

ISSN 1999-6799

Научно-методический журнал

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА



№2- 2014

16+

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА

ISSN 1999-6799
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ

включен в Перечень российских рецензируемых научных журналов, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученых степеней доктора и кандидата наук

Регистрационный номер
ПИ №ТУ 23-01000

от 22 октября 2012 года,
зарегистрирован
в Управлении Федеральной
службы по надзору
в сфере связи, информационных
технологий и массовых
коммуникаций по Краснодарскому
краю и Республике Адыгея (Адыгея)

Периодичность издания –
4 номера в год

УЧРЕДИТЕЛИ:
Кубанский государственный
университет физической
культуры, спорта и туризма

Министерство физической
культуры и спорта
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. АЛЕКСАНЯНЦ
АХМЕД ОРАИБИ ОУДА
(РЕСПУБЛИКА ИРАК)
В. А. БАЛАНДИН
В. К. БУРИЧЕНКО
Г. Б. ГОРСКАЯ
Л. С. ДВОРКИН
С. Г. КАЗАРИНА
Г. Ф. КОРОТЬКО
Б. Ф. КУРДЮКОВ
ЛИДИЯ АНДРАДЕС КАЛЬДИТО
(ИСПАНИЯ)
МАРИДЖАНА МЛАДЕНОВИЧ
(РЕСПУБЛИКА СЕРБИЯ)
Г. А. МАКАРОВА
А. И. ПОГРЕБНОЙ
Г. С. САПАРБАЕВА
(РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН)
СВАНТЬЕ ШАРЕНБЕРГ
(ФЕДЕРАТИВНАЯ РЕСПУБЛИКА
ГЕРМАНИЯ)
В. Н. СЕРГЕЕВ
А. А. ТАРАСЕНКО
А. Б. ТРЕМБАЧ
К. Д. ЧЕРМИТ
Л. А. ЧЕРНОВА
Ю. К. ЧЕРНЫШЕНКО
М. М. ШЕСТАКОВ

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

Ответственный за выпуск
М. Т. ГАНДАЛОЕВА

Адрес редакции, издателя:
350015, г. Краснодар,
ул. Буденного, 161
Тел.: (861) 253-37-57

Издание предназначено
для читателей старше 16 лет

Сайт: www.kgafk.ru/kgufk/html/gyr.html

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

А. А. Карпов, А. И. Погребной, Д. А. Потехин. К вопросу об объективности оценки технической подготовленности спортсменов в гребле на байдарках.... 3
С. П. Ковалев, А. П. Золотарев. Характеристика технико-тактических действий вратарей разной спортивной квалификации в пляжном футболе..... 7

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

А. Б. Орлов, Э. А. Орлова, А. А. Тарасенко. Содержание экспериментальной модели формирования физической культуры детей 7-10 лет на спортивных площадках по месту жительства 11
Н. П. Носенко, Е. А. Томашвили. Особенности развития двигательной сферы детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи..... 16
В. В. Костюков, К. А. Дашаев, Х. К. Мааев. Динамика игровой и технико-тактической подготовленности школьников и студентов при занятиях пляжным волейболом..... 19
А. Е. Дивинская. Методика физического воспитания студенток медицинского колледжа с различным уровнем здоровья 24
А. М. Глазин. Эффективность этапа занятий стритболом в годичной подготовке юных баскетболистов 15-18 лет 27
А. А. Кожемов, А. Н. Коноплева. Повышение эффективности психофизического развития учащихся 1-8 классов на уроках физической культуры в условиях применения игры питербаскет 30
М. П. Мухина, Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. Особенности развития основных движений и физических качеств детей старшего дошкольного возраста, занимающихся и не занимающихся в спортивных секциях 34

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Адхаб Мохаммед Радхи, А. М. Тхазеплов, Аль-Заиди Басим Ходаир. Мониторинг физического развития и функционального состояния детей как важный критерий процесса отбора юных футболистов в группы начальной подготовки..... 38

ФИЗИОЛОГИЯ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Т. В. Крайнова, Е. М. Бердичевская. Стабилографическая характеристика спортивной позы с учетом функциональной асимметрии спортсменок на этапе начальной подготовки в эстетической гимнастике 42
В. С. Юферев, С. В. Погодина. Изменения регуляции сердечного ритма в менструальном цикле легкоатлетов при выполнении субмаксимальной физической работы 46

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Б. Ф. Курдюков, Н. В. Иванова, М. Б. Бойкова, Ю. Ю. Городецкая. Актуальность и приоритетность социальных проблем современной студенческой молодежи 48

ПСИХОЛОГИЯ

З. Р. Совмиз. Социальный интеллект как ресурс конкурентоспособности высококвалифицированных спортсменов 52
Е. В. Филиппова. Спортивно-оздоровительный туризм как средство развития внимания у пожилых людей 57

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МАССОВЫЙ СПОРТ

Х. Х. Мохаммед Валид, А. М. Тхазеплов. Проблемы и перспективы развития системы спортивной ориентации и отбора в Республике Йемен 61

PHYSICAL EDUCATION, SPORT – SCIENCE AND PRACTICE

ISSN 1999-6799
SCIENTIFIC AND
METHODOLOGICAL JOURNAL

is included to the List of Russian
reviewed scientific magazines, that
should contain the main scientific
results of dissertations for the
degree of Doctor and Candidate of
Science

Registration number
PE № TD 23-01000

from October 22, 2012,
registered in Department of Federal
Service for Supervision in the Sphere
of Telecom, Information Technologies
and Mass Media of Krasnodar
Territory and the Republic of Adygea
(Adygea)

Periodicity of the edition –
4 issues per year

CONSTITUTORS

Kuban State University of
Physical Education, Sport and
Tourism

Ministry of Physical Education
and Sport of Krasnodar region

Published since 1999

Editor-in-chief
S. AKHMETOV
phone(861) 255-35-17
fax (861) 255-35-73

Editorial board
G. ALEKSANYANTS
AHMED ORAIBI OUDAH
(IRAQ REPUBLIC)
V. BALANDIN
V. BURICHENKO
G. GORSKAYA
L. DVORKIN
S. KAZARINA
G. KOROT'KO
B. KURDYUKOV
LIDIA ANDRADES KALDITO
(SPAIN)
MARYDJANA MLADENOVICH
(THE REPUBLIC OF SERBIA)
G. MAKAROVA
A. POGREBNOY
G. SAPARBAEVA
(THE REPUBLIC OF
KAZAKHSTAN)
SWANTJE SHARENBERG
(GERMAN FEDERAL REPUBLIC)
V. SERGEEV
A. TARASENKO
A. TREMBACH
K. CHERMIT
L. CHERNOVA
YU. CHERNISHENKO
M. SHESTAKOV

Executive secretary
V. BURICHENKO
PHONE/FAX (861) 255-79-19

Responsible for release
M. GANDALOEVA

Address of editorial office,
publishing house
350015 r. Krasnodar city,
Budyennogo str., 161
phone/fax (861) 253-37-57

Edition is dedicated for readers
elder than 16 years

Web site: www.kgafk.ru/kgufk/html/gyr.html

CONTENTS

THEORY AND METHODS OF SPORT TRAINING

- A. Karpov, A. Pogrebnoy, D. Potekhin.** On the issue of the objectivity evaluation of athletes technical training in canoeing.....3
S. Kovalev, A. Zolotarev. Characteristics of technical and tactical actions of goalkeepers of different sports grading in beach football7

PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN AND STUDYING YOUTH

- A. Orlov, E. Orlova, A. Tarasenko.** Content of Experimental Model of physical education forming of children aged 7-10 on sports grounds in a residence..... 11
N. Nosenko, E. Tomashvili. Features of motor skills development in late pre-school children with general speech underdevelopment 16
V. Kostyukov, D. Dashaev, H. Maaev. Dynamics of game, technical and tactical training of schoolchildren and students in the process of beach volleyball training..... 19
A. Divinskaya. Methods of physical education of medical college students with different health level..... 24
A. Glazin. Effectiveness of streetball training period in one's year training of young basketball players aged 15-18..... 27
A. Kozhemov, A. Konopleva. Increase of efficiency of psychophysical development of pupils of 1-8 classes at lessons of physical education in the conditions of game application piterbasket 30
M. Mukhina, U. Melnikova, K. Melnikov. Features of development of the main movements and physical qualities of children of the late preschool age which are engaged and not engaged in sports sections..... 34

PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING OF STUDING YOUTH

- Adjab Mohammed Radhi, A. Tkhazeplov, Al-Zaidi Basim Hodair.** Monitoring of physical development and functional condition of children as important criterion of selection process of young football players in groups of basic training 38

PHYSIOLOGY AND SPORT MEDICINE

- T. Kraynova, E. Berdichevskaya.** Stabiographic Characteristics of the Sports Posture in view of the Sportswomen Functional Asymmetry at the Stage of Basic Training in Aesthetic Gymnastics..... 42
V. Yuferev, S. Pogodina. Heart rate regulation changes in the menstrual cycle of women athletes when performing submaximal physical activity 46

SOCIAL PROBLEMS OF STUDENT YOUTH

- B. Kurdyukov, N. Ivanova, M. Boikova, U. Gorodetskaya.** Actuality and Priority of Social Problems of Contemporary Student's Youth..... 48

PSYCHOLOGY

- Z. Sovmiz.** Social Intellect as a Resource of Competitiveness of Highly Skilled Athletes 52
E. Filippova. Sport and Health-improving tourism as a means of development of attention at elderly people..... 57

PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORT

- Mokhammed Valid Kh. Kh., A. Tkhazeplov.** Problems and prospects of development of sports orientation and selection in the Republic of Yemen..... 61

УДК 797.122.2

К ВОПРОСУ ОБ ОБЪЕКТИВНОСТИ ОЦЕНКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ

Магистрант А. А. Карпов,

доктор педагогических наук, профессор А. И. Погребной,

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

Тренер-оператор Д. А. Потехин,

ФГБУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России».

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

Тел. 8 (988) 246-87-19.

В статье представлены результаты изучения согласованности субъективных оценок тренерами техники гребли на байдарках до и после получения объективной информации о кинематических параметрах гребли. Показана более высокая степень согласованности мнений тренеров в случае дополнительных объективных сведений о кинематических показателях техники гребли.

Ключевые слова: гребля на байдарках; техническая подготовка; метод экспертных оценок; инструментальные методы оценки техники; кинематические параметры; гребцы высокой квалификации.

Актуальность. Считается, что в гребле на байдарках отсутствует строгий эталон техники, а техническая подготовка сводится к устранению грубых или менее значительных технических ошибок [1, 4]. Частично, особенно у новичков, технические ошибки можно зафиксировать визуально, анализ же техники высококвалифицированных спортсменов невозможен без использования специальных приборов.

При анализе техники высококвалифицированных спортсменов возникает дилемма: считать ли индивидуальные особенности выполнения гребка техническими ошибками или, напротив, индивидуальными чертами стиля гребли.

Каждый спортсмен индивидуален по антропометрическим и функциональным показателям, кроме того, использует определенный набор инвентаря (байдарка и весло), влияющего на биомеханические



параметры гребли. Следует также отметить, что тренеры при оценке техники в основном акцентируют внимание на биомеханических аспектах работы мышц и суставов, не рассматривая гидродинамические особенности гребка. Вместе с тем существуют фундаментальные законы гидродинамики, физиологии и биомеханики, строго определяющие эффективность различных вариантов движения [2, 3].

Возникающая при проведении экспертной оценки техники гребли неоднозначность мнений экспертов относительно критериев технической подготовленности должна быть сведена к минимуму [2], что может быть достигнуто за счет объективизации информации

о технике. При этом возникает вопрос: насколько мнение экспертов совпадает с характером объективных данных.

Цель исследования – определить степень совпадения визуальной и объективной оценки технической подготовленности гребцов. Иначе говоря, научный интерес заключался в том, чтобы изучить влияние информации, полученной с помощью приборов об объективных кинематических параметрах гребной биомеханической системы, на субъективное восприятие тренерами техники гребли. Приступая к исследованию, мы предполагали, что если субъективная оценка не изменяется, следует считать, что аппаратура не способна привнести что-либо новое в тренировочный процесс, повышающее качество технической подготовки. В противном случае применение приборов срочного контроля кинематических параметров необходимо признать целесообразным.

Методика и организация исследования. Для определения степени объективности визуальной оценки техники было проведено исследование изменения восприятия техники тренерами. Первоначально десяти опытным тренерам показывали видеозапись десяти высококвалифицированных гребцов на байдарках, имеющих звания МС и МСМК. При этом тренеры выставляли оценки «техничности» по 10-балльной шкале, в которой оценка «1» являлась наименьшей, а остальные ранжировались по степени эффективности технических действий. По истечении двух недель, тренерам показывали те же самые видеозаписи, дополненные числовыми количественными характеристиками, регистрируемыми прибором DigiTrainer компании POLARITÁS (рис.).

В качестве измерительных устройств в DigiTrainer [5] применяются спутниковый навигационный приемник (GPS), предназначенный для определения текущих координат лодки и пройденной ею дистанции, путевой скорости лодки и текущего времени, а также трехкомпонентный микромеханический акселерометр для измерения вектора линейных ускорений в системе связанных с лодкой осей координат. Акселерометр предназначен для измерения количества гребков и контроля характеристики гребка по величине и характеру изменения ускорений. Все данные могут быть представлены в графическом и цифровом виде.

При повторном опросе тренеров видеозаписи гребцов отображались на экране совместно с числовыми показателями техничности, такими как:

- коэффициент асимметрии;
- коэффициент колебания внутрициклового скорости;
- темп и коэффициент стабильности темпа;

– длина гребка и коэффициент стабильности длины гребка.

Для того чтобы определить степень мнений группы экспертов, оценивающих технику до и после применения прибора, мы воспользовались расчетом дисперсионного коэффициента конкордации W :

$$W = \frac{\mathcal{L} * S}{m^2 * (n^3 - n)}$$

где

$$S = \sum_{j=1}^n \left(\sum_{i=1}^m R_{ij} - \frac{m(n+1)}{2} \right)^2$$

n – количество спортсменов, техника которых оценивается;

m – количество тренеров;

R_{ij} – ранг j -го спортсмена, который присвоен ему i -ым тренером-экспертом.

Результаты исследования и их обсуждение. Для удобства обработки данных и расчета была сформирована матрица оценок (табл. 1).

Далее данные ранжировались, т. е. каждому спортсмену в соответствии с выставленными баллами присваивался ранг (табл. 2).

Определив по формуле значение $S_1=5055$, мы выявили первоначальный коэффициент конкордации $W_1=0,613$. Согласно принятой практике, мнения экспертов считаются согласованными при $W > 0,6$.

При повторном опросе расчетные значения составили $S_2=6033$ и коэффициент конкордации $W_2=0,731273$ (табл. 3, 4).

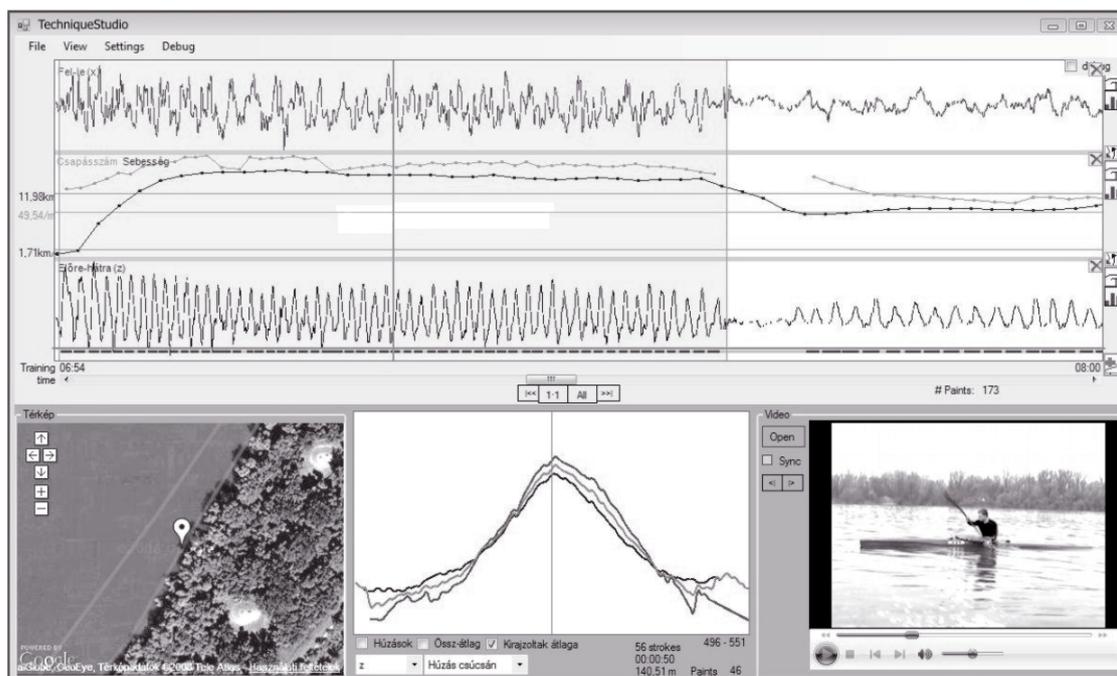


Рисунок. Интерфейс специализированного программного обеспечения прибора DigiTrainer

Таблица 1

Оценка техничности гребли по 10-балльной шкале оценивания

| Тренеры | Спортсмены | | | | | | | | | |
|---------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Д. Ш. | А. П. | Р. Е. | Ю. Р. | А. Т. | Н. С. | В. С. | Е. В. | А. О. | П. Н. |
| В. С. | 8 | 8 | 10 | 9 | 9 | 8 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| А. Н. | 7 | 9 | 5 | 6 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 6 |
| А. П. | 9 | 10 | 10 | 10 | 8 | 9 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| Д. К. | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 |
| А. В. | 8 | 10 | 10 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| С. Ф. | 5 | 8 | 9 | 5 | 4 | 8 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| А. С. | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 5 |
| Я. К. | 7 | 8 | 7 | 9 | 9 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| П. В. | 8 | 8 | 9 | 6 | 6 | 8 | 6 | 5 | 5 | 6 |
| Д. Л. | 7 | 8 | 9 | 8 | 8 | 7 | 6 | 6 | 6 | 5 |

Таблица 2

Ранжирование спортсменов по показателю техничности гребли

| Тренеры | Спортсмены | | | | | | | | | |
|---------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Д. Ш. | А. П. | Р. Е. | Ю. Р. | А. Т. | Н. С. | В. С. | Е. В. | А. О. | П. Н. |
| В. С. | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 8 | 8 | 8 | 7 |
| А. Н. | 2 | 1 | 5 | 3 | 7 | 9 | 5 | 9 | 7 | 3 |
| А. П. | 5 | 1 | 1 | 1 | 7 | 5 | 10 | 9 | 7 | 1 |
| Д. К. | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 6 | 9 | 6 | 6 | 9 |
| А. В. | 3 | 1 | 1 | 3 | 6 | 3 | 6 | 6 | 9 | 9 |
| С. Ф. | 4 | 2 | 1 | 4 | 8 | 2 | 10 | 8 | 4 | 4 |
| А. С. | 1 | 1 | 1 | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 10 |
| Я. К. | 5 | 3 | 5 | 1 | 1 | 3 | 5 | 5 | 9 | 9 |
| П. В. | 2 | 2 | 1 | 5 | 5 | 2 | 5 | 9 | 9 | 5 |
| Д. Л. | 5 | 2 | 1 | 2 | 2 | 5 | 7 | 7 | 7 | 10 |

Таблица 3

Повторная оценка техничности гребли по 10-балльной шкале оценивания с использованием прибора DigiTrainer

| Тренеры | Спортсмены | | | | | | | | | |
|---------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Д. Ш. | А. П. | Р. Е. | Ю. Р. | А. Т. | Н. С. | В. С. | Е. В. | А. О. | П. Н. |
| В. С. | 8 | 8 | 10 | 9 | 9 | 8 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| А. Н. | 7 | 9 | 7 | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 6 |
| А. П. | 9 | 10 | 10 | 8 | 8 | 9 | 6 | 7 | 8 | 7 |
| Д. К. | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 7 | 6 |
| А. В. | 8 | 10 | 9 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| С. Ф. | 6 | 9 | 9 | 6 | 6 | 8 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| А. С. | 9 | 9 | 9 | 10 | 7 | 9 | 6 | 6 | 7 | 5 |
| Я. К. | 8 | 8 | 7 | 8 | 9 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| П. В. | 7 | 8 | 9 | 6 | 6 | 8 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| Д. Л. | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 6 | 6 | 6 | 5 |

Таблица 4

Повторное ранжирование спортсменов по показателю техничности гребли

| Тренеры | Спортсмены | | | | | | | | | |
|---------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Д. Ш. | А. П. | Р. Е. | Ю. Р. | А. Т. | Н. С. | В. С. | Е. В. | А. О. | П. Н. |
| В. С. | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 8 | 8 | 8 | 7 |
| А. Н. | 2 | 1 | 2 | 4 | 6 | 10 | 6 | 8 | 8 | 4 |
| А. П. | 3 | 1 | 1 | 5 | 5 | 3 | 10 | 8 | 5 | 8 |
| Д. К. | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 6 | 8 |
| А. В. | 3 | 1 | 2 | 3 | 6 | 3 | 6 | 6 | 9 | 9 |
| С. Ф. | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 7 | 10 | 7 | 7 |
| А. С. | 2 | 2 | 2 | 1 | 6 | 2 | 8 | 8 | 6 | 10 |
| Я. К. | 2 | 2 | 5 | 2 | 1 | 5 | 5 | 5 | 9 | 9 |
| П. В. | 4 | 2 | 1 | 5 | 5 | 2 | 5 | 8 | 8 | 8 |
| Д. Л. | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 6 | 7 | 7 | 7 | 10 |

Сравнивая первоначальные и последующие результаты экспертной оценки техничности гребли, можно сделать следующее заключение: точные количественные значения кинематических параметров движения лодки, сопровождающие видеоряд, существенно уменьшают число крайне низких и крайне высоких оценок, связанных с субъективностью оценки индивидуального стиля гребли. Большой коэффициент конкордации во втором случае ($W_1=0,61$, $W_2=0,73$) показывает более высокую степень согласованности тренерских мнений.

Заключение. Регистрируемые кинематические параметры движения лодки: траектория, мгновенная линейная скорость, ускорение, прокат лодки, темп, ритм, длительность гребка, угол курса, угол крена и угол дифферента, – являются информативными показателями и могут служить объективным критерием для оценки технической составляющей спортивного мастерства, существенно снижая издержки субъективности подхода, связанного с визуальной оценкой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бродов, В. П. Исследование основных параметров двигательного цикла и их влияние на эффективность техники гребли на байдарках: дис. ... канд. пед. наук / В. П. Бродов. – Тарту, 1971. – С. 40-78.
2. Бродов, В. П. Значение объёма и качество информации для технического совершенствования в гребле на байдарках / В. П. Бродов, Н. П. Ерёмченко, Ю. А. Жигалов // Гребной спорт: ежегодник. – М.: ФиС, 1972. – С. 33-37.
3. Ганженко, Ю. В. Определение объёма информации при регистрации параметров гребли на байдарках и каноэ / Ю. В. Ганженко, Ю. А. Дольник, Э. Г. Усоскин // Гребной спорт: ежегодник. – М.: ФиС, 1976. – С. 48-49: с ил.
4. Иссурин, В. Б. Современное состояние технического совершенствования в гребле на байдарках и каноэ / В. Б. Иссурин, А. П. Силаев // Гребной спорт: ежегодник. – М.: ФиС, 1980. – С. 19-23.
5. Официальный сайт компании Polaritas [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.polaritas.com/>

ON THE ISSUE OF THE OBJECTIVITY EVALUATION OF ATHLETES TECHNICAL TRAINING IN CANOEING

Graduate student A. Karpov,
 Doctor of Pedagogical Sciences, professor A. Pogrebnoy,
 Federal State Budget Institution of Higher Professional Education «Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism», Krasnodar.
 Coach-operator Potekhin D. A.,
 Federal State Budget Institution «Sport Training Center of National Team of Russia».
 Contact information: 350015, Krasnodar, Budennogo Str., 161, ph.: 8(988) 246-87-19.

Abstract. The article presents the results of a study of subjective assessments consistency of canoeing technique by coaches, obtained before and after objective information about canoeing kinematical parameters.

Key words: canoeing, technical training, expertise method, instrumental methods of evaluation technique, highly skilled oarsmen.

УДК 796.332

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВРАТАРЕЙ РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПЛЯЖНОМ ФУТБОЛЕ

Аспирант С. П. Ковалев,

доктор педагогических наук, профессор А. П. Золотарев,

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

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

С применением авторской методики контроля соревновательной деятельности вратарей в пляжном футболе впервые установлены квалификационные различия в показателях количественных и качественных характеристик выполняемых в игре технико-тактических действий. Определены особенности игровых действий в динамике спортивной квалификации вратарей. Выявлена тенденция к повышению качества выполнения этих действий с ростом последней.

Ключевые слова: пляжный футбол; вратари; технико-тактические действия; спортивная квалификация.

Характерной особенностью развития футбола как спортивной игры в последние годы является прогрессирующее утверждение его так называемых малых или автономных разновидностей [1]. На фоне достаточно стабильной популярности в нашей стране мини-футбола (футзала) отмечается возросшая интенсификация развития и пляжного футбола. Уже длительное время по этому виду спорта проводятся крупные международные соревнования – чемпионаты мира и Европы, а также российские турниры. Пляжный футбол завоевывает в мире все большую популярность и, как считают специалисты, имеет достаточно обоснованную перспективу включения в программу Олимпийских игр. В России пляжный футбол получил новый импульс развития после побед национальной сборной команды на двух последних чемпионатах мира.

Трансформация пляжного футбола как спортивной игры из классического футбола в самостоятельный вид спорта уже длительное время происходит на фоне отсутствия должной научно обоснованной методологической базы. К настоящему времени в России не защи-



щено ни одной диссертационной работы по проблемам подготовки спортсменов в пляжном футболе. Вместе с тем известно, что без детального изучения соревновательной деятельности (СД) невозможно дифференцировать разработку всего спектра проблем, связанных с подготовкой спортсменов.

Среди наиболее актуальных вопросов методики контроля и анализа СД игроков в пляжном футболе выделяется необходимость определения приоритетных групп технико-тактических действий (ТТД) в их общей структуре [3] как отправной методологической точки для реализации принципа детерминированности содержания тренировки в этом относительно

новом виде спорта закономерностями соревновательной деятельности. Исследование проблемы в данном направлении затрудняет отсутствие унифицированной методики контроля игровой деятельности, первые попытки разработки которой предприняты на кафедрах теории и методики футбола Кубанского и Российского государственных университетов физической культуры, спорта и туризма [4]. Однако данная методика предусматривает регистрацию индивидуальных и общекомандных ТТД только полевых игроков, не охватывая при этом игровые действия вратаря.

В связи с вышеизложенным, основной задачей исследования явилось определение количественных и качественных показателей выполнения технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности вратарей разной спортивной квалификации в пляжном футболе.

Методика. Для решения поставленной задачи в качестве основного метода научного исследования применялось педагогическое наблюдение. По специально разработанной методике [6] регистрировались следующие ТТД, выполняемые вратарями в процессе игры:

Оборонительные действия:

- ловля мяча (стоя, сейв);
- отбивание мяча (стоя, сейв);
- отражение удара после отскока мяча от песка;
- переводы мяча;
- перехваты мяча.

Промежуточные действия:

- откидка мяча полевым игроком своей команды вратарю.

Атакующие действия:

- вбрасывание мяча руками (короткие, длинные);
- удар по мячу ногой с подборсом.

Анализу подверглись видеозаписи матчей официальных соревнований: финальных турниров чемпионатов мира по пляжному футболу и Интерконтинентального кубка (36 игр); чемпионата России среди профессиональных клубных команд (32 игры); зонального турнира первенства Южного Федерального округа РФ среди любительских команд (28 игр). В процессе каждого матча фиксировались игровые действия двух голкиперов соперничающих команд.

Результаты контроля соревновательной деятельности подверглись традиционной для педагогических исследований статистической обработке с использованием компьютерной техники (Windows XP Professional, программы пакета Office XP – Microsoft Excel 2000).

Результаты исследования. Результаты педагогических наблюдений с применением авторской методики позволили установить (табл.1), что в среднем за игру высококвалифицированный вратарь в пляжном футболе выполняет 96 ТТД, допуская при этом брак в пределах 21%. При этом основные ошибки приходится на действия, связанные с началом организации атаки своей команды.

Количество оборонительных действий (ловля, отбивание, переводы, перехваты мяча) составляет 24,3, при браке 18,3%, а атакующих – 53,7, при браке 28%. Количество так называемых промежуточных действий составляет 17,9, брак – 2,6%.

На соревнованиях такого уровня вратари в среднем за матч пропускали 3,75 гола.

Аналогичным образом была исследована игровая

Таблица 1

Показатели технико-тактических действий (M±б) вратарей ведущих национальных сборных команд мира в пляжном футболе (n=72)

| Оборонительные действия | | | | | | Промежуточные действия | | Атакующие действия | | | | | Всего за игру |
|-------------------------|-------------|----------------|------------|------------------------|-------------|------------------------|--------------------|---------------------|------------------------|-----------------|------------|--------------------------------|---------------|
| ловля мяча | | отбивание мяча | | после отскока от песка | перехваты | откидка мяча вратарю | вбрасывание руками | | удар ногой с подборсом | передачи ногами | | | |
| стоя | сейв | стоя | сейв | | | | короткие | длинные | | короткие | длинные | | |
| 6,7/ 0,6 | 3,8/ 2,8 | 2,6/ 23,0 | 6,8/ 23 | 1,8/ 50,7 | 2,6/ 9,8 | 17,9/ 2,6 | 16,2/ 9,0 | 21,3/ 24,6 | 5,0/ 48,8 | 9,2/ 14,1 | 2,0/ 45 | 96,0±12,7/ 21,1±4,7 | |
| 24,5±6,6 / 18,3±5,1 | | | | | | 17,9± 4,1 / 2,6± 0,3 | | 53,7±8,3 / 28,0±6,6 | | | | | |

Примечание: здесь и далее – в числителе – количество ТТД; в знаменателе – показатель брака (%); значения стандартного отклонения приведены только в строках суммарных показателей каждого из разделов и общего объема действий.

Таблица 2

Показатели технико-тактических действий вратарей (M±б) клубных команд в чемпионате России по пляжному футболу (n=64)

| Оборонительные действия | | | | | | Промежуточные действия | | Атакующие действия | | | | | Всего за игру |
|-------------------------|-----------|----------------|--------------|------------------------|-------------|------------------------|--------------------|---------------------|------------------------|-----------------|------------|--------------------------------|---------------|
| ловля мяча | | отбивание мяча | | после отскока от песка | перехваты | откидка мяча вратарю | вбрасывание руками | | удар ногой с подборсом | передачи ногами | | | |
| стоя | сейв | стоя | сейв | | | | короткие | длинные | | короткие | длинные | | |
| 8,9/ 2,2 | 1,8/ 0 | 2,1/ 14,3 | 5,9/ 23,7 | 4,3/ 25,6 | 3,8/ 7,9 | 18,0/5,5 | 20,0/ 2,5 | 15,8/ 31 | 3,1/ 48,3 | 4,8/ 6,3 | 0,4/ 50 | 88,9±17,1/ 19,1±4,9 | |
| 26,8±7,2 / 12,3±3,5 | | | | | | 18,0±4,1 / 5,5±1,1 | | 44,1±9,4 / 27,6±6,2 | | | | | |

Таблица 3
Показатели технико-тактических действий (M±б) вратарей любительских команд в первенстве ЮФО по пляжному футболу (n=56)

| Оборонительные действия | | | | | | Промежуточные действия | Атакующие действия | | | | | Всего за игру |
|-------------------------|------------|----------------|------------|------------------------|--------------|------------------------|----------------------|---------------|------------------------|-----------------|--------------|-------------------------|
| ловля мяча | | отбивание мяча | | После отскока от песка | Перехваты | Откидка мяча вратарю | вбрасывание руками | | удар ногой с подбросом | передачи ногами | | |
| стоя | сейв | стоя | сейв | | | | короткие | длинные | | короткие | длинные | |
| 6,4/ 25 | 3,1/ 42 | 3,3/ 18,2 | 3,2/ 47 | 3,0/ 33,3 | 1,8/ 33,3 | 9,2 / 28,2 | 12,5/ 33,6 | 11,2/ 24,6 | 1,1/ 73 | 2,0/ 35 | 0,6/ 66,6 | 57,4±11,5 / 38,3±9,7 |
| 20,8± 5,8 / 37,6±7,2 | | | | | | 9,2±2,1 / 28,2±1,1 | 27,4±5,9 / 55,7±12,4 | | | | | |

деятельность вратарей в чемпионате России по пляжному футболу. Здесь было выявлено, что в среднем за игру российские вратари в пляжном футболе выполняют почти 89 ТД, допуская брак 19% (табл. 2).

Количество оборонительных действий (ловля, отбивание, переводы, перехваты мяча) составляет 26,8, брак при этом достигает 12,3%. В атакующих действиях эти показатели находятся в пределах 44,1 и 27,6% соответственно. Количество промежуточных действий вратарей в чемпионате России составляет 18,0, брак – 5,5%.

Таким образом, в игре высококвалифицированных вратарей в пляжном футболе наиболее часто применяемыми являются такие действия, как ловля мяча стоя, отбивание – сейв, вбрасывание мяча.

Гораздо чаще, чем в классическом футболе [2, 7, 8, 9, 10] и мини-футболе [5], в пляжном футболе вратарь участвует в начальной фазе организации атакующих действий своей команды. Это обусловлено тем, что в пляжном футболе в игре команд высокого класса полевые игроки достаточно часто совершают так называемую откидку мяча вратарю (около 20 раз за матч). Кроме этого, вратарь в среднем за игру выполняет 10 ударов ногой, 25 длинных и 20 коротких вбрасываний мяча руками.

Сравнительный анализ рассматриваемых показателей соревновательной деятельности вратарей национальных сборных команд и российских коллег свидетельствует об отсутствии статистически достоверных различий в обобщенных показателях оборонительных и промежуточных действий, в то время как в значениях общего объема ТД за игру отмечены незначительные достоверные различия ($t=2,1$; $p<0,05$) при практически одинаковой эффективности всех действий.

Данный факт свидетельствует о том, что в целом, с оговоркой на ранг турниров, можно соотнести уровень спортивной подготовленности вратарей российского чемпионата с уровнем игры их зарубежных коллег.

Если сравнивать рассматриваемые показатели с аналогичными оценками по результатам соревнова-

тельной деятельности вратарей любительских команд, то можно отметить существенные различия как в оборонительных, промежуточных, так и в атакующих действиях.

Вратари данного квалификационного уровня выполняют в среднем за матч 20 оборонительных ТД, брак при этом составляет 38%. Количество промежуточных действий немногим превышает 9 при браке 28%. Объем атакующих ТД составляет 27, брак – более 55% (табл. 3).

Закключение. Таким образом, осуществленный анализ показывает существенные квалификационные различия вратарей-профессионалов и вратарей-любителей при выполнении в условиях соревновательной деятельности основных технико-тактических действий. Это относится как к количественным, так и, особенно, к качественным показателям.

Из-за отсутствия в специальной литературе аналогичных данных нам представляется необходимым в качестве ориентировочных (модельных) характеристик, рассматриваемых в соревновательной деятельности вратарей пляжного футбола технико-тактических действий, можно считать следующие показатели:

- общий объем действий за матч – 90 ТД;
- общую эффективность ТД – в пределах 20% брака;
- объем оборонительных действий (хотя данный показатель во многом зависит от силы соперника) – 20-25 ТД;
- эффективность оборонительных действий – 15-18% брака;
- количество промежуточных действий – 17 ТД;
- количество атакующих действий – 50-55 ТД;
- эффективность атакующих действий – 25-28% брака.

Возможно, представленные показатели, с одной стороны, станут некими отправными моментами при дальнейшей разработке проблемы, с другой – послужат ориентирами для применения в учебно-тренировочном процессе голкиперов в пляжном

футболе. Можно предположить, что дальнейшая разработка рассматриваемой проблемы должна предусматривать также изучение, помимо квалификационных, возрастных особенностей юных вратарей в пляжном футболе. С дальнейшим развитием пляжного футбола, в частности женского, это можно будет отнести и к данному виду спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Андреев, С. Н. Эволюция автономных разновидностей футбола / С. Н. Андреев // Теория и методика футбола: научнотeorетический журнал. – 2007. – № 4. – С. 2-5.
2. Голомазов, С. В. Футбол. Тренировка вратаря / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М.: РГАФК, 1996. – 204 с.
3. Золотарев, А. П. Структура многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. П. Золотарев. – Краснодар, 1997. – 50 с.
4. Золотарев, А. П. Перспективы методологии разработки проблемы автономных разновидностей футбола / А. П. Золотарев, Р. З. Гакаме, А. В. Лексаков, С. А. Российский // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 7. – С. 28-30.
5. Иванов, О. Н. Педагогический контроль подготовленно-

сти вратарей в мини-футболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. Н. Иванов. – Малаховка, 2011. – 24 с.

6. Ковалев, С. П. Разработка методики контроля соревновательной деятельности вратарей в пляжном футболе / С. П. Ковалев, А. П. Золотарев // Актуальные проблемы современного футбола: сборник научных трудов, посвященный 25-летию кафедры теории и методики футбола и регби. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2011. – С. 108-110.

7. Лейбовский, А. Ю. Методика контроля и совершенствования антиципирующих способностей юных вратарей в футболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Ю. Лейбовский. – Краснодар, 2005. – 23 с.

8. Никитин, А. В. Формирование технико-тактических двигательных действий у юных вратарей на основе моделирования условий и ситуаций соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Никитин. – Волгоград, 2011. – 24 с.

9. Шамардин, А. И. Исследование игровой деятельности вратарей в футболе и экспериментальное обоснование методики их подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. И. Шамардин. – М., 1979. – 15 с.

10. Шамардин, А. И. Содержание технико-тактических действий вратаря в условиях игры и тренировки / А. И. Шамардин // Футбол: ежегодник, 1983. – С. 48-51.

CHARACTERISTICS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF GOALKEEPERS OF DIFFERENT SPORTS GRADING IN BEACH FOOTBALL

Graduate student S. Kovalev,

Doctor of Pedagogical Sciences, professor A. Zolotarev.

Federal State Budget Institution of Higher Professional Education «Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism», Krasnodar.

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

Abstract. Qualification differences in quantitative and qualitative characteristics of technical and tactical actions performed in the game were first determined with the use of the author's methods of control of competitive activity of goalkeepers in beach football. Features of game actions in the dynamics of sports grading of goalkeepers

were defined. A tendency toward improving the quality of implementation of these actions with the growth of the latter was revealed.

Key words: beach football, goalkeepers, technical and tactical actions, sports grading.

УДК 373.103.71

СОДЕРЖАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ НА СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДКАХ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Преподаватель А. Б. Орлов,

доцент Э. А. Орлова,

кандидат педагогических наук, профессор А. А. Тарасенко,

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

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

В настоящей статье авторы рассматривают компоненты реализованной в 2010-2013 гг. экспериментальной модели формирования физической культуры детей 7-10 лет на спортивных площадках по месту жительства в муниципальном образовании город Краснодар.

В статье сформулированы цель, задачи, педагогические условия реализации модели, представлены структура и межкомпонентные связи.

Ключевые слова: моделирование; модель; блоки модели; целевой блок; технологический блок; целевые аудитории; социальный раздел модели; креативный раздел; мотивационный блок; контрольно-оценочный блок; методические опорные положения модели; риски; слабые стороны; передовой педагогический опыт.

Моделирование, являясь одним из методов научного исследования, широко применяется в педагогике. В нашем исследовании, где целью является обоснование и создание модели, за основу взята процессуальная модель. Концептуальная основа предлагаемой модели – использование креативного подхода и инструментов интегрированных коммуникаций к процессу формирования физической культуры детей 7-10 лет на спортивных площадках по месту жительства. Структура модели представлена на рисунке.

Цель модели – формирование личностной физической культуры детей 7-10 лет. Экспериментальная модель базируется на положениях теории физкультурного воспитания [24, 25], декларирующей необходимость формирования у индивида трех основных



компонентов личностной физической культуры: интеллектуального, социально-психологического (мотивационного) и собственно биологического.

Следовательно, и задачи, решаемые в ходе реализации модели, были следующие:

- 1) интеллектуальные;
- 2) социально-психологические;
- 3) собственно биологические.

Педагогические условия реализации модели:

1. Наличие большого числа площадок в МО город Краснодар.
2. Правовое обеспечение процесса.
3. Внимание со стороны местных органов власти.
4. Наличие инструкторов с высшим профессиональным образованием.
5. Наличие системы планирования, организации и контроля через МБУ «Детско-юношеский клуб массового спорта».
6. Доступность занятий в течение календарного года.
7. Наличие программы повышения квалификации по вопросам пропаганды и популяризации физической культуры детей.

Структура модели и межкомпонентные связи. Экспериментальная модель формирования физической культуры детей 7-10 лет в ходе спортивно-массовой работы на площадках по месту жительства состоит из трех блоков.

Первый блок – *целевой*, включает цель, группы решаемых задач и целевые аудитории воздействия.

Второй блок модели – *технологический*. Он, в свою очередь, состоит из 5 блоков: правового, социаль-

ного, креативного, мотивационного и контрольно-оценочного, каждый из которых отвечает за определенные процессы.

В основе третьего блока модели «*Методические опорные положения*» лежит передовой практический опыт по формированию физической культуры и спортивно-массовой работы по месту жительства, выделение и преодоление рисков, а также по формированию самостоятельности и деятельностного отношения к физической культуре.

Целевой блок, помимо целей и задач, включает «первичные целевые аудитории». В теории коммуникации кроме первичных целевых аудиторий существуют вторичные и третичные. Первичные целевые аудитории – это группы людей, непосредственно участвующие в процессе. В нашем случае в процессе формирования физической культуры детей 7-10 лет. Первичными аудиториями в нашем исследовании также являются родители и педагоги-организаторы (тренеры).

Вторичные аудитории – средства массовой информации как основные каналы передачи сообщений. Третичные аудитории – это, прежде всего, «лидеры мнений» – известные люди: спортсмены, актеры, политики, те, кто может, в силу своей публичности, влиять на мнения других людей. Категории «вторичные и третичные аудитории» не указаны в модели, поскольку в работе их влияние рассматривалось косвенно. В коммуникационной программе продвижения детско-юношеского массового спорта в городе Краснодаре описана методика работы со СМИ и партнерами.

Правовая составляющая технологического блока – его основа. МБУ ДЮКМС в своей деятельности руководствуется законами Российской Федерации [1, 4, 8, 9, 10], подзаконными актами [5, 6], целевыми программами [7, 12-20] и Программой деятельности клуба. Документация клуба ведется строго в соответствии с Программой и включает: приказы и распоряжения, регламентирующие деятельность клуба; правила внутреннего трудового распорядка; приказы и рапорты о зачислении занимающихся; штатное расписание; смету расходов на год с расшифровками по статьям; личные дела работников клуба; протоколы заседаний коллектива; книгу учета приема, перемещения, увольнения работников; расписание тренировочных занятий; журналы учета работы тренеров по физической культуре; календарный план проведения спортивно-массовых мероприятий; приказы, сметы и отчеты о проведении и участии в соревнованиях; планы и итоги комплектования; табеля учета рабочего времени работников; личные карточки учащихся и тренеров по физической культуре; договоры аренды; акты приема-передачи и т. п.; положение об условиях и организации премирования и материального стимулирования работников и членов клуба; инструкции по технике безопасности; отчеты по форме 1-ФК, что обеспечивает легитимность процесса организации занятий по месту жительства граждан.

Социальный раздел технологических блоков отве-

чает за определение состава и содержание работы с целевыми аудиториями – обязательные компоненты коммуникационного процесса.

Креативный раздел – особая компонента модели. Сначала создать, а потом внедрить и проверить эффективность вербальных и визуальных посланий аудиториям – такова была одна из задач в начале исследования. Миссия, видение, философия, история организации, логотип, баннер, фирменный стиль, слоганы, имиджевая продукция – это перечень того, что выполнено в ходе работы. Можно сказать, что именно креативный блок, использование инструментов интегрированных коммуникаций существенно повлияли на общественное мнение и мотивацию первичных и других целевых аудиторий.

Мотивационный блок отвечает за влияние на ценности, потребности, интересы, отношения, мнения и действия целевых аудиторий. При этом мы воздействуем на педагогов, на родителей и детей.

В процессе формирования у детей 7-10 лет мотивов и потребностей в систематическом освоении и реализации в повседневной жизни ценностей физической культуры и спорта, а также принципов здорового образа жизни ведущей технологической основой является когнитивный подход, базирующийся на доказанном во многих исследованиях положении о взаимосвязи уровня мотивации индивида к определенному виду деятельности и освоения занимающимися комплекса знаний о его особенностях [21, 22, 23].

Контрольно-оценочный технологический блок. В основе блока лежат организационно-методические мероприятия по оценке уровня развития основных компонентов физической культуры детей 7-10 лет, а также различных составляющих профессиональной деятельности специалистов образовательных спортивных учреждений, ответственных за организацию и качество спортивно-массовой работы на площадках по месту жительства.

Блок № 3 – *Методические опорные положения.* В ходе исследования были определены слабые стороны в работе спортивных площадок по месту жительства и риски, способные помешать эффективности процесса формирования физической культуры младших школьников.

К «слабым сторонам» работы спортивных площадок по месту жительства эксперты отнесли:

1. Несоответствие числа площадок числу инструкторов.
2. Недостаточное финансирование оплаты труда инструкторов площадок.
3. Неудовлетворенность детей и родителей состоянием площадок.
4. Отсутствие у детей знаний о ценностях физической культуры.
5. Слабую мотивацию детей к занятиям на спортивных площадках по месту жительства.
6. Отсутствие моды на спорт и здоровый образ жизни.



Рис. Модель процесса формирования физической культуры детей 7-10 лет в ходе спортивно-массовой работы, проводимой на площадках по месту жительства

7. Отсутствие налаженных связей со спонсорами и благотворителями.

8. Неразвитую систему интегрированных коммуникаций.

9. Отсутствие связей с родителями.

10. Разрыв связей со школами.

11. Отсутствие системы поощрений детей и инструкторов.

12. Отсутствие системы отбора инструкторов физической культуры.

Выявленные в ходе исследования риски были разделены на группы: социальные, организационные, методические, правовые и коммуникационные. При этом вся проведенная работа на площадках по месту жительства способствовала преодолению рисков. Если в правовой среде вероятность рисков была минимальной, то в других средах риски были достаточно высоки. Основным итогом работы явилась минимизация рисков.

Передовой практический опыт формирования физической культуры и организации спортивно-массовой работы по месту жительства изучался нами на примере Китая, Америки и России как спортивных держав. При этом были достигнуты определенные результаты в формировании самостоятельности и деятельности отношения к физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА:

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // Российская газета. – 2007. – 8 декабря.
2. О рекламе: Федеральный закон от 13 марта 2006 г. № 38-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/online/base/>
3. Об информации, информационных технологиях и о защите информации: Федеральный закон от 27.07.2006 г. № 149-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/online/base>
4. Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации: Федеральный закон от 6 ноября 1999 г. № 184-ФЗ (в ред. от 27.06.2011 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/online/base>
5. Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации: Федеральный закон от 6 октября 2003 г. № 131-ФЗ.
6. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Правительство Российской Федерации. – Режим доступа: <http://www.gov.ru>
7. Стратегия развития физкультуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года (Утверждена распоряжением правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р). – Режим доступа: <http://www.allsportinfo.ru/index.php>
8. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы: Федеральная целевая программа (Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 11 января 2006 г. № 7).
9. Молодежь России: Концепция Федеральной целевой программы на 2011-2015 гг. – Режим доступа: www.newparlament.ru/docs/view/1675/
10. О физической культуре и спорте в Краснодарском крае: Закон Краснодарского края от 10.05.2011 г. № 2223-КЗ.
11. О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Краснодарском крае: Закон Краснодарского края от 21.07.2008 г. № 15/39 КЗ.
12. Дети Кубани: Закон Краснодарского края об утверждении краевой целевой программы на 2009-2013 годы (Принят Законодательным собранием Краснодарского края 24 декабря 2008 года).
13. Краснодару – столичный облик: Закон Краснодарского края об утверждении краевой целевой программы на 2008-2011 годы от 3 октября 2008 г. № 1560-КЗ (с изменениями от 8 и 26 декабря 2008 г., 7 июля, 3 октября, 24 ноября 2009 г., 4 мая, 15 октября, 7, 20 декабря 2010 г., 1 июня 2011 г.).
14. Стадион: Долгосрочная краевая целевая программа на 2010-2012 годы (Утверждена постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 9 июня 2010 г. № 436).
15. Строительство плавательных бассейнов на 2012-2014 годы: Долгосрочная краевая целевая программа (Утверждена постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 12 июля 2011 г. № 730).
16. Развитие детско-юношеского спорта в Краснодарском крае на 2011-2013 годы: Ведомственная целевая программа (Утверждена постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 03.11.2010 г. № 972 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.kubansport.ru/>
17. Содействие субъектам физической культуры и спорта и развитие массового спорта на Кубани: Долгосрочная краевая целевая программа на 2009-2011 годы с изменениями от 25 мая, 20 августа 2009 г., 9 марта, 10 августа, 7 октября 2010 г., 20 апреля 2011 г. (Утверждена постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 13 февраля 2009 г. № 75).
18. Содействие субъектам физической культуры и спорта и развитие массового спорта на Кубани: Ведомственная целевая программа на 2012-2014 годы (Утверждена постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 30 июня 2011 года № 670) [Электронный ресурс]. – Департамент по физической культуре и спорту Краснодарского края. – Режим доступа: <http://www.kubansport.ru/dep2.html>
19. Развитие физической культуры и массового спорта в муниципальном образовании город Краснодар: Муниципальная долгосрочная целевая программа на 2011–2014 годы (Утверждена постановлением администрации муниципального образования город Краснодар от 15.06.2011 № 4205).
20. Комфортный город, уютный двор: Муниципальная долгосрочная целевая программа на 2010-2013 годы (Утверждена постановлением администрации муниципального образования город Краснодар от 21.05.2010 г. № 3429).
21. Безбородкин, П. В. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / П. В. Безбородкин. – СПб.: РГПУ, 2000. – 24 с.
22. Беляускайте, Р. Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребенка / Р. Ф. Беляускайте // Диагностика и коррекционная работа школьного психолога. – М., 1987. – С. 67-80.
23. Кудинов, А. А. Двигательные возможности школьников различных конституциональных типов и уровней биологического развития / А. А. Кудинов // Здоровье для всех:

- материалы II международной научно-практической конференции. – Пинск: ПолесГУ, 2010. – С. 237-239.
24. Чермит, К. Д. Базовая физическая культура личности: определение понятия / К. Д. Чермит, Н. А. Цеева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 3. – С. 6-9.
25. Чернышенко, К. Ю. Взаимосвязь параметров уровня сформированности компонентов физической культуры учащихся 7-10 лет прогимназии / К. Ю. Чернышенко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 197-201.

CONTENT OF EXPERIMENTAL MODEL OF PHYSICAL EDUCATION FORMING OF CHILDREN AGED 7-10 ON SPORTS GROUNDS IN A RESIDENCE

Lecturer A. Orlov,

Associate professor E. Orlova,

Candidate of Pedagogical Sciences, professor A. A. Tarasenko.

Federal State Budget Institution of Higher Professional Education «Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism», Krasnodar.

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

Abstract. The authors of the present article consider components of experimental model of physical education forming of children aged 7-10 on sports grounds in a residence in municipality city of Krasnodar. This model was realized in 2010-2013. In the article the purpose, tasks, pedagogical conditions of model realization were formulated; the structure and intercomponent communications are presented.

Key words: modeling, model, model blocks, target block, technological block, target audiences, social section of model, creative section, motivational block, control and estimated block, methodical basic provisions of model, risks, weaknesses, best pedagogical practices.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ

Кандидат психологических наук, доцент Н. П. Носенко,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.
Заместитель заведующего по ВМР МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 139»
Е. А. Томашвили

В статье представлены результаты исследования, отражающие состояние физической подготовленности и координационных способностей детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи.

Ключевые слова: общее недоразвитие речи; особенности физического развития; группа здоровья; морфофункциональные показатели; психомоторика; мелкая моторика.

Введение. Нарушение речевой функции – одно из отклонений, существенно сказывающихся на всех сторонах жизни и деятельности человека. Все психические процессы развиваются с прямым участием речи, поэтому поражение речевой функции часто сопряжено с отклонениями в психическом развитии.

Исследованиями многих учёных показана взаимосвязь общей и речевой моторики, прямая зависимость развития речи от двигательной активности ребенка, прежде всего в формировании координации движений и особенно мелкой моторики (Л. С. Выготский, 1982; А. Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк, 2009).

В настоящее время известно, что все функции центральной нервной системы лучше всего поддаются тренировке и воспитанию в период их естественного формирования. Поскольку развитие моторики и экспрессивной речи происходит у ребенка в тесном единстве, то под влиянием коррекционной работы моторика и речь могут изменяться почти параллельно друг другу, исходя из анатомических и функциональных связей речи с двигательной функциональной системой. Научный поиск путей оптимизации обучения детей с общим недоразвитием речи (ОНР) позволил ведущим



учёным и специалистам показать, что коррекция недостатков двигательной сферы и речи может быть эффективной при условии мобилизации всех компенсаторных возможностей детей с нарушением речевой функции (Н. Я. Семаго, 2000; Н. С. Жукова, 1998; Е. М. Мастюкова, 1998; А. Л. Сиротюк, 2009 и др.).

Цель исследования: выявить уровень развития физической подготовленности и координационных способностей детей 5-7 лет с системными нарушениями речи.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, наблюдение, анализ медицинских карт, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБДОУ МО г. Краснодара «Детский сад № 139».

В исследовании участвовало 36 детей (20 мальчиков, 16 девочек) 5 лет и 36 детей (24 мальчика, 12 девочек) 7 лет с общим недоразвитием речи, а также 36 детей (20 мальчиков, 16 девочек) 5 лет и 36 детей (22 мальчика, 14 девочек) 7 лет без речевой патологии.

Результаты исследования. Анализ состояния здоровья детей с системными нарушениями речи показал, что большинство имеет II группу здоровья (87%). При этом у 43 % дошкольников наиболее часто встречаются нарушения осанки (16%), заболевания дыхательной системы (12%), по остальным показателям они не отличаются от детей с нормой в развитии.

В ходе проведенных исследований установлено, что уровень развития детей 5-7 лет с речевыми нарушениями по антропометрическим параметрам не отличается от нормально говорящих сверстников и находится в пределах средних значений своей возрастной группы. Это подтверждает отсутствие прямой зависи-

мости речи от физического развития детей по морфо-функциональным показателям.

Сравнительный анализ развития физической подготовленности позволил выявить, что дети с системными нарушениями речи по трём из показателей тестов (челночный бег, прыжок в длину с места и метание теннисного мяча) оказались достоверно слабее своих сверстников ($P < 0,05-0,01$) (табл.1).

Как видно из таблицы 2, показатели уровня развития физической подготовленности у детей с ОНР ниже, чем у детей, не имеющих речевых нарушений. По всем показателям выявлены достоверные различия. Исключение составили показатели по тесту «ловля линейки», характеризующие скоростную реакцию, и «ходьба по скамье», характеризующие способность к сохранению динамического равновесия.

Показатели пробы Ромберга, характеризующие способность к сохранению статического равновесия, у детей с ОНР отличаются на достоверном уровне ($P < 0,05-0,01$) по сравнению с дошкольниками, у которых отсутствуют речевые нарушения.

Результаты по тестовым заданиям: «воспроизведение заданного ритма (хлопками)», «воспроизведение заданного ритма (притопами)», «воспроизведение заданного ритма (хлопками + притопами)», характеризующие чувство ритма, у детей с ОНР отличаются на

достоверном уровне ($P < 0,05-0,01$) по сравнению дошкольниками с полноценным развитием.

Значения показателей по тестам, характеризующим состояние моторики: тест Озерецкого, тест «перекладывание фишек» ($P < 0,05-0,01$), отличаются у детей с ОНР на достоверном уровне по сравнению с детьми, у которых отсутствуют нарушения речи.

Параметры теппинг-теста, характеризующие развитие кинестетической способности и способность к сохранению максимального темпа движений кистью рук, отличаются у детей с ОНР на достоверном уровне ($P < 0,01$) по сравнению с детьми, у которых отсутствует общее недоразвитие речи.

Анализ результатов по тестам: «повтори движение (одноименным способом)», «повтори движение (разноименным способом)» – показал, что дети с нарушениями речи плохо понимают двигательные задания и не могут соотнести их с музыкальной фразой, из-за чего неверно их выполняют, что свидетельствует о нарушении ритма движения. Они также негативно оценивают своё участие в выполнении упражнений, поэтому повторяют их без всякого желания – это является одной из причин недоразвития их координационных способностей. Значения показателей по тестам у детей с ОНР отличаются на достоверном уровне ($P < 0,01$) по сравнению с детьми, у которых отсутствуют речевые нарушения.

Таблица 1

Показатели уровня развития физической подготовленности детей 5-7 лет

| № п/п | Контрольные упражнения | Возраст (лет) | ОНР | Н | Достоверность различий |
|-------|--|---------------|------------|------------|------------------------|
| | | | M±m | M±m | |
| 1 | Бег 30 м с ходу (с) | 5 | 7,98±1,04 | 7,67±0,51 | P>0,05 |
| | | 7 | 7,85±1,21 | 7,47±0,69 | P>0,05 |
| 2 | Бег 300 м (мин) | 5 | 1,69±0,21 | 1,58±0,08 | P>0,05 |
| | | 7 | 1,66±0,15 | 1,54±0,13 | P>0,05 |
| 3 | Челночный бег (с) | 5 | 11,5±0,2 | 10,8±0,1 | P<0,05 |
| | | 7 | 11,1±0,28 | 10,1±0,2 | P<0,01 |
| 4 | Прыжок в длину с места (м) | 5 | 0,84±0,09 | 1,13±0,07 | P<0,01 |
| | | 7 | 0,95±0,05 | 1,15±0,06 | P<0,05 |
| 5 | Метание теннисного мяча вдаль (м) | 5 | 7,04±0,21 | 7,66±0,16 | P<0,05 |
| | | 7 | 7,12±0,26 | 7,89±0,23 | P<0,01 |
| 6 | Подъем туловища из и. п. лежа на спине (кол-во раз) | 5 | 8,92±1,22 | 9,03±1,56 | P>0,05 |
| | | 7 | 9,85±1,34 | 10,05±1,26 | P>0,05 |
| 7 | Подъем туловища из и. п. лежа на животе (кол-во раз) | 5 | 12,05±1,82 | 12±1,35 | P>0,05 |
| | | 7 | 12,28±1,44 | 13,20±1,3 | P>0,05 |
| 8 | Вис на перекладине (с) | 5 | 8,97±1,93 | 10,95±1,95 | P>0,05 |
| | | 7 | 9,7±1,46 | 11,61±2,17 | P>0,05 |
| 9 | Наклон вперед из и. п. сидя на полу (см) | 5 | 1,55±0,19 | 1,75±0,22 | P>0,05 |
| | | 7 | 1,53±0,77 | 1,67±0,53 | P>0,05 |

Примечание: ОНР – группа детей с общим недоразвитием речи; Н – группа нормально развивающихся детей.

Таблица 2

Сравнительные показатели развития координационных способностей дошкольников

| № п/п | Контрольные упражнения | Возраст (лет) | ОНР | Н | Достоверность различий |
|-------|--|---------------|-----------|-----------|------------------------|
| | | | M±m | M±m | |
| 1 | Ловля линейки (см) | 5 | 23±4,4 | 20,2±3,4 | P>0,05 |
| | | 7 | 22,6±3,8 | 22,2±0,75 | P>0,05 |
| 2 | Ходьба по скамье (мин) | 5 | 2,8±0,37 | 3,04±0,32 | P>0,05 |
| | | 7 | 3±0,3 | 3,3±0,45 | P>0,05 |
| 3 | Проба Ромберга (с) | 5 | 8,8±0,57 | 10,7±0,33 | P<0,05 |
| | | 7 | 8,7±1,95 | 15,9±1,19 | P<0,01 |
| 4 | Воспроизведение заданного ритма (хлопками) (балл) | 5 | 3±0,21 | 5,4±0,59 | P<0,01 |
| | | 7 | 2,5±0,81 | 5,0±0,72 | P<0,01 |
| 5 | Воспроизведение заданного ритма (притопами) (балл) | 5 | 3,4±0,15 | 4,2±0,23 | P<0,05 |
| | | 7 | 3,1±0,53 | 5,0±0,33 | P<0,01 |
| 6 | Воспроизведение заданного ритма (хл.+прит.) (балл) | 5 | 2,73±0,06 | 3,29±0,16 | P<0,05 |
| | | 7 | 3,72±0,38 | 4,31±0,22 | P<0,01 |
| 7 | Перекладывание фишек (с) | 5 | 27,9±1,7 | 22,4±1,2 | P<0,05 |
| | | 7 | 26,8±2,2 | 19,3±1,4 | P<0,01 |
| 8 | Тест Озерецкого (баллы) | 5 | 2,41±0,2 | 3,05±0,12 | P<0,01 |
| | | 7 | 1,8±0,25 | 2,63±0,14 | P<0,01 |
| 9 | Теппинг-тест (кол-во) | 5 | 10,2±2,65 | 17,0±2,38 | P<0,01 |
| | | 7 | 9,7±1,86 | 16,0±1,17 | P<0,01 |
| 10 | Повтори движение (одноим. способ.) (баллы) | 5 | 3,0±0,17 | 3,53±0,25 | P<0,01 |
| | | 7 | 3,82±0,24 | 4,64±0,12 | P<0,01 |
| 11 | Повтори движение (разноим. способ.) (баллы) | 5 | 2,64±0,24 | 3,32±0,2 | P<0,01 |
| | | 7 | 3,35±0,27 | 4,26±0,22 | P<0,01 |

Наблюдения за детьми с системными нарушениями речи в течение дня в различных видах деятельности показали, что несформированность крупной (грубой) моторики (движения рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и четкости, в выраженных затруднениях при выполнении физических (гимнастических) упражнений и трудовых операций как по показу, так и по словесной инструкции. Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживаются в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания, например: когда дети надевают и снимают одежду, застегивают и расстегивают пуговицы, крючки, застежки, зашнуровывают и расшнуровывают обувь, завязывают и развязывают ленты, шнурки, пользуются столовыми приборами и т. д. Недостаточность лицевой и артикуляционной моторики проявляется в бедности, невыразительности мимических движений, в нечетком или неправильном звукопроизношении, в общей смазанности, невнятности речи.

Заключение. Таким образом, исследование показало, что у детей 5-7 лет с ОНР наблюдается недостаточное развитие физической подготовленности: на низком уровне сформированы такие основные движения, как метание, прыжок в длину с места, челночный бег. Отмечается также низкий уровень развития коор-

динационных способностей, а именно: способность к сохранению статического равновесия, чувство ритма, моторика, кинестетическая способность и способность к сохранению максимального темпа движений кистью рук, ритм движения. Выявленные особенности развития двигательной сферы детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи и ее влияние на состояние речи ставят перед необходимостью поиска путей оптимизации работы по развитию двигательной сферы детей, имеющих нарушения речи. Полученные данные позволят разработать соответствующую программу по развитию двигательной сферы детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бизюк, А. П. Компендиум методов нейропсихологического исследования / А. П. Бизюк. – СПб.: Речь, 2005. – 400 с.
2. Жукова, Н. С. Логопедия. Основы теории и практики / Н. С. Жукова, Е. М. Мастюкова, Т. Б. Филичева. – М.: Эксмо, 2011. – 288 с.
3. Жукова, Н. С. Преодоление общего недоразвития речи / Н. С. Жукова, Е. М. Мастюкова, Т. Б. Филичева. – Екатеринбург: АРТ ЛТД, 1998. – 318 с.
4. Сиротюк, А. Л. Современная методика развития детей от рождения до 9 лет / А. Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк. – М.: ТЦСфера, 2009. – 256 с.
5. Семаго, Н. Я. Проблемные дети: Основы диагностической и коррекционной работы психолога / Н. Я. Семаго, М. М. Семаго. – М.: АРКТИ, 2000. – 208 с.

FEATURES OF MOTOR SKILLS DEVELOPMENT IN LATE PRE-SCHOOL CHILDREN WITH GENERAL SPEECH UNDERDEVELOPMENT

Candidate of Psychological Sciences, associate professor N. Nosenko
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar
Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo Str., 161
E. Tomashvili,
Deputy Director of Kindergarten № 139, Krasnodar.

Abstract. The article contains the results of the investigation of physical state and coordination abilities in late pre-school children with general speech underdevelopment.

Key words: general speech underdevelopment, features of physical development, health group, morpho-functional indices, psychomotor system, fine motor skills.

УДК 796.325

ДИНАМИКА ИГРОВОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ

Доктор педагогических наук, профессор В. В. Костюков,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Старший преподаватель К. А. Дашаев,
старший преподаватель Х. К. Мааев,
Грозненский государственный нефтяной технический университет имени академика М. Д. Миллионщикова.
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

Представлены результаты изменения уровня игровой и технико-тактической подготовленности учащихся и студентов при учебных и внеучебных занятиях пляжным волейболом.

Ключевые слова: школьники; студенты; занятия; пляжный волейбол; игровая; технико-тактическая подготовленность.

Введение. В физическом воспитании учащейся молодежи усиливаются процессы использования средств современных, зрелищных видов спорта (фитнес, стритбол, пляжный волейбол и т. д.), пользующихся у подростков и юношей большой популярностью (1, 2).

Вместе с тем использование пляжного волейбола в школах, колледжах и вузах сдерживается из-за



отсутствия разработанных и экспериментально проверенных, результативных вариантов занятий этим видом спорта (3).

Цель исследования – определить эффективность разработанных вариантов учебных и внеучебных занятий пляжным волейболом по степени изменения параметров игровой и технико-тактической подготовленности школьников и студентов.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в 2010/2011 учебном году в городе Грозном на базе МБОУ СОШ № 42 и Грозненского государственного нефтяного технического университета им. академика М. Д. Миллионщикова. В нем приняли участие 24 школьника 14-15 лет и

Физическое воспитание детей и учащейся молодежи

24 студента 17-20 лет, которые были распределены на контрольные и экспериментальные группы по 12 человек в каждой.

Для достижения поставленной цели использовались такие методы исследования, как: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, математическая статистика.

Экспериментальной проверке подвергались две программы занятий пляжным волейболом – 180-часовая для школьников (годовые секционные занятия) и 68-часовая для студентов (академические занятия в весенне-летнем семестре).

Результаты исследования и их обсуждение.

Основанием для разработки вариантов занятий пляжным волейболом послужили результаты определения эффективности традиционных программ физического воспитания учащихся и студентов, проведенные в 2009/2010 учебном году (4).

Рекомендуемые соотношения видов подготовки, выполняемые школьниками и студентами при занятиях пляжным волейболом (рис.), свидетельствуют о следующем.

1. В варианте секционных занятий парциальный вклад средств тактической подготовки почти в 1,4 раза превышает таковой в спортивно-оздоровительных группах и, в то же время, в 1,8 раза меньше, чем в учебно-тренировочных группах.

Объясняется это двумя причинами: во-первых, подростки, занимающиеся в школьной секции, имеют спортивную квалификацию – без разряда, III и II юношеский разряд, то есть, они более подготовлены, чем их сверстники из оздоровительного направления тренировок, но уровень подготовленности здесь ниже,

чем у представителей учебно-тренировочных групп, где в основном играют перворазрядники; во-вторых – уменьшение объема времени, выделяемого на тактическую подготовку, позволяет больше внимания уделять учебным, контрольным играм и соревнованиям, что немаловажно для поддержания интереса подростков к секционным занятиям.

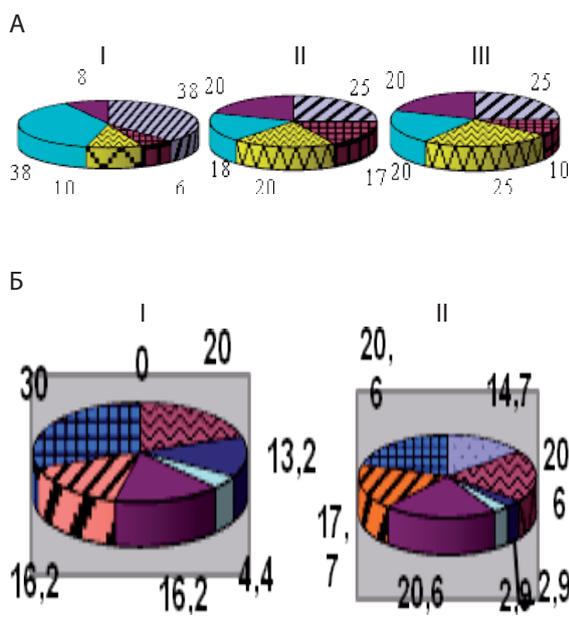
2. В разработанном секционном варианте занятий на игровую подготовку выделяется 24,4% общетренировочного времени, что превышает значения аналогичного показателя в учебно-тренировочных группах (20%) и особенно в оздоровительных группах (10%) спортивных школ.

Таким образом, предлагаемый 40-недельный вариант занятий пляжным волейболом более спортивен, чем оздоровительные направления тренировок, но в то же время он больше адаптирован к логике учебного процесса в общеобразовательной школе.

3. В разработанном семестровом варианте совокупный вклад теоретического и контрольного разделов сократился с 17,6% до 5,8%, то есть в 3 раза по сравнению с традиционным. Это дало возможность выделить дополнительно 16 часов на практический раздел программы, таким образом увеличив нагрузку на системы и функции организма занимающихся, что позволило получить более выраженный положительный тренировочный эффект.

Объем времени, затраченный на игровые действия в традиционной программе, вошел в группы технической и тактической подготовки.

4. Усилить ответную реакцию организма студентов при занятиях пляжным волейболом помогло распределение учебного материала, соответствующее логике процесса подготовки в этом виде спорта. Например,



А – I – спортивно-оздоровительные группы; II – учебно-тренировочные группы (традиционные варианты); III – секции в школах (разработанный вариант).

Виды подготовки:

- - общефизическая;
- - специально - физическая;
- - техническая;
- - тактическая;
- - игровая

Б – I – традиционные занятия; II – семестровые занятия (разработанный вариант).

Виды подготовки:

- - общая физическая;
- - специальная физическая;
- - техническая;
- - тактическая;
- - игровая;
- - выполнение тестов;
- - теоретическая.

Рис. Рекомендуемые и традиционные соотношения (в %) видов подготовки для подростков 14-15 лет (А) и студентов (Б), занимающихся пляжным волейболом

средства ОФП применялись в течение 9 недель (до середины апреля), а затем их сменили средства СФП. Техничко-тактические действия осваивались и закреплялись равномерно в течение всего периода занятий, игровая подготовка в виде сейдаутов и спаррингов проводилась первые два месяца (февраль, март) один раз в две недели, а затем – на каждом занятии.

Первые 6 недель занятия проводились в зале, студенты играли мячами для пляжного волейбола с соблюдением правил этой игры, а с середины марта – на площадках для пляжного волейбола в естественных условиях.

Упражнения выполнялись в основном фронтальным методом, позволяющим сократить неэффективное использование учебного времени и задействовать всю группу.

Занятия по рекомендуемым вариантам приводят к выраженному улучшению игровой и технико-тактической подготовленности школьников и студентов.

Регулярные, три раза в неделю по 1,5 часа, занятия в школьной секции позволили существенно улучшить эффективность техники и тактики игровых действий подростков (табл. 1).

Они стали результативнее подавать и принимать мячи с подачи – улучшение составило соответственно 0,9 и 0,6 повторения, эффективнее блокировать и атаковать – 0,7 и 0,5 повторения.

Коэффициент игровой подготовленности также заметно вырос – улучшение составило 0,5 балла (с 2,0 до 2,5) по пятибалльной шкале.

Два показателя из семи претерпели статистически достоверное улучшение. Это такие критерии, как бло-

кирование в зоне 4 (2) по диагонали и коэффициент игровой подготовленности ($t = 2,2-2,91$, при $P < 0,05$).

Продолжение регулярных секционных занятий пляжным волейболом с января до мая 2011 года способствовало дальнейшему росту игровой и технико-тактической подготовленности подростков, хотя темпы прироста рассматриваемых параметров уменьшились, что можно объяснить следующими причинами:

- а) накопившейся учебной усталостью учащихся;
- б) тренировками в естественных условиях только в последние два месяца занятий;

в) по мере закрепления игровых умений и навыков повышение уровня подготовленности достигается все большими усилиями.

Улучшение результатов составило от 0,3-0,4 (блокирование, вторая передача, подача на точность, нападающий удар) до 0,6 (прием подачи и командные действия) единицы количества повторений.

Коэффициент игровой подготовленности увеличился с 2,5 до 2,8, приблизившись к средним значениям.

За девять месяцев регулярных занятий пляжным волейболом (сентябрь 2010 – май 2011 года) достоверное улучшение ($t = 2,3-3,4$, при $P < 0,05$) произошло по всему массиву из 7 анализируемых параметров игровой и технико-тактической подготовленности, что можно считать подтверждением полезности и целесообразности организации и проведения секций по этому виду спорта в средних общеобразовательных школах.

Улучшения результативности критериев игровой и технико-тактической подготовленности в группе студентов (табл. 2) составило от 0,5-0,6 (прием подачи и блокирование) до 0,8 (вторая передача, атакующий удар или накат, командные действия) повторения или,

Таблица 1
Результаты тестирования игровой и технико-тактической подготовленности подростков, занимающихся пляжным волейболом (2010/2011 учебный год; $n = 12$)

| № п/п | Тестирования, отличия Показатели (количество раз) | Сентябрь 2010 $x \pm Sx$ | Январь 2011 $x \pm Sx$ | Май 2011 $x \pm Sx$ | t | | |
|-------|--|-----------------------------|---------------------------|------------------------|------------|-----|------------|
| | | | | | 3,4 | 4,5 | 3,5 |
| 1 | Подача мяча на точность | 4,6 0,6 | 5,5 0,6 | 5,9 0,7 | 1,9 | 1,0 | 2,4 |
| 2 | Прием подачи в зоне 5 (1) | 4,1 0,4 | 4,7 0,6 | 5,3 0,5 | 1,4 | 1,5 | 2,8 |
| 3 | Блокирование в зоне 4 (2) по диагонали | 2,9 0,7 | 3,6 0,8 | 3,9 0,8 | 2,2 | 1,1 | 2,7 |
| 4 | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 по сигналу | 4,1 0,6 | 4,5 0,7 | 4,8 0,5 | 1,2 | 1,5 | 2,4 |
| 5 | Нападающий удар или накат по сигналу | 4,2 0,6 | 4,7 0,6 | 5,1 0,7 | 1,5 | 1,1 | 2,2 |
| 6 | Командные действия: прием подачи, вторая передача (по сигналу) рядом с нападающим или к антенне, нападающий удар | 4,0 0,7 | 4,4 0,6 | 5,0 0,8 | 1,2 | 1,7 | 2,3 |
| 7 | Коэффициент игровой подготовленности | 2,0 0,3 | 2,5 0,3 | 2,8 0,4 | 2,9 | 2,1 | 3,4 |

Таблица 2
Результаты выполнения студентами экспериментальной группы нормативов по технико-тактической и игровой подготовленности в пляжном волейболе (2011 год; n=12)

| № п/п | Тестирования, отличия Показатели (кол-во раз) | Февраль $\bar{d} \pm Sx$ | Апрель $\bar{d} \pm Sx$ | Июнь $\bar{d} \pm Sx$ | t | | |
|-------|--|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|-----|-----|-----|
| | | | | | 3,4 | 4,5 | 3,5 |
| 1 | Подача на точность | 4,9 0,7 | 5,6 0,8 | 6,1 0,7 | 2,2 | 1,7 | 4,3 |
| 2 | Прием подачи в зоне 5 (1) | 4,4 0,8 | 4,9 0,8 | 5,6 0,8 | 1,5 | 2,1 | 3,6 |
| 3 | Блокирование в зоне 4 (2) по диагонали | 3,4 1,0 | 4,0 0,9 | 4,3 0,7 | 1,7 | 0,7 | 2,6 |
| 4 | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 по сигналу | 5,0 0,7 | 5,8 0,9 | 5,9 1,2 | 2,3 | 0,4 | 2,3 |
| 5 | Нападающий удар или накат по сигналу | 5,0 0,7 | 5,8 0,9 | 6,1 0,9 | 2,3 | 0,9 | 3,2 |
| 6 | Командные действия: прием подачи, вторая передача (по сигналу) рядом с пасующим или к антенне, нападающий удар | 4,8 0,9 | 5,6 0,8 | 6,3 0,8 | 2,5 | 2,1 | 4,5 |
| 7 | Коэффициент игровой подготовленности | 2,7 0,5 | 3,0 0,7 | 3,2 0,7 | 1,3 | 0,6 | 2,0 |

соответственно, 11,4-16,7%, что весьма существенно.

Коэффициент игровой подготовленности, определяемый по результатам анализа результативности выполнения технических приемов в условиях учебных и товарищеских игр и спаррингов, составил 2,7 балла по пятибалльной шкале. Это значение можно оценить как ниже среднего для спортсменов, занимающихся пляжным волейболом, данного возраста, стажа занятий и квалификации.

Коэффициент игровой подготовленности увеличился с 2,7 до 3 единиц и приблизился к средним значениям.

Четыре показателя из семи улучшились статистически достоверно ($t = 2,2-2,5$, при $P < 0,05$) – это подачи мяча на точность, вторые передачи и атакующие удары по сигналу, а также командные действия.

Занятия пляжным волейболом со второй половины апреля до июня 2011 года, проводимые в оптимальных для этого вида спорта комфортных температурных условиях, способствовали дальнейшему повышению уровня игровой и технико-тактической подготовленности студентов.

Следует отметить, что величины улучшения уменьшились по сравнению с результатами 2-го обследования и составили от 0,1-0,3 (вторая передача, блокирование, атакующие действия) до 0,5-0,7 (подача на точность, прием подачи, командные действия) количества раз или 1,7-14,3%. Коэффициент игровой подготовленности увеличился с 3,0 до 3,2 единицы, достигнув средних значений. Достоверно улучшились 2 показателя из семи: прием мяча с подачи и командные действия; прием мяча с подачи, вторая передача (по сигналу) рядом с пасующим или к антенне, нападающий удар.

Уменьшение темпов прироста рассматриваемых показателей объясняется тем, что в начале занятий, когда идет освоение нового материала (специфической для пляжного волейбола техники игровых действий), можно за короткое время добиться заметного улучшения их выполнения. В дальнейшем, когда техника игровых действий начинает закрепляться и совершенствоваться, для заметного ее улучшения необходимо гораздо больше времени и усилий.

Тем не менее, почти за весь пятимесячный период занятий пляжным волейболом наблюдается значительное улучшение уровня технико-тактической и игровой подготовленности студентов. Мяч дольше держится в игре, возрастает скорость его перемещений, усиливаются подачи и нападающие удары, повышается результативность защитных и контратакующих действий, студенты начинают получать большее удовольствие от тренировок и, особенно, от игры, повышается зрелищность и эмоциональность занятий.

За весь период занятий (весенне-летний семестр 2011 года) достоверно улучшились ($t = 2,6-4,5$, при $P < 0,05-0,01$) 6 рассматриваемых показателей из семи, что свидетельствует об их полезности и привлекательности.

Закключение. Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о большой эффективности разработанных вариантов академических и внеурочных занятий физической культурой с преимущественным использованием средств пляжного волейбола и целесообразности его использования в процессе физического воспитания учащихся школ, студентов вузов, особенно расположенных в южных регионах России, где теплый, мягкий климат позволяет заниматься им олимпийским видом спорта под открытым небом почти круглый год.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аникиенко, Ж. У. Физическая подготовка студенток с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета индивидуального профиля развития физических качеств: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ж. У. Аникиенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 25 с.
2. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре : 5-9 классы / В. И. Ковалько – М.: ВАКО, 2013. – 400 с.
3. Костюков, В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика): пособие / В. В. Костюков. – М.: Советский спорт, 2005. – 156 с.
4. Николенко, Р. Н. Использование средств пляжного волейбола в физическом воспитании учащейся молодежи / Р. Н. Николенко, В. В. Костюков, О. Н. Костюкова, Х. К. Мааев, К. А. Дашаев // Культура физическая и здоровье, 2011 – № 3. – С. 14-17.

DYNAMICS OF GAME, TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS IN THE PROCESS OF BEACH VOLLEYBALL TRAINING

Doctor of Pedagogical Sciences, professor V. Kostyukov,
Federal State Budget Institution of Higher Professional Education «Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism», Krasnodar.

Senior teacher D. Dashaev,

Senior teacher H. Maaev,

Grozny State Oil Technical University named after academician Millionshchikov M. D.

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

Abstract. The article presents the results of changing the level of the game, technical and tactical training of schoolchildren and students in educational and extracurricular beach volleyball activities.

Key words: schoolchildren, students, activities, beach volleyball, game, technical and tactical training.

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ЗДОРОВЬЯ

Кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры А. Е. Дивинская,
ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры».
Контактная информация для переписки: 400005, г. Волгоград, пр. Ленина, 78.

Статья посвящена вопросам физического воспитания студенток с различным уровнем здоровья. Выявлены средства, методы, формы организации занятий, нагрузка для указанного контингента. Осуществлена оценка эффективности занятий на основе анализа динамики показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и работоспособности студенток.

Ключевые слова: студентки; уровень здоровья; физическое воспитание.

На протяжении последних десятилетий наблюдается значительное увеличение заболеваемости студенческой молодежи [5].

По данным Е. А. Симутиной [6], число студентов средних специальных учебных заведений (ССУЗов) с различными заболеваниями достигает 38%. Обучение в ССУЗе медицинского профиля характеризуется наличием стрессовых ситуаций, приводящих к предпатологии или к прогрессированию имеющихся нарушений [4], что вызывает необходимость организации занятий в специальных медицинских группах.

Вместе с тем практика организации таких занятий не является распространённой в ССУЗах. Кроме того, в Российской Федерации отсутствует государственная программа специальной медицинской группы по физическому воспитанию для ССУЗов. Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к данной группе, вынуждены заниматься со студентами основной группы. Занятия строятся без учета индивидуальных особенностей студентов, в частности уровня здоровья, функционального состояния и физической подготовленности [3].

В результате перед преподавателями по физическому воспитанию возникает проблема подбора средств,



методов, дозирования физических нагрузок, соответствующих индивидуальным возможностям занимающихся [7].

Одним из путей решения данной проблемы является разработка методики физического воспитания, которая учитывает уровень здоровья студентов, позволяет проводить коррекцию имеющихся нарушений, следствием чего является повышение уровня их физической подготовленности [2], что обуславливает актуальность нашего исследования.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику физического воспитания студенток медицинского колледжа с различным уровнем здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводится на базе медицинского колледжа Советского района города Волгограда Российской Федерации с апреля 2013 года по настоящий момент. В исследовании принимают участие 60 девушек 18-20 лет.

На этапе констатирующего эксперимента изучены уровень здоровья, структура заболеваемости, показатели физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и работоспособности студенток 18-20 лет медицинского колледжа. С помощью анализа медицинских карт мы выявили, что 80% студенток имеют нарушения осанки. Также преобладают болезни органов сердечно-сосудистой, вегетативной, дыхательной систем, пищеварения, обмена веществ, зрения. Для оценки уровня здоровья студенток использовали экспресс-диагностику В. И. Белова [1]. Установлено, что 48 (80%) студенток имеют низкий уровень здоровья и 12 (20%) – средний. Количество баллов студенток со средним уровнем составило 3,19, с низким – 2,45. Мониторинг включал оценку весоро-

стовых показателей, кистевой динамометрии, жизненной ёмкости лёгких, силового и жизненного индекса; результатов тестов на сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, бросок набивного мяча на дальность одной рукой с места, наклон вперёд из положения сидя, продольный шпагат (гибкость в тазобедренных суставах), гибкость позвоночника (мостик), 6-минутный бег, поднимания туловища из положения лёжа на спине, бег с помехами, метание мяча на точность в цель; показателей частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, артериального давления, пробы Генчи и Штанге, Ромберга, Руффье-Диксона.

Показатели физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и работоспособности студенток с различным уровнем здоровья отличались достоверно ($p < 0,05$). Корреляционный анализ позволил выявить прямые взаимосвязи показателя уровня здоровья с относительным показателем жизненной ёмкости лёгких ($r = 0,595$), результатами тестов: наклон вперёд из положения сидя ($r = 0,435$), 6-минутный бег ($r = 0,518$), и обратную – с показателем пробы Руффье-Диксона ($r = -0,654$).

Для студенток рассчитан уровень нагрузки по методу В. И. Белова [1]. Выявлено, что нагрузка, предлагаемая на занятиях студенткам, превышает возможности их организма. Величина физической нагрузки для студенток со средним уровнем здоровья составила 2,8, с низким – 3,6 балла. При определении оптимальной нагрузки установлено, что достижение оптимальных значений в диапазоне « $\pm 0,9$ » усл. ед. (студенты со средним уровнем – «0,81» усл. ед., с низким – «-0,45» усл. ед.) становится возможным при снижении интенсивности нагрузки до достижения 120-130 уд/мин для студенток с низким уровнем здоровья и 140-150 уд/мин – со средним.

На этапе формирующего эксперимента были образованы контрольная и экспериментальная группы (по 30 человек в каждой). Выявлено, что в экспериментальной группе 23 (38%) студентки имеют низкий уровень здоровья и 7 (12%) – средний, в контрольной – 25 (42%) низкий и 5 (8%) средний.

Для студенток экспериментальной группы были разработаны пять блоков упражнений: первый включает аэробные упражнения умеренной интенсивности (чередование ходьбы и бега); второй – динамические упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, третий – упражнения суставной гимнастики, четвёртый – средства, направленные на коррекцию нарушений осанки (упражнения системы К. Ниши), дыхательных нарушений; пятый – упражнения, направленные на развитие равновесия и расслабляющие упражнения (попеременное напряжение и расслабление отдельных групп мышц на выходе, встряхивания, элементы самомассажа, аутотренинга). Применяются методы развития физических качеств: для развития гибкости – локальный и интегральный методы, для развития координационных способностей – стандартно-повторный, вариативный методы, выносливости –

равномерный метод, силовых способностей – метод повторных усилий. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность составляет 90 минут. Процесс физического воспитания осуществляется также в системе домашних заданий. Студенткам предложены комплексы суставной гимнастики, дыхательных упражнений и упражнений на равновесие и расслабление.

Студентки контрольной группы занимались следующими видами двигательной активности: лёгкой атлетикой, аэробикой, гимнастикой, дартсом, подвижными играми.

Показатели физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и работоспособности в начальном обследовании девушек контрольной и экспериментальной групп не различались ($p > 0,05$).

Данные повторного тестирования позволили выявить достоверные изменения показателей. Относительный показатель кистевой динамометрии правой руки девушек экспериментальной группы со средним уровнем здоровья увеличился на 16% (нач. – $37,14 \pm 2,54$, конеч. – $43 \pm 6,48$; $p < 0,05$) и на 13% (нач. – $35,34 \pm 3,31$, конеч. – $40,11 \pm 6,20$; $p < 0,05$) – с низким ($M \pm \sigma$). В связи с применением упражнений аэробного характера, упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета, увеличился относительный показатель жизненной ёмкости лёгких в экспериментальной группе. У студенток с низким уровнем здоровья отмечен прирост на 25% ($35,26 \pm 5,24$ мл/кг; $43,94 \pm 4,74$ мл/кг; $p < 0,001$). Показатели частоты сердечных сокращений и систолического артериального давления снизились в экспериментальной группе в среднем на 4% (нач. (средний уровень) – $85 \pm 3,05$ уд/мин, конеч. – $81,3 \pm 16,26$ уд/мин; $p < 0,05$; нач. (низкий уровень) – $91,26 \pm 3,62$ уд/мин, конеч. – $87,56 \pm 3,50$ уд/мин; $p < 0,05$) и на 3% (нач. (средний уровень) – $124,71 \pm 3,15$ мм рт.ст., конеч. – $120,83 \pm 2,21$ мм рт.ст.; $p < 0,05$; нач. (низкий уровень) – $130,61 \pm 7,43$ мм рт.ст., конеч. – $126,5 \pm 5,62$ мм рт.ст.; $p < 0,05$) соответственно, что свидетельствует о повышении эффективности работы и экономичности системы кровообращения при воздействии дозированной аэробной нагрузки. Индекс Руффье-Диксона у студенток со средним и низким уровнем здоровья уменьшился на 10% (нач. – $10,29 \pm 0,18$ усл. ед., конеч. – $9,25 \pm 1,54$ усл. ед.; $p < 0,05$) и на 8% (нач. – $11,82 \pm 0,61$ усл. ед., конеч. – $10,87 \pm 1,33$ усл. ед.; $p < 0,05$) соответственно. Показатель в тесте «6-минутный бег» увеличился на 16% (нач. – $962,87 \pm 25,63$ м, конеч. – $1112,5 \pm 187,81$ м; $p < 0,05$) у студенток со средним уровнем здоровья и на 14% (нач. – $863,04 \pm 85,36$ м, конеч. – $983,89 \pm 172,19$ м; $p < 0,05$) – с низким. Достоверно изменился показатель силовой выносливости в тесте «подъём туловища из положения лёжа на спине» у девушек со средним и низким уровнем на 27% (нач. – $17,33 \pm 1,15$ раза, конеч. – $22 \pm 6,42$ раза; $p < 0,05$). Включение в занятия упражнений суставной гимнастики способствовало увеличению показателей гибкости. Отмечен высокий процент прироста показателя гибкости позвоночного столба на

48% (нач. – $4,71 \pm 0,49$ см, конеч. – $7 \pm 3,27$; $p < 0,05$) и 77% (нач. – $2,13 \pm 2,42$; конеч. – $3,78 \pm 1,7$; $p < 0,05$) у девушек со средним и низким уровнем соответственно. Показатель, характеризующий время устойчивости в пробе Ромберга, увеличился на 22% (нач. – $8,14 \pm 1,07$ с; конеч. – $9,92 \pm 1,98$ с; $p < 0,05$) у студенток со средним уровнем здоровья и на 10% (нач. – $8,61 \pm 1,34$ с, конеч. – $9,5 \pm 1,1$ с; $p < 0,05$) – с низким. Изменения перечисленных показателей студенток контрольной группы были статистически недостоверными ($p > 0,05$).

В результате изменения показателей функционального состояния и физической подготовленности у пятерых студенток выявлен переход показателя уровня здоровья от низкого к среднему.

Выводы. При разработке методики физического воспитания студентов следует определять и учитывать уровень здоровья; управлять нагрузкой с помощью изменения интенсивности, либо продолжительности нагрузки на одном занятии, количества занятий в неделю; использовать упражнения, адекватные по отношению к состоянию здоровья студентов различных нозологических групп; занятия по физическому воспитанию должны носить комплексный характер и способствовать развитию физических качеств, профилактике заболеваний и коррекции имеющихся нарушений. Перспективным направлением является выявление параметров внешней стороны нагрузки для студенток с различным уровнем здоровья, в частности правильный подбор количества повторений упражнений, направленных на развитие силовых, координационных способностей, гибкости, а также учитывать характер и продолжительность отдыха.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Белов, В. И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения средствами комплексной физической тренировки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. И. Белов. – М., 1996. – 55 с.
2. Дьякова, Е. Ю. Лечебная физическая культура как форма реализации учебного процесса по физическому воспитанию студентов / Е. Ю. Дьякова // Теория и практика физической культуры. – № 10. – 2010. – С. 62-64.
3. Жомин, К. М. Морфофункциональные и психофизические особенности студенток в зависимости от вида и режима физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук / К. М. Жомин. – Челябинск, 2013. – 22 с.
4. Мандриков, В. Б. Объективная и субъективная оценка нагрузки занятий студентами в специальном учебном отделе / В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина, Е. В. Пивоварова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – № 5 (87). – 2012. – С. 88-91.
5. Седляр, Ю. В. Анализ средств, методов и форм физического воспитания, направленных на профилактику и коррекцию нарушений осанки студенток / Ю. В. Седляр // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 114-117.
6. Симутина, Е. А. Региональный подход к модернизации физического воспитания студенток медицинского колледжа с отклонениями в состоянии здоровья: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Симутина. – Смоленск, 2007. – 20 с.
7. Скуратович, М. Н. Методика занятий по физическому воспитанию в вузе со студентками специальной медицинской группы с различными вариантами вегетативной дисфункции: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Н. Скуратович. – Омск, 2006. – 23 с.

METHODS OF PHYSICAL EDUCATION OF MEDICAL COLLEGE STUDENTS WITH DIFFERENT HEALTH LEVEL

Candidate of Pedagogical Sciences, lecturer of Theory and Methods of Adaptive Physical Education
Department A. Divinskaya,
Federal State Budget Institution of Higher Professional Education «Volgograd State Academy of Physical Education», Volgograd.
Contact information: 400005, Volgograd, Lenin Avenue, 78.

Abstract. The article deals with the problem of physical education of medical college students with different health level. It reveals means, methods, training organizational forms, and loads for the specified contingent. The assessment of efficiency of training on the basis of the

analysis of dynamics of indicators of physical development, functional state, physical training and efficiency of students were carried out.

Key words: students, health level, physical education.

УДК 796.323.2

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭТАПА ЗАНЯТИЙ СТРИТБОЛОМ В ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-18 ЛЕТ

Аспирант А. М. Глазин,

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

Анализируется эффективность разработанного 3-месячного этапа занятий стритболом в годичной подготовке баскетболистов массовых разрядов. Приводится динамика показателей физического здоровья, физической и технико-тактической подготовленности занимающихся.

Ключевые слова: баскетбол; стритбол; этап занятий, физическое здоровье; физическая, технико-тактическая подготовленность.

Введение. Стритбол (Streetball) – современная, зрелищная и популярная разновидность баскетбола и, в то же время, самостоятельный вид спорта. С начала нового тысячелетия стритбол развивается во многих странах (не стала исключением и Россия), что послужило основанием для его включения в программу 1 летних юношеских Олимпийских игр 2010 года в Сингапуре.

При правильной организации и регулярном проведении занятий стритболом открываются большие возможности для эффективного оздоровительно-развивающего влияния на организм спортсменов. В процессе этой игры человек проявляет большую двигательную активность, при этом положительное воздействие оказывается на органы дыхательного аппарата, сердечно-сосудистую и другие системы и функции организма [2, 4, 6].

В стритбол, как правило, играют спортсмены, занимающиеся баскетболом и уже владеющие технико-тактическими навыками. Хотя эти два вида спорта (две спортивные дисциплины) схожи между собой, различия все же есть, поэтому следует выявлять особенности в подготовке спортсменов.

Немаловажно в процессе исследования учитывать тот фактор, что подготовительный и соревновательный период в стритболе длится короткий промежуток времени, в основном в летнее время года. В связи с



этим целесообразно обеспечить плавный, безболезненный переход от занятий баскетболом к тренировкам и соревнованиям по стритболу.

Недостаток литературных данных и методик подготовки юных спортсменов в стритболе замедляет развитие этого вида спорта. Поэтому необходимо больше внимания уделять изучению процесса подготовки баскетболистов к соревнованиям по стритболу, а также определению характера его развивающе-оздоровительных воздействий на организм спортсменов.

Цель статьи – охарактеризовать структурно-содержательные и организационно-методические аспекты разработанного трех-

месячного этапа занятий стритболом и степень его влияния на уровень физического здоровья и различных сторон подготовленности юных баскетболистов 15-18 лет.

Методы и организация исследования. Использовались контент-анализ программ занятий баскетболом, педагогическое наблюдение и эксперимент, определение уровня физического здоровья [3], физической и технико-тактической подготовленности [1, 5], математическая статистика.

Исследование проводилось в 2012-2013 годах. В нем в качестве испытуемых приняли участие 20 учащихся Краснодарского торгово-экономического колледжа, которые были разбиты на экспериментальную и контрольную группы, по 10 человек в каждой. Все обследуемые в возрасте от 15 до 18 лет, уровень игровой подготовленности – спортсмены массовых разрядов.

Результаты исследования и их осуждение. Анализ стритбольной тренировочно-соревновательной практики, а также логика взаимосвязи учебного процесса и спортивной подготовки подростков и юношей 15-18 лет обусловили разработку этапа занятий уличным баскетболом продолжительностью 3 месяца (май – июль).

Мезо-микроцикловая структура и содержание 3-месячного этапа занятий стритболом формировались в соответствии с закономерностями достигнутого спорта.

Соотношение видов подготовки в процессе занятий стритболом приведено в таблице 1.

Таблица 1

План занятий стритболом (май – июль 2013 года)

| № п/п | Виды подготовки | Кол-во часов | Соотношение видов подготовки (%) |
|-------|-------------------------------|--------------|----------------------------------|
| 1 | Теоретическая | 2 | 1,4 |
| 2 | Общая физическая | 16 | 11,1 |
| 3 | Специальная | 25 | 17,4 |
| 4 | Физическая | 23 | 16,0 |
| 5 | Техническая | 22 | 15,3 |
| 6 | Тактическая | 8 | 5,6 |
| 7 | Игровая | 44 | 30,4 |
| 8 | Контрольные, календарные игры | 4 | 2,8 |
| 9 | Всего часов | 144 | 100,0 |

Общий объем стритбольной подготовки составляет 144 часа. Из них свыше одной трети (36,0%) приходится на игровую подготовку и контрольно-календарные игры, около одной трети (31,3%) – на технико-тактическую подготовку, 28,5% – ОФП и СФП и 4,2% – теоретическая подготовка и контрольные испытания.

Этап занятий стритболом делится на три месячных мезоцикла (рис.), которые по принятой классификации [1, 5] можно обозначить как предсоревновательный, соревновательно-развивающий и соревновательно-поддерживающий.

Недельный объем нагрузок в предсоревновательном мезоцикле постепенно возрастает с 8 до 12 часов, затем в соревновательно-развивающем ме-

зоцикле держится на уровне 12 часов и, наконец, в соревновательно-поддерживающем мезоцикле снижается до 10 часов.

Соревновательно-развивающий мезоцикл от соревновательно-поддерживающего отличается тем, что в последнем сокращается доля ударных, мощных, развивающих нагрузок, и задача ставится на сохранение, поддержание достигнутой игровой формы до конца соревновательного периода.

Занятия баскетболом до этапа стритбольной подготовки можно рассматривать как базовую подготовку к нему, поэтому предсоревновательный мезоцикл несет в себе так же черты втягивающего, базового и контрольно-подготовительного мезоциклов.

Начинается он со втягивающего микроцикла, в котором выполняемая нагрузка – средняя, проводится теоретическая подготовка (даются сведения по особенностям пространственно-временных характеристик двигательных действий в стритболе, плану подготовки на этап и т. д.), тестирование уровня подготовленности, и всего один час отводится на контрольную игру.

В последующих двух микроциклах (ударном и подводящем) выполняется повышенный объем средств ОФП, постепенно увеличивается доля СФП, технико-тактической подготовленности и контрольных игр.

В дальнейшем, заметное место в стритбольной подготовке занимают микроцикловые триады, состоящие из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов, между ними находятся ударные микроциклы с большими нагрузками.

Заканчивается этап восстановительным микроциклом, во многом схожим с втягивающим (теория, тестирование, уменьшение соревновательной нагрузки и т. д.).

Выполнение рекомендуемых объемов разнонаправленных нагрузок в течение трехмесячных мезоциклов обусловило более выраженный тренировочный эффект на этапе стритбольной подготовки (экспериментальная группа), нежели от традиционных занятий (контрольная группа).

Исходный уровень физического здоровья (сен-



Рис. Структура этапа стритбольной подготовки подростков и юношей 15-18 лет

Мезоциклы: А – предсоревновательный; Б – соревновательно-развивающий; В – соревновательно-поддерживающий.

Микроциклы: 1 – втягивающий, 2, 6, 11 – ударные, 3, 7, 12 – подводящие, 4, 8, 9, 13 – соревновательные, 5, 10, 14 – восстановительные.

Таблица 2

Групповые результаты выполнения тестов по технико-тактической подготовке юными баскетболистами в 2013 году (контрольная группа – 10 человек, экспериментальная группа – 10 человек)

| № п/п | Группы, обследования | Контрольная | | Экспериментальная | | Достоверность отличий | | | |
|------------------------|--|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Май 2013 X±Sx | Июль 2013 X±Sx | Май 2013 X±Sx | Июль 2013 X±Sx | 3,4 | 5,6 | 3,5 | 4,6 |
| Техническая подготовка | | | | | | | | | |
| 1. | Штрафные броски (кол-во) | 5,7 ±0,67 | 6,0 ±0,67 | 6,0 ±0,67 | 6,7 ±0,67 | 1,20 | 2,33 | 1,20 | 2,33 |
| 2. | Дистанционные броски (кол-во) | 4,6 ±0,69 | 5,0 ±0,67 | 5,6 ±0,52 | 5,9 ±0,58 | 1,31 | 1,24 | 2,84 | 3,05 |
| 3. | Перемещение в защитной стойке 3x5 м (с) | 4,6 ±0,09 | 4,6 ±0,08 | 4,5 ±1,13 | 4,4 ±0,09 | 0,58 | 1,55 | 1,83 | 2,63 |
| 4. | Передача мяча двумя руками в цель (кол-во) | 55,9 ±0,92 | 56,2 ±0,92 | 56,1 ±1,29 | 57,3 ±1,16 | 0,97 | 2,19 | 0,60 | 1,35 |
| Тактическая подготовка | | | | | | | | | |
| 5. | Атакующие передачи (кол-во) | 11,3 ±2,67 | 11,7 ±2,21 | 12,2 ±1,39 | 13,4 ±1,17 | 1,36 | 2,28 | 2,09 | 2,51 |
| 6. | Подбор на чужом щите (кол-во) | 8,0 ±0,94 | 8,4 ±0,97 | 10,0 ±1,47 | 10,8 ±1,23 | 1,94 | 1,34 | 3,27 | 3,65 |
| 7. | Заслон (кол-во) | 14,2 ±1,23 | 14,8 ±1,03 | 15,8 ±1,23 | 16,4 ±0,69 | 1,18 | 1,34 | 2,91 | 3,26 |
| 8. | Подбор на своем щите (кол-во) | 13,0 ±0,67 | 13,3 ±0,63 | 14,5 ±0,97 | 15,3 ±0,98 | 1,69 | 2,56 | 3,02 | 3,82 |

тябрь, 2012 года) составил в обеих группах 8,6-9,1 балла. К маю 2013 года он увеличился в контрольной группе до 10,8 балла, а в экспериментальной – до 12,1 балла. За три месяца стритбольной подготовки он увеличился до 13,7 балла, а при традиционных занятиях почти не изменился – 10,9 балла. Межгрупповая разница статистически достоверна – $t=2,38$, $P<0,05$. Доля спортсменов с уровнем физического здоровья выше среднего и высоким в экспериментальной группе достигла 60%, а в контрольной осталась на уровне 40%.

Доля достоверных отличий показателей физической подготовленности баскетболистов между контрольной и экспериментальной группами увеличилась за время этапа стритбольной подготовки с 50 до 66,7 %.

Уровень технико-тактической подготовленности юных баскетболистов в контрольной группе (табл. 2) за три месяца занятий не претерпел достоверного улучшения, а в экспериментальной группе статистически достоверные улучшения выявлены по трем критериям из восьми (выполнение штрафных бросков, атакующих передач и подборов мяча на своем щите).

В конце этапа стритбольной подготовки подростки и юноши 15-18 лет (экспериментальная группа) стали достоверно превосходить своих сверстников (контрольная группа) по семи рассматриваемым параметрам из восьми.

Заключение.

Приведенные факты свидетельствуют о высокой эффективности предлагаемого этапа занятий стритболом в годичной подготовке юных баскетболистов 15-18 лет.

Реализация рекомендуемого трехмесячного этапа целенаправленных занятий стритболом дает возможность юным баскетболистам плавно и безболезненно переключиться с одного вида спортивной дисциплины на другую, сохранить темпы прироста физического статуса и игровой подготовленности, получить большой оздоровительно-развивающий тренировочный эффект.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А. А. Бишаева. – М.: КНОРУС, 2013. – 304 с.
2. Колесникова, Е. А. Структура и содержание подготовки баскетболисток 15-16 лет к соревнованиям по стритболу: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. А. Колесникова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2006. – 25 с.
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.
4. Платонов, В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
5. Портнов, Ю. М. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю. М. Портнов, В. Г. Башкирова, В. Г. Луночкина. – М.: Советский спорт, 2012. – 100 с.
6. Wenzel S. Streetball – ein jugendkulturelles Phänomen aus sozialwissenschaftlicher Perspektive / S. Wenzel.– Berlin–Springer Fachmedien Wiesbaden CmbH, 2001.– 164 p.

EFFECTIVENESS OF STREETBALL TRAINING PERIOD IN ONE'S YEAR TRAINING OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS AGED 15-18

Postgraduate student A. Glazin,

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

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

Abstract. The article analyzes the effectiveness of developed three months period of streetball training in one's year training of young basketball players of mass grades. It describes the dynamics of indices of physical health, technical and tactical training of young basketball players.

Key words: basketball, streetball, training period, physical health, technical and tactical training.

УДК 373.103.71

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ 1-8 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРЫ ПИТЕРБАСКЕТ

Кандидат педагогических наук, доцент А. А. Кожемов,

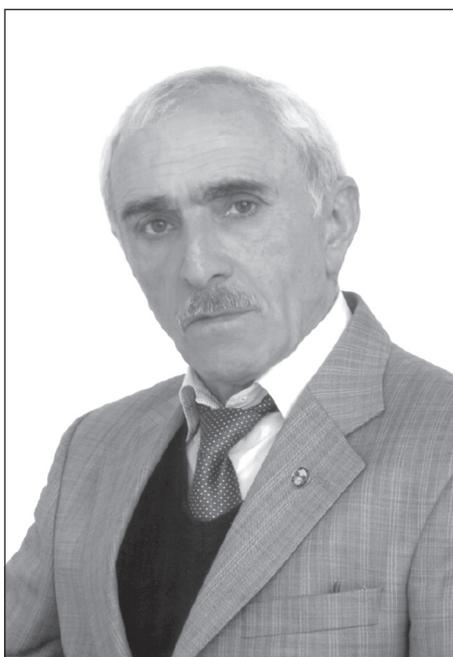
кандидат педагогических наук, доцент А. Н. Коноплева,

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х. М. Бербекова, г. Нальчик.

Контактная информация для переписки: 360004, г. Нальчик, ул. Чернышевского, 173.

В статье представлены данные итогового этапа многолетних исследований по проблеме психофизического развития школьников в условиях применения радиальной игры (питербаскет). В процессе эксперимента были обследованы 107 учащихся начальной школы (1-4 классы) и 102 учащихся 5-8 классов. Было установлено, что использование подвижной игры питербаскет в вариативной части урока физической культуры оптимизирует психофизическое развитие занимающихся.

Ключевые слова: питербаскет; психофизическое развитие; игровая среда; современные технологии; физическая подготовленность; физическая культура.



Современные процессы в обществе, изменение социокультурных приоритетов вызывают необходимость обновления парадигмы образования, т. е. объективно обуславливают особую значимость инноваций в педагогической сфере. Цели модернизации образования в сфере физической культуры требуют поиска новых его моделей, антропо-деятельностных технологий. Особое значение проблема приобретает в период становления и совершенствования систем и функций организма подрастающего поколения, когда закладывается фундамент физической культуры личности и моторного потенциала человека [1, 2].

Результаты комплексных ис-

следований состояния физической подготовленности современных детей и учащейся молодежи свидетельствуют о нарастании физической деградации подрастающего поколения по уровню развития двигательных способностей. По данным Ю. Н. Журавлева (2001), по уровню развития двигательных способностей подростки конца 90-ых годов прошлого столетия на 10-12% отстают от своих сверстников 60-ых годов и на 18-22% от ровесников 70-ых.

Особенно остро обозначенная проблема касается системы физического воспитания дошкольного и школьного среднего образования. Введение третьего урока физической культуры (2012 год), по сути, в силу объективных причин (отсутствие инвентаря, материальной базы и др.) пока не решает проблему. По имеющимся данным (В. П. Губа, 1998; В. В. Глушкова, 2001; Ю. И. Портных, 2003 и др.), недостаток двигательной активности приводит к тому, что у 5-8% старшеклассников в обычных школах и 14-18% в специальных наблюдаются гипертонические реакции сердечно-сосудистой системы; 10-15% школьников имеют избыточную массу тела, почти 1/3 часть страдает хроническими заболеваниями дыхательной системы и нарушением осанки.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности применения технологии воздействующей игровой среды (питербаскета) в ходе уроков физической культуры в режиме оптимальной ответной реакции учащихся на развитие физических и психических способностей у учащихся 1-8 классов.

Методика и организация исследования. Экспериментальное исследование осуществлялось в два этапа: первый – с 2007 по 2010 г. (с учащимися 1-4 классов), второй – с 2010 по 2014 г. (с учащимися 5-8 классов). В эксперименте принимали участие на первом этапе 107 учащихся начальной школы и 102 учащихся средней школы (СОШ № 3 и № 5 города Нальчика).

Все участники исследования были разделены методом случайной выборки на контрольные и экспериментальные группы. В контрольных группах уроки физической культуры проводились в соответствии с действующей программой, рекомендованной МОиН РФ (А. П. Матвеев, Т. П. Петрова, 2002). В экспериментальных группах занятия проводились по базовой программе с использованием (во второй половине урока, в течение 15 минут) подвижной игры – питербаскет [4].

Таблица 1

Динамика психического развития учащихся начальной школы (M±m)

| Наименование тестов | До эксперимента | | После эксперимента | | Достоверность различий при P≤0,05 | |
|---|-----------------|------------|--------------------|------------|-----------------------------------|-----|
| | экспер. гр. | контр. гр. | экспер. гр. | контр. гр. | 1/3 | 2/4 |
| | n=53 | n=54 | n=53 | n=53 | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| <i>На внимание:</i> | | | | | | |
| Таблицы Шульце (с) | 69,2±1,93 | 70,1±2,15 | 61,7±1,47 | 66,9±1,73 | < | > |
| Корректурная проба (баллы) | 11,7±0,66 | 12,3±0,85 | 13,4±0,76 | 12,8±0,86 | < | > |
| <i>На мышление:</i> | | | | | | |
| «Исключение слов» (%) | 28,4±1,82 | 30,1±1,41 | 29,7±1,27 | 30,7±1,73 | > | > |
| «Четвертый лишний» (баллы) | 34,7±1,17 | 32,9±1,23 | 39,2±1,11 | 34,4±1,19 | < | > |
| <i>Оценка упражняемости и утомляемости:</i> | | | | | | |
| По Е. Крепелину (усл. ед.) | 0,53±0,03 | 0,56±0,02 | 0,66±0,03 | 0,58±0,02 | < | > |

Таблица 2

Динамика физической подготовленности учащихся 1-4 классов (M±m)

| Наименование тестов | До эксперимента | | После эксперимента | | Достоверность различий при P≤0,05 | |
|---|-----------------|------------|--------------------|------------|-----------------------------------|-----|
| | экспер. гр. | контр. гр. | экспер. гр. | контр. гр. | 1/3 | 2/4 |
| | n=53 | n=54 | n=53 | n=54 | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 127,3±5,47 | 129,7±3,42 | 132,1±3,32 | 133,9±4,45 | > | > |
| Челночный бег (с) | 11,2±0,65 | 10,9±0,43 | 9,5±0,38 | 10,1±0,54 | < | < |
| Устойчивость (с) | 10,4±0,68 | 9,8±0,95 | 14,8±0,68 | 10,1±1,12 | < | > |
| Метание малого мяча в цель (попадание, %) | 20,4±4,21 | 18,3±3,75 | 33,6±2,67 | 22,7±4,31 | < | > |

Примечание: в таблицах приведены усредненные обобщенные показатели по всем контрольным и экспериментальным группам (107 учащихся).

Таблица 3

Динамика психического развития учащихся 5-8 классов

| Наименование тестов | До эксперимента | | После эксперимента | | Достоверность различий при $P \leq 0,05$ | |
|---|-----------------|------------|--------------------|------------|--|-----|
| | экспер. гр. | контр. гр. | экспер. гр. | контр. гр. | 1/3 | 2/4 |
| | n=52 | n=50 | n=52 | n=50 | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| <i>На внимание:</i> | | | | | | |
| Таблицы Шульте (с) | 46,7±1,73 | 45,9±1,24 | 35,9±1,33 | 43,8±1,02 | < | > |
| Корректурная проба (баллы) | 15,4±0,44 | 15,8±0,53 | 17,9±0,44 | 16,9±0,39 | < | < |
| <i>На мышление:</i> | | | | | | |
| «Исключение слов» (%) | 46,2±1,86 | 45,7±1,86 | 61,8±2,24 | 47,6±2,69 | < | > |
| «Четвертый лишний» (баллы) | 36,1±1,15 | 37,4±1,23 | 39,7±1,14 | 39,3±1,14 | < | < |
| <i>Оценка упражняемости и утомляемости:</i> | | | | | | |
| По Е. Крепелину (усл. ед.) | 0,66±0,04 | 0,68±0,04 | 0,83±0,04 | 0,71±0,05 | < | > |

Таблица 4

Динамика физической подготовленности учащихся 5-8 классов ($M \pm m$)

| Наименование тестов | До эксперимента | | После эксперимента | | Достоверность различий при $P \leq 0,05$ | |
|--|-----------------|------------|--------------------|------------|--|-----|
| | экспер. гр. | контр. гр. | экспер. гр. | контр. гр. | 1/3 | 2/4 |
| | n=52 | n=50 | n=52 | n=50 | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 174,2±4,31 | 171,7±4,92 | 183,9±6,46 | 178,5±5,95 | < | > |
| Челночный бег (с) | 9,9±0,31 | 10,1±0,47 | 8,0±0,39 | 9,3±0,37 | < | < |
| Устойчивость (с) | 15,4±0,76 | 14,9±0,95 | 18,3±0,81 | 15,5±0,97 | < | > |
| Метание малого мяча в цель (попадание %) | 38,6±3,72 | 40,6±3,12 | 48,1±3,37 | 42,4±2,29 | < | > |

Примечание: в таблицах приведены усредненные обобщенные показатели по всем контрольным и экспериментальным группам (102 учащихся).

В ходе подготовки и реализации авторской программы использовались рекомендации по тестированию физических качеств и психических способностей В. А. Таймазова, Г. А. Вселюбского и др. В результате нами были отобраны следующие тесты для определения уровня физической подготовленности: прыжок с места в длину (взрывная сила), челночный бег 3x10 метров (ловкость), тест «фламинго» (равновесие), метание малого мяча в цель из 12 раз с 10 метров (точность). Контроль динамики психических способностей осуществлялся следующими тестами: таблицы Шульте (скорость переключения внимания), корректурная проба (скорость распределения, устойчивость и объем внимания); тест «исключение слов», «четвертый лишний» (логическое мышление); тест на оценку работоспособности (упражняемости и утомляемости), по Е. Крепелину [3].

Обработка полученных результатов проводилась с помощью персонального компьютера по общепринятым методикам, рассчитывались средняя арифметическая величина (M), среднее квадратическое отклонение (δ), ошибки средней арифметической (m). Оценка

достоверности различий статистических характеристик проводилась с помощью t-критерия Стьюдента.

Результаты и обсуждение. Данные исследований, полученные на первом и втором этапах, показали, что ученики 1-4 классов контрольных групп не имели достоверных различий в показателях по уровню развития психических способностей. При определении уровня физической подготовленности учащихся начальных классов контрольных групп по показателям, характеризующим равновесие, точность, ловкость и взрывную силу, отмечена положительная динамика, достоверность в результатах обнаружена лишь в челночном беге (табл. 1, 2).

Анализ показателей физического и психического развития (внимания, мышления, утомляемости, точности, ловкости, устойчивости, скоростно-силовых качеств) в результате реализации авторской программы выявил достоверный прирост всех показателей экспериментальных групп лишь у школьников 5-8 классов.

Следует отметить существенное улучшение концентрации внимания, сообразительности, мышления, устойчивости внимания у всех школьников экспери-

ментальных классов. Более выраженные изменения оказались на втором этапе у учащихся 5-8 классов как по показателям физической подготовленности, так и по динамике психических способностей (табл. 3, 4). Особо следует отметить динамику результатов тестирования на внимание (тест таблицы Шульце и корректурная проба), где результаты улучшились в среднем на 10,8 с и 2,5 балла. Достаточно высокий прирост наблюдался и при определении упражняемости и утомляемости, по Е. Крепелину, у учащихся 5-8 классов экспериментальных групп, достоверных изменений у школьников контрольных групп не выявлено (прирост составил 0,03 усл. ед.) В результате исследования учащиеся контрольных групп в большей степени продемонстрировали «истощающийся тип внимания» (постепенно увеличивалось количество ошибок, продуктивность снижалась), а у школьников экспериментальных групп на протяжении всех этапов эксперимента наблюдались незначительные колебания в скорости и точности внимания.

Показатели уровня физической подготовленности в экспериментальных группах учащихся 5-8 классов выявили достоверное улучшение при удержании равновесия, метании мяча, в челночном беге, а также в прыжке с места в длину (результаты представлены в таблице 4).

Заключение. Таким образом, определяя игру как психическую индивидуальную внутреннюю реальность в отношении к внешней реальности, в ней скла-

дывается и совершенствуется управление поведением, воссоздание общественного опыта, фиксируются социально обоснованные способы предметных воздействий. Новая игра питеербаскет характеризуется тем, что в ней присутствуют все элементы, делающие эту игру универсальной.

Проведенное нами исследование показывает, что занятия по экспериментальной программе, в основу которой положена модифицированная игра питеербаскет, позволили, не снижая уровня физической подготовленности, добиться повышения темпов развития двигательных качеств и психических способностей. Результаты исследования подтвердили эффективность воздействия игры питеербаскет (радиальный баскетбол) во взаимосвязи с базовыми формами физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Кожемов А. А., Несмеянов А. А. Питеербаскет в основе физического воспитания // АФК. – № 3 (19). – 2004. – С. 38-40.
2. Кожемов А. А., Несмеянов А. А., Черкесова Л. З. Совершенствование физических и психических способностей младших школьников в условиях применения модифицированной игры питеербаскет // АФК. – № 2 (38). – 2009. – С. 9-14.
3. Колосова С. В. Популярные психологические тесты. – М.: Научная книга, 2009. – 168 с.
4. Несмеянов А. А. и др. Питеербаскет. – СПб.: Геликон Плюс, 2002. – 36 с.

INCREASE OF EFFICIENCY OF PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT OF PUPILS OF 1-8 CLASSES AT LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE CONDITIONS OF GAME APPLICATION PITERBASKET

Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor A. Kozhemov,
Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor A. Konopleva,
Kabardino-Balkaria State University named after H. Berbekova, Nalchik.
Contact information: 360004, Nalchik, Chernyshevsky Str., 173.

Abstract. Data of a total stage of long-term researches on a problem of psychophysical development of schoolchildren in the conditions of application of radial game piterbasket are presented in the article. In the process of experiment 107 pupils of elementary school (1-4 classes) and 102 pupils of 5-8 classes were surveyed. It was estab-

lished that use of mobile game piterbasket in variable part of a class in physical education optimizes psychophysical development of the schoolchildren.

Key words: piterbasket, psychophysical development, game environment, modern technologies, physical training, physical education.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ

Кандидат педагогических наук, доцент М. П. Мухина,
кандидат педагогических наук, доцент Ю. А. Мельникова,
ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск.
К. В. Мельников,
директор БУ г. Омска ДОД «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 35».
Контактная информация для переписки: 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144.

В статье раскрываются особенности развития основных движений и физических качеств детей старшего дошкольного возраста, занимающихся в спортивных секциях. Выявлено, что ранняя специализация в виде спорта не создает условий для своевременного развития комплекса основных физических качеств.

Ключевые слова: старшие дошкольники; спортивные секции; здоровье; двигательная и физическая подготовленность; лонгитюдное исследование; основные движения.



Актуальность. Дошкольный возраст характеризуется интенсивным ростом и развитием организма ребенка. Если наследственность определяет общий план развития ребенка, то окончательная реализация генетической программы в определенной степени обусловлена влиянием внешней среды [1]. Эффект влияния факторов внешней среды зависит от силы воздействия, а также реакции организма, которая строго индивидуальна и определяется возрастом, индивидуальными особенностями, тренированностью организма [2, 5-8]. Следствием форсированной узкой специализации в процессе занятий спортом является первоначальный быстрый прирост спортивных результатов [4, 8], что в условиях несформировавшихся функциональных систем детей дошкольного возраста в будущем приводит к спортивным травмам, раннему уходу из спорта.

Для **проблемной ситуации**, сложившейся в спортивной подготовке дошкольников, характерно на-

личие противоречий между необходимостью создания базы для последующего освоения сложных технических действий, составляющих основу спортивной деятельности, и отсутствием современных данных о состоянии двигательной и физической подготовленности дошкольников, что затрудняет управление видами подготовки и снижает эффективность тренировочного процесса.

Методы и организация исследования. Анализ двигательной и физической подготовленности дошкольников проводился по методике А. И. Кравчука (1998) [3]. Установление сенситивных периодов развития основных движений

и физических качеств дошкольников осуществлялось на основе определения интенсивности их роста (А. С. Гужаловский, 1978), для чего вычислялись темпы роста по модифицированной формуле Броуди (%) [3].

Исследование проводилось в период с 2006 г. по 2013 г. на базе МДОУ «Детский сад № 244 комбинированного вида», МОУ ДОД «СДЮСАШОР по художественной гимнастике Л. В. Лебедевой», МОУ ДОД «СДЮСШОР № 25», МОУ ДОД «СДЮСШОР «Динамо»», БУ ДОД «СДЮСШОР № 35» г. Омска. В исследовании приняли участие 92 дошкольника, из них 53 дошкольника – в лонгитюдном исследовании и 39 дошкольников – в срезовом. Контрольную группу составили дети, не занимающиеся в спортивных секциях (КГ, n=19). Дети, занимающиеся в спортивных секциях (теннис, художественная и спортивная гимнастика, бальные танцы, хоккей, футбол, плавание, каратэ-до, фигурное катание), были распределены в две экспериментальные группы (ЭГ), где ЭГ-1

составили дети, посещающие дошкольные учреждения (n=34), ЭГ-2 – не посещающие дошкольные учреждения (n=39).

Результаты исследования. Сенситивными периодами в развитии основных движений и физических качеств дошкольников, посещающих дошкольные образовательные учреждения, являются 5-й и 6-й год жизни (г. ж.), когда ускоренно и умеренно развиваются на 5-м г. ж. два основных движения (бег, лазание) и шесть физических качеств (выносливость, быстрота и статическая сила, ловкость, скоростная сила, динамическая сила), на 6-м г. ж. – все движения и пять качеств (ловкость, статическая сила и скоростная сила, выносливость, динамическая сила) (табл. 1).

У детей, занимающихся в спортивных секциях и посещающих дошкольные образовательные учреждения, сенситивным периодом в развитии основных движений и физических качеств является 6-7-й г. ж. На 6-м г. ж. ускоренный и умеренный рост отмечается во всех основных движениях и пяти физических качествах (быстрота, динамическая сила, выносливость, скоростная сила, гибкость); на 7-м г. ж. – в пяти движениях (лазание и движения ногами, бег, прыжки, метание) и пяти качествах (быстрота, динамическая сила, выносливость, скоростная сила, ловкость), (табл. 1).

Несмотря на наличие благоприятных периодов, у более половины детей, посещающих только дошкольные образовательные учреждения, отмечается низкий уровень развития (табл. 2):

– на 5-м г. ж. – двух основных движений (бег – 37%, лазание – 21%) и пяти физических качеств (ловкость – 21%, статическая сила – 16%, быстрота – 0%, скоростная и динамическая сила – по 37%);

– на 6-м г. ж. – четырех основных движений (движения ногами – 16%, бег – 47%, равновесие – 37%, прыжки – 26%) и двух физических качеств (ловкость – 42%, статическая сила – 16%);

– на 7-м г. ж. – одного основного движения (прыжки – 26%) и одного физического качества (гибкость – 42%).

С учетом полученных данных можно предположить, что наиболее благоприятным возрастом для активных занятий спортивной деятельностью для детей, посещающих дошкольные учреждения, является 7-й г. ж., когда уровень развития основных движений и физических качеств соответствует возрастной норме в двенадцати показателях из пятнадцати. При этом дополнительные занятия в спортивных секциях (3-4 раза в неделю) позволяют более половине детей старшего дошкольного возраста (67-100%), посещающих дошкольные образовательные учреждения, достигать к концу учебного года возрастные нормативы двигательной и физической подготовленности.

Анализ двигательной и физической подготовленности детей, занимающихся в спортивных секциях, а также посещающих дошкольные образовательные учреждения, в сравнении с детьми, занимающимися только в спортивных секциях (ЭГ-2), выявил некоторое превосходство первых, где размах показателей видов

Таблица 1

Интенсивность роста основных движений и физических качеств детей контрольной и экспериментальной (ЭГ-1) групп, у. е.

| № п/п | Показатели | Контрольная группа | | | | Экспериментальная группа-1 | | | |
|-------|-------------------------------|--------------------|------------|------------|---------------------------|----------------------------|------------|------------|---------------------------|
| | | Возраст, г. ж. | | | Сенситивный период, г. ж. | Возраст, г. ж. | | | Сенситивный период, г. ж. |
| | | 5-й | 6-й | 7-й | | 5-й | 6-й | 7-й | |
| 1 | Движения руками, балл | 0,9 | 1,6 | 0,5 | 6 | 0,8 | 1,6 | 0,9 | 6 |
| 2 | Движения ногами, балл | 0,9 | 1,7 | 0,3 | 6 | 0,7 | 2,0 | 1,0 | 6-7 |
| 3 | Ходьба, балл | 0,3 | 2,2 | 0,5 | 6 | 1,3 | 3,3 | 0,5 | 5-6 |
| 4 | Бег, балл | 1,1 | 1,5 | 0,4 | 5-6 | 0,5 | 4,0 | 1,1 | 6-7 |
| 5 | Равновесие, с | 0,9 | 1,3 | 0,8 | 6 | 1,2 | 1,5 | 0,7 | 5-6 |
| 6 | Лазание, балл | 1,4 | 1,4 | 0,2 | 5-6 | 0,5 | 3,3 | 1,8 | 6-7 |
| 7 | Прыжки, см | 0,6 | 1,4 | 1,0 | 6-7 | 0,9 | 1,0 | 1,0 | 6-7 |
| 8 | Метание, балл | 0,5 | 2,2 | 0,3 | 6 | 0,7 | 1,6 | 1,1 | 6-7 |
| 9 | Ловкость, с | 1,0 | 1,6 | 0,4 | 5-6 | 1,0 | 0,7 | 1,9 | 5, 7 |
| 10 | Выносливость, кол-во раз | 1,6 | 1,0 | 0,4 | 5-6 | 0,6 | 1,4 | 1,8 | 6-7 |
| 11 | Статическая сила, с | 1,2 | 1,8 | -0,1 | 5-6 | 0,8 | 0,9 | 1,8 | 7 |
| 12 | Быстрота, кол-во раз | 1,8 | 0,8 | 0,4 | 5 | 0,6 | 1,7 | 1,3 | 6-7 |
| 13 | Скоростная сила, см | 1,1 | 1,4 | 0,5 | 5-6 | 0,5 | 1,2 | 3,1 | 6-7 |
| 14 | Динамическая сила, кол-во раз | 1,4 | 1,1 | 0,5 | 5-6 | 0,7 | 2,3 | 0,9 | 6 |
| 15 | Гибкость, см | 0,9 | 0,9 | 1,2 | 7 | 2,8 | 1,1 | 0,6 | 5-6 |
| | Ускоренный и умеренный рост | 8 | 13 | 2 | 5-6 | 4 | 12 | 10 | 6-7 |

Примечание: Интенсивность роста: $\geq 1,5$ – ускоренный рост; $\geq 1,0$ – умеренный рост; $< 1,0$ – замедленный рост.

Таблица 2

Количество детей контрольной и экспериментальной групп, выполнивших контрольные нормативы (%%)

| Вид подготовленности | Показатели | Контрольная группа | | | Экспериментальная группа-1 | | |
|----------------------|-------------------|--------------------|-----------|------------|----------------------------|------------|------------|
| | | Возраст, г. ж. | | | | | |
| | | 5-й | 6-й | 7-й | 5-й | 6-й | 7-й |
| Двигательная | Движения руками | 42 | 68 | 89 | 45 | 93 | 93 |
| | Движения ногами | 21 | 16 | 84 | 33 | 87 | 93 |
| | Ходьба | 26 | 63 | 100 | 45 | 100 | 100 |
| | Бег | 37 | 47 | 95 | 45 | 100 | 100 |
| | Равновесие | 37 | 37 | 79 | 45 | 87 | 100 |
| | Лазание | 21 | 26 | 84 | 21 | 100 | 100 |
| | Прыжки | 5 | 26 | 26 | 0 | 93 | 87 |
| | Метание | 58 | 58 | 89 | 57 | 100 | 100 |
| Физическая | Ловкость | 21 | 42 | 53 | 21 | 93 | 93 |
| | Выносливость | 42 | 53 | 79 | 57 | 87 | 67 |
| | Статическая сила | 16 | 16 | 11 | 12 | 80 | 67 |
| | Быстрота | 0 | 37 | 89 | 0 | 73 | 87 |
| | Скоростная сила | 37 | 74 | 68 | 33 | 87 | 87 |
| | Динамическая сила | 37 | 84 | 100 | 45 | 93 | 100 |
| | Гибкость | 26 | 47 | 42 | 39 | 67 | 93 |
| Размах | | 0-58 | 16-84 | 11-100 | 0-57 | 67-100 | 67-100 |

Таблица 3

Количество детей экспериментальной группы (ЭГ-2), выполнивших контрольные нормативы (%%)

| Вид подготовленности | Показатели | Возраст, г. ж. | | |
|----------------------|-------------------|----------------|-----------|-----------|
| | | 5-й | 6-й | 7-й |
| Двигательная | Движения руками | 45 | 62 | 81 |
| | Движения ногами | 45 | 54 | 69 |
| | Ходьба | 55 | 77 | 73 |
| | Бег | 55 | 81 | 92 |
| | Равновесие | 36 | 31 | 46 |
| | Прыжки | 45 | 54 | 62 |
| Физическая | Ловкость | 45 | 31 | 46 |
| | Выносливость | 82 | 100 | 100 |
| | Быстрота | 45 | 31 | 11 |
| | Скоростная сила | 82 | 91 | 100 |
| | Динамическая сила | 100 | 100 | 100 |
| Гибкость | | 100 | 100 | 100 |
| Размах | | 36-100 | 31-100 | 11-100 |

подготовленности составил в ЭГ-1 – 67-100%, в ЭГ-2 – 31-100% (табл. 2, 3). Так, у детей, занимающихся только в спортивных секциях, отмечаются трудности в формировании двигательного навыка в равновесии (31-46%), а также сохранение к концу учебного года низкого уровня в развитии ловкости (31-46%) и быстроты (11-45%).

Заключение. Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

– ранняя специализация в виде спорта не создает условий для своевременного развития комплекса

основных физических качеств детей, затрудняет формирование отдельных жизненно важных двигательных навыков;

– организация средовых воздействий в процессе тренировочных занятий с дошкольниками должна осуществляться накануне и в сенситивные периоды развития основных движений и физических качеств с целью формирования базы для успешного освоения детьми сложных двигательных действий, развития в будущем специальных физических качеств;

– необходим пересмотр подходов в организации занятий физкультурно-спортивной направленности с дошкольниками на основе учета возрастных особенностей развития основных движений и физических качеств, исключая форсированное освоение сложных технических элементов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич, В. К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В. К. Бальсевич, Г. Г. Наталов, Ю. К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С.15-25.
2. Калугина, Г. К. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. К. Калугина. – Челябинск, 2003. – 23 с.
3. Кравчук, А. И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) / А. И. Кравчук. – Часть 2, 3. – Новосибирск : Изд-во НГПУ, 1998. – 238 с.
4. Кривошекова, О. Н. Развитие скоростно-силовых способностей юных гимнасток, различающихся индивидуально-психологическими особенностями : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. Н. Кривошекова. – Омск, 2005. – 23 с.
5. Мартынов, А. А. Физическая подготовка гимнасток в спортивной аэробике на начальном этапе тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Мартынов. – Волгоград, 2004. – 24 с.
6. Мухина, М. П. Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей дошкольного возраста в условиях направленного физического воспитания / М. П. Мухина, А. И. Кравчук // Вестник Томского государственного университета. – № 343. – 2011. – С. 184-188.
7. Мухина, М. П. Становление моторного потенциала дошкольников в условиях использования педагогической технологии и организации педагогической системы физического воспитания / М. П. Мухина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 4. – 2011. – С. 26-33.
8. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Аст. : Астрель, 2002. – 863 с.

FEATURES OF DEVELOPMENT OF THE MAIN MOVEMENTS AND PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN OF THE LATE PRESCHOOL AGE WHICH ARE ENGAGED AND NOT ENGAGED IN SPORTS SECTIONS.

Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor M. Mukhina,

Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor U. Melnikova.

Federal State Budget Institution of Higher Professional Education « Siberian State University of Physical Education, and Sport», Omsk.

Melnikov K.,

Director of Specialized Children's and Youth Sports School of Olympic Reserve, №35, Omsk.

Contact information for correspondence: 644009, Omsk, Maslennikova Str., 144.

Abstract. In the article the authors consider the features of the development of the main movements and the physical qualities of children of the late preschool age which are engaged in sports sections. It has been determined that early specialization in a sport doesn't create

conditions for modern development of a complex of the main physical qualities.

Key words: children of the late preschool age, sports sections, health, motor and physical training, main movements, long research.

УДК 796.332:796.015.82

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ КАК ВАЖНЫЙ КРИТЕРИЙ ПРОЦЕССА ОТБОРА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Магистрант Адхаб Мохаммед Радхи (Республика Ирак), кандидат педагогических наук, доцент А. М. Тхазеплов, магистрант Аль-Заиди Басим Ходаир (Республика Ирак). Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х. М. Бербекова.

Статья посвящена проблемам оценки и диагностики способностей юных футболистов на начальном этапе подготовки. Без разработки и использования современных технологических решений мониторинга перспективности юных спортсменов, подбора информативных и объективных критериев не будет положительных результатов в спорте.

Ключевые слова: морфологические и физические особенности; дифференцированный подход; индивидуальные особенности; углубленное медицинское обследование; программирование тренировок.



Спортивный отбор – это многоступенчатый, массовый процесс, охватывающий все периоды начальной спортивной подготовки. Он основан на всестороннем изучении морфологических и физических способностей школьников, создании благоприятных предпосылок для формирования этих способностей, позволяющих успешно совершенствоваться в избранном виде спорта. Установленный факт является медико-биологическим основанием дифференцированного подхода в системе спортивной тренировки, предполагающий необходимость разработки новых педагогических подходов с учетом индивидуальных особенностей детей, которые проявляются на разных этапах онтогенеза [1, 2]. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов спорта, исходя при этом из общих положений,

характерных для системы отбора. Как отмечено выше, проблема отбора детей для зачисления в группы начальной подготовки специализированных спортивных школ должна решаться комплексно, на основе применения ряда методов исследования: педагогических, медико-биологических и социологических.

Способности формируются неравномерно: наблюдаются периоды их ускоренного и замедленного развития. Это отражает различие в темпах приближения к зрелости (В. П. Губа, 2003; В. К. Бальсевич, 2000), поэтому определение уровня физического развития и функционального состояния детей становится необходимым в плане

дальнейшего прогнозирования результативности в избранном виде спорта [1, 3].

Большой интерес представляет проведение мониторинга структуры двигательных способностей в параллели с особенностями функционирования систем энергообеспечения организма юных спортсменов. Установлено, что чем меньше возраст, тем более интегративна структура двигательных способностей (В. П. Губа, 1999). С возрастом происходит дифференциация двигательных способностей, а организованные занятия спортом ускоряют этот процесс. Исходя из этого, было сделано заключение, что в 9-12 лет истинные склонности к определенному виду спорта можно лишь угадать, так как двигательно одаренный ребенок в этом возрасте способен проявить себя в большинстве видов спорта.

Неотъемлемой частью современных технологий

спортивного отбора являются автоматизированные системы ведения баз данных спортсменов. Важнейшей функцией таких систем является получение в автоматизированном режиме итоговых заключений о перспективности спортсменов для принятия решений по отбору. Наличие подобных автоматизированных информационных систем позволяет на современном уровне решать вопросы отбора большого контингента спортсменов [4].

Есть основания считать, что имеющиеся немногочисленные примеры технологических решений диагноза перспективности спортсменов имеют определенные положительные результаты и являются достаточно основательной базой для их совершенствования в будущем.

Проблема отбора юных спортсменов должна разрабатываться комплексно, на основе педагогических, медико-биологических, социологических методов исследования. Педагогические методы исследования позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей, а также уровень спортивно-технического мастерства. Необходимость проведения мониторинга здоровья и функционального состояния юных футболистов обусловлена требованиями Министерств спорта и здравоохранения, в связи с частыми случаями внезапной смерти на тренировочном и соревновательном полигоне спортсменов.

Прогресс спорта в первую очередь определяется

совершенствованием структур внешнего воздействия на систему спортивной подготовки – планированием, программированием и моделированием тренировки. Как известно, спортивная тренировка изменяет состояние организма, значит, параметры тренировочных нагрузок должны соответствовать текущему состоянию тренирующегося и соотноситься с естественным ритмом возрастного развития его двигательного потенциала.

В связи с вышеизложенным, программа мониторинга здоровья юных спортсменов в годичном цикле подготовки должна включать следующие разделы:

- углубленное медицинское обследование (УМО) – 2 раза в год;
- комплексные обследования на основных этапах подготовки (не менее 3-х раз в год);
- текущие обследования в процессе УТС;
- обследование (или медицинский контроль) в процессе соревновательной деятельности.

Углубленное медицинское обследование позволяет получить максимум информации о состоянии здоровья, функциональном состоянии и уровне подготовленности. Здесь должен осуществляться допуск (или недопуск) по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям. Необходимо также иметь информацию о назначении рекомендаций по лечению, профилактике и восстановительным мероприятиям.

Этапные комплексные обследования преследуют



цель определения уровня различных сторон подготовленности (в том числе функциональной) на основании использования специальных тестов и сопоставления с выполненными нагрузками, а также рекомендациями по коррекции тренировочного процесса. Такие обследования желательно проводить перед началом, в конце учебно-тренировочного года или сразу после его завершения, и показатели использовать в процессе отбора.

Текущие обследования (оперативный контроль) должны информировать о функциональном состоянии спортсмена в данный момент (этап), о степени переносимости им нагрузок и восстанавливаемости организма. Такое обследование желательно проводить постоянно [7].

Опыт работы КНГ в научно-методическом обеспечении команд убеждает, что существует необходимость проведения специальных исследований здоровья и функционального состояния юных футболистов с позиции острой и долговременной адаптации организма спортсмена к нагрузкам (рис.).

При такой системе обследования необходимо выявить взаимосвязь показателей долговременной и острой адаптации у футболистов.

Следует учитывать функциональное состояние как при остром влиянии тренировочных нагрузок, так и при их отдаленном воздействии. Эти критерии должны быть взяты за основу программы мониторинга [6].

Экспресс-диагностика должна включать:

- врачебный опрос и осмотр;
- измерение ЧСС и АД;
- регистрацию ЭКГ;
- проведение ортостатической пробы с регистрацией ЭКГ;
- компьютерный анализ сердечного ритма в покое и после стандартной физической нагрузки;
- клинический и биохимический анализ крови с определением Hb, мочевины, глюкозы, КФК, АЛТ, АСТ;
- пульсотаксигрометрию в процессе тренировочных нагрузок с помощью спорттестеров типа Polar и др.;
- велоэргометрическую пробу PWC₁₇₀.

Для удобства оценки тренировочной направленности применяемых упражнений можно подсчитать ЧСС с помощью спорттестера по 5 зонам:

- 1) работа, выполняемая на пульсе 120 уд/мин – аэробная направленность составляет 100%;
- 2) 120-140 уд/мин: 90-95% – аэробная, 5-10% – анаэробная;
- 3) 140-160 уд/мин: 65-85% – аэробная; 15-35% – анаэробная;
- 4) 160-180 уд/мин: 50-65% – аэробная; 35-50% – анаэробная;
- 5) 180 и выше уд/мин: более 50% анаэробная.

Экспресс-диагностику желательно проводить после определенного микроцикла и дня отдыха после него. Это будет способствовать выявлению изменений организма, свидетельствующих о течении восстановительного процесса футболистов (или частичном восстанов-

лении, или недовосстановлении) в процессе острой адаптации к напряженным тренировочным нагрузкам.

Полученные характеристики своевременной оперативной диагностики позволят в ходе тренировок осуществлять срочную коррекцию как функционального состояния организма, так и тренировочной программы юных футболистов [5].

Для создания полноценной картины состояния спортсменов необходимо проведение динамического наблюдения на этапах подготовки, начиная с подготовительного периода. Такая динамика показателей подготовки различных сторон (их обязательно следует учитывать в базе данных индивидуально на каждого юного футболиста) позволит судить о состоянии здоровья и функциональной готовности организма к задаваемым нагрузкам на определенных этапах [3, 6].

К такой схеме оперативного контроля прикладываются результаты анализа ЭКГ и, по возможности, результаты биохимического состава крови, а также показатели АД в тренировочном и восстановительном режиме.

Весь информационный массив данных необходимо архивировать в базе данных и использовать в процессе отбора юных футболистов на отдельных его этапах, оценивая их способности к дальнейшему совершенствованию. Полученные количественные характеристики по функциональному состоянию юных футболистов на основании объективных критериев оценки позволят определить наличие способностей к достижению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок на дальнейших этапах многолетней подготовки.

Заключение. Развитие спорта высших достижений в настоящее время опирается на детско-юношеский спорт, одновременно сохраняется тенденция прекращения акселерации роста и нормального развития ребенка, что повышает степень риска при занятиях спортом. Организм спортсмена должен отвечать все более повышающимся требованиям в связи с ростом физических и психоэмоциональных нагрузок, поэтому все большую роль приобретают исследования функционального состояния и индивидуальных возможностей детей на этапах спортивного отбора.

В этой связи необходима организация мониторинга здоровья и функционального состояния организма юных спортсменов на начальных этапах учебно-тренировочного цикла, что в итоге позволит более объективно провести диагностику спортивных способностей и в дальнейшем определить игровое амплуа футболистов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Бондарь С. Б. Педагогические подходы синергизма в учебном процессе по физической культуре / С. Б. Бондарь, А. В. Мещеряков, В. А. Смирнова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта: материа-

- лы Всероссийской научно-практической конференции. – Ульяновск: УлГУ, 2008. – С. 51-54.
3. Губа В. П. Морфобиомеханический подход как основа возрастного физического воспитания и спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 3. – С. 26, 40.
4. Губа В. П. Морфобиомеханика – технология выявления и развития спортивных талантов // Wychowanie Fizyczne I Sport. – 2002. – № 1, – С. 324-325.
5. Жуков О. Ф. Учет индивидуально-типологических особенностей в процессе физического воспитания школьников / О. Ф. Жуков, В. А. Гончаров, Н. Ю. Глухова // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 4.
6. Левушкин С. П. О проекте создания компьютерной программы мониторинга и коррекции морфофункционального развития и здоровья школьников / С. П. Левушкин // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке: материалы международного конгресса. – М.: Издатель НЦЗД РАМН, 2004. – Ч. 2. – С. 188-190.
7. Прокофьева В. Н. Рабочая тетрадь для лабораторных работ по физиологии физического воспитания и спорта. – М.: Советский спорт, 2005. – 158 с.

MONITORING OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND FUNCTIONAL CONDITION OF CHILDREN AS IMPORTANT CRITERION OF SELECTION PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS IN GROUPS OF BASIC TRAINING

Undergraduate student Adjab Mohammed Radhi (Iraq Republic),
Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor A. Tkhazeplov,
Undergraduate student Al-Zaidi Basim Hodair (Iraq Republic).
Kabardino-Balkaria State University named after H. Berbekova, Nalchik.

Abstract. The article presents data of a total stage of long-term researches on a problem of psychophysical development of schoolchildren in the conditions of application of radial game piterbasket. In the process of experiment 107 pupils of 5-8 classes were surveyed. It was established that use of mobile game piterbasket in vari-

able part of a class in physical education optimizes psychophysical development of the schoolchildren.

Key words: morphological and physical features, the differentiated approach, specific features, profound medical examination, programming of trainings.

СТАБИЛОГРАФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ПОЗЫ С УЧЕТОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ СПОРТСМЕНОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аспирант Т. В. Крайнова,

доктор медицинских наук, профессор Е. М. Бердичевская,

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

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

В статье представлены результаты трехлетнего мониторинга стабิโลграфических параметров статической устойчивости гимнасток в спортивной одноопорной позе на этапе начальной подготовки в эстетической гимнастике. Полученные данные подтверждают возможность симметризации двигательных действий – важного фактора успешности выступлений в данном виде спорта – путем использования тренировочных инноваций, учитывающих индивидуальные особенности моторной и сенсорной асимметрии гимнасток.

Ключевые слова: компьютерная стабิโลграфия; эстетическая гимнастика; юные спортсменки; функциональная асимметрия.

Роль статического равновесия велика во многих видах спорта, поэтому широко изучается специалистами в области физической культуры и спорта. Устойчивость вертикальной позы признана интегральным показателем функционального состояния анализаторов и центральной нервной системы, степени утомления и подготовленности к тренировочным нагрузкам, служит чувствительным индикатором уровня спортивного мастерства [3, 4, 9]. Однако объективные литературные данные о характере позной устойчивости с учетом асимметрии применительно к специализации в конкретных видах спорта и, тем более, о возрастной динамике у спортсменок практически отсутствуют.

Последние изменения в Правилах соревнований по эстетической гимнастике [7] актуализируют проблему симметризации двигательных действий. Гимнасткам для достижения высокого спортивного результата не-



обходимо продемонстрировать в соревновательной программе по два и более равновесия (поворота), прыжка, движений тела на неведущую ногу и в неудобную сторону, что составляет около 50% всех технических элементов программы. Опираясь на данные литературы [2, 3] и учитывая, что период второго детства является сенситивным для освоения элементов равновесия, мы предположили, что целенаправленное формирование симметрии и сглаживание асимметрии равновесия, если таковая имеется, рационально начинать уже на этапе начальной спортивной подготовки. Тем более, в этом возрасте индивидуальный профиль асимметрии (ИПА) еще окончательно не сформирован и поддается коррекции [1, 2].

Одним из перспективных современных методов исследования способности поддержания человеком вертикальной позы является компьютерная стабิโลграфия [5]. Данный метод позволяет оперативно контролировать качество поддержания спортивных поз и анализировать сопутствующие физиологические механизмы их поддержания. Однако до настоящего времени исследования по данному вопросу в эстетической гимнастике отсутствовали.

Целью нашей работы явилось изучение возрастной динамики физиологических механизмов формирования устойчивости гимнасток 6-9 лет в вертикальной одноопорной спортивной позе с учетом функциональной симметрии-асимметрии.

Исследование проводили на базе лаборатории кафедры физиологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма с соблюдением основных биоэтических правил. В

конце первого, второго и третьего года обучения лонгитудно обследовали 12 юных спортсменок, ранняя специализация которых осуществлялась нами впервые в Краснодарском крае, начиная с возраста 6-7 лет. Для выявления физиологических особенностей поддержания позы было выбрано «боковое равновесие», которое выполняется в соревновательных программах как детьми, так и квалифицированными гимнастками, являясь основой освоения более сложных равновесий.

Первичный анализ стабиллокинезиограмм (СКГ) проводили по 6 классическим показателям при последовательном выполнении «бокового равновесия» с опорой на левую и правую ногу: Qx (мм) – среднеквадратичное отклонение центра давления (ЦД) во фронтальной плоскости; Qy (мм) – среднеквадратичное отклонение ЦД в сагиттальной плоскости; R (мм) – средний радиус отклонения ЦД; Vcp. (мм/с) – средняя скорость перемещения ЦД; Iv (мм/с) – индекс скорости перемещения ЦД во фронтальной и сагиттальной плоскостях; LFS (1/мм²) – длина пути ЦД за единицу площади (характеризует энергетическую стоимость поддержания позы). Кроме того, использовали векторный показатель – качество функции равновесия (КФР, %), с помощью которого оценивается, насколько минимальна скорость ЦД. Чем выше значение КФР, тем лучше человек поддерживает равновесие (или, наоборот, «скован»). Полученные данные обрабатывали методами вариационной статистики для связанных выборок с использованием стандартного пакета программ Stadia-7.0. Величину асимметрии параметров СКГ оценивали путем расчета коэффициента асимметрии в % [8].

В основе выбора рациональной структуры движения лежат критерии надежности и энергетической экономизации. Надежность двигательных действий определяется морфогенетическими особенностями организма, к которым можно отнести фундаменталь-

ные закономерности деятельности мозга человека – межполушарную асимметрию и межполушарное взаимодействие. Они в значительной степени детерминированы генетическими механизмами и в то же время находятся под влиянием социального и профессионального, в том числе спортивного, тренинга [2, 3].

Учитывая вышесказанное, в данной группе спортсменок предварительно был проведен мониторинг функциональных сенсорных и моторных асимметрий по схеме: «рука – нога – зрение – слух», выявлен ИПА каждой гимнастки. Исследование проводили лонгитудно в течение трех лет. Оказалось, что среди начинающих заниматься эстетической гимнастикой (первый этап исследования) преобладали представители профиля «ппп» и «ппЛ» с правой моторной асимметрией [6]. У исследуемых гимнасток ведущей являлась правая нога, поэтому спортсменки демонстрировали лучший правый шпагат и большую амплитуду при выполнении махов, удержаний и других движений правой ногой. При этом левая нога была в опоре.

Анализ проявлений асимметрии в аспекте сравнения качества равновесия при опоре на правую и левую ногу показал, что у начинающих гимнасток к концу первого года начального обучения лучшая устойчивость по всем показателям при поддержании бокового равновесия была характерна при опоре на левую ногу (таблица).

Асимметрия статической устойчивости была особенно выражена во фронтальной плоскости (41%) по сравнению с сагиттальной (25%). Коэффициент асимметрии для показателей R, Vcp, Iv составлял 33, 27 и 26% соответственно.

Анализ результатов показателей СКГ при выполнении «бокового равновесия» юными гимнастками в конце первого года обучения выявил выраженное «правшество» моторных функций, что значительно затрудняло освоение начинающими спортсменками

Таблица

Динамика показателей стабиллокинезиограммы (M ± m) при выполнении «бокового равновесия» юными гимнастками в конце первого (I) и третьего (III) года обучения на этапе начальной спортивной подготовки в эстетической гимнастике

| № п/п | Показатель | Этапы исследования | | | | | |
|-------|------------|--------------------|---------------|---------------------------|-------------|--------------|---------------------------|
| | | I | | коэффициент асимметрии, % | III | | коэффициент асимметрии, % |
| | | левая | правая | | левая | правая | |
| 1 | Qx | 7,2 ± 0,27 | 12,2* ± 2,83 | 41 | 6,5 ± 0,29 | 8,4 ± 0,60 | 23 |
| 2 | Qy | 8,8 ± 0,59 | 11,8* ± 1,94 | 25 | 8,1 ± 0,51 | 9,8 ± 1,01 | 18 |
| 3 | R | 10,1 ± 0,49 | 15,0* ± 0,03 | 33 | 9,2 ± 0,47 | 11,0 ± 0,83 | 16 |
| 4 | Vcp. | 70,7 ± 3,57 | 96,3* ± 13,40 | 27 | 68,1 ± 4,26 | 85,1* ± 4,95 | 20 |
| 5 | Iv | 45,1 ± 2,26 | 60,9* ± 8,36 | 26 | 43,4 ± 2,72 | 53,5* ± 3,20 | 19 |
| 6 | LFS | 1,6 ± 0,12 | 1,4 ± 0,18 | 13 | 1,9 ± 0,13 | 1,7 ± 0,22 | 11 |
| 7 | КФР | 3,6 ± 0,98 | 2,9 ± 0,82 | 19 | 3,1 ± 0,58 | 2,6 ± 0,31 | 16 |

Примечание: * 0,05 < p – достоверность различий между показателями устойчивости в опоре на левую и правую ногу.

технических элементов, отвечающих принципам эстетической гимнастики (элементы должны качественно выполняться в опоре на правую и левую ногу). Данное заключение явилось веской основой для введения дополнительных упражнений, которые позволили бы уменьшить степень асимметрии в технических действиях.

Учитывая вышесказанное, нами был разработан специальный комплекс упражнений, направленный на коррекцию существующей асимметрии. При планировании учебно-тренировочных занятий предусматривалось акцентирование внимания на выполнении базовых упражнений, начиная с неведущей ноги, индивидуальную дозировку упражнений на развитие гибкости, силы, статической выносливости в опоре на неведущую ногу, выполнении «зеркальных» упражнений с использованием игровых ситуаций, адекватных возрасту юных спортсменов.

Анализ динамики показателей стабильности в течение трех лет начального обучения выявил существенные изменения СКГ для «бокового равновесия» (таблица), свидетельствующие об улучшении устойчивости в одноопорной спортивной позе, своевременной компенсации возникающих отклонений тела, совершенствовании физиологических механизмов позного контроля. Этот вывод подтверждается достоверным снижением ($p < 0,05$) ряда базовых параметров СКГ: скорости перемещения ЦД (Vcp.), среднего радиуса отклонения ЦД (R) и индекса скорости (Iv).

Особенное внимание привлекают результаты сравнения динамики показателей среднеквадратичного отклонения ЦД в фронтальном и сагиттальном направлениях (Qx и Qy). Для юных гимнасток в данном упражнении было характерно наибольшее улучшение устойчивости во фронтальном направлении (слева – направо) по сравнению с сагиттальным (вперед – назад).

Следует отметить особенно выраженный прогресс всех указанных выше показателей устойчивости «бокового равновесия» при опоре на правую ногу, чем на левую. Так, во фронтальной плоскости для ситуации опоры только на правую или левую ногу снижение Qx составляло 31 и 10%, соответственно; в сагиттальной плоскости снижение Qy было значительно меньше (17 и 8%). Возможно, указанная динамика СКГ выявила большую тренируемость ведущей конечности.

Выявленная динамика СКГ обусловила существенные трансформации функциональной симметрии – асимметрии качества выполнения «бокового равновесия». Так, спустя два года после введения разработанного нами комплекса в тренировочный процесс обнаружено значительное сглаживание фоновой асимметрии при поддержании «бокового равновесия» (рисунок).

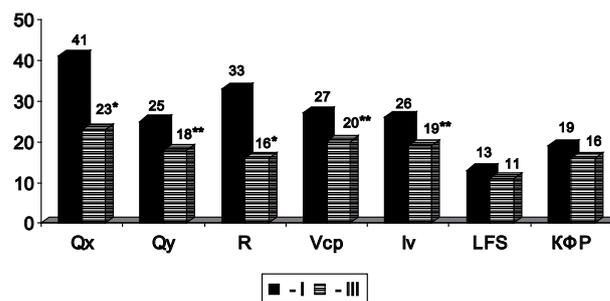


Рисунок. Динамика показателей коэффициента асимметрии (в %) при выполнении бокового равновесия юными спортсменками, специализирующимися в эстетической гимнастике, в конце первого (I) и третьего (III) года обучения на этапе начальной спортивной подготовки

Примечание: * $p < 0,05$, ** $0,05 < p < 0,10$ – достоверность различий между показателями устойчивости в конце первого (I) и третьего (III) года обучения

Показано, что коэффициент асимметрии особенно уменьшился (по показателю среднеквадратичного отклонения ЦД тела) во фронтальном направлении (Qx – на 44%) по сравнению с сагиттальным (Qy – на 28%). По показателям, определяющим средний суммарный разброс колебаний ЦД (R), скорости перемещения ЦД (Vcp.), индекса скорости (Iv), коэффициент асимметрии снизился на 52, 26 и 27% соответственно. Изменения энергетической стоимости поддержания позы (по показателю LFS) отсутствовали. Величина показателя KФР свидетельствует о еще недостаточно высоком уровне устойчивости юных гимнасток в сложной спортивной одноопорной позе.

Таким образом, к концу третьего года обучения выявлено улучшение устойчивости в опоре и на правую, и на левую ногу, особенно во фронтальном направлении. При выполнении «бокового равновесия» наиболее выраженный прогресс наблюдался при опоре на правую (ведущую) ногу. Итогом являлось сглаживание асимметрии статической устойчивости, что, согласно Правилам эстетической гимнастики [7], – обязательный фактор соревновательной успешности в эстетической гимнастике. Это происходит на фоне введения в тренировочный процесс специально разработанного нами комплекса упражнений, направленного на сглаживание существующей врожденной асимметрии.

Тем не менее, следует отметить, что асимметрия статической устойчивости все же сохраняется на протяжении трех лет обучения. Поэтому выявленные нами закономерности являются веской причиной для дальнейшего совершенствования состава и технологии применения созданного комплекса специальных упражнений для повышения эффективности соревновательной деятельности юных спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике, начиная с 6-7 лет.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аганянц, Е. К. Возрастные особенности формирования статической устойчивости при функциональной асимметрии / Е. К. Аганянц, Е. М. Бердичевская, Ю. Н. Мартынов // Человек в мире спорта. Новые идеи, технологии, перспективы. – М.: Физическая культура, образование и наука, 1998. – Т.1. – С. 40-42.
2. Бердичевская, Е. М. Функциональная межполушарная асимметрия и спорт / Е. М. Бердичевская // Функциональная межполушарная асимметрия: хрестоматия. – М.: Научный мир, 2004. – С. 636-671.
3. Бердичевская, Е. М. Функциональная асимметрия и спорт / Е. М. Бердичевская, А. С. Гронская // Функциональная асимметрия и спорт: руководство по функциональной межполушарной асимметрии. – М.: Научный мир, 2009. – С. 647-691.
4. Болобан В. Н. Контроль устойчивости равновесия тела спортсмена методом стабилорафии / В. Н. Болобан, Т. Е. Мистулова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2003. – № 2. – С. 24-33.
5. Вашина, М. Г. Практика применения стабилметрического метода в спорте / М. Г. Вашина // Материалы научно-метод. конференции «Научные проблемы подготовки спортсменов Республики Беларусь к Олимпийским играм 2004 года». – Минск, 2003. – С. 95-97.
6. Крайнова, Т. В. Функциональный профиль асимметрии юных спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике / Т. В. Крайнова, Е. М. Бердичевская // Журнал «Вестник АГУ». Серия «Естественно-математические и технические науки». – Майкоп: Изд-во АГУ, 2013. – № 2 – С. 71-75.
7. Правила соревнований по эстетической гимнастике для детей. Международная федерация эстетической групповой гимнастики (IFAGG). Всероссийская федерация эстетической гимнастики (ВФЭГ). – М.: ВФЭГ, 2012. – 42 с. /<http://vfeg.ru/v2/dos/rus/Rules-2012.pdf>.
8. Чермит, К. Д. Симметрия – асимметрия в спорте / К. Д. Чермит. – М.: Физическая культура и спорт, 1992. – 255 с.
9. Шестаков, М. П. Использование стабилметрии в спорте / М. П. Шестаков. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.

STABILOGRAPHIC CHARACTERISTICS OF THE SPORTS POSTURE IN VIEW OF THE SPORTSWOMEN FUNCTIONAL ASYMMETRY AT THE STAGE OF BASIC TRAINING IN AESTHETIC GYMNASTICS

Postgraduate student T. Krainova,

Doctor of Medical Sciences, professor E. Berdichevskaya.

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

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

Abstract. The article presents the results of three years monitoring of stabilographic parameters of gymnasts static stability in a sports single-support posture at the stage of basic training in aesthetic gymnastics. The obtained data confirm the possibility of symmetrization of moving actions which is the important factor of success of

performances in this sport by use of training innovations considering the specific features of motor and sensory asymmetry of gymnasts.

Key words: computer stabilography, aesthetic gymnastics, young athletes, functional asymmetry.

ИЗМЕНЕНИЯ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА В МЕНСТРУАЛЬНОМ ЦИКЛЕ ЛЕГКОАТЛЕТОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СУБМАКСИМАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Аспирант В. С. Юферев,

кандидат биологических наук, доцент С. В. Погодина,

Таврический национальный университет им. В.И. Вернадского, г. Симферополь.

Контактная информация для переписки: 95048, г. Симферополь, Дм. Ульянова 60.

В статье обсуждаются изменения в регуляции сердечного ритма спортсменок в различных фазах овариально-менструального цикла. По результатам спектрального анализа сердечного ритма установлено, что после применения субмаксимальной физической нагрузки для первой половины овариально-менструального цикла характерным является преобладание вклада HF-компонента, тогда как во второй половине характерным является преобладание вклада VLF-компонента.

Ключевые слова: сердечный ритм; спектральный анализ; спортсменки; овариально-менструальный цикл; физические нагрузки.



менструальным циклом, имеющих квалификацию 1 взрослого разряда и кандидата в мастера спорта. Вариабельность сердечного ритма изучали путем записи ЭКГ, в частности, ее 5-минутных фрагментов. Запись и обработка ЭКГ производилась с помощью портативного четырехканального реографа РЕОКОМ-стандарт. Для обработки фрагментов ЭКГ применяли спектральный анализ [1]. Исследуемыми показателями явились вклады высокочастотного (HF), низкочастотного (LF) и очень низкочастотного (VLF) компонентов в суммарную мощность спектра сердечного ритма, выраженные в %. Исследования проводили в различных фазах ОМЦ. За менструальную фазу принимали I-II день от начала ОМЦ,

за постменструальную – VIII-IX день, за овуляторную фазу – XIII-XVI день, за постовуляторную фазу – XX-XXII день, за предменструальную фазу – XXVI-XXVII день. Все исследуемые показатели изучали как в состоянии покоя, так и после выполнения физической работы ступенчато-возрастающей мощности (W) на велоэргометре [6]. В день эксперимента все испытуемые освобождались от тренировок. Полученные результаты обработаны статистически с помощью компьютерной программы "OriginPro 8.5.1".

В циклических видах спорта при адаптации к физической нагрузкам высокой интенсивности или большой продолжительности (например, при возникновении кислородного дефицита) наиболее уязвимой оказывается сердечно-сосудистая система [4]. В тренировочном процессе легкоатлетов большое значение должно придаваться контролю функционального состояния сердечно-сосудистой системы в различных фазах овариально-менструального цикла (ОМЦ) [2]. Одним из информативных и прогностических критериев, характеризующим эффективность адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам, является сердечный ритм, который отражает изменения в управляющих механизмах вегетативной нервной системы и характеризует активность ее регулирующих каналов в определенных функциональных состояниях [1, 7, 5]. В этой связи **целью работы** явилось изучение особенностей вариабельности сердечного ритма в различных фазах овариально-менструального цикла спортсменок.

МЕТОДЫ. Обследовано 12 легкоатлеток-добровольцев в возрасте 18-22 лет с 28-32-дневным

за постменструальную – VIII-IX день, за овуляторную фазу – XIII-XVI день, за постовуляторную фазу – XX-XXII день, за предменструальную фазу – XXVI-XXVII день. Все исследуемые показатели изучали как в состоянии покоя, так и после выполнения физической работы ступенчато-возрастающей мощности (W) на велоэргометре [6]. В день эксперимента все испытуемые освобождались от тренировок. Полученные результаты обработаны статистически с помощью компьютерной программы "OriginPro 8.5.1".

РЕЗУЛЬТАТЫ. Исследования вклада HF, LF и VLF компонентов в суммарную мощность колебаний сердечного ритма спортсменок в различных фазах ОМЦ показали, что в покое и после физической нагрузки субмаксимальной мощности в первой половине ОМЦ наблюдается преобладание HF-компонента (его вклад в пределах $44,75 \pm 5,80$, $46,29 \pm 2,93$ %, $p < 0,05$). Тогда как уже в фазе овуляции, а именно, после применения физической нагрузки, наблюдается тенденция к снижению HF и увеличению VLF-волн. В предменструальной фазе вклад HF-волн составляет $27,16 \pm 6,69$ % ($p < 0,05$), а вклад VLF-волн увеличивается до $38,11 \pm 5,15$ % ($p < 0,01$). В покое HF-компонент достоверно уменьшается лишь

к 5 фазе цикла в сравнении со 2-ой фазой, и его вклад в суммарную мощность колебаний сердечного ритма составляет $28,07 \pm 6,58\%$ ($p < 0,01$). Что же касается вклада LF-компонента, то в покое его вклад достоверно не изменяется в течение ОМЦ, однако после применения физической нагрузки вклад данного компонента достоверно снижается в предменструальной фазе в сравнении с овуляторной (соответственно $21,38 \pm 4,82$ и $38,44 \pm 3,94\%$, $p < 0,01$). Интересным, на наш взгляд, является значительное увеличение вклада VLF-компонента в общую мощность спектра сердечного ритма спортсменок во второй половине ОМЦ, особенно после применения физических нагрузок. Если учесть, что постовуляторные фазы ОМЦ характеризуются резким изменением соотношения между концентрацией в крови эстрогенов и прогестерона, что в предменструальной фазе, прежде всего, выражается падением концентрации в крови эстрадиола и прогестерона, то данное эстрогенно-прогестероновое воздействие на структуры синусового узла может влиять на R-R-интервалы в связи с изменением метаболизма миокарда [8]. Более того, авторами [3] показано, что появление периодических составляющих в диапазоне сверхнизкочастотных колебаний в спектре сердечного ритма может быть обусловлено гормональными влияниями на сердечную мышцу, что вызвано медленным ритмом секреции данных гормонов.

ВЫВОДЫ. Результаты спектрального анализа сердечного ритма спортсменок в течение ОМЦ показали, что в суммарной мощности спектра преобладают HF и VLF-компоненты. Причем для первой половины ОМЦ характерным является преобладание вклада HF-компонента (вклад в пределах от $44,75 \pm 5,80$ до $46,29 \pm 2,93\%$, $p < 0,05$), что обусловлено усилением парасимпатической активности, характерной для первой половины менструального цикла. Для постовуляторных фаз ОМЦ характерным является преобладание вклада VLF-компонента, особенно после применения субмаксимальной физической нагрузки (вклад VLF-

волн увеличивается до $38,11 \pm 5,15\%$, $p < 0,01$), что является следствием гормональных влияний на метаболизм миокарда.

Полученные результаты позволяют планировать применение высокоинтенсивных физических нагрузок в тренировочных мезоциклах с учетом особенностей функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменок в различных фазах ОМЦ.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Баевский, Р. М. Статистический, корреляционный и спектральный анализ пульса в физиологии и клинике / Р. М. Баевский, Ю. Н. Вояков, И. Г. Нидеккер // В сб.: Математические методы анализа сердечного ритма. – М.: Наука, 1968. – С. 51-61.
2. Димитриев, Д. А. Особенности функционирования сердечно-сосудистой системы в разные фазы менструального цикла / Д. А. Димитриев, Е. В. Саперова, А. Д. Димитриев, Ю. Д. Карпенко // Российский физиологический журнал им. И. М. Сеченова. – 2007. – Т. 93 – № 3. – С. 300-305.
3. Котельников, С. А. Вариабельность ритма сердца: представления о механизмах / С. А. Котельников, А. Д. Ноздрачев, М. М. Одинак, Е. Б. Шустов, И. Ю. Коваленко, В. Ю. Давыденко // Физиология человека. – 2002. – Т. 28. – № 1. – С. 130-143.
4. Мамий, В. И. Спектральный анализ и интерпретация спектральных составляющих колебаний ритма сердца / В. И. Мамий // Физиология человека. – 2006. – Т. 32. – № 2. – С. 52-60.
5. Ревина, Н. Е. Вариабельность сердечного ритма как вегетативный показатель конфликт-индуцированного поведения человека при эмоциональных нагрузках / Н. Е. Ревина // Физиология человека. – 2006. – Т. 32. – № 2. – С. 67-71.
6. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Г. Е. Уинчера, Г. Дж. Грина. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 432 с.
7. Чан Дык Ньан. Особенности сердечного ритма у бадминтонистов в ответ на ортостатическую пробу / Чан Дык Ньан, Г. Д. Алексанянц // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2013. – № 4. – С. 70-84.
8. Шахлина, Л. Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Шахлина Л. Я.-Г. – Киев.: Наукова думка, 2003. – 326 с.

HEART RATE REGULATION CHANGES IN THE MENSTRUAL CYCLE OF WOMEN ATHLETES WHEN PERFORMING SUBMAXIMAL PHYSICAL ACTIVITY

Graduate student V. Yuferev,

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor S. Pogodina,

Taurida National University named after V.I. Vernadsky, Simferopol.

Contact information for correspondence: 95048, Simferopol, Dm. Ulyanov Str., 60.

Abstract. The article discusses the changes in the regulation of cardiac rhythm of women athletes in various phases of ovarian-menstrual cycle. According to the results of spectral analysis of heart rate showed that after the application of submaximal physical exercise for the first half of ovarian-menstrual cycle is characterized by

a predominance of the contribution of HF component, whereas in the second half the characteristic is the predominance of VLF-contribution component.

Key words: heart rate, spectral analysis, ovarian-menstrual cycle, women athletes, physical exercise.

АКТУАЛЬНОСТЬ И ПРИОРИТЕТНОСТЬ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Доктор педагогических наук, профессор Б. Ф. Курдюков, кандидат педагогических наук, доцент Н. В. Иванова, кандидат педагогических наук, и. о. доцента М. Б. Бойкова, аспирантка кафедры социальной и дошкольной педагогики Ю. Ю. Городецкая, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар. Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

В статье приведены сведения, установленные в процессе проведения социальных исследований, которые раскрывают особенность смены акцентов среди имеющих место социальных проблем студенческой молодежи на современном этапе развития нашего общества.

Ключевые слова: социальные проблемы; студенческая молодежь; актуальность и приоритеты; социально-экономическая ситуация; образовательная система.

Студенческая молодежь – это особая категория молодых людей, занимающих в основном активную жизненную позицию, представляющих собой авангард всего подрастающего поколения, устремленный в будущее и берущий на себя ответственность за это будущее.

В современной науке сложился ряд общих методологических подходов к определению понятия «молодежь».

По мнению ученых (В. Т. Лисовский, В. Б. Голофай и др.), молодежь представляет собой поколение, проходящее стадию социализации, усваивающее общеобразовательные, профессиональные и культурные функции, готовящееся к выполнению социальных ролей. По сути, молодым можно назвать человека, основной социальной функцией которого является подготовка к статусу взрослого человека общества (Л. В. Мардахаев, 2009).

С другой стороны, в социологии молодежь определяется как социально-демографическая группа, выделяемая на основе совокупных возрастных характеристик, особенностей социального статуса, социально-психологических свойств, закономерностей социализации и воспитания (А. В. Сажин, 2010).

Границы молодежного возраста зависят от уровня



социально-экономического развития, а также уровня жизни и благополучия людей в обществе (Л. И. Старовойтова, 2012).

В Российской Федерации традиционно молодежь делят на три возрастные группы: младшая – 15-17 лет, средняя – 18-24 года, старшая – 25-30 лет.

В связи с этим, рассматривая вопросы социальной жизни студенческой молодежи, данный контингент должен быть отнесен к средней возрастной группе и восприниматься с учетом особенностей характеристик, относящихся к этому периоду жизни.

Начиная разговор о социальных проблемах студенческой молодежи, необходимо отметить, что за последние два десятилетия профессиональная высшая школа прошла путь существенных преоб-

разований. В результате изменились не только условия обучения, но и весь уклад жизни студента.

Так, например:

- изменились условия приема в высшие учебные заведения;
- вместе с обучением на бюджетной основе допускается обучение на платной основе;
- сократились возможности проживания в студенческом общежитии;
- систематически увеличивается стоимость обучения и проживания, растут цены на продукты питания и промышленные товары, меняется отношение к материальным и духовным ценностям и т. д.

Всё вышеперечисленное привело к тому, что группа традиционных социальных проблем, характерных для студенческой молодежи, пополнилась целым рядом образовавшихся новых проблем. Кроме этого, на них распространяются общие социальные проблемы, относящиеся ко всем категориям молодежи, возникшие

под влиянием социально-экономических и политических преобразований российского общества (Ю. М. Плотинский, 2012).

Таким образом, на данный момент возникла острая необходимость изучения сложившейся социальной обстановки в кругу студенческой молодежи. При этом исследованию и анализу должны быть подвергнуты сами проблемы, которые необходимо рассматривать с позиции их актуальности, приоритетности, значимости, первоочередности их решения и т. п.

В связи с этим были проведены социально-педагогические исследования, в том числе с привлечением группы студентов ($n = 183$), позволившие установить, что социологию молодежных проблем можно выстраивать в виде трех взаимосвязанных направлений:

- 1) общеметодологическом, основанном на подходе к познанию молодежи как общественного феномена;
- 2) специально-теоретическом, раскрывающим специфику молодежи как социально-демографической группы, особенности ее сознания и поведения, возрастную и социально-психологическую специфику образа жизни, динамику ценностных ориентаций;

- 3) эмпирическом, анализирующем на основе социологических исследований конкретные факты в различных сферах жизни общества.

Задачей настоящих исследований являлось изучение имеющих место социальных проблем студенческой молодежи на эмпирическом уровне. При этом мы опирались на имеющийся богатый опыт и основополагающие положения государственной молодежной политики. Последняя, по общепринятым представлениям, является составляющей целостной социально-экономической политики. По сути, это система мер и законодательных актов по установлению и поддержанию определенного общественного статуса подрастающего поколения. Соответственно, молодежная политика определяет качество подрастающего поколения, которое должно соответствовать существующим и необходимым стране условиям и стандартам.

Таким образом, между условиями жизни студенческой молодежи и государственной молодежной политикой существует прямая связь, которая может быть нарушена в результате социально-экономических и политических преобразований. Подобное произошло в российском обществе, что явилось основной причиной возникновения противоречий между новыми условиями жизнедеятельности и традиционными установками молодежной политики. Иначе говоря, в среде студенческой молодежи возникли социальные проблемы, изучение которых являлось главной задачей проводимых исследований.

На начальном этапе исследований анализировались основные характеристики студенческой молодежи.

Как выяснилось, в вузах Кубани обучаются студенты, прибывшие в основном из сельской местности ($\approx 64,0\%$), из городской ($\approx 31,0\%$), а также из других

регионов Российской Федерации ($\approx 5,0\%$). Из них, по уровню материальной обеспеченности семьи, относят себя к обеспеченным – $21,0\%$, средней обеспеченности – $57,0\%$ и малообеспеченным – $22,0\%$. На бюджетной основе обучается примерно $60,0\%$, из числа которых стипендию получают $68,0\%$ студентов. Из общего числа обучающихся около $63,0\%$ проживает в общежитии.

Рассматривая вопрос о материальной обеспеченности студентов, было установлено, что у $53,0\%$ этих средств не хватает для удовлетворения потребностей на уровне нормальной жизнедеятельности. При этом указывается, что на стипендию прожить невозможно (100%). Многих ($68,0\%$) поддерживают материально родители. Около $32,0\%$ получают поддержку от социальных служб. Несмотря на это, $85,0\%$ из числа опрошенных хотели бы иметь возможность подработки. Из них $39,0\%$ имеют постоянную или временную работу и еще $58,0\%$ работают во время каникул.

На вопрос «Является ли обучение в вузе гарантом вашего благополучия в будущем?» – с уверенностью ответили только $32,0\%$ опрошенных, а $54,0\%$ такой уверенности не имеют. Можно предположить, что именно по этой причине только $24,0\%$ ощущают полную уверенность в завтрашнем дне.

В отношении быта студенты высказались следующим образом: проживать в студенческом общежитии материально выгодно ($83,0\%$). Однако условия быта в общежитии ($58,0\%$), действующий режим ($54,0\%$), окружающая социальная среда ($60,0\%$) не соответствуют представлениям и потребностям проживающих студентов. Из общего числа опрошенных $49,0\%$ высказались за вариант проживания на квартире при условии наличия материальных средств и возможностей.

Интересно было узнать, насколько тесно студенты связывают своё благополучие в будущем с обучением в вузе. В процессе проведенного опроса было установлено, что абсолютно все (100%) считают необходимым иметь высшее образование, что, по нашему мнению, обусловлено особенностями современного рынка труда.

Только одна треть ($33,0\%$) из числа опрошенных настроена на работу по профилю полученной специальности. Многие ($56,0\%$) видят проблему в трудоустройстве. Почти столько же ($53,0\%$) не верят в возможность обеспечения своей жизни на достаточно высоком уровне, работая честно. Сравнивая работу в бюджетной и внебюджетной (коммерческой) сфере, предпочтение отдается последней ($70,0\%$). Все это подкрепляется мнением ($78,0\%$) о недостаточно продуманной политике власти. При этом $96,0\%$ из числа опрошенных поддерживают и положительно оценивают деятельность В. В. Путина как главы нашего государства. Практически поровну разделилось мнение респондентов о перспективах социально-экономического развития нашей страны на ближайшее будущее.

Сложным для студентов оказался вопрос, связанный с образованием семьи. Согласно полученным данным, $78,0\%$ студентов планируют в будущем об-

завестись семьей. При этом примерно 36,0% имеют стабильные близкие отношения с разнополыми партнерами. Однако из числа опрошенных мужского пола только 12% планируют создать полноценную семью с заключением брака. Абсолютное большинство (81%) придерживается мнения, что заключение брака является необязательным.

Противоположного мнения придерживаются девушки-студентки, которые высказываются за создание полноценной семьи на законных основаниях (72,0%). Но, несмотря на это, многие (65,0%) высказали согласие на образование семьи и даже рождение детей без официального оформления семейных отношений. Сложившуюся ситуацию 48,0% респондентов объясняют отсутствием стабильности в обществе, нерешенностью проблем жилья и трудоустройства; а вот 32,0% объясняют это низкой культурой, распушенностью и боязнью ответственности.

Проблема преступности, рассматриваемая как угроза собственной безопасности, действительно имеет место в студенческой среде.

Так, 56,0% отмечают существенную угрозу и чувство незащищенности не только в ночное, но и дневное время суток. Объясняется это искажением правосознания, проявлением повышенной агрессии, втягиванием молодежи в преступные группировки и сообщества, процветанием алкоголизма и наркомании. Сюда же относится чрезмерная насыщенность регионов Российской Федерации эмигрантами из ближнего зарубежья. Данное обстоятельство вызывает тревогу у студенческой молодежи не только за собственное благополучие и безопасность, но и за всю страну в целом (71,0%).

Особое место в кругу рассматриваемых проблем отводится здоровью (88,0%), которое волнует студенческую молодежь особенно в рамках отсроченного времени.

Прежде всего, это экология, на которую влияют техногенные катастрофы, технический прогресс и урбанизация, чрезмерное потребление земных и водных ресурсов, активное опустошение недр. В то же время, уже сегодня, молодежь обеспокоена состоянием своего здоровья, которое может быть подорвано в результате потребления продуктов питания, состав и производство которых вызывает большие опасения. Особенно это касается дешевой продукции, которая в основном потребляется студенческой молодежью.

К физической культуре и спорту как средству поддержания здоровья и физического развития респонденты продемонстрировали положительное отношение (84,0%). Однако количество стабильно и активно занимающихся составляет чуть больше одной трети (38,0%). В качестве причин столь низкого показателя приводится целый ряд, начиная от собственной пассивности (лени) и заканчивая государственной политикой в области физической культуры и спорта.

Курение как серьезная социальная и медицинская проблема студентами не воспринимается.

В частности, абсолютное большинство (77,0%) не

видит в курении ничего плохого, хотя все признают его негативное влияние на здоровье, а 37,0% относятся к курению как к баловству и считают, что на данный момент мода на курение проходит (34,0%). В результате проведенного социологического исследования была выявлена положительная динамика сокращения числа курящих среди студенческой молодежи. Отказались от этой пагубной привычки 27,0% респондентов.

Подобная картина наблюдается в отношении алкоголизма среди студенческой молодежи. Противоположная картина вырисовывается при разговоре о наркотиках. Согласно полученным данным, проблема наркомании принимается и осуждается: 22,0% опрошенных студентов указали, что пробовали какие-то из них один-два раза.

Среди личных проблем студенческой молодежи на первое место поставлены досуг и отдых. Установлено, что 56,0% проводят свой досуг в общении с друзьями и одноклассниками. Большой популярностью пользуются танцевальные клубы (62,0%) и караоке-клубы (42,0%).

В результате проведенных исследований удалось получить объемный информационный материал, позволивший установить особенности и специфику социальной жизни студенческой молодежи, их взгляды на перспективы социального развития общества и своего места в нём, а также оценку современных реалий нашей жизни.

Проводя тщательный анализ полученных данных и интерпретируя их в русле вышеобозначенных задач исследований, были сделаны следующие выводы:

1. К числу наиболее актуальных проблем, определяющих сегодняшний день российской студенческой молодежи, относятся: обучение, финансы, здоровье, преступность, досуг, наркотики, права, демографическая ситуация.

2. В качестве приоритетных проблем выступают деньги и возможность их заработать. Соответственно, эти потребности могут быть обеспечены через образование, повышение квалификации, карьерный рост.

3. На втором месте по значимости для данного контингента находится проблема здоровья и семьи.

4. Установленные приоритеты среди социальных проблем современной студенческой молодежи должны стать ориентиром для коррекции проводимой государственной политики и учета, при планировании и организации социальной работы с ней.

Заключение. Студенческая молодежь – это наиболее активная часть общества, обладающая мощным инновационным потенциалом. При этом необходимо помнить, что при определенных условиях и влиянии политических сил этот потенциал может иметь как конструктивную, так и деструктивную направленность.

В связи с этим молодежная политика государства должна способствовать развитию сознательной, творческой деятельности молодежи, реализации ее инициатив во всех сферах жизнедеятельности, формированию потребности в служении обществу, понимания своей ответственности за сегодняшний день и буду-

щее, за себя и общество в целом.

В силу известных обстоятельств, у студенческой молодежи возникло множество социальных проблем (образование, трудоустройство, семья, финансы, а также наркомания, алкоголизм, курение, проституция и др.). При этом не стоит считать, что современное студенчество не думает о будущем, что оно развращено, испорчено, вульгарно. Огромное количество молодых людей хотят быть полезными обществу, заниматься любимым делом, быть материально обеспеченными за счет своего труда, хотят создавать семью и заводить детей, не боятся за ближайшее и отсроченное будущее. Но для реализации этого необходима помощь государства и, прежде всего, в решении возникших социальных проблем, актуальность и приоритетность которых определена в настоящей работе путем проведения научных исследований.

Основываясь на полученных данных, можно сделать вывод: сегодня организация социальной работы со студенческой молодежью должна строиться как радикально инновационная деятельность, обусловленная процессом перемен, происходящих во всех сферах жизнедеятельности и, в то же время, являющаяся

способом ускоренного развития молодежи, способствующая решению неотложных проблем. Это должен быть новый тип социальной работы, который не может уложиться в существующие организационные рамки и структуры, не согласуется с прежними формами и методами работы и требует их коренного преобразования, изменения жизнедеятельности и социальных условий, распространяющихся на студенческую молодежь.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Мардахаев, Л. В. Социализация человека как социально-педагогический процесс // Педагогическое образование и наука. – 2009. – № 4. – С. 21-26.
2. Плотинский, Ю. М. Теоретические и эмпирические модели социальных процессов: учеб. пособ. для вузов. – М.: Логос, 2012. – 280 с.
3. Сажин, А. В. Социальная справедливость в Российском обществе: социально-философский анализ: автореф. дис. ... д-ра философ. наук. – Краснодар, 2010. – С. 16.
4. Старовойтова, Л. И. Социальное образование: становление и современное состояние. – Вестник Учебно-методического объединения вузов России по образованию в области социальной работы // Научно-практический журнал. – № 1. – 2012. – С. 6-11.

ACTUALITY AND PRIORITY OF SOCIAL PROBLEMS OF CONTEMPORARY STUDENT'S YOUTH

Doctor of Pedagogical Sciences, professor B. Kurdyukov,

Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor N. Ivanova,

Candidate of Pedagogical Sciences, acting associate professor M. Boikova,

Postgraduate student of social and pre-school Pedagogics U. Gorodetskaya.

Federal State Budget Institution of Higher Professional Education «Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism», Krasnodar.

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

Abstract. The article deals with the data obtained in the process of carrying out social researches, discovering changes of accents among taking place social problems of student's youth at the present stage of development of our society.

Key words: social problems, student's youth, actuality and priorities, socio-economic situation, educational system.

СОЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аспирантка З. Р. Совмиз,

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар.

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

В связи с возрастанием требований, предъявляемых к физической и психологической подготовке спортсменов к соревнованиям мы предлагаем внедрение в учебно-тренировочный процесс спортсменов тренинга, направленного на развитие социального интеллекта. Апробация тренинга подтверждает, что он повышает социальную и коммуникативную компетентность спортсменов, а также толерантность к неопределенности и стрессоустойчивость.

Ключевые слова: социальный интеллект; коммуникативная компетентность; конкурентоспособность спортсмена; стрессоустойчивость; толерантность к неопределенности.



В современной науке о спорте большое внимание уделяется не только совершенствованию мастерства, но и готовности спортсмена успешно включиться в социальную среду спортивной деятельности.

На каждом этапе своей спортивной карьеры спортсмен принимает участие в различных социальных ситуациях, соприкасаясь с тренерами, судьями, соперниками, членами своей команды. Чем выше статус спортсмена, тем в более противоречивые ситуации взаимодействия он попадает. Этап высшего спортивного мастерства характеризуется возрастанием организационного стресса и ростом требований, предъявляемых к физической, тактической и психологической подготовке спортсмена. Данный этап сопровождается рядом социальных проблем, требующих быстрого включения, гибкости и способности противостоять стрессу. К таким ситуациям общения можно отнести необходимость сотрудничать с прессой, поддерживать стабильные и взаимовыгодные отношения с трене-

ром и коллегами, проявлять толерантное отношение к соперникам, правильно воспринимать и интерпретировать полученную информацию [1, 3, 6].

К способностям, благодаря которым возможна успешная адаптация, относят стрессоустойчивость, толерантность к неопределенности и коммуникативную компетентность личности. Последняя в свою очередь складывается из вербальных и невербальных навыков, из умения правильно воспринимать и интерпретировать ситуации общения и рассматривается как система внутренних ресурсов, необходимых для построения эффективной коммуникации в определенном круге ситуаций личностного взаимодействия. Предпосылкой в формировании коммуникативной компетентности является социальный интеллект. Социальный интеллект многокомпонентное и многомерное явление, представляющее собой способность правильно оценивать поведение людей, эффективно взаимодействовать с ними и успешно адаптироваться в различных социальных ситуациях [1, 2].

Наиболее распространенное определение термина «социальный интеллект» введено в научный оборот Э. Торндайком более 80 лет назад и подразумевает дальновидность в межличностных отношениях, способность понимать окружающих людей и мудро взаимодействовать с ними [10].

Как показывает теоретический анализ психолого-педагогической литературы, социальный интеллект выполняет ряд важнейших функций. Познавательная функция выражается в умении определить индивидуальные возможности, необходимые для достижения цели; коммуникативно-ценностная – связана с потребностью понимать окружающих и, в свою

очередь быть понятым. Рефлексивно-коррекционная – сдерживает выплеск отрицательных эмоций и помогает выйти из состояния стресса [5, 7].

На наш взгляд, социальный интеллект представляет большой интерес для исследования, так как является ресурсом конкурентоспособности и повышения эффективности деятельности спортсменов путем выполнения таких функций, как формирование программы успешного взаимодействия в тактическом и стратегическом направлениях; планирование межличностных событий и прогнозирование их развития и, наконец, самое основное и наиболее ценное в любой стрессогенной среде – расширение социальной и коммуникативной компетентности [2, 5].

Цель исследования: выявление особенностей влияния социального интеллекта на толерантность к неопределенности и стрессоустойчивость, обоснование и разработка психологического тренинга, направленного на развитие социального интеллекта.

Задачи исследования: изучить особенности развития компонентов социального интеллекта, стрессоустойчивости и толерантности к неопределенности спортсменов; определить особенности влияния социального интеллекта на толерантность к неопределенности и стрессоустойчивость; разработать и апробировать в формирующем эксперименте тренинг, направленный на развитие социального интеллекта; определить эффективность тренинга.

Методы исследования: метод констатирующего эксперимента с применением методов психодиагно-

стики: методика исследования социального интеллекта Дж. Гилфорда и М. Салливена [7], методика «Прогноз» для диагностики уровня нервно-психической устойчивости [8], опросник толерантности – интолерантности к неопределенности Т. В. Корниловой [4]; метод формирующего эксперимента; методы математической статистики: многофакторный дисперсионный анализ (MANOVA), критерий Ливена, достоверность различий по t-критерию Стьюдента [9].

Результаты и их обсуждение. Одной из целей исследования было выявление статистически значимых результатов влияния компонентов социального интеллекта на становление толерантности к неопределенности и стрессоустойчивости, которое осуществлялось с помощью многофакторного дисперсионного анализа (MANOVA) и проверки тестом Ливена. В качестве независимой переменной был рассмотрен социальный интеллект и его компоненты, в качестве зависимых переменных: стрессоустойчивость и компоненты толерантности к неопределенности.

В ходе констатирующего эксперимента были выявлены следующие статистически значимые результаты влияния факторов (таблица 1): высокий уровень способностей, определяемых субтестом № 1 «Истории с завершением», влияет на рост стрессоустойчивости и снижает межличностную интолерантность к неопределенности. То есть, умение определить намерения и эмоциональное состояние человека по вербальным и невербальным признакам позволяет спортсмену получить достаточное количество информации о собесед-

Таблица 1

Показатели достоверного влияния компонентов социального интеллекта на нервно-психическую устойчивость и компоненты толерантности – интолерантности к неопределенности в группе спортсменов (n=108)

| Независимые переменные | Зависимые переменные | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|--------------|------------------------------------|---------------|--|---------------|---------------------------------|--------------|
| | Шкалы опросника толерантности – интолерантности к неопределенности | | | | | | нервно-психическая устойчивость | |
| | толерантность к неопределенности | | интолерантность к неопределенности | | межличностная интолерантность к неопределенности | | | |
| | F | Sig | F | Sig | F | Sig | F | Sig |
| Субтест № 1 «Истории с завершением» | 6,43 | 0,00* | 1,09 | 0,36 | 6,73 | 0,00** | 5,81 | 0,00* |
| Субтест № 2 «Группы экспрессии» | 1,69 | 0,18 | 1,84 | 0,15 | 0,14 | 0,93 | 1,46 | 0,23 |
| Субтест № 3 «Вербальная экспрессия» | 1,50 | 0,21 | 1,60 | 0,18 | 0,33 | 0,86 | 3,47 | 0,01* |
| Субтест № 4 «Истории с дополнением» | 3,38 | 0,04* | 4,04 | 0,02** | 1,18 | 0,31 | 0,39 | 0,68 |
| Композитная оценка | 3,61 | 0,03* | 0,21 | 0,82 | 5,75 | 0,01** | 1,24 | 0,30 |

Примечание: Выделены статистически значимые результаты влияния факторов, прошедших проверку тестом Ливена ($sig \leq 0,05$); * показатели, которые растут под влиянием независимой переменной; ** