществлять сложные функции. Но любой прогресс основан на свободном выборе свободных людей, которые следуют также и общечеловеческой исторической традиции, которая формирует у них общекультурные компетенции в рамках профессионального образования. На этом основан третий путь, по К. Ясперсу, который может стать стержнем интернационализации образования: «Народное образование может привести массы на путь, который ведет к аристократии духа, – постоянно фактически идущий отбор может завершиться созданием подлинной аристократии без наследственных прав и привилегий...»¹

В современной парадигме гуманистического образования общекультурные компетенции приобретают значимость, т. к. способствуют формированию свободно развивающейся личности. Социально-философским мерилom гуманитарного образования должен выступать, по мнению Н. С. Розова, баланс «в ориентации образования на Человека, общество, культуру». Общекультурные компетенции способствуют повышению качества образования, которое должно быть направлено на соответствие уровня образования жизненным реалиям. Они раскрывают воспроизводство и развитие культуры (как системы образцов), воспроизводство и развитие общества (как воплощения социальных образцов культуры в общественных институтах, педагогических структурах, межличностных отношениях), воспроизводство и развитие человека (как носителя антропных образцов культуры) [2].

Объект исследования – антиномичность формирования общекультурных компетенций. Предмет исследования – возможность преодоления антиномий ОКК в современном профессиональном образовании.

Цель настоящего исследования – раскрыть антиномичность общекультурных компетенций в контексте противоречий современного педагогического образования.

Целью были predeterminedены задачи исследования:

1. Провести философско-культурологический анализ сущности антиномий в образовании.
2. Раскрыть направления формирования общекультурных компетенций в профессиональном образовании.

Современное профессиональное образование содержит в себе некоторые противоречия в связи с фактом формирования общекультурных компетенций, преодоление которых необходимо в рамках высшего профессионального образования.

Первое противоречие можно назвать апорией «биологического детерминизма». Эта апория вытекает из выявляемой связи между духовными и биологическими феноменами человеческой жизни, неразрывно связанными с функционированием организма, в свою очередь зависящими от физических условий и условий среды. В соответствии с данным подходом профессиональное образование на основе общекультурных компетенций практически не имеет смысла, так как в человеке все predeterminedено (педагогическая теория «бихевиоризма» Э. Торндайка, Дж. Б. Уотсона)². Но факты доказывают обратное. Ж. П. Сартр в работе «Экзистенциализм – это гуманизм» писал, что «Человек есть то, что он сам из себя делает»³. Развиваясь физически и духовно, тренируя тело, расширяя кругозор и мировоззрение с помощью профессионального образования, в том числе и гуманитарного, человек фактически преодолевает «биологический детерминизм» и становится свободным. Поэтому тезису «биологического детерминизма» можно противопоставить тезис «радикального индетерминизма». Но не только душа и сознание человека являются «чистой свободой» или «свободным потоком воды», но и тело человека можно изменить и развить его возможности, преодолев биологический детерминизм, сформировав общекультурную компетентность.

Второе противоречие можно назвать апорией «социального детерминизма». Эта апория вытекает из существующего в педагогике учения о социальной природе человеческой личности (теория К. Маркса)⁴; т. е. отмечает, что человеческая личность не является одной и той же во все времена и во всех обществах. С другой стороны, существует тезис социального индетерминизма. Согласно ему, личность, будучи реальностью-в-себе, не растворима в социальных элементах, которые можно в ней выявить, она полностью независима по отношению к социальным силам и руководит собой самостоятельно вне всякого отношения и подчинения

¹ Ясперс К. Смысл и назначение истории. – М., 1994. – С. 138-143.

² Основные направления психологии в классических трудах. Бихевиоризм. – М., 1998.

³ Сартр, Ж. П. Экзистенциализм – это гуманизм / Сумерки богов. – М., 2000. – С. 226.

⁴ Маркс, К. Критика политической экономии. – Т.1 – М., 1983.

этим силам (экзистенциальная педагогика). Этот тезис находит свое подтверждение в различных видах профессиональной деятельности, ведь достижения и рекорды – это всегда преодоление норм. Выдающийся, креативный профессионал действует с ориентацией не на повторение чужих достижений, а на их преодоление, с ориентацией на себя, на развитие собственных возможностей и способностей. Если человек в социуме будет действовать «как все», то он потеряется в общей массе. Это относится как к творчеству, искусству, философии, так и к любой другой профессиональной деятельности.

Следующая апория ценностей рождается из той ситуации современной культуры, которую обычно называют словом «кризис». Рассмотреть бытийный статус общекультурных компетенций невозможно вне проблемы ценностей, которые являются их наполнением. Обычный научный анализ может дать лишь относительную рационализацию смысла культурных ценностей, которые предполагают преимущественно остренсивные определения. Д. Э. Мур утверждал, что добро является неопределимым качеством, как и цвет: нельзя научить слепого тому, что такое красное и желтое, также нельзя научить, что такое добро того, кто его не осознает. Б. Рассел считал, что мораль – это не что иное, как одновременное желание того, чтобы вещи шли определенным образом, сопровождаемые желанием, чтобы все желали того же самого⁵. А. Д. Айер, Р. Карнап утверждали, что мораль принадлежит к сфере эмоций и, поэтому суждение, которое одобряет или не одобряет что-то, является просто выражением эмоционального состояния. Таким образом, общекультурные компетенции – это лишь «дискрипция», по Б. Расселу. Факт, доказывающий несостоятельность подобной теории языка, состоит в том, что правила и предписания встречаются не только в морали, но и в любой области человеческой деятельности. Мораль основывается на разуме, который предписывает человеку, как считал Кант, его обязанности, своим абсолютным повелением. Но понимание общекультурных компетенций как моральной проблемы возникает лишь тогда, когда осознается: человеческие отношения, чтобы быть сохраненными и упроченными, а не ослабленными и разрушенными, должны быть упорядочены нормами, и что всякая норма, пригодная для того чтобы упорядочивать их, должна иметь значение как для меня, так и для других, и наоборот (как писал Ж. П. Сартр, «выбирая себя, мы выбираем все человечество в целом»⁶).

С проблемой ценности переплетается другая, столь же фундаментальная для гуманитарного образования проблема, проблема отношения между сущим и должным. Более того, в определенном аспекте, речь идет о двух различных выражениях одной и той же проблемы. Можно воспитывать человека лишь используя силы и способности, которыми он обладает, и поэтому рас-

сматривая его таким, каков он есть на самом деле. Но, с другой стороны, можно воспитывать человека, лишь уяснив то, чем он должен быть, и поэтому пытаюсь поднять на уровень этого должного его действительную реальность. Вследствие этого проблема отношения между сущим и должным человека требует к себе пристального внимания. Должное, т. е. система ценностей или идеалов, определяющаяся без учета действительных способностей реализации, которыми обладает человек, бесполезна и недействительна. Но, с другой стороны, определение должного по мерке действительной человеческой реальности и выявленных способностей самого человека ведет к низведению должного и составляющих его ценностей до уровня, на котором они в конечном счете совпадают с сущим и с его неценностями. Стало быть, выявление отношений между сущим и должным следующая трудность, которая встает перед всякой теорией профессионального образования и формирования общекультурных компетенций.

Гуманитарное образование решает трудность определения соотношения между сущим и должным. Человек – это всегда проект как для самого себя, так и для окружающего его мира. Философия, история и в целом культура расширяют горизонты человеческого сознания. Таким образом, должное совпадает с сущим, всегда находится в развитии, оно не завершено, как не завершено и сам человек. Он способен выбрать себя свободно как нравственного человека, будучи творцом всех ценностей.

Апория коммуникации и изоляции в формировании общекультурных компетенций посредством профессионального образования является на сегодняшний день особенно актуальной. Коммуникация является основной характерной чертой всякой социальности и в силу этого человеческой личности, а также необходимым условием интернационализации профессионального образования. Люди образуют сообщество, потому что они устанавливают связи друг с другом: и связь здесь не только вербальная, но и субстанциальная. Единую субстанцию коммуникации сложно выявить в связи с культуррелятивизмом. Но, на наш взгляд, этой единой субстанцией могут стать общекультурные компетенции.

Н. Гартман в Объективном духе Гегеля видит духовную (т. е. социальную) жизнь в ее тотальности как она исторически рождается, развивается, достигает высшей точки и приходит в упадок⁷; и поэтому он обнаруживает в ней совокупность форм, содержаний, принципов, которые возвышаются над индивидуальными сознаниями. Конкретным проявлением Объективного духа могут стать общекультурные компетенции, являющиеся внутренним «духовным» содержанием духовной жизни, включающим в себя науку, искусство, нравственность и религию. Изоляция систем профессионального образования и невозможность формирования обще-

⁵ Рассел, Б. Брак и мораль. - М., 2004. - С. 24.

⁶ Сартр, Ж. П. Экзистенциализм – это гуманизм / Сумерки богов. – М., 2000. – С. 218.

⁷ Гартман, Н. К основоположению онтологии. – СПб., 2003. – С. 478.

культурных компетенций, определения их онтологического статуса связана не с количеством, а с качеством самих человеческих отношений; или, точнее говоря, с их модальностью. Следовательно, не существует факторов, которые бы с необходимостью детерминировали бы изоляцию, как не существует факторов, которые бы с необходимостью ее исключали. Например, физические дефекты, которые способствуют изоляции людей с ограниченными возможностями, не детерминируют ее с необходимостью, если человек включается в систему профессионального образования. Другие формы изоляции вызваны различием интересов и видов деятельности среди членов одного и того же неоднородного общества. Деловые люди, художники, ученые живут в различных мирах, едва соприкасающихся друг с другом. Кроме того, разделение труда в современном обществе, специализация образования, прагматичный подход к спектру получаемых знаний обособляют каждого человека в ограниченной сфере коммуникации, в которой часто этот самый человек находит лишь безличные контакты, связанные исключительно с трудом или деятельностью, которую он осуществляет («теория отчуждения» К. Маркса). В эти контакты личность вступает не как личность, а лишь в своей трудовой задаче и, следовательно, во всем остальном она остается в чем-то вроде изоляции, которая часто остро ощущается. Этот тип изоляции может быть разрушен принятием участия в различных сферах и интересах, которые больше подходят для того, чтобы установить личные отношения посредством формирования общекультурных компетенций. Общекультурные компетенции охватывают мир в целом, являются интернациональными, в них как раз преодолевается культуррелятивизм.

На наш взгляд, можно выделить три направления в формировании общекультурных компетенций в профессиональном образовании. Первое – реализм, исходящий из того, что общекультурные компетенции объективно существуют. Логика (логическая культура), которая, по словам Пиаже, является «моралью мысли, установленной санкционированной другими»⁸, инновационный инструментальный, помогут их сформировать в ходе тщательного изучения природы и общества. Цель – овладение ресурсами и повышение жизненного уровня людей. Второе – это идеализм – вера в существование высшего идеала, стоящего над индивидуальным существованием. Цель – поиск смысложизненных и нравственных ориентиров в процессе приобщения к общекультурным компетенциям. Третье – прагматизм заключается в том, что профессиональное образование должно быть полезным, оно помогает выявить, различить и объяснить общекультурные компетенции в профессиональном образовании с помощью современных педагогических технологий: проектного обучения – учебного метода, сосредоточенного на студенте,

при котором он сам выбирает проекты, учитывающие всестороннее исследование ценности темы. Основанное на проблеме изучение заключается в том, что студенты сотрудничают, чтобы рассмотреть спорный вопрос проблемы, поскольку они стремятся создать жизнеспособные решения, в отличие от традиционной схемы обучения в виде лекции. Прикладное изучение является самым спорным, потому что оно описывается как ситуация, в которой студенты через реализацию проектов активно исследуют, организуют и «приводят в действие» свои собственные идеи. Обучение жизненным навыкам – тем, которые приносят пользу студенту и работодателю, но, как это ни парадоксально, редко находятся формально в учебных планах, хотя компетентностный подход в образовании пытается устранить этот пробел. Эти навыки включают тайм-менеджмент, критическое мышление, взаимодействие, лидерство, исполнительность, коммуникацию и организационные навыки. В педагогическом образовании актуализируется полезное изучение, в центре которого находится студент, изучающий опыт; и подлинное изучение, в котором инструкция ориентируется в максимально возможной степени на «реальный мир».

Студенты работают с кейсами и участвуют в решении значащих, функциональных задач. Ориентация действия в педагогическом процессе делает студентов активными участниками своего образования, а не пассивными получателями информации. Изучение и действие должны быть глубоко связаны; поэтому, в течение обучения, новички должны попытаться выполнить существенные задачи⁹.

Главная цель освоения общекультурных компетенций – включение обучающегося во взрослое общество и успешная деятельность в условиях демократии на основе дивинации и сравнения, когда он начинает с самого себя. Четвертое направление, как синтез экзистенциализма, феноменологии, герменевтики в формировании общекультурных компетенций, проявляется в развитии индивидуальной неповторимости, а не в слепом подражании культурным нормам, так как «норма» ограничивает человеческие потенции. Г. Гадамер подчеркивает, что образование есть подлинно историческое событие, сохраняющее и развивающее все то, с чем оно соприкасается, а не культивирование чего-то данного¹⁰. Для встраивания в систему социальных коммуникаций у будущего профессионала должен произойти диалектический скачок на основе «понимания» как важной методологической установки формирования общекультурных компетенций.

Выводы:

1. Философско-культурологический анализ сущности антиномий в современном педагогическом образовании показывает необходимость их преодоле-

⁸ Пиаже, Ж. Избранные психологические труды. – М., 1969. – С. 65.

⁹ Robert Hugg and Scott Wurdinger A Practical and Progressive Pedagogy for Project Based Service Learning International Journal of Teaching and Learning in Higher Education 2007, Volume 19, Number 2, 191-204 <http://www.isetl.org/ijtlhe/> ISSN 1812-9129.

¹⁰ Гадамер, Г. Истина и метод. – М., 1988. – С. 647.

ния с целью реализации гуманистической парадигмы «личностно-ориентированного» образования.

2. Антиномии в формировании общекультурных компетенций могут быть преодолены на основе философских методологических установок, способствующих интернационализации современного высшего образования и укреплению трансдисциплинарности.

3. Для встраивания в систему социальных коммуникаций у будущего профессионала должен произойти диалектический скачок на основе герменевтического «понимания» как важной методологической установки в формировании общекультурных компетенций.

В заключение вышеизложенного необходимо отметить, что профессиональное образование выступает как единая система, в которой основными компонентами выступают человек и бытие, причём они представляются не как раздельно взаимодействующие объекты, а как единый, в котором осуществляется процесс погружения одного в другое.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ясперс, К. Смысл и назначение истории. – М., 1994. – С. 138-143.
2. Основные направления психологии в классических трудах. Бихевиоризм. – М., 1998.
3. Сартр, Ж. П. Экзистенциализм – это гуманизм / Сумерки богов. – М., 2000. – С. 218.
4. Сартр, Ж. П. Экзистенциализм – это гуманизм / Сумерки богов. – М., 2000. – С. 226.
5. Маркс, К. Критика политической экономии – Т.1 – М., 1983.
6. Рассел, Б. Брак и мораль. – М., 2004. – С. 24.
7. Гартман, Н. К основоположению онтологии. – СПб., 2003. – С. 478.
8. Пиаже, Ж. Избранные психологические труды. – М., 1969. – С. 65.
9. Robert Hugg and Scott Wurdinger A Practical and Progressive Pedagogy for Project Based Service Learning International Journal of Teaching and Learning in Higher Education 2007, Volume 19, Number 2, 191-204 <http://www.isetl.org/ijtlhe/> ISSN 1812-9129.
10. Гадамер, Г. Истина и метод. – М., 1988. – С. 647.

ANTINOMY OF THE FORMATION OF GENERALLY CULTURAL COMPETENCES IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL EDUCATION

L. Bitarova, Senior Teacher,

A. Tonkovidova, Teacher,

E. Orlova, Candidate of Pedagogics, Associate Professor,

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar.

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

In the modern paradigm of humanist education generally cultural competences (GCC) are becoming more and more significant because they assist to the formation of a free developing individual.

The aim of the given research is to reveal the antinomy of GCC in the context of contradictions of modern pedagogical education.

Tasks of the research:

1. To carry out philosophically-culturological analysis of the essence of antinomies in education.

2. To reveal directions of the forming of GCC in professional education.

The research object is antinomy of the formation of generally cultural competences.

The research subject is the possibility to overcome antinomies of GCC in modern professional education.

Key words: antinomy, generally cultural competences, biological determinism, social determinism, cultural values, communication and isolation.

СФОРМИРОВАННОСТЬ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ СЛАБОВИДЯЩИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кандидат педагогических наук, доцент Л. Ю. Коткова,
Набережночелнинский филиал ФГОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Набережные Челны.
Контактная информация для переписки: 423807, г. Набережные Челны, ул. Е. Н. Батенчука, 21.

В статье рассматриваются особенности сформированности знаний школьников с нарушением зрения в области физической культуры и спорта. Актуальным полем деятельности для специалистов должен явиться поиск эффективных способов формирования интереса и потребности у детей с отклонениями в состоянии здоровья в полноценной двигательной активности.

Одним из путей решения вышеуказанной проблемы может стать осознание детьми с ограниченными возможностями здоровья необходимости получения знаний в области физкультурного образования, на основе которых формируется интерес к особенностям развития своего организма, здоровью и способам его сохранения.

Целью исследования явилось изучение уровня знаний учащихся с нарушением зрения 8-11 классов в области теории и методики физической культуры и олимпийского движения на начальном этапе организации профильного обучения физической культуре.

В исследовании принимали участие учащиеся 8-11 классов специальных (коррекционных) школ № 75 и № 87 для детей с нарушением зрения (III-IV вида), г. Набережные Челны, в количестве 98 человек.

Результаты проведенного исследования выявили средний уровень знаний в области физической культуры и спорта у учащихся 8-10 классов с нарушением зрения и уровень ниже среднего у учащихся 11 классов.

Ключевые слова: образование, физическая культура и спорт, слабовидящие школьники.

Актуальность. Ведущей позицией системы отечественного образования является направленность



учащихся на подготовку к дальнейшей жизнедеятельности, активному участию в преобразовании действительности, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Особую значимость данная целевая установка приобретает для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Осуществление полноценной деятельности в различных сферах жизни затруднительно без крепкого здоровья, сформированности жизненно важных двигательных умений и навыков. Формирование на основе глубоких, прочных знаний стойкого интереса учащихся к своему организму, здоровью, способам его сохранения и развития этого интереса должно стать приоритетной

задачей современного школьного образования [1].

В связи с этим важнейшими составляющими для лиц с ограниченными возможностями здоровья должны стать такие виды деятельности, которые направлены на оптимизацию их психофункционального состояния и развития, совершенствование своей собственной природы. К таким видам деятельности и относится физическая культура.

Для лиц с отклонениями в состоянии здоровья физическая культура должна быть адаптирована к их индивидуальным особенностям. Последнее десятилетие в нашей стране стало более прогрессивным по отношению к проблемам сохранения и улучшения здоровья инвалидов и лиц с нарушениями в развитии. Появилось новое направление в физической культуре – адаптивная физическая культура, объектом познания и преобразования в которой являются люди с различными отклонениями в состоянии здоровья и инвалиды.

Главной целевой установкой адаптивной физической культуры является обязательная специально организованная индивидуально адаптированная двигательная активность для лиц с отклонениями в состоянии здоровья [4].

Реализация этой цели становится затруднительна в условиях преобладающей точки зрения среди медицинских работников, педагогов, родителей о необходимости ограничения двигательных действий у детей с ослабленным здоровьем и применения в большинстве своем только медикаментозных средств лечения и восстановления.

Одним из путей решения вышеуказанных проблем может стать осознание детьми с ограниченными возможностями здоровья необходимости получения знаний в области физкультурного образования, на основе которых формируется интерес к особенностям развития своего организма, здоровью и способам его сохранения.

Качественное улучшение уровня образованности учащихся с ограниченными возможностями здоровья в области физической культуры и спорта возможно через организацию профильного обучения по данному направлению.

На современном этапе реформирования системы образования профильное обучение призвано явиться одной из ведущих форм организации педагогического процесса в средней общеобразовательной школе. Основная направленность профильного обучения сводится к ориентации на индивидуализацию обучения и социализацию учащихся, на подготовку к осознанному и ответственному выбору сферы будущей профессиональной деятельности [2]. Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья это очень важный этап подготовки к самостоятельной взрослой жизни, включающий в себя процессы закрепления и развития личных интересов к избранной профессиональной деятельности, формирования социального статуса, определения места в системе социальных отношений.

Изучение физической культуры на профильном уровне позволяет сориентировать учащихся с ограниченными возможностями здоровья в двух направлениях: на жизненное самоопределение – реализация себя как личности с основами формирования здорового образа жизни, и на профессиональное самоопределение – желание учащихся самореализоваться внутри профессиональной деятельности в сфере физической культуры. Данные целевые ориентации позволяют решать важные образовательные задачи:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и потребности в его постоянном укреплении;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки;
- освоение системы знаний о физической культуре и спорте, их роли в формировании здорового образа жизни;
- формирование компетентности в физкультурно-спортивной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями [5].

Таким образом, осуществление профильного обучения физической культуре позволит активизировать включение физкультурной деятельности в образ жизни учащихся с ограниченными возможностями здоровья, привить им интерес к укреплению и сохранению своего здоровья, приобретению навыков организации и проведения лично ориентированных занятий физическими упражнениями.

Целью нашего исследования явилось изучение уровня знаний в области теории и методики физической культуры и олимпийского движения у учащихся с нарушением зрения 8-11 классов на начальном этапе организации профильного обучения физической культуре.

Основными **задачами данного этапа исследования** стали:

- 1) разработка программы тестирования по вопросам теории и методики физической культуры и спорта для учащихся 8-11 классов;
- 2) изучение уровня образованности учащихся с нарушением зрения 8-11 классов в области физической культуры и спорта;
- 3) проведение сравнительного анализа уровня знаний учащихся с нарушением зрения основной и старшей ступени общего образования в области физической культуры и спорта.

В исследовании принимали участие учащиеся 8-11 классов специальных (коррекционных) школ № 75 и № 87 для детей с нарушением зрения (III-IV вида), г. Набережные Челны, в количестве 98 человек.

Результаты исследования. С целью оценки знаний учащихся с нарушением зрения 8-11 классов в области физической культуры и спорта нами была разработана программа тестирования, состоящая из тестовых заданий по следующим разделам:

1. Историко-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности. Этот раздел включает в себя 30 вопросов по следующей тематике: зарождение, организация и проведение Олимпийских игр древности и современности, олимпийская символика, выдающиеся деятели олимпийского движения и спортсмены, основные составляющие физической культуры (физическая подготовка, физические упражнения), основы здорового образа жизни.

2. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности. Раздел состоит из 30 вопросов, рассматривающих показатели физического развития человека, основы личной гигиены, правила рационального питания, критерии правильной осанки, планирование двигательной нагрузки школьников, основные составляющие правильной осанки, профилактику заболеваний и факторы сохранения здоровья.

3. Основы теории и методики физической культуры. Данный раздел состоит из 20 вопросов, предполагающих изучение классификации средств физического воспитания, форм организации занятий физической культурой, организацию и проведение спортивных соревнований, основные составляющие

Профессиональное образование

профессионально-прикладной физической культуры, развитие физических качеств и двигательных действий.

К каждому вопросу предлагалось 3 варианта ответов, из которых необходимо было выбрать один правильный.

Результаты анализа проведенного тестирования выявили средний уровень знаний в области физической культуры и спорта у учащихся 8-10 классов и уровень ниже среднего у учащихся 11 классов (таблица).

Изучая варианты ответов учащихся с нарушением зрения по первому разделу «Историко-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности», следует отметить, что в основном затруднения у школьников вызвали вопросы, связанные с датами проведения и организации Олимпийских игр древности и современности, местом их проведения, президентами МОК и именами олимпийских чемпионов.

Уровень знаний по первому разделу выше среднего у школьников 9-10 классов (57,8 и 58,3% правильных ответов соответственно), на среднем уровне у учащихся 8 классов (было получено 50% правильных ответов) и на уровне ниже среднего у учащихся 11 классов (всего 40,9% правильных ответов).

Анализируя ответы тестовых заданий раздела 2 «Медико-биологические основы физкультурно-

спортивной деятельности», следует выделить хорошую информированность школьников в вопросах личной гигиены, правильного питания и здорового образа жизни. Однако у школьников с нарушением зрения недостаточно знаний в области планирования двигательных нагрузок, о характеристике показателей физического развития, по критериям самоконтроля.

В среднем процент правильных ответов по второму разделу у учащихся 9-10 классов составил 57,2 и 57,5%, что соответствует уровню выше среднего. У школьников 8 и 11 классов уровень знаний по данному разделу ниже среднего (46,6 и 41,4% правильных ответов соответственно).

Анализ качества выполнения тестовых заданий по разделу 3 «Основы теории и методики физической культуры» позволяет констатировать низкий уровень знаний учащихся с нарушением зрения в вопросах образовательной области физической культуры. По данному разделу получено наименьшее количество правильных ответов в сравнении с первым и вторым разделами.

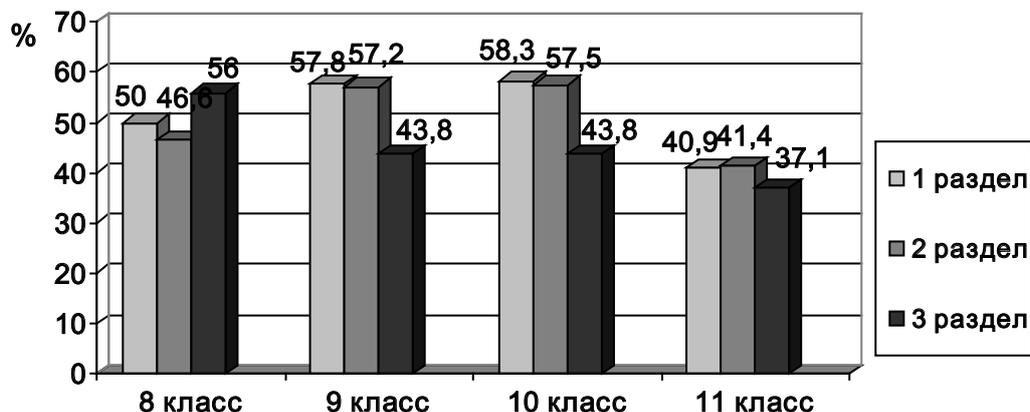
Так, у школьников с нарушением зрения 8 классов трудности возникли при выполнении тестовых заданий, связанных с объяснением понятий «физическая подготовка», «профессионально-прикладная физическая

Таблица

Уровень теоретико-методических знаний учащихся с нарушением зрения 8-11 классов в области физической культуры и спорта

Разделы программы тестирования	Количество учащихся, чел.				Количество правильных ответов (X ср)				% правильных ответов			
	8 кл	9 кл	10 кл	11 кл	8 кл	9 кл	10 кл	11 кл	8 кл	9 кл	10 кл	11 кл
Раздел 1. «Историко-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности»	34	32	18	14	15	17,3	17,5	12,2	50	57,8	58,3	40,9
Раздел 2. «Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности»	34	32	18	14	14	16,8	16,7	12,4	46,6	57,2	57,5	41,4
Раздел 3. «Основы теории и методики физической культуры»	34	32	18	14	11,2	8,7	8,7	7,4	56	43,8	43,8	37,1
Общая оценка	98				13,4	14,2	14,3	10,6	50,8	52,9	53,2	39,8

Рисунок. Сравнительный анализ правильных ответов учащихся с нарушением зрения 8-11 классов на вопросы тестирования в области физической культуры и спорта



подготовка», «физическое воспитание», «двигательные действия». Знания школьников 8 классов в области теории и методики физической культуры находятся на уровне выше среднего (56% правильных ответов).

У учащихся 9-10 классов затруднения вызвали вопросы о способах руководства и структуре организации занятий по физическому воспитанию, определению задач, решаемых в процессе физического воспитания, определению нагрузочных режимов. Количество правильных ответов составило 43,8%, что соответствует уровню ниже среднего.

Учащиеся 11 классов не владеют знаниями в области организации и проведения соревнований, развития физических качеств, путаются в определении понятий «физическая подготовка», «средства и формы физического воспитания», «двигательные действия». Учащимся были даны всего 37,1% правильных ответов.

Таким образом, теоретическим основам физической культуры на уроках физического воспитания слабовидящих школьников уделяется недостаточное внимание. Данное обстоятельство, несомненно, снижает статус физической культуры и ее роль в жизни школьников с нарушением зрения. Это ярко прослеживается на примере учащихся 11 классов, процент правильных ответов у которых ниже, чем у школьников 8-10 классов (рисунок).

Заключение. В результате проведения исследования было выявлено, что учащиеся 8-х классов больше информированы в вопросах теории и методики физической культуры (количество правильных ответов составило 56%) и менее по разделу «Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности» (количество правильных ответов – 46,6%). По вопросам истории физкультурно-спортивной деятельности в среднем было получено 50% правильных ответов.

У школьников 9 и 10 классов выше процент правильных ответов по разделам «Историко-педагогические основы физкультурно-спортивной деятельности» и «Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности» (57,8% и 57,2% соответственно). По разделу «Основы теории и методики фи-

зической культуры» количество правильных ответов составило лишь 43,8%.

Учащиеся 11 классов показали меньше знаний в целом по всем трем разделам программы тестирования.

Сравнительный анализ общей оценки знаний учащихся с нарушением зрения 8-11 классов в области физической культуры и спорта выявил высокий уровень знаний школьников 10-х классов относительно учащихся 8, 9 и 11 классов и низкий уровень информированности учащихся 11 классов в вопросах физической культуры и спорта.

Таким образом, проведенные исследования подтверждают необходимость повышения уровня знаний учащихся с нарушением зрения в области физической культуры и спорта, начиная со ступени основного общего образования. Чем больше возможностей будет предоставлять школа для освоения основ физкультурно-спортивной деятельности, тем прочнее будет сформировано у школьников понятие здорового образа жизни и место физической культуры в нем.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Балашова, В. Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие / В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2007. – 132 с.
2. Ермаков, С. Н. Профориентационная поддержка учащихся С(К)ОУ в рамках реализации компетентностного подхода в специальном образовании / С. Н. Ермаков // Адаптивная физическая культура. – 2009. – № 3 (39). – С. 11-14.
3. Красников, А. А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А. А. Красников, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009. – 176 с.
4. Моисеева, И. В. Адаптивная физическая культура в системе массового образования / И. В. Моисеева // Адаптивная физическая культура. – 2009. – № 4 (40). – С. 30-31.
5. Программы образовательных учреждений. Физическая культура 5-11 классы. Базовый и профильные уровни / автор-составитель А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2007. – 143 с.
6. Самыличев, А. С. Профессионально-педагогическая подготовка будущих учителей адаптивной физической культуры / А. С. Самыличев // Адаптивная физическая культура. – 2009. – № 1 (37). – С. 19-37.

DEVELOPMENT OF THEORETICAL-METHODICAL KNOWLEDGE OF SCHOOLCHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENT IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT ON THE INITIAL STAGE OF PROFILE TRAINING

L. Kotkova, PhD, Assistant Professor,
Povolzskay State Academy Physical Culture, Sports and Tourism, Naberezhnye Chelny.
Contact information for correspondence: 423807, Naberezhnye Chelny, E. N. Batenchuka Str., 21.

Features of development of knowledge of schoolchildren with visual impairment in the field of physical culture and sport are considered in the article. Search of the efficient ways for forming of disabled children's interests, needs shall be an actual field of specialists' activity.

One of the ways of the decision of the said problems can become the realization of disabled children of the necessity of the reception of knowledge in the field of athletic training, on base of which interest to peculiarities of the development of its organism, health and ways of its preservation is formed.

The aim of the research was a study of knowledge level of 8-11 forms pupils with visual impairment in the field of

theories and methods of the physical culture and Olympic movement on initial stage of the organizations of profile training in physical culture.

98 pupils of 8-11 forms of special (correction) schools № 75 and № 87 for children with visual impairment (3-4 types) took part in the investigation.

The results of the conducted study have revealed the average level of the knowledge in the field of physical culture and sport at 8-10 forms pupils with visual impairment and level below average at 11 form pupils.

Keywords: education, physical culture and sport, schoolchildren with sight infringement.

МОТИВЫ И ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНКЕТНОГО ОПРОСА)

Кандидат педагогических наук, доцент А. Ю. Лейбовский,
кандидат педагогических наук, доцент Н. Г. Иванова,
Краснодарский государственный технологический университет, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350072, г. Краснодар, ул. Московская, 2.

Цель работы заключается в изучении мнения будущих специалистов о необходимости занятий физической культурой и спортом, возможности укрепления своего здоровья и приобщения к систематическим занятиям спортом.

Исследование представляет собой изучение и систематизацию результатов анонимного анкетного опроса студентов I и II курсов 5 факультетов университета о роли физической культуры как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.

Итоги проведенного исследования: большинство студентов вуза отдают предпочтение спортивным играм и плаванию как видам спорта, приоритетным для занятий физической культурой. Кроме того, наблюдается тенденция к снижению двигательной активности обучающихся II курса по отношению к первокурсникам.

Ключевые слова: студенты, анкетирование, двигательная активность, приоритет, вид спорта, причина.

В качестве одного из обязательных компонентов, составляющих успешную физкультурно-оздоровительную деятельность каждого студента, рассматривается ориентация на личную заинтересованность в занятиях, так как без учёта мотивационно-потребностной сферы человека трудно рассчитывать на воспитание у него желания к освоению и распространению ценностей здорового образа жизни [1].

В марте-апреле 2010 года в Кубанском государственном технологическом университете (КубГТУ) было проведено анонимное анкетирование студентов I и II



курсов 5 факультетов (ПБРБ, АДиКС, СУН, ЭУиБ, ИНГЭиБ), целью которого являлось изучение мнения будущих специалистов о необходимости занятий физической культурой и спортом, возможности укрепления своего здоровья и приобщения к систематическим занятиям спортом, а также сравнение результатов опроса перво- и второкурсников.

Анализ анкет опрошенных 207 девушек и 136 юношей, обучающихся на I курсе, и 202 девушек и 113 юношей второго года обучения позволил установить, в первую очередь, отрицательную динамику двигательной активности студентов-второкурсников по сравнению с их более младшими коллегами. На вопрос: «Ваше отношение к занятиям физической культурой и спортом?»

лишь 27,5% студентов II курса ответили, что занимаются систематически (против 36,8% аналогичных ответов у первокурсников) и 6,6% сообщили, что не занимаются по состоянию здоровья (у обучающихся на I курсе подобных ответов в 1,5 раза меньше) (рис. 1).

Большинство же второкурсников (41,1%) подчеркнули, что занимаются физической культурой только на учебных занятиях в университете и лишь для получения зачета.

Также у студентов второго года обучения снизились показатели таких категорий, как частота и продолжительность занятий физической культурой и спортом. Если на I курсе число занимающихся 2-4 и более 4-х раз в неделю составило 31,7 и 17,5% соответственно, то у их старших коллег эти цифры значительно ниже (19 и 9,1%) (рис. 2).

Время двигательной активности большинства обу-

Профессиональное образование

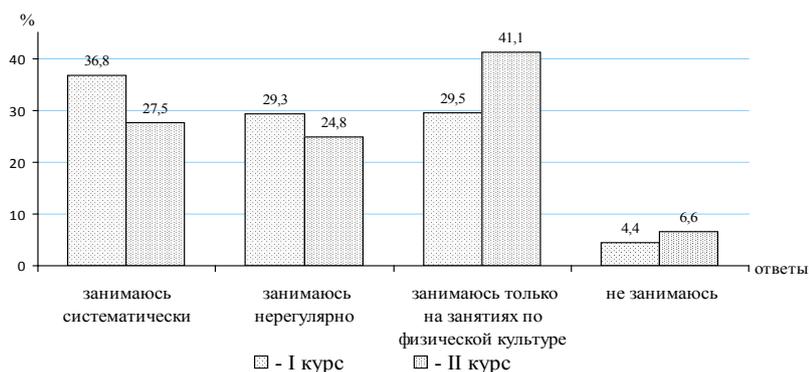


Рис. 1. Динамика двигательной активности студентов I и II курсов

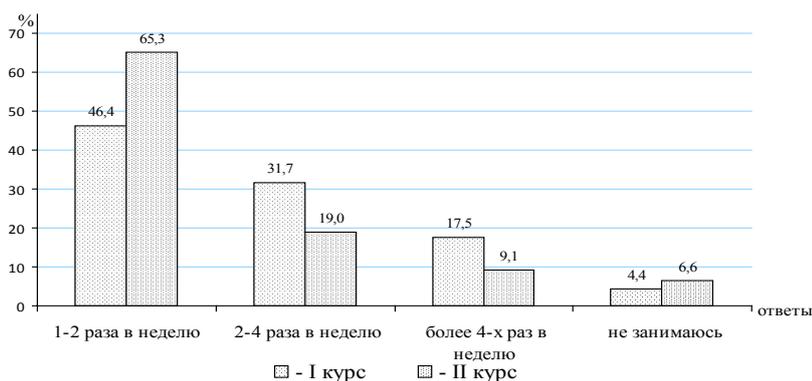


Рис. 2. Частота занятий физической культурой и спортом студентов I и II курсов

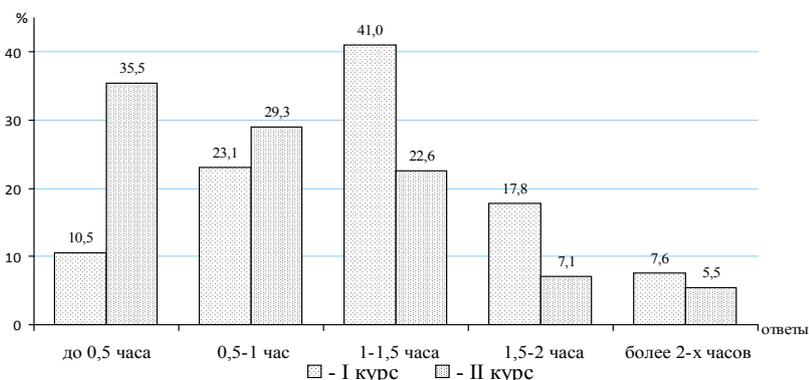


Рис. 3. Продолжительность занятий физической культурой и спортом студентов I и II курсов

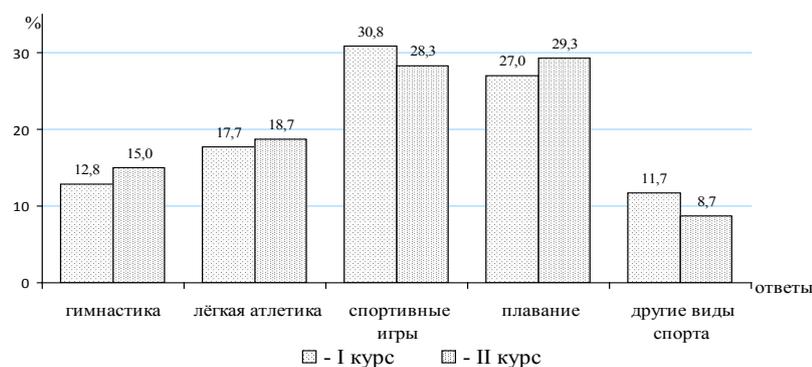


Рис. 4. Виды спорта, приоритетные у студентов I и II курсов для занятий физической культурой и спортом

чающихся II курса (35,5%) снизилось до 0,5 часа в сутки (от 0,5 до 1 часа занимаются 29,3% респондентов, от 1 до 1,5 часа – 22,6%, от 1,5 до 2 часов – 7,1% и более 2-х часов – 5,5%), в то время как у первокурсников около половины занимающихся физкультурой и спортом (41%) посвящают этому занятию от 1 до 1,5 часа в день (рис. 3).

А вот при ответах на вопросы: «Каким видом спорта Вы занимаетесь?», «Почему Вы остановили свой выбор на этом виде спорта?» и «Как Вы предпочитаете заниматься?» мнения перво- и второкурсников во многом сошлись. Юноши отдают предпочтение силовой подготовке, игровым видам спорта и легкой атлетике, а девушки – гимнастике, аэробике и танцам.

Основным мотивом занятий тем или иным видом спорта у представителей обоих полов стал вариант «нравится» (более 50%). Вторую и третью позицию заняли ответы «хорошие результаты» (12-15%) и «близко от дома» (около 10%). Среди других причин назывались такие, как «модно», «низкая оплата», «за компанию», «профессиональный тренер» и другие. Половина всех опрошенных предпочитает заниматься самостоятельно, около 20% – в спортивных секциях КубГТУ и столько же – в городских спортклубах. Остальные либо предпочитают другие формы занятий, либо вообще не занимаются физической культурой.

Подобную солидарность обучающиеся обоих курсов проявили и при ответе на вопрос: «Какой из видов спорта является, на Ваш взгляд, наилучшим для занятий студентов?». Приоритет анкетированные отдали спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон) и плаванию, расположив на последующих позициях такие виды, как легкая атлетика, гимнастика и другие виды спорта (танцы, аэробика, единоборства, теннис, йога, шахматы, шашки и др.) (рис. 4).

Лидерство спортивных игр в данном перечне объясняется, видимо, возможностью студентов на занятиях по физической культуре отключиться от основной учебы, дать выход своим эмоциям, снять усталость и нервное напряжение. Категория «Спортивные игры» как фактор, стимулирующий студентов к занятиям физкультурой, занимает одно из

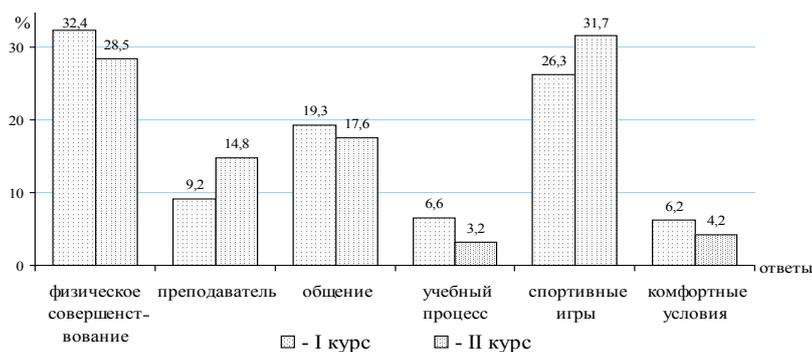


Рис. 5. Рейтинг причин, по которым студентам I и II курсов нравится посещать занятия по физической культуре

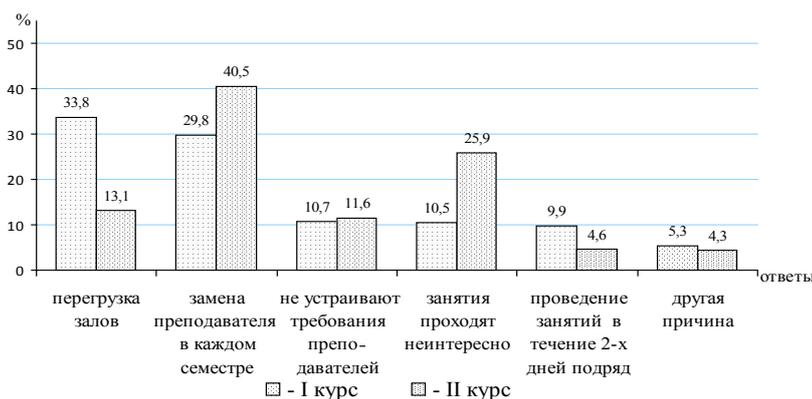


Рис. 6. Рейтинг причин, по которым студентам I и II курсов не нравится посещать занятия по физической культуре

ведущих мест и при ответе на вопрос: «Что Вам нравится на занятиях по физической культуре?». Возможности поиграть в футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис и др. отдали предпочтение 26,3% респондентов I курса и 31,7% – II (лидирующие позиции здесь также принадлежат перспективе физического совершенствования и возможности общения). Далее расположились такие варианты, как «преподаватель», «учебный процесс» и «комфортные условия» (рис. 5).

При ответе на вопрос: «Что Вам не нравится на занятиях по физической культуре?» первокурсники на первых двух местах расположили такие причины, как «перегрузка залов» (33,8%) и «замена преподавателя в каждом семестре» (29,8%); далее с внушительным отставанием расположились следующие варианты: «не устраивают требования преподавателей» (10,7%), «занятия проходят неинтересно» (10,5%), «проведение занятий в течение 2-х дней подряд» (9,9%) и «другая причина» (5,3%) (среди других причин упоминались духота в зале, первая пара, мало времени на переодевание, нехватка мест в раздевалках, переезд на занятия по физической культуре из других учебных корпусов) (рис. 6).

У обучающихся на II курсе картина несколько иная. Первые две позиции (и также с большим отрывом от последующих вариантов ответов) занимают такие причины, как «замена преподавателя в каждом семестре» (40,5%) и «занятия проходят неинтересно» (25,9%). Далее в порядке убывания следуют ответы «перегрузка залов» (13,1%), «не устраивают требования преподавателей» (11,6%), «проведение занятий в течение 2-х дней подряд» (4,6%) и «другая причина» (4,3%) (рис. 6).

Итоги проведенного анкетирования свидетельствуют о том, что мнения большинства студентов I и II курсов в вопросах личной мотивационно-потребностной заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом как в факторе, способствующем воспитанию и формированию у человека ценностей здорового образа жизни, во многом совпадают. Это подтверждается ответами обучающихся на такие вопросы, как «Каким видом спорта Вы занимаетесь?», «Как Вы предпочитаете заниматься?», «Что Вам нравится и не нравится на занятиях по физической культуре?».

Более половины юношей и девушек, обучающихся в КубГТУ, отдают предпочтение спортивным играм и плаванию как видам спорта, являющимся наилучшими для занятий студентов. Это говорит о целесообразности разработки внедрения в практику педагогических инновационных технологий учебных занятий физической культурой в университете (при отсутствии и плавательного бассейна) преимущественно игровой направленности.

Вместе с тем анализ собранного материала позволяет сделать неутешительный вывод о том, что двигательная активность обучающихся на II курсе снижается по сравнению с показателями студентов первого года обучения, и можно предположить, что подобная тенденция сохраняется и на более старших курсах. Это говорит о необходимости усиления ответственности преподавателей кафедры физического воспитания и спорта университета в вопросах формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильичича. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

REASONING AND NEEDS OF KUBAN TECHNOLOGICAL UNIVERSITY STUDENTS IN DIFFERENT KINDS OF MOVING AT THE PHYSICAL EDUCATION LESSONS

A. Leibovsky, Candidate of Pedagogics, Associate Professor,
N. Ivanova, Candidate of Pedagogics, Associate Professor,
Krasnodar State Technological University, Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350072, Krasnodar, Moskovskaya Str., 2.

The work is aimed at studying future specialists' opinion about the necessity to practice physical culture and sport and the possibility to strengthen their health by the way of having systematical sports trainings. The research in this field included studying and systematization of results of the anonymous questionnaire of I-II year students of 5 university departments concerning the role of physical education as a means of keeping and strengthening students' health, and their physical and sports perfection as well.

The results of the given research showed that most of university students prefer sports games and swimming. They consider these kinds of sports to be prior to physical culture studies. Besides, the tendency to lowering 2nd year students' moving activity in comparison with 1st – year students is observed.

Key words: students, questionnaire, moving activity, priority, event, reason.

УДК 378

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ ТУРИСТСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Старший преподаватель Н. А. Лукьянова,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск.
Контактная информация для переписки: 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144.

Цель работы: экспериментально проверить эффективность комплекса педагогических условий при формировании коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей.

Педагогические условия: формирование коммуникативных компетенций через систему знаний, умений и навыков в ходе лекционных и практических занятий; учет индивидуального профиля коммуникативных компетенций, позволяющего целенаправленно организовать самостоятельную работу студентов и дифференцированно использовать методы активного обучения.

Исследование проводилось в



ФГОУ ВПО СибГУФК. Контингент испытуемых: студенты первого курса туристских специальностей.

В статье автор рассматривает вопросы формирования коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей в процессе профессиональной подготовки. Дана трактовка терминам «условие», «педагогические условия». Представлен комплекс педагогических условий для формирования коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей в процессе профессиональной подготовки.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, педагогические условия, студенты туристских специальностей, коммуникативные компетенции.

Введение. Востребованность в специалистах туристской деятельности и туристского обслуживания стимулирует потребность образовательного рынка в повышении квалификации кадров профессионального уровня, занятых в этой отрасли [1, 5, 6]. Значительное увеличение образовательного сегмента, позволяющего подготовить компетентного специалиста по туризму, пока не решает полностью проблему подготовки специалистов туристской индустрии: в частности, одной из слабых сторон обслуживания является недостаточная готовность специалистов к профессиональному межличностному общению. Профессиональная деятельность специалистов туристской индустрии – это информационные контакты с потребителями, организация и проведение деловых переговоров, встреч, презентаций, рекламных кампаний и др. Очевидно, что решение этих проблем находится в прямой зависимости от уровня коммуникативных компетенций специалистов в данной отрасли. Проблема несоответствия профессионального образования потребностям рынка труда вызывает необходимость обратить особое внимание именно на формирование коммуникативной компетентности в профессиональной подготовке конкурентоспособных выпускников.

Следует отметить, что парадигмальные изменения в образовании имеют также ярко выраженную коммуникативную направленность: выпускник вуза сегодня должен не только овладеть профессиональными знаниями, умениями, навыками, развивать свои способности, выполнять основные профессиональные функции, но и обладать коммуникативными компетенциями: владеть литературной, деловой письменной и устной речью на родном языке; уметь разрабатывать различную документацию, обосновывать ее необходимость и разъяснять правила ее использования; быть готовым общаться с клиентами, коллегами, деловыми партнерами; быть способным работать в команде; вести переговоры; соблюдать деловой этикет и корпоративную культуру и т. д.

Изучив исследования [4, 7, 8 и др.], касающиеся формирования коммуникативных компетенций у студентов, мы обнаружили, что обозначенная нами проблема изучена недостаточно многогранно, в частности, существующие методики и технологии, направленные на повышение коммуникативных компетенций у студентов, не могут в полной мере решить задачу её развития у будущего специалиста туристской индустрии в силу специфики его деятельности.

Более того, анализируя научные работы по решению проблемы качества подготовки компетентных специалистов туристской индустрии, хочется отметить, что туризм понимается большинством авторов как категория экономическая, политическая и лишь затем – социальная. Именно исходя из этого, при подготовке специалистов для данной отрасли, основной акцент приходится на

бизнес-дисциплины. Очевидно, что задача развития коммуникативной компетентности продолжает недооцениваться.

Цель исследования: экспериментально проверить влияние комплекса педагогических условий на эффективность формирования коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей.

В рамках настоящего исследования коммуникативные компетенции специалиста туристской индустрии рассматриваем как интегративное качество личности, включающее в себя готовность и способность человека к коммуникативной профессиональной деятельности, требующей наличия определённых знаний, умений и навыков, с одной стороны, и личностных качеств, с другой.

Решение проблемы формирования коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей в процессе профессиональной подготовки предполагает выбор стратегии, основой которой может выступать один или синтез нескольких подходов к исследованию. Анализ научной литературы показал, что для решения нашей проблемы наиболее продуктивными являются компетентностный, системный и деятельностный подходы. Данные подходы послужили теоретико-методологической основой для разработки и обоснования модели формирования коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей в процессе профессиональной подготовки.

Состав модели представлен компонентами: целеполагающим, содержательным, организационно-педагогическим, критериально-оценивающим, результативным.

Мы полагаем, что во многом успех разработанной модели формирования коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей в процессе профессиональной подготовки определяется реализацией связанных с ней педагогических условий.

В философии термин «условие» трактуется как категория, выражающая отношение предмета к окружающим его явлениям, без которых он существовать не может, при этом условия составляют ту среду, обстановку, в которой явление возникает, существует и развивается [11].

В «Словаре русского языка» С. И. Ожегова под условием понимается «обстоятельство, от которого что-нибудь зависит» [10].

Таким образом, понятие «условие» может быть определено как обстоятельство, среда, обстановка, в которых существуют предметы, события, явления и которые обеспечивают последним их дальнейшее развитие и существование.

Учитывая неоднородность мнений исследователей в отношении раскрытия сущности понятия «педагогическое условие», внесем ясность касательно его трактовки посредством уточнения его на основе сопоставления мнений различных ученых.

По определению В. И. Андреева, педагогические условия – это обстоятельство процесса обучения и вос-

Показатели коммуникативных качеств и умений у студентов контрольной и экспериментальной групп

Качества, умения	Группы	До начала эксперимента, баллы (средняя \pm сигма)	Коэффициент вариации, проценты	После окончания эксперимента, баллы (средняя \pm сигма)	Коэффициент вариации, проценты	Темпы прироста, проценты	Достоверность различий
Коммуникативные склонности	контрольная	0,37 \pm 0,3	81	0,53 \pm 0,2	38	35	< 0,05
	экспериментальная	0,38 \pm 0,2	53	0,79 \pm 0,2	25	71	<0,001
Организаторские склонности	контрольная	0,54 \pm 0,3	55	0,68 \pm 0,2	29	23	< 0,05
	экспериментальная	0,48 \pm 0,3	62	0,79 \pm 0,2	25	49	<0,001
Этичность	контрольная	28,2 \pm 13,1	46	43,8 \pm 14,4	33	43	< 0,05
	экспериментальная	32,05 \pm 9,2	60	49,6 \pm 4,6	9	43	<0,001
Эмпатия	контрольная	33,5 \pm 20,2	60	42,9 \pm 15,7	36	25	< 0,05
	экспериментальная	33,52 \pm 3,7	70	59,4 \pm 10,2	17	56	<0,001
Умение выражать свои мысли	контрольная	10,05 \pm 1,5	14	10,47 \pm 1,5	14	4	>0,05
	экспериментальная	10,5 \pm 2,0	19	13,6 \pm 2,0	15	26	<0,001
Умение слушать	контрольная	18,05 \pm 8,2	45	19,9 \pm 7,8	39	9,7	>0,05
	экспериментальная	16,8 \pm 7,8	46	26,7 \pm 5,1	19	45	<0,001
Умение вести переговоры по телефону	контрольная	1,9 \pm 1,1	58	2,5 \pm 0,9	36	27	< 0,05
	экспериментальная	1,9 \pm 1,1	58	3,3 \pm 0,4	12	54	<0,001
Умение интерпретировать мимику и жесты	контрольная	44,6 \pm 23,5	53	49,8 \pm 19,8	40	11	> 0,05
	экспериментальная	47,2 \pm 25,7	54	66,6 \pm 11,3	17	34	<0,001

питания, являющиеся результатом целенаправленного отбора, конструирования и применения элементов содержания, методов, организационных форм обучения для достижения дидактических целей [2].

Ю. К. Бабанский под педагогическими условиями понимает «обстановку, при которой компоненты учебного процесса представлены в наилучшем взаимодействии и которая дает возможность учителю плодотворно работать, руководить учебным процессом, а учащимся – успешно трудиться» [3, с. 125].

Педагогические условия, по определению В. Л. Муравьева, – это требования и рекомендации к организации педагогической деятельности, подчиняющиеся общим принципам педагогического процесса [9, с. 50].

Нами был выделен следующий комплекс педагогических условий: 1) поэтапное формирование коммуникативных компетенций через систему знаний, умений и навыков в ходе лекционных и практических занятий; 2) учет индивидуального профиля коммуникативных компетенций, позволяющий целенаправленно организовать самостоятельную работу студентов и дифференцированно использовать в учебном процессе методы активного обучения.

Исследование: педагогический эксперимент был проведен с участием студентов 1 курса в рамках дисциплины «Деловой этикет и протокол». Были сформированы контрольная и экспериментальная группы. Учебные занятия в контрольной группе проводились по традиционной методике.

В экспериментальной группе проводился курс прак-

тических занятий по разработанной методике, которая предусматривала внедрение в учебный процесс комплекса методов активного обучения, с учетом индивидуального профиля коммуникативных компетенций. В учебный процесс были включены: тренинг жестикуляции; ролевые и деловые игры; ситуативные упражнения.

На основании самооценки был выявлен уровень сформированности и составлен индивидуальный профиль коммуникативных компетенций студентов, который позволял преподавателю отследить изменение уровней сформированности группы в целом и каждого студента в отдельности, а студентам провести самоанализ (констатация изменения уровней).

Одним из важнейших педагогических условий является организация самостоятельной работы студентов.

В самостоятельную работу студентов экспериментальной группы был введён анализ эффективности обслуживания в культурно-развлекательных центрах г. Омска.

Предложенная нами форма самостоятельной работы отличается высокой степенью включенности обучаемых в процесс обучения, повышенной эмоциональной включенностью обучаемых и творческим характером занятий, обязательностью непосредственного взаимодействия обучаемых между собой, а также с преподавателем. Самостоятельная работа студентов позволила первокурсникам сформировать такие важные умения, как способность анализировать и оценивать, дала возможность познакомиться со спецификой

выбранной ими профессии, приобщила к творческой и исследовательской деятельности, побудила желание приобретать знания, умения и навыки, необходимые специалисту в сфере социально-культурного сервиса и туризма, убедила в значимости изучаемой дисциплины.

Результаты исследования: экспериментально проверено, что комплекс педагогических условий обеспечивает эффективность формирования коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей в достоверном ($P < 0,001$) преимуществе по всем тестируемым качествам и умениям. Выявлено, что предложенные нами педагогические условия в экспериментальной группе способствовали значительным темпам прироста в коммуникативно значимых качествах – от 43 до 71%, в коммуникативных умениях – от 26 до 54%. Тогда как у студентов контрольной группы темпы прироста были достоверно ниже: в качествах – 23-43%, в умениях – от 4 до 27%.

Эффективность выделенных нами педагогических условий подтверждается и коэффициентом вариации. До начала эксперимента в обеих группах имела место значительная вариативность качеств и умений (45%, 81%) за исключением средней вариативности умения выражать свои мысли (14%, 19%). После педагогического эксперимента величина вариативности снизилась в обеих группах, но осталась значительной в контрольной (29-40%) и средней в экспериментальной группе (12-25%); в этичности – слабой, при сохранении вариативности в контрольной группе в умении выражать свои мысли (таблица).

Выводы: в ходе исследования было установлено, что:

– проблема формирования коммуникативных компетенций у будущих специалистов туристской индустрии является одной из актуальных проблем в педагогической теории и практике, требующей своего дальнейшего осмысления;

– для формирования коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей предложен следующий комплекс педагогических условий: поэтапное формирование коммуникативных компетенций через систему знаний, умений и навыков в ходе лекционных и практических занятий; учет индивидуального профиля коммуникативных компетенций, позволяющий целена-

правленно организовать самостоятельную работу студентов и дифференцированно использовать методы активного обучения.

Доказано, что предложенный комплекс педагогических условий эффективен при формировании коммуникативных компетенций у студентов туристских специальностей.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аванесова, Г. А. Сервисная деятельность: история и современная практика, предпринимательство, менеджмент / Г. А. Аванесова. – М.: Проспект Пресс, 2005. – 318 с.
2. Андреев, В. И. Эвристическое программирование учебно-исследовательской деятельности: метод. пособие / В. И. Андреев. – М.: Высшая школа, 1981. – 240 с.
3. Бабанский, Ю. К. Оптимизация процесса обучения: общедидактический процесс / Ю. К. Бабанский. – М.: Просвещение, 1982. – 192 с.
4. Ведомская, Я. В. Формирование коммуникативной компетентности организаторов туристского досуга в культурно-образовательном пространстве вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Я. В. Ведомская. – СПб., 2006. – 24 с.
5. Зорин, И. В. Теоретические основы формирования содержания профессионального туристского образования: дис. ... д-ра пед. наук / И. В. Зорин. – М., 2001. – 319 с.
6. Квартальнов, В. А. Теория и практика туризма / В. А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 672 с.
7. Кривцова, О. В. Формирование профессиональной коммуникативной компетентности студентов экономических специальностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. В. Кривцова. – М., 2008. – 24 с.
8. Кустов, В. Н. Развитие коммуникативной компетентности менеджеров коммерческих организаций по оптовым продажам: автореф. дис. ... канд. психолог. наук / В. Н. Кустов. – М., 2007. – 23 с.
9. Муравьев, В. Л. Педагогические условия формирования опыта технической творческой деятельности у студентов педагогического университета с использованием компьютера: дис. ... канд. пед. наук / В. Л. Муравьев. – Владимир, 2000. – 165 с.
10. Словарь русского языка: в 4-х т. / под ред. А. П. Евгеньевой. – М.: Рус. яз., 1999.
11. Философский энциклопедический словарь / под ред. Л. Ф. Ильичева. – М.: Сов. энциклопедия, 1983. – 836 с.

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF FORMING THE COMMUNICATIVE COMPETENCES IN STUDENTS OF TOURIST SPECIALITIES IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING

N. Lukyanova, Senior Lecturer,
Siberian State University of Physical Culture and Sport, Omsk.
Contact information for correspondence: 644009, Omsk, Maslennikova Str., 144.

The aim of the work is to check up experimentally the effectiveness of pedagogical conditions' while forming the communicative competences of students of tourist specialities.

Pedagogical conditions: consist of forming the communicative competences through the system of knowledge, abilities and skills at the lectures and seminars; taking into account individual profile of communicative competences that allows to organize students' self-work purposefully and to use methods of active education differentially.

The study was held in PhSEI HPE SibSUPhE. First-year students of tourist specialities have been tested.

In his paper the author considers questions of forming communicative competences of students of tourist specialities during the process of their professional training. The terms «condition» and «pedagogical conditions» are interpreted in the article. The complex of pedagogical conditions for the forming communicative competences in students of tourist specialities in the process of their professional training is represented.

Key words: professional training, pedagogical conditions, students of tourist specialities, communicative competences.

ЭКСПЕРТНАЯ СИСТЕМА ДЛЯ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО СТАТУСА ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИЙ НА КРУПНЫХ СУСТАВАХ

Кандидат медицинских наук, доцент А. Г. Сафина,
кандидат медицинских наук, доцент Н. А. Коваленко,
кандидат технических наук, профессор Ф. А. Шемуратов,
Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, г. Набережные Челны.
Контактная информация для переписки: 423807, Республика Татарстан, г. Набережные Челны, ул. им. Е. Н. Батенчука, 21.

На основании существующих и авторских критериев, характеризующих реабилитационный статус лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата, создана экспертная система, предназначенная для прогнозирования восстановления двигательной активности в процессе реабилитационных мероприятий. В качестве прообраза экспертной системы выступает пользовательская компьютерная программа «Диагностический центр», которая объединяет опыт экспертов (травматолога, реабилитолога, невропатолога, физиотерапевта, психолога, кондуктивного педагога) и принимает решение относительно обрабатываемой функции. Оболочки программы содержат механизмы для добавления информации о пациенте в базу данных. Эффективность программы испытана в процессе реабилитационного сопровождения 266 пациентов с поражениями тазобедренного сустава в трёх клиниках г. Набережные Челны. Полученные программой параметры статистической обработки данных являются исходным материалом при расширении базы данных с целью преобразования программы в полноценную экспертную систему. Её создание особенно актуально сегодня – в период интенсивного развития страховой медицины.

Ключевые слова: крупные суставы, эндопротезирование, реабилитация, реабилитационный статус, пользовательская программа, база данных, встроенные средства, эксперт, экспертная система.

Целью настоящего исследования являлось изучение критериев, характеризующих реабилитационный



потенциал лиц с поражениями ОДА и создание экспертной системы, прогнозирующей восстановление двигательной активности.

Материалы и методы исследования. Наблюдения проводились на базе Тукаевской Центральной Республиканской больницы и хозрасчетного стационара Набережночелнинской городской больницы № 6, а также в поликлинике № 10 г. Набережные Челны. Обследовано 266 пациентов с поражениями ОДА. Возраст пациентов от 31 до 88 лет, мужчин – 96, женщин – 170.

Результаты исследования и их обсуждение. В своей работе мы придерживались плана обследования лиц с поражениями ОДА, в основу которого положены стадии реабилитации, выделенные Р. Беллманом [2] в соответствии с

системно-кибернетической сущностью стадии афферентного синтеза, формирования действий и оценки достигнутого результата по П. К. Анохину. При этом акцентировалось внимание на анализе показателей клинического статуса, так как методы психологической адаптации и функциональной диагностики освещены достаточно подробно.

В соответствии с планом обследования, предложенным К. П. Романовым [4], у каждого обследованного определялись: активность в повседневной деятельности; степень тяжести анатомо-функциональных нарушений в пораженных суставах и количество вовлеченных или участвующих в формировании порочного двигательного стереотипа конечностей сегментов; взаимотягущее влияние сопутствующих патологических факторов; сохранность основных функций конечностей; особенности компенсаторно-приспособительных процессов, развивающихся при двигательной недоста-

точности конечностей; коэффициент динамики восстановления двигательной активности суставов.

Анализ данных наблюдений, проведенный нами у всех обследованных, позволил считать, что для определения локальной анатомо-функциональной недостаточности сустава необходима комплексная оценка параметров, важнейшими из которых являются следующие: амплитуда движения, дефицит мышечной функции и характер контрактуры [5].

Анализ сложного акта движения невозможен без системного подхода, что подразумевает исследование не только отдельных элементов, но и их взаимоотношений, то есть морфологической и функциональной

организации ОДА в целом. Использование в медицине методов системного анализа исключительно благоприятное, учитывая, что организм представляет собой систему не менее сложную, чем системы, изучаемые в социологии, экологии и эконометрии, где эти методы применяются особенно успешно [1, 2, 3].

Одной из разновидностей систем являются экспертные системы (ЭС). Они представляют собой попытку создания человеко-машинных комплексов для решения слабоформализуемых задач или задач, не имеющих алгоритмического решения. В работе [3] под ЭС понимается «вплоть в ЭВМ компонента опыта эксперта, основанного на знании, в такой форме, что

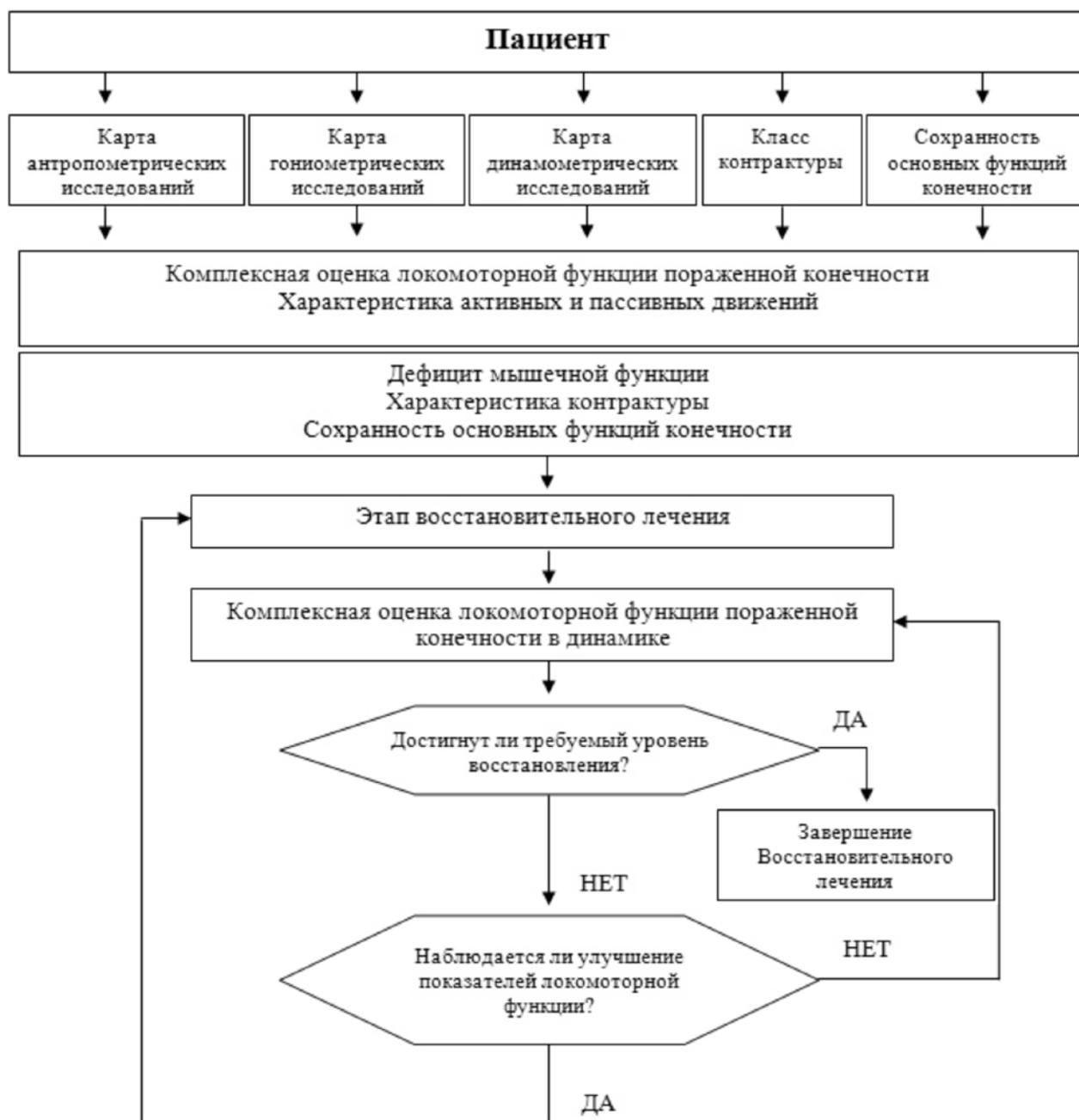


Рис 1. Блок-схема программы «Диагностический Центр»

машина может дать интеллектуальный совет или принять интеллектуальное решение относительно обрабатываемой функции». Предметом теории ЭС служат методы и приемы конструирования систем, компетентных в узкоспециальной области. Эта компетентность состоит из знания конкретной области, понимания задач этой области и умения решать такие задачи. Оболочки ЭС должны содержать механизм для добавления и обновления информации в базе данных. Разработанная нами пользовательская программа «Диагностический Центр» («ДЦ») [5], блок-схема которой изображена на рисунке 1, содержит подобный механизм для добавления информации в базу данных практически для неограниченного количества пациентов. В роли фактографических знаний выступают итоговые таблицы, состоящие из данных обследования большого числа пациентов с повреждениями ОДА на этапах реабилитации. Программа обеспечивает возможность постепенного наращивания системы. База данных расширяется и корректируется.

В конечном итоге созданная нами программа «ДЦ» (с перспективой перерастания ее в ЭС) для данной категории лиц позволяет более точно оценивать реабилитационный статус.

По каждому виду движения для данного сустава, определяемому по международной методике SFTR [4], вводятся следующие характеристики:

MAX – амплитуда движения по стандартам; ISPOZ – величина исходной позиции; PASDV – пассивная амплитуда движения; AKTDV – активная амплитуда движения.

По этим данным вычисляются фактические амплитуды пассивного и активного движений:

$$AMPAS = PASDV - ISPOZ; AMAKT = AKTDV - ISPOZ.$$

Затем определяются относительные амплитуды пассивного и активного движений:

$$OAMPAS = AMPAS / MAX; OMAKT = AMAKT / MAX.$$

Подвижность в суставе оценивается по объему относительных амплитуд движений в данном суставе и характеру распределения ограничения подвижности по различным направлениям движения.

Для пассивных движений рассчитывается подвижность в суставе по следующей формуле:

$$PPAS = \sqrt{[MINPAS * (VPAS/k)^{1/n}]},$$

где MINPAS – минимальная относительная амплитуда в суставе;

n – число плоскостей движения в суставе;

k – коэффициент, учитывающий число возможных движений в суставе;

VPAS – объем относительных движений в суставе.

Для активных движений рассчитывается подвижность в суставе по аналогичной формуле:

$$PAKT = \sqrt{[MINAKT * (VAKT/k)^{1/n}]},$$

где все величины определяются так же, как и в предыдущем случае.

Далее, используя ранговый подход (6 рангов), определяется степень подвижности в суставе (табл.1).

Таблица 1

Степень подвижности в суставе при пассивных движениях

PPAS	0,0 ÷ 0,1	0,1 ÷ 0,3	0,3 ÷ 0,5	0,5 ÷ 0,7	0,7 ÷ 0,9	> 0,9
PAS	0	1	2	3	4	5

Аналогично строится таблица для активного движения (табл. 2).

Таблица 2

Степень подвижности в суставе при активных движениях

PAKT	0,0 до 0,1	0,1 ÷ 0,3	0,3 ÷ 0,5	0,5 ÷ 0,7	0,7 ÷ 0,9	> 0,9
AKT	0	1	2	3	4	5

После этого определяется коэффициент динамики восстановления двигательной активности для сустава как отношение подвижности в суставе после лечения к подвижности в суставе до лечения:

$$KDPAS = PPASK / PPAS; KDAKT = PAKTK / PAKT,$$

где PPASK и PAKTK – подвижности в суставе после лечения для пассивных и активных движений соответственно.

Дефицит мышечной функции M определяются по уровню статической и динамической работоспособности мышц, участвующих в работе сустава, и по результатам мануально-мышечного тестирования. Для этого вводится 6 классов дефицита мышечной функции – от 0 до 5 [5].

Для характеристики контрактуры H вводились 7 классов [5], характеризующих контрактуру в зависимости от первично пораженной ткани.

Степень тяжести контрактуры характеризуется параметрами PAS, AKT, H и M, однако они намеренно не объединяются нами в одну характеристику, чтобы в дальнейшем (в ходе статистических расчетов) можно было определять степень влияния каждого параметра на восстановление функции конечности. Функциональные нарушения одинаково или различно выражены для отдельных форм контрактур. Сочетание их составляет основную характеристику клинических форм контрактур по степени тяжести с физиологической точки зрения.

Сохранность основных функций конечности оценивается нами коэффициентом сохранности, под которым понимается среднеарифметическое значение оценок чувствительности конечности, координации и кистевого хвата. При оценке сохранности основных функций конечности учитываются введенные нами коэффициенты: КПП (0-5) – оценка выраженности компенсаторно-приспособительных процессов; Д (0 или 1) – доминантность пораженной конечности; ПФ (0-5) – оценка сопутствующих контрактуре патологических факторов; N – число вовлеченных в патологический симптомокомплекс двигательных сегментов (функ-

циональных звеньев «сустав – смежные анатомические сегменты»).

В итоге полученные данные используются для заполнения соответствующей карты, оценивающей реабилитационный статус пациента на основании параметров его предыдущих карт. При этом автоматически вычисляются необходимые параметры. Собранные информацию по достаточному числу пациентов, проводится статистический анализ с целью определения эффективности реабилитационного лечения и влияния различных факторов на процесс восстановления нарушенных функций. Проводится статистическая обработка выборок для указанных параметров с целью вычисления их статистических характеристик – математического ожидания, стандартного отклонения, доверительных интервалов.

Программа «ДЦ» позволяет выделять из общей итоговой таблицы самые разнообразные выборки параметров и многопланово их анализировать. Кроме того, встроенные средства программы позволяют проводить следующие виды статистической обработки: дисперсионный анализ, корреляционный анализ, ковариационный анализ, описательную статистику, широко представлены возможности построения графиков, диаграмм, гистограмм [2]. В качестве примера на рисунке 2 отображена динамика восстановления двигательной активности суставов.

Результаты нашего исследования реабилитационного статуса пациентов позволяют сделать вывод: основными параметрами, характеризующими восстановление локомоторных функций поврежденных конечностей являются коэффициенты KDPAS и KDAKT. Полученные программой параметры статистической обработки могут служить исходной базой для дальнейшей обработки более объемных выборок с целью преобразования разработанной нами программы в полноценную экспертную систему.

Заключение. Увеличение количества лиц с поражениями крупных суставов определило ортопедо-травматологическую специализацию создаваемых в последние годы реабилитационных центров. Общим клиническим признаком пациентов данного профиля является нарушение статодинамических функций различной степени тяжести. Существующие методы оценки нарушений функционального состояния ОДА дают, в основном, локальный анализ и не позволяют судить о степени реабилитационной сложности пациента, прогнозировать эффективность их восстановления и определять особенности реабилитационного статуса внутри одной нозологической формы со сходными клиническими проявлениями. В связи с этим в составлении программы медико-социальной реабилитации имеет место некоторая стереотипность. Нередки также случаи гиперболизации оценки нарушенных функций,

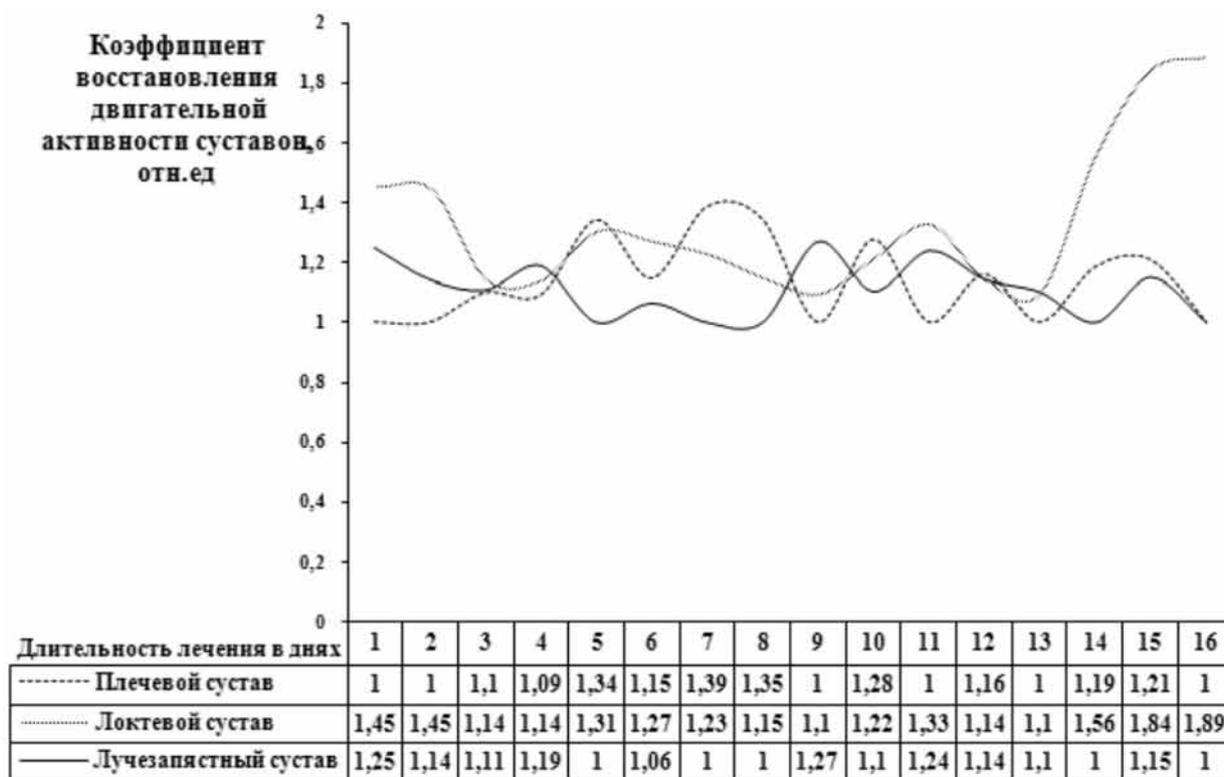


Рис. 2. Динамика восстановления двигательной активности верхних конечностей

Примечание. По оси абсцисс – продолжительность лечения в днях, по оси ординат – коэффициент восстановления двигательной активности. Внизу – числовые данные коэффициента для плечевого, локтевого и лучезапястного суставов.

что приводит к необоснованно длительной потере трудоспособности. Не выявлены интегральные методы оценки нарушений подвижности суставов. Являются спорными методы определения тяжести контрактур, удельный вес которых достаточно высок (около 50%).

Комплексный подход к оценке локомоторной функции пораженной конечности и определение реабилитационной сложности пациента с использованием программы «Диагностический Центр» – прообраз экспертной системы – позволяет точно оценить реабилитационный статус пациентов травматологического профиля. Кроме того, применение математико-статистического подхода особенно актуально сегодня – в период перехода к страховой медицине и самофинансированию лечебных учреждений.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ахлаков, М. К. Перспективы применения компьютерных экспертных систем в диагностике заболеваний дыхательной системы / М. К. Ахлаков, А. С. Гаджиев // Клиническая медицина. – 1996. – Т. 74. – № 8. – С. 67-69.
2. Беллман, Р. Математические методы в медицине / Р. Беллман; пер. с англ. – М.: МИР, 1987. – 192 с.
3. Нэйлор, М. Экспертные системы / М. Нэйлор; пер. с англ. – М., 1989. – С. 77-79.
4. Романов, К. П. Многофакторная оценка восстановления двигательной активности у больных с поражением крупных суставов в процессе занятий лечебной физкультурой : автореф. дис. ... канд. мед. наук / К. П. Романов. – Казань: КГМА, 1996. – 24 с.
5. Сафина, А. Г. Прогнозирование восстановления двигательной активности у детей с поражением крупных суставов в процессе занятий лечебной физкультурой: дис. ... канд. мед. наук / А. Г. Сафина. – Казань: КГМА, 2000. – 145 с.

EXPERT SYSTEM FOR INTEGRATED ASSESSMENT OF THE REHABILITATION STATUS IN PATIENTS HAVING OPERATIONS ON LARGE JOINTS

A. Safina, MD, PhD., Associate Professor,

N. Kovalenko, Ph.D., Associate Professor,

F. Shemuratov, Ph.D., Professor,

Naberezhnye Chelny branch of the Volga State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Naberezhnye Chelny.

Contact information for correspondence: 423807, Republic Tatarstan, Naberezhnye Chelny, E. N. Batenchuka Str., 21.

Based on the existing and author criteria for defining the status of rehabilitation with loco-motor apparatus impairments, an expert system was created for predicting recovery of motor activity by rehabilitation measures. A computer application program «Diagnostic Center» serves as a prototype expert system. It embodies the experience of experts (trauma, rehabilitation specialists, neurologist, physiotherapist, psychologist, conductive teacher) taking a decision concerning machined function. Shell programs contain mechanisms for adding the information about a patient into the database. The effectiveness of the program has been tested in the process of rehabilitation support of

266 patients with coxofemoral joint impairments in three clinics in the city of Naberezhnye Chelny. The resulting program parameters of the statistical data are the source material while expanding a database in order to transform the program into a fully fledged expert system. Its creation is especially true today in the period of intensive development of health insurance.

Key words: large joints, endo-prosthetics, rehabilitation, rehabilitation status, custom software, database, built-in tools, expert, expert system.

ПРОБЛЕМЫ МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИТНЕСА

Кандидат педагогических наук, доцент О. Г. Лызарь,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

Стремительный рост числа фитнес-клубов и тренирующихся в них людей во всем мире привлекает к себе внимание многих исследователей. Но из-за ухудшающегося здоровья населения проявляется проблема медико-педагогического обеспечения фитнеса, которая определяется широким диапазоном нерешенных вопросов – от отсутствия врачебного контроля как такового в большинстве клубов и привлечения к работе врачей самых разных профилей, не являющихся специалистами в области спортивной и восстановительной медицины, реабилитации, функциональной диагностики, до недостаточной профессиональной подготовленности тренеров и инструкторов фитнес-клубов. Все это приводит к снижению эффективности занятий, невозможности индивидуализации физической нагрузки, а также свидетельствует о том, что фитнес в условиях г. Краснодара и края выходит за рамки научно обоснованной оздоровительной методики и приобретает лишь ярко выраженную коммерческую направленность.

Ключевые слова: фитнес, фитнес-клубы, врачебное обследование, состояние здоровья занимающихся.

Введение. Мировой процесс активного развития фитнес-индустрии, рост популярности занятий физкультурой и спортом для обеспечения хорошей физической формы и укрепления здоровья за последнюю четверть века совершенно справедливо рассматривается как революция в образе жизни современного человека [7, 10, 11].

Стремительный рост числа фитнес-клубов и тренирующихся в них людей во всем мире привлекает к себе внимание многих исследователей и создает предпосылки к выделению фитнеса в отдельную форму массовой физической активности [6, 13].

В ряду мер, направленных на оздоровление российских граждан, немаловажное значение имеет вне-



дрение в образ жизни человека оздоровительной физкультуры как простого, общедоступного, мощного и действенного средства борьбы с самым грозным фактором риска – гиподинамией.

Общеизвестно, что адекватные оздоровительные физические нагрузки позволяют действенно профилировать и иные факторы риска современного цивилизованного человека, такие как хронический эмоциональный стресс, гипер- и дислипидемия, артериальная гипертензия, нарушение усвоения углеводов, превышение массы тела и др. Оздоровительная физическая нагрузка является универсальным средством повышения резистентности и активизации механизмов специфической и общей адаптации, о чем свидетельствуют многочисленные научные исследования как

в нашей стране, так и за рубежом [9].

Но не следует забывать о том, что заниматься в фитнес-клубы приходят лица не всегда относящиеся к категории здоровых и практически здоровых граждан. Имеются данные о возможных ухудшениях здоровья (требующих госпитализации) и даже внезапной смерти при занятиях средней и высокой интенсивности [14]. Этот факт возвращает нас к проблеме медико-педагогического обеспечения фитнеса, которая определяется широким диапазоном нерешенных вопросов – от отсутствия врачебного контроля как такового в большинстве клубов и привлечения к работе врачей самых разных профилей, не являющихся специалистами в области спортивной и восстановительной медицины, реабилитации, функциональной диагностики, до недостаточной профессиональной подготовленности тренеров и инструкторов фитнес-клубов.

Цель исследования – провести оценку физического состояния контингента занимающихся в современных физкультурно-оздоровительных и фитнес-клубах и предложить пути повышения эффективности медико-педагогического обеспечения занятий.

Материал и методы исследования. Анализирую-

мый материал – фрагмент социологического исследования состояния здоровья людей, занимающихся фитнесом, а также результатов медико-педагогического контроля и сопровождения занятий. В процедуре обследования приняло участие 162 человека, в том числе 130 женщин и 32 мужчины. Использовалась карта оценки состояния здоровья занимающегося, а также анкета, позволяющая оценить двигательный опыт и отношение к физическим нагрузкам [4].

Результаты исследования и их обсуждение.

Так, проведенное нами первичное врачебное обследование людей, пришедших для занятий в фитнес-клуб, позволило выявить следующие особенности контингента занимающихся. Были обследованы 162 человека, среди которых 130 (80,3%) женщин и 32 (19,7%) мужчины. Такое соотношение объяснялось спецификой спортивно-оздоровительных клубов, в которых проводилось исследование. Среди предлагаемых оздоровительных программ преобладали тренировки, ориентированные прежде всего на женщин – различные виды оздоровительной аэробики, пилатес, танцевальные классы. Возраст обследованных варьировал в широком диапазоне – от 16 до 65 лет, в среднем составляя $31,3 \pm 1,2$ года.

При оценке состояния здоровья контингента занимающихся было выявлено, что практически здоровыми, т. е. не предъявляющими жалоб и отрицающими наличие заболеваний, были 28,2% обследованных. При этом более половины из всех практически здоровых относились к возрастной группе от 17 до 25 лет, в более старших возрастных группах число практически здоровых существенно уменьшалось.

У 116 обследованных (71,6%) были выявлены отклонения в состоянии здоровья, причем одно заболевание отмечалось у 36 обследованных (22,2%), в остальных случаях имели место два и более заболевания.

Среди наиболее распространенных заболеваний выявлены нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз, нарушения осанки, артрозы), которые были диагностированы у 53 человек (45,7% от числа обследованных с различными заболеваниями и отклонениями в состоянии здоровья).

Варикозное расширение вен нижних конечностей было диагностировано у 25 человек (из них 23 женщины), что составило 21,6%.

Заболевания сердечно-сосудистой системы, такие как нейроциркуляторная дистония, пролапс митрального клапана, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, выявлены в 35 случаях – 30,2% от общего числа лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Заболевания органов дыхания были представлены хроническим бронхитом у 9 обследованных и бронхиальной астмой – у 3 человек, составляя 10,3% всех выявленных заболеваний.

В 22 случаях отмечалась патология органов зрения (19%): миопия слабой и средней степени.

Значительный процент заболеваний (20,7%) составляли нарушения со стороны желудочно-кишечного

тракта (хронический гастрит, дискинезии желчевыводящих путей, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки).

Состояние после полостных операций, выполненных в течение последнего года до момента обследования, отмечено у 2 человек, что составляло 1,7% от общего числа лиц с различными заболеваниями.

Беременными на момент обследования были 6 женщин, это физиологическое состояние составило 4,6% от числа всех обследованных женщин. Избыточная масса тела, определяемая в ходе первичного врачебного обследования по индексу массы тела (ИМТ в диапазоне 25-30 кг/м²), отмечалась у 21 человека (13% от общего числа обследованных), а ожирение (при ИМТ более 30 кг/м²) выявлено у 5 человек (3,1%). Таким образом, для 26 обследованных (16,1%) проблема контроля массы тела была весьма актуальна. При этом желание похудеть, называя это главной целью тренировок, выразили около 54,3% опрошенных.

Это наблюдение выявило опасную тенденцию, особенно среди молодых женщин, выражающуюся в следовании навязанным стереотипам: «модно быть стройным», «похудей любой ценой» и прочее. Таким образом, 62 обследованные женщины (38,3%), не имея реальных проблем с избыточной массой тела, для реализации поставленной надуманной цели были готовы выполнять интенсивные физические нагрузки, не соответствующие их уровню физической подготовленности, использовать ограничительные диеты, различные лекарственные средства и препараты (в том числе медикаментозные).

Важным этапом обследования было получение информации, характеризующей состояние двигательной подготовленности в настоящее время: какие нагрузки выполняются и сколько раз в неделю; самочувствие перед, в процессе и после тренировок; были ли состояния перетренированности и перенапряжения.

Проведённое исследование показало, что регулярные физические нагрузки (не реже 2 раз в неделю) в течение последнего года выполняли 25 человек (15,4% от общего числа обследованных), эпизодические нагрузки (в среднем 1 раз в неделю или «сезонные тренировки» – велосипед, плавание, ролики) – 55 человек (34%). Практически половина приступающих к активным занятиям в клубе – 80 человек (49,4%) – отмечали отсутствие регулярных нагрузок в течение длительного времени (более 3 лет) или никогда (после окончания обучения) не занимались физкультурой и спортом.

В подавляющем большинстве случаев (129 человек – около 80%) оценивали свою двигательную активность как низкую, отмечая ежедневное использование автомобиля или общественного транспорта вместо ходьбы и пассивное проведение досуга.

Заключение. Оздоровительный эффект оптимальных физических нагрузок при занятиях в фитнес-клубах хорошо известен и никем не оспаривается [6, 12]. Вместе с тем не вызывает сомнения и патогенное воздействие на организм неконтролируемых интенсивных нагрузок при занятиях фитнесом [1, 2]. Одной из причин

такого выявления полярного влияния занятий является факультативность врачебного осмотра в фитнес-клубах, при том, что во многих из них врачебная должность вообще отсутствует. В функциональные обязанности врача клуба не входят физикальный осмотр, электрокардиография и другие обязательные методы обследования. Указанные особенности медицинского обеспечения фитнес-клубов противоречат нормативным документам [8], согласно которым все лица, тренирующиеся в спортивных и оздоровительных учреждениях, должны получить необходимый врачебный допуск, а также пройти регламентированный объем обследования. Кроме того, врач фитнес-клуба обязан за лимитированный период времени осмотра сформулировать исчерпывающие рекомендации по режиму нагрузок, диетологическим и общепрофилактическим мероприятиям, что невозможно сделать без проведения специальных диагностических исследований, особенно при наличии заболеваний у обследуемого [12].

В то же время отсутствие в статье 10 Федерального закона «О физической культуре и спорте» положений об ответственности государства за результативность деятельности физкультурно-спортивных организаций при работе с различными группами населения способствует осуществлению тренерской и инструкторской деятельности в фитнес-клубах лицами, не имеющими профильного образования, с недостаточной профессиональной подготовленностью и методической обеспеченностью. Это происходит несмотря на то, что ответственность за контроль состояния здоровья возлагается либо на самих занимающихся, либо на тренеров, которые решают задачи получения обратной связи о показателях физического состояния клиентов и обучение их самим основам самоконтроля.

Все это приводит к снижению качества оценки состояния здоровья тренирующихся и невозможности индивидуализации физической нагрузки, а также свидетельствует о том, что фитнес в условиях г. Краснодара и края выходит за рамки научно обоснованной системы оздоровления и приобретает ярко очерченную коммерческую направленность.

Таким образом, предлагается рассмотреть вопросы лицензирования физкультурно-спортивной деятельности, с учётом обязательного исходного требования для тренерского состава клубов получения среднего или высшего профессионального образования по физической культуре и спорту, а также введения в штатное расписание всех без исключения физкультурно-

оздоровительных и фитнес-клубов врачебной (фельдшерской) должности специалиста по спортивной или восстановительной медицине, функциональной диагностики.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Жигалова, Я. В., Тарасова, Л. В. Построение комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30-50-летнего возраста / Я. В. Жигалова, Л. В. Тарасова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6. – С. 56-57.
2. Крючек, Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 60 с.
3. Левченко, К. П. Восстановительная медицина. Фитнес и лечебная физкультура / К. П. Левченко. – М.: РМАПО, 2009. – 270 с.
4. Лисицкая, Т. С., Сиднева, Л. В. Аэробика: Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
5. Лучинин, М. Ю., Митина, О. Ф. Проблемы адаптации СССР к физическим нагрузкам у лиц, регулярно занимающихся фитнесом / М. Ю. Лучинин, О. Ф. Митина // Матер. III Национальной научно-практической конференции «Теория и практика оздоровления населения России». – М., 2006. – С.119-120.
6. Максимов, Н. Н. Особенности состояния сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем у занимающихся фитнесом: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Н. Н. Максимов. – СПб., 2003.
7. Поляев, Б. А., Руненко, С. Д. Актуальные вопросы фитнеса / Б. А. Поляев, С. Д. Руненко // Спорт и медицина. – М., 2005. – № 3. – С. 18-20.
8. Приказ МЗ РФ №337 от 20.08.2001 г. «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры».
9. Ромашин, О. В. Система управления целенаправленным процессом оздоровления человека / О. В. Ромашин. – М.: Советский спорт, 2009. – 100 с.
10. Рубаненко, Е. П. Фитнес, велнес и ... беременность / Е. П. Рубаненко // Медицина и спорт – 2005. – № 8. – С. 45-46.
11. Руненко, С. Д. Врачебный контроль в оздоровительной физической культуре: учебное пособие для студентов к практическому занятию / С. Д. Руненко. – М., 2004. – 84 с.
12. Руненко, С. Д. Врачебный контроль в фитнесе / С. Д. Руненко. – М.: Советский спорт, 2009. – 192 с.
13. Старкова, С. В. Особенности психофизического состояния женщин, занимающихся в оздоровительных группах: автореф. дис. ... канд. мед. наук / С. В. Старкова. – СПб., 2000. – С.5.
14. Эдвард, Т., Хоули, Е., Дон Френкс, Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Т. Эдвард, Е. Хоули, Б. Дон Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

MODERN FITNESS PROBLEMS

O. Lizar, Candidate of Pedagogics, Associate Professor,
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar.
Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo Str., 161.

An increasing growth of fitness-clubs everywhere in the whole world and people training there attracts attention of those who study this problem. But because of people's health which is becoming worse the problem of medico-pedagogical fitness maintenance is clearly revealed. This problem is determined by a wide diapason of issues which should be solved beginning with the lack of real medical control in a great number of clubs to insufficient professional coaches and fitness-clubs instructors' preparedness. Moreover, physicians of different profiles who are employed to work in fitness-clubs are not

specialists in the sphere of sporting and restorative medicine, rehabilitation, functional diagnostics. All this leads to lowering effectiveness of lessons, impossibility of the individual physical load. Such a situation testifies that fitness in the city of Krasnodar and Krasnodar region as well goes all over the limits scientifically based keepfit methods and acquires clearly expressed commercial tendency.

Key words: fitness, fitness-clubs, medical inspection, practicing fitness people's health condition.

УДК 316.6

ТЕХНОЛОГИЧНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Начальник отдела по качеству образования Л. Г. Балановская,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск.
Контактная информация для переписки: 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144.

Цель исследования – разработать технологию формирования педагогической толерантности на основе принципов андрагогики и экспериментально доказать эффективность ее применения для формирования педагогической толерантности студентов физкультурного вуза в процессе профессиональной подготовки.

В исследовании применялись теоретические методы научного исследования (анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, конкретизация, обобщение, формализация, моделирование, выявление и разрешение противоречий, постановка проблем) и эмпирические методы научного исследования (изучение научно-методической литерату-



ры, наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, статистические методы).

Исследование проводилось в ФГОУ ВПО СибГУФК. В эксперименте участвовали естественные группы, сложившиеся из студентов, выбравших для изучения курс «Педагогика и психология ненасилия». В экспериментальных группах на занятиях курса «Педагогика и психология ненасилия» применялась технология формирования педагогической толерантности. В контрольных группах курс читался с применением традиционной лекционно-семинарской формы организации занятий.

В результате реализации технологии формирования педаго-

гической толерантности произошли изменения в уровне сформированности показателей критериев педагогической толерантности ($p < 0,05$, $p < 0,01$) у студентов экспериментальных групп. В контрольных группах изменений в уровне сформированности показателей на значимом уровне не выявлено, за исключением показателя способности к переосмыслению и перестройке поведения в контрольной группе КГ₁ ($p < 0,05$).

Ключевые слова: толерантность, педагогическая толерантность, принципы андрагогики, профессионально-ориентированная технология.

Введение. Современное состояние российского общества обращает внимание ученых и педагогов на проблемы толерантности.

Толерантность полностью соответствует тем гуманитарным задачам, которые стоят перед современным профессионально-педагогическим образованием. По мнению Б. Г. Гершунского, «воспитание толерантности в человеческих отношениях – важнейшая стратегическая задача образования XXI века» [4].

Однако система образования как институт, способствующий формированию толерантности, рассмотрена недостаточно. Более полно изучены проблемы формирования толерантности у старших школьников и учащихся средних специальных учебных заведений (М. Н. Аширбагина, 2005; А. М. Байбаков, 2003; Л. М. Иванова, 2003; Е. А. Пастухова, 2004; П. В. Степанова, 2003; Г. М. Шеламова, 2003 и др.). Формированию толерантности студентов высших учебных заведений посвящены исследования Н. Ю. Кудзиевой (2003), А. О. Наследовой (2005), Е. А. Стрельцовой (2003).

Менее изучены вопросы толерантности самих педагогов. Исследованию содержания педагогической толерантности и ее формирования у будущих педагогов посвящены работы П. Ф. Комогорова (2000), М. А. Перепелициной (2004). Развитие педагогической толерантности в процессе непрерывного профессионального образования учителя рассмотрены в работах Л. Л. Мончинской (2005), В. С. Чернявской (2007).

Для физического образования, являющегося по сути своей педагогическим образованием, задача формирования педагогической толерантности представляется особенно актуальной. Тренер, учитель физической культуры в процессе учебной и внеучебной деятельности оказывает непосредственное воздействие на формирование личности ребенка. Только толерантный педагог способен сформировать гуманистические ценности и реальную готовность к толерантному поведению. Толерантность педагогов определяет значительные изменения в характере взаимодействия в учебном процессе и выступает показателем профессионализма и зрелости личности.

В настоящее время, с одной стороны, в спортивной среде сложилось доминирование профессиональных и групповых норм над общекультурными. Это способствовало оформлению особой спортивной субкультуры,

характеризующейся собственной идеологией, системой норм и ценностей, отличающихся от общепринятых. Современная спортивная субкультура негуманна – ранняя спортивная специализация, а затем профессионализация ограничивают возможности личностной общекультурной эволюции [10].

С другой стороны, информационно-продуктивный (пассивный) характер обучения, доминирующий в физкультурных вузах, не обеспечивает подготовку будущего педагога, способного к творческому осмыслению профессиональной деятельности, имеющего навыки освоения и развития инновационных процессов в физическом воспитании и спорте [6]. Задачу создания новых образцов физкультурно-спортивной деятельности невозможно решить без изменения характера взаимодействия между педагогами и воспитанниками. На этапе базовой профессиональной подготовки, при соответствующих условиях, будущий педагог сферы физической культуры и спорта может приобрести способность быть субъектом своего профессионального развития. Это становится возможным при переходе от «детской» педагогической модели обучения к андрагогической, к модели обучения взрослых.

В Гамбургской Декларации об обучении взрослых отмечается, что образование взрослых – это не только право, но и один из ключей, открывающих дверь в образование XXI века. Возможности андрагогической модели обучения в формировании информированного и толерантного общества столь велики, что ими нельзя не воспользоваться [5, 8].

Исследований, отражающих проблемы формирования толерантности в профессиональном физкультурном образовании, крайне мало (Т. А. Пригоровская, 2005; Ю. М. Винник, 2008). Проблема формирования педагогической толерантности в процессе профессиональной подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта в условиях физического вуза не рассматривалась. По существу, не определено понятие педагогической толерантности, не выделены структура, критерии, показатели и уровни сформированности педагогической толерантности, не определены подходы к ее формированию в профессиональном физкультурном образовании.

Таким образом, можно констатировать противоречие между необходимостью формирования педагогической толерантности студентов в процессе профессиональной подготовки и недостаточной разработанностью подходов к ее формированию в условиях физического вуза.

Проблема исследования заключается в необходимости нового знания о возможности применения технологического подхода и основополагающих принципов андрагогики для формирования педагогической толерантности студентов физического вуза в процессе профессиональной подготовки.

Объектом исследования является процесс формирования педагогической толерантности студентов в условиях физического вуза.

Предмет исследования – технология формирования педагогической толерантности студентов физкультурного вуза.

Цель исследования – разработать технологию формирования педагогической толерантности на основе принципов андрагогики и экспериментально доказать эффективность ее применения для формирования педагогической толерантности студентов физкультурного вуза в процессе профессиональной подготовки.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись теоретические методы научного исследования (анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, конкретизация, обобщение, формализация, моделирование, выявление и разрешение противоречий, постановка проблем) и эмпирические методы научного исследования (изучение научно-методической литературы, наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, статистические методы). Исследование проводилось в ФГОУ ВПО СибГУФК. В эксперименте участвовали естественные группы, сложившиеся из студентов, выбравших для изучения курс «Педагогика и психология ненасилия». В экспериментальных группах на занятиях курса «Педагогика и психология ненасилия» применялась технология формирования педагогической толерантности. В контрольных группах курс читался с применением традиционной лекционно-семинарской формы организации занятий.

Результаты и их обсуждение. Педагогическая толерантность является одной из базовых форм толерантности, наряду с нравственной, религиозной, политической и правовой [11]. Она выступает как профессионально важное качество личности педагога, выражающееся в признании и уважении «другого», руководстве гуманистическими ценностями физической культуры и спорта, знании и понимании механизмов реализации толерантности, осуществлении в своей профессиональной деятельности конструктивного педагогического взаимодействия.

В структуре педагогической толерантности было выделено три компонента: личностно-смысловой, рефлексивный, поведенческий; два критерия педагогической толерантности: интегральный критерий характеристики личности и критерий характеристики субъекта деятельности как носителя активности личности [1].

В качестве показателей интегрального критерия характеристики личности были приняты: уровень знаний о сущности толерантности, гуманизации в сфере физической культуры и спорта; способность к эмпатии; устойчивость к неблагоприятным ситуациям; способность к переосмыслению и перестройке поведения; способность к позитивному общению [2].

В профессиональной педагогической деятельности важны не только знания о сущности толерантности, но и осознание значения толерантности в профессиональном взаимодействии. В отношениях педагога и учащихся педагогическая толерантность проявляется, прежде всего, как способность к эмпатии, которая дает основание человеку, познавая себя, становиться способным

сочувствовать другим, предугадывая их состояние. Деятельность педагога в сфере физической культуры и спорта происходит в постоянно меняющихся педагогических ситуациях различной сложности. В этом контексте педагогическая толерантность означает высокую степень устойчивости к ситуациям сложным, конфликтным, эмоционально напряженным. Толерантный педагог в таких ситуациях, объективно требующих переосмысления, должен быть готов к изменению своей позиции и намеченной программы деятельности.

Крайние позиции проявления как толерантности, так и интолерантности довольно редки. Однако склонность вести себя толерантно или интолерантно может стать устойчивой личностной чертой [9]. Показатели критерия характеристики личности отражают личностно-смысловой и рефлексивный компоненты в структуре педагогической толерантности.

Показателем педагогической толерантности по критерию характеристики субъекта деятельности является тип взаимодействия в педагогическом процессе. Для сферы физической культуры и спорта наиболее приемлемой является типология, разработанная И. В. Манжелей [7]. Автор выделяет три типа взаимодействия: директивное педагогическое взаимодействие, гуманистическое педагогическое взаимодействие, конструктивное педагогическое взаимодействие. Анализ функций типов взаимодействия позволяет сделать вывод о соответствии лишь конструктивного типа взаимодействия толерантной позиции педагога. Показатель критерия субъекта деятельности – тип взаимодействия в педагогическом процессе – является отражением поведенческого компонента в структуре педагогической толерантности.

Технологичный подход к формированию педагогической толерантности студентов физкультурного вуза в процессе профессиональной подготовки предполагает проектирование профессионально-ориентированной технологии обучения на основе принципов андрагогики. В процессе реализации профессионально-ориентированных технологий у обучающихся формируются значимые для профессиональной деятельности качества, а также знания, умения и навыки, обеспечивающие овладение социальными и профессиональными компетенциями [3]. Профессионально-ориентированная технология на основе принципов андрагогики предполагает: самостоятельное осуществление организации учебного процесса, предусматривающее совместную деятельность с педагогом и другими обучающимися, использование жизненного опыта обучающихся, ориентацию на конкретные потребности и цели, определенную свободу выбора цели, содержания, методов, источников, средств обучения, развивает образовательные потребности, обеспечивает осознание, осмысление обучающимся и обучаемым всех параметров процесса обучения и своих действий по организации процесса обучения.

Технологичный подход в образовании определяет общие требования к технологиям обучения, к которым

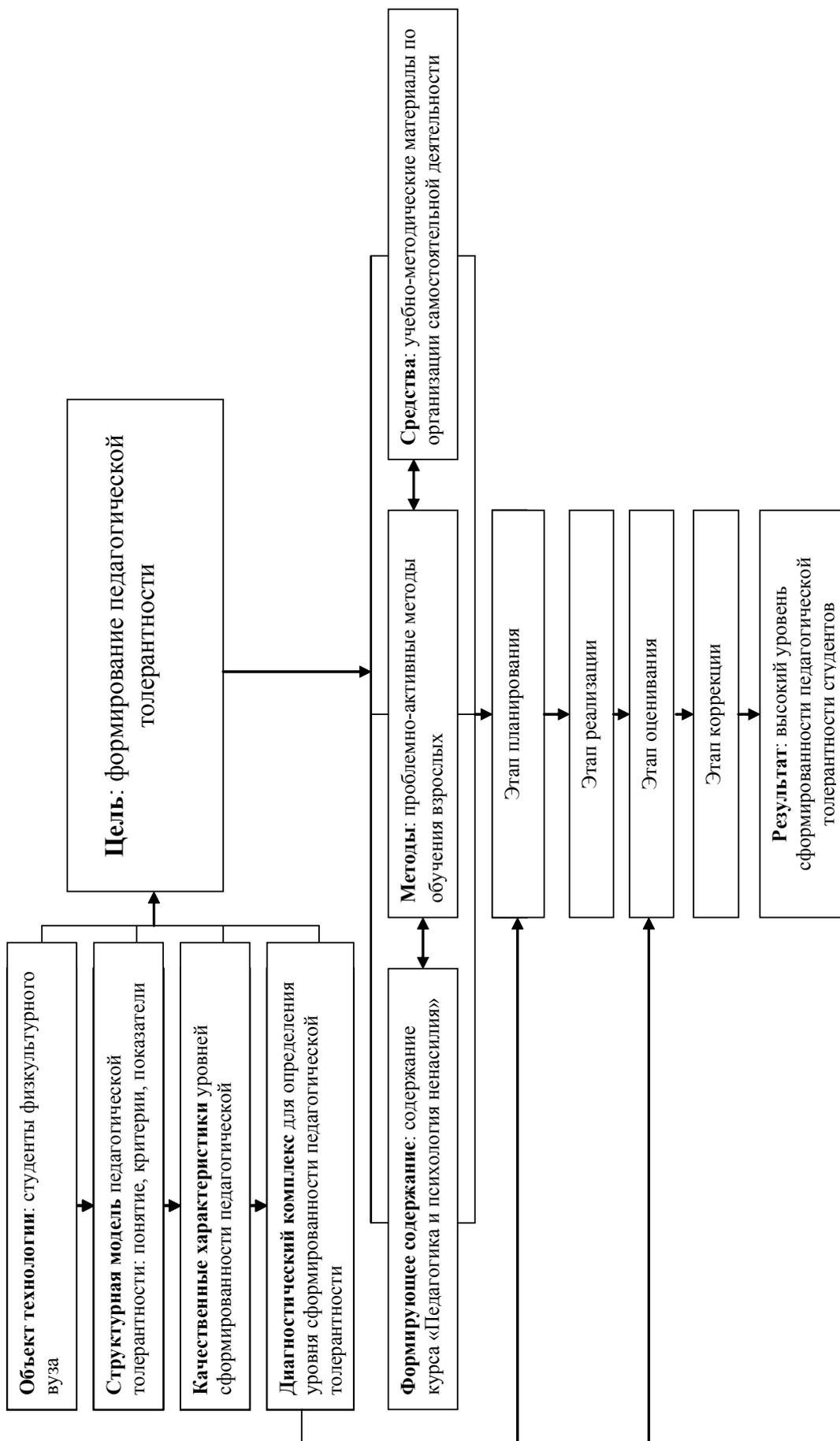


Рисунок. Структура технологии формирования педагогической толерантности

относятся: четкая постановка диагностируемых целей, отбор определенного содержания, выбор метода, определение средств, описание в измеримых параметрах результата.

Охарактеризуем с этих позиций технологию формирования педагогической толерантности на основе принципов андрагогики. В процессе проектирования технологии была дана характеристика понятия, выделены и качественно описаны уровни сформированности показателей педагогической толерантности. Для диагностики показателей разработан диагностический комплекс.

Объектом технологии формирования педагогической толерантности явились студенты физкультурного вуза. Целью и результатом – высокий уровень сформированности педагогической толерантности (рисунок). Содержанием, на основе которого реализовывалась технология формирования педагогической толерантности, послужил курс по выбору «Педагогика и психология ненасилия». Методы, применяемые в технологии формирования педагогической толерантности, относятся к проблемно-активным методам, применяемым в обучении взрослых, поскольку обучающиеся занимают активную позицию по организации своего процесса обучения и поиску необходимого содержания для решения учебных проблем. Средствами реализации цели послужили учебно-методические материалы по организации самостоятельной деятельности студентов в процессе изучения курса «Педагогика и психология ненасилия».

В технологии важным является не только результат, но и сам процесс, проектирование которого, с одной стороны, должно учитывать его вероятностную сущность. С другой стороны, процесс реализации технологии предполагает систему этапов и однозначно описываемых действий, переводящих обучаемых через ряд промежуточных состояний.

В результате реализации технологии формирования педагогической толерантности произошли изменения в уровне сформированности показателей критериев педагогической толерантности. После эксперимента увеличилось количество студентов, показывающих средний и высокий уровень знаний о сущности толерантности. Изменения в уровне сформированности данного показателя произошли как в контрольных группах, так и в экспериментальных ($p < 0,05$). Значимость сдвигов показателей по критерию F^* свидетельствует о том, что студенты как контрольных, так и экспериментальных групп усвоили знания о сущности толерантности.

В экспериментальных группах по результатам исследования выявлено уменьшение количества студентов с низким и средним уровнем способности к эмпатии и увеличение количества студентов с высоким уровнем способности к эмпатии. Снизилось количество студентов, показывающих низкий уровень устойчивости к неблагоприятным ситуациям, практически не изменилось количество студентов со средним уровнем

устойчивости и увеличилось количество студентов, показывающих высокий уровень устойчивости к неблагоприятным ситуациям. Так же в экспериментальных группах наблюдается увеличение количества студентов с высоким уровнем способности к переосмыслению и перестройке поведения. В результате реализации технологии формирования педагогической толерантности экспериментальных группах выявлено увеличение количества студентов, имеющих высокий и средний уровень сформированности способности к позитивному общению.

В экспериментальных группах увеличилось количество студентов с выраженной ориентацией на конструктивный тип взаимодействия в учебном процессе.

Выводы. В результате реализации технологии формирования педагогической толерантности произошли изменения в уровне сформированности показателей критериев педагогической толерантности ($p < 0,05$, $p < 0,01$) у студентов экспериментальных групп. В контрольных группах изменений в уровне сформированности показателей на значимом уровне не выявлено, за исключением показателя способности к переосмыслению и перестройке поведения в контрольной группе КГ₁ ($p < 0,05$).

Таким образом, изменения, произошедшие у студентов физкультурного вуза в результате педагогического эксперимента, свидетельствуют об эффективности технологии формирования педагогической толерантности на основе принципов андрагогики.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Балановская, Л. Г. Педагогическая толерантность в сфере физической культуры и спорта / Л. Г. Балановская // Омский научный вестник. – 2010. – № 1 (85). – С. 158-161.
2. Балановская, Л. Г. Модель педагогической толерантности в сфере физической культуры и спорта / Л. Г. Балановская, А. И. Чучалина // Научные труды. Ежегодник за 2010 год. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2010. – С. 207-212.
3. Виленский, М. Я. Технологии профессионально-ориентированного обучения в высшей школе: учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 0033400 – Педагогика / М. Я. Виленский, П. И. Образцов, А. И. Уман; под ред. В. Н. Сластенина. – 2-е изд. – М.: Пед. О-во России, 2005. – 192 с.
4. Гершунский, Б. С. Толерантность в системе целевых приоритетов образования / Б. С. Гершунский // Педагогика. – 2002. – № 7. – С. 3-13.
5. Змеев, С. И. Андрагогика: основы теории и технологии обучения взрослых / С. И. Змеев. – М.: ПЕРСЭ, 2003. – 297 с.
6. Магин, В. А. К проблеме модернизации высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта / В. А. Магин // Совершенствование и подготовка кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования в России: тезисы докладов Всероссийской научно-практической конференции (г. Москва, 13-14 марта 2003 г.). – М.: Спорт-академ Пресс, 2003. – 234 с.
7. Манжелей, И. В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: монография / И. В. Манжелей. – Тюмень, 2005. – 208 с.
8. Основы андрагогики: учебное пособие для студентов

вузов, обучающихся по специальности 031000 – Педагогика и психология, 033400 – Педагогика / [Т. Браже и др.]; под ред. И. А. Колесниковой. – М.: АКАДЕМІА, 2003. – 236 с.

9. Психодиагностика толерантности личности: практ. пособие / авт.-сост.: Солдатова Г. У. и др.; под ред. Г. У. Солдато-ва, А. А. Шайгеровой. – М.: Смысл, 2008. – 172 с.

10. Сараф, М. Я. Профессионализация спорта и спортив-

ная этика = Professionalization of Sport and Sports Ethics / М. Я. Сараф // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. – 2001. – № 7. – С. 32-33.

11. Юровских, Н. Г. Толерантность как личностный и культурный феномен: автореф. дис. ... канд. философ. наук / Н. Г. Юровских. – Омск, 2005. – 23 с.

TECHNICAL APPROACH OF FORMING PEDAGOGICAL TOLERANCE FOR STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION IN THE PROCESS OF THEIR PROFESSIONAL TRAINING

L. Balanovskaya, Chief of the Education Quality Department,
Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk.
Contact information for correspondence: 644009, Omsk, Maslennikov Str., 144.

The research objective is to develop the technology of forming of pedagogical tolerance based on andragogy principles and to prove with the help of experiment the efficiency of its application for forming pedagogical tolerance of the physical education university in students in the process of their professional training.

The following methods were applied for the given research: theoretical methods of scientific research (analysis, synthesis, comparison, abstracting, concretization, generalization, formalization, modelling, identification and ruling of contradictions, problems definition) and also empirical methods of scientific research (methodological literature studying, observation, testing, pedagogical experiment, statistical methods).

The research was run in the Siberian state university of physical education and sports. The experiment participants

were natural groups of students studying "Pedagogics and psychology of nonviolence". The technology of pedagogical tolerance formation was applied in these experimental groups. In control student groups the same course lectures were delivered as a classical course based on lectures and seminars.

The application of technology of pedagogical tolerance formation resulted in changes of criteria of pedagogical tolerance ($p < 0,05$, $p < 0,01$) for students of experimental groups. But the changes were not displayed in student control groups, except the index of capacity of rethinking and reconsideration of behavior for KG_1 ($p < 0,05$).

Key words: tolerance, pedagogical tolerance, andragogy principles, technology of professional orientation.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Кандидат педагогических наук, доцент Ю. Н. Сеницын,
Кубанский государственный университет, г. Краснодар.

Контактная информация для переписки: 350040, г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149.

В статье рассматриваются педагогические условия в решении образовательных проблем, связанных со здоровьем школьников. Как показывает опыт, одни из них с трудом поддаются изменению, так как зависят от внешних обстоятельств, другие изменяются по мере возрастания психологической подготовки и степени осознанности действий участников педагогического процесса. Эти условия способствуют общей атмосфере формирования, требовательности, стимулирования и контроля в традиционном образовательном процессе.

Ключевые слова: педагогические условия, обеспечение здоровья школьников, жизнедеятельностные функции, содержание образовательно-оздоровительной деятельности, идеал здоровой личности, самоидентификация.

В современной стратегии образования ценность здоровья является одним из приоритетных направлений его гуманизации, основой духовно-нравственного, социального и психофизического благополучия, условием и базисом полноценного развития личности. Педагогическое обеспечение (формирование и развитие способностей выполнять жизнедеятельностные функции) здоровья учащихся в образовательном процессе современной школы является важной дидактической задачей.

Реализация названной задачи становится более эффективной в процессе применения определенных педагогических условий. Существует два подхода к пониманию и применению педагогических условий в решении образовательных проблем здоровья школьников. Сторонники первого, традиционного, формирующего подхода представляют педагогическое условие как внешнее обстоятельство, фактор, существенно влияющий на протекание педагогического процесса, в той или иной мере сознательно сконструированный



педагогом, предполагающий, но не гарантирующий определенный результат [2, с. 8]. Такие условия делятся на объективные и субъективные. Как показывает опыт, одни из них с трудом поддаются изменению, так как зависят от внешних обстоятельств, другие изменяются по мере возрастания психологической подготовки и степени осознанности действий участников педагогического процесса. Эти условия способствуют общей атмосфере формирования, требовательности, стимулирования и контроля в традиционном образовательном процессе. В данном контексте, исходя из анализа нашего опыта работы в образовательных учреждениях Краснодарского края и Республи-

ки Адыгея, к педагогическим условиям обеспечения здоровья учащихся можно отнести:

- наличие системы диагностики и объективного контроля за здоровьем учащихся, разработанной на основе требований санитарных норм и правил и Государственного образовательного стандарта;
- формирование знаний в области технологии сохранения, поддержки и укрепления здоровья;
- обеспечение материально-пространственной среды для организации воспитательно-оздоровительной деятельности;
- наличие эмоционально-положительной установки на формирование потребности в здоровом образе и стиле жизни учащихся и педагогов;
- обеспечение практической включенности всех участников образовательного процесса в оздоровительную деятельность;
- наличие единых педагогических требований в системе «ученик – учитель – родитель» по организации здорового образа жизни учащихся;
- формирование высокого уровня активности обучающихся в образовательно-оздоровительной работе;
- обеспечение практической реализации содержания образовательно-оздоровительной деятельности учащихся в повседневной жизни;

– осуществление лично ориентированного и дифференцированного подходов к формированию здорового образа и стиля жизни.

В. И. Андреев [1] конкретизирует эти условия и классифицирует их следующим образом: педагогические условия, способствующие воспитанию физически здоровой личности, – показ личностной значимости здорового образа жизни; систематические занятия утренней гимнастикой, физкультурой; прогулки, подвижные игры на свежем воздухе; экскурсии на природу, туристические походы; соблюдение гигиенических норм и правил; воздушные, солнечные и водные процедуры по закаливанию организма; подвижный образ жизни; полноценное питание; оптимизация учебной нагрузки; в необходимых случаях – профилактическая работа, направленная на преодоление вредных привычек (курение, употребление наркотиков, ранний интерес к сексуальной жизни).

Одним из важнейших условий становится удовлетворение физиологических потребностей школьников. Этому способствует соответствующий уровень санитарно-гигиенических норм: света и тепла, питания и медицинского контроля, удобной мебели, просторности помещений и т. п. В этом смысле важную роль играет грамотная организация режима дня, уровня индивидуальной учебной нагрузки и т. д. При этом следует иметь в виду, что формы и объем потребностей каждого ребенка разнятся. Поэтому важной представляется способность педагога определять индивидуальные формы и объем потребностей учащегося.

Удовлетворение физиологических потребностей ребенка связано с созданием условий, которые не всегда могут находиться под контролем учителя. Однако, если учащиеся уверены, что учитель настроен по отношению к ним доброжелательно, всякая неопределенная ситуация толкуется ими в свою пользу. Следовательно, ребенок не станет мучительно думать, можно ли отпроситься с урока, как проявлять свою двигательную активность на перемене, не станет связывать свою усталость со злой волей учителя. В равной мере возрастут его шансы на удовлетворение физиологических потребностей, если он будет считать учителя авторитетным лицом: он скорее обратится к такому педагогу за помощью, не станет бояться вмешательства других учителей, если совершит проступок. Педагогические условия, способствующие воспитанию духовно здоровой личности:

1. Приобщение учащихся к различным видам созидательной творческой деятельности как в учебной, так и во внеурочной работе.

2. Создание, поддержание атмосферы высокой духовности, нравственности как в отношениях между учителем и учеником, так и в среде самих учащихся и их родителей.

3. Вовлечение учащихся в различные виды социально значимой деятельности, где бы проявились их милосердие, сопричастность разрешению проблем, которые стоят перед страной, городом, поселком, школой.

4. Обсуждение вопросов, которые затрагивают проблему мироздания, мироведения, глобальной экологии, освоения человеком Земли и Космоса, гармонии мира, взаимосвязи духовного и материального, гуманитарного и естественнонаучного знания.

5. Участие в народных праздниках; поддержка и развитие народных традиций детских, юношеских творческих коллективов, движений.

6. Поощрение и поддержка философского осмысления религиозных обрядов, народных традиций, обсуждение с учащимися достижений науки и культуры.

7. Педагогическое стимулирование и развитие у учащихся ценностей и ценностных ориентаций, которые обусловлены понятиями «свобода», «творчество», «интеллигентность», «культура», «вера, надежда, любовь», «духовно-нравственная личность» и др.

На наш взгляд, современный учитель достаточно осведомлен о лично ориентированном образовании. Вместе с тем информационное поле отечественной педагогики противоречиво: не только педагогам-практикам, но и большинству ученых не удается преодолеть традиционных представлений о принципиально новой реальности, в том числе и в педагогике здоровья. Избежать соблазна решать новые задачи старыми средствами помогает новый взгляд на новые ценности образования.

Если на одно из первых мест здоровьесоблюдения учащихся в образовательном процессе ставить необходимость бесконфликтного перехода незнания в знание, неумения в умение, перевода общественных ценностей в достояние личности на уровне смысла, когда требуется компромисс, педагогическая организация разумных уступок – в этих случаях речь должна вестись о педагогических условиях другого, более высокого качества.

Исходя из второго подхода, нетрадиционного, **педагогические условия** – это особая категория образовательного процесса, представляющая собой специально организованную среду для востребования ценностно-смысловых потенциалов личностных структур сознания учащихся. Такая среда объединяет разнообразные **возможности**: оценивания, размышления, выстраивания определенных типов отношений (доверия, мотивирования, самоутверждения, самоактуализации и т. д.) к тому, что предлагается в качестве **содержания образовательно-оздоровительной деятельности**.

Условия – это также и то, что необходимо учитывать и создавать в качестве поддерживающего фона организации здоровьесоблюдения учащихся: условия постановки общих и частных целей занятия, мероприятия; условия для востребования ценностно-смыслового компонента сознания и т. д. Такие условия, принципиально не содержащие элементы принуждения, направлены на развитие самостоятельности ученика.

Самостоятельность, т. е. деятельность по самообеспечению здоровья, идущая не от принуждения, а от внутренней потребности ученика, требует создания педагогических условий по выработке особой «догово-

ренности». Договариваются между собой не учитель с учеником, а ученик со своим внутренним миром, благодаря тому, что учитель умеет создавать упомянутые педагогические условия.

Если представить внутренний мир ребенка содержанием его сознания, как предлагают представители гуманистического подхода в образовании, можно заметить, что в сознании «сотрудничают» три слоя: бытийный, культурный и рефлексивный. Бытийный слой «отвечает» за связь с внешним миром, воспринимает его влияния и реагирует на них. Реагирует по-разному: либо как сильная личность, утверждающая себя и преобразующая мир, либо как адаптированная личность, подстраивающаяся к внешнему миру и идущая у него на поводу. Однако сила личности зависит не от бытийного слоя, он только представляет внутреннюю работу двух других слоев: культурного и рефлексивного.

По мнению В. П. Зинченко, энергия бытийного слоя сознания должна была бы быть выше, чем энергия рефлексивного, так как она непрерывно подпитывается получаемыми извне результатами. Однако главное свойство рефлексии – объединительная целостность цели, средства и результата, которые разъединены в бытии и во внешнепредметной деятельности, придает ей гораздо большую внутренне обеспеченную энергию, характеризующуюся большим числом степеней свободы [3, с. 255-256].

Но и рефлексивный слой сам по себе – это только хранилище нравственных ценностей, которые так и могут храниться, не проявляясь, до тех пор, пока не будет педагогически организована деятельность культурного слоя сознания. Эти слои и «договариваются» между собой: чем больше культуры подпитывает рефлексивный слой, тем сильнее личность на бытийном слое, тем больше в ней «самости», Я-концептуальности, больше силы и разумного, ответственного отношения к своему здоровью. Это и есть механизм выработки личностного смысла, самовыращивания, самоорганизации новых качеств личности. Приведенные выше педагогические условия, способствующие работе этого механизма, обеспечивают такие процессы, как обмен информацией, диалог (с учителем, одноклассниками, с учебным материалом), умение размышлять, критично оценивать, мотивировать, рефлексировать – с позиций культурного человека.

Очевидно, что возникновение таких качеств личности может происходить в результате даже тщательно скрываемого, но от этого не менее насильственного давления извне. Обмен информацией должен быть обменом, а не насаждением «правильных» позиций; диалог должен иметь зазор для взаимодополнительности мнений, а не разбрасывать ориентиры-предписания для «попадания» в единственно ожидаемый ответ; учебная задача должна не только задавать ориентацию на правильное решение, но еще и содержать основания для возникновения умений, размышлять, критично оценивать, мотивировать и т. д. [4].

Следовательно, рефлексивный слой и есть содержание сознания, требующее к себе педагогического отношения на уровне смысловых ценностей, а не только на уровне требований, поддерживающем деятельность его бытийного слоя. Педагогическая организация взаимодействия этих слоев обеспечивает целостное развитие личности.

Педагогическая работа с условиями поддержки самоорганизации личности соответствует деятельности сознания, продвигающегося от повторения чужого к воспроизводству своего. Эта деятельность во многом носит личностный характер.

Главное условие – предоставление ученику возможности самостоятельно выбрать из предлагаемых ему вариантов оснований для размышления. Возможность выбора – это уже основа не для навязанного, а для самостоятельного принятия решений. Следовательно, условия здоровьесоблюдения и должны рассматриваться как комплекс предпосылок, организующих деятельность сознания, мобилизующих его на выбор оснований для размышления, предваряющий выбор конкретных действий.

Ценностно-смысловые условия способствуют выработке мотивов для осмысленного отношения к здоровьесоблюдению учащихся в образовательном процессе. Такое отношение в целом определяется способностью учителя оказывать разноплановую педагогическую поддержку учащимся. В качестве условий-предпосылок, обеспечивающих организацию «помогающего» поведения учителя, могут быть использованы следующие положения:

1. Эффективность здоровьесоблюдения, соответствующего новым условиям жизни и ценностям образовательного процесса, зависит от **содержания базовых ценностей** (цивилизованность, сила личности, помощь, сильная позиция критичности, справедливость и т. д.) в их соотношении с деятельностью личностных структур сознания – мотивированием, созданием индивидуальной картины мира, психологической защитой.

2. Изменение содержания базовых ценностей учителя и ученика в сторону гуманистических смыслов (перевод негативных установок, мыслей, эмоций, отношений в позитивные: раздражение и гнев – на спокойствие и терпение, зависть – на доброжелательность, коварство – на великодушие, жестокость – на милосердие и т. д.) достигается посредством **изменения речевых стратегий**. Психологи утверждают, что, усвоив особый язык, можно начать не только по-другому говорить, но и видеть события в другом свете, иначе понимать их, по-другому реагировать (даже внутренне!), т. е. идти от изменений в построении стиля общения к изменениям в стиле сознания и поведения.

3. **Признание необходимости в оказании помощи**. Обращение к источникам оказания помощи в **самоформировании идеала здоровой личности** предполагает тонкое направление ученика и мягкую корректировку его отношения к идеалу. Задача учителя определяется содержанием синергетического ориен-

тира **нравственности убеждающей коммуникации**. Коммуникация имеет положительное воздействие, если подход к анализу фактов и их ценностных аспектов базируется на нравственных принципах.

Синергетика определяет возможность передачи психических состояний одних лиц другим, тем самым способствуя их взаимопониманию и взаимодействию. Аргументация выступает как рационально-логический способ убеждения, способствуя переходу безличной информации в личностно-значимую. Аргумент не может быть безнравственным, а личность его носителя становится своеобразным показателем нравственности. Следовательно, необходимы дополнительные (помимо сиюминутно возникающих впечатлений) сведения об авторе информации – его **нравственная характеристика**.

Условия постановки и представления проблемы самоидентификации с идеалом здоровой личности таковы: доступный и понятный язык; возможность для анализа описания идеала; допустимость ошибок, сомнений; ориентиры для поиска компромиссов; создание ситуаций выбора, результатом которого становится принятие решения по поводу достижения идеала; выбор предполагает наличие **альтернатив**, т. е. вариантов принимаемых решений; учитель **востребует** не одну, а **множество альтернатив**, обеспечивающих личности свободу поиска вариантов и направлений самоизменения.

Эмоциональность восприятия и осмысления учеником специфических действий учителя по созданию личностно ориентированной ситуации на уроке или на классном часе обеспечивает следующие **ценностно-эмоциональные условия**: принятие решения в процессе обсуждения той или иной проблемы; субъектность решения, принимаемого в сложных ситуациях. Требуется **дополнения** недостатка в объективной информации **интуицией (имплицитный уровень знаний)**, которая может выступать в качестве основы для педагогической импровизации. Будучи удачной, импровизация учителя всегда вызывает яркий, эмоциональный отклик у учащихся; **«утепление отношений»**. Учитель должен учесть влияние своего решения не только на действия, но и настроения своих учеников. Объясняя ученикам свои решения, учитель может сослаться на

любые факторы, в том числе и на эмоциональные, важно лишь сделать логические выводы из посылок, быть убедительным и в результате понятным и при этом не противоречить самому себе; **индексирование информации «разметками»** для стимулирования социо-гнетической памяти, выступающей средством формирования умений моделирования контактов («встреч») между различными обозначениями и смыслами предлагаемых действий, упражнений, игр; побуждение к деятельности происходит через **поощрение и раскрытие «малых талантов»**, имеющихся у каждого ученика.

Таким образом, педагогическое обеспечение школьников, организуемое в целом как гуманистическое условие жизни ученика, выстраивается с учетом ориентиров, при помощи которых организация любого урока и мероприятия может быть представлена как открытая система. Это означает, что главными условиями становятся: **открытость** (содержание мероприятия не имеет однозначной аксиоматичности); **дополнительность** (содержание наполнено основаниями для его дополнения субъективными смыслами учеников); **субъектность** (мероприятие содержит основания для актуализации внутренней, творческой активности); **проблемность** (содержит основания для возникновения проблем в сознании ученика); **диалогичность** (установка на партнерство в общении, признание прав партнера на собственную точку зрения и ее защиту, умение слушать и слышать партнера, готовность взглянуть на предмет общения с позиций партнера, способность к сочувствию и сопереживанию).

ЛИТЕРАТУРА:

1. Андреев, В. И. Педагогика: учеб. курс для творческого саморазвития / В. И. Андреев. – 2-е изд. – Казань, 2000.
2. Битянова, М. Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка: сб. метод. материалов для админ., педагогов и школ. психол. / М. Р. Битянова. – М., 1997. – С. 8.
3. Зинченко, В. П. Человек развивающийся. Очерки российской психологии / В. П. Зинченко, Е. Б. Моргунов. – М., 1994. – С. 255-256.
4. Кульневич, С. В. Парадигмальный подход к разработке содержания ключевых педагогических компетенций / С. В. Кульневич, Е. В. Бондаревская // Педагогика. – 2004. – № 10.

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF MAINTENANCE HEALTH OF SCHOOLBOYS

J. Sinitsin, Candidate of Pedagogics, Associate Professor,
Kuban State University, Krasnodar.

Contact information for correspondence: 350040, Krasnodar, Stavropolskaya Str., 149.

Pedagogical conditions dealing with the decision of the educational problems connected with schoolchildren's health are considered in the article. As the experience shows, one of them can hardly change as they depend on external circumstances, others change in the process of increasing psychological readiness and the degree of conscious actions of participants of the pedagogical

process. These conditions promote the whole atmosphere of formation, insistence, stimulation and the control over the traditional educational process.

Key words: pedagogical conditions, maintenance of schoolboys' health, vital-activity functions, maintenances of educational-improving activity, an ideal of a healthy person, self-identification.

Научно-методический журнал

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА**

3/2011

Оригинал-макет – В. А. Прусова, М. И. Калашников, В. В. Крачунов.
Корректурa – С. С. Деркачева.

Подписано к печати 29.09.2011 г.
Формат 60x90/8
Бумага для офисной техники
Усл. печ. л. 8,5. Тираж 100 экз.

Редакционно-издательский отдел
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161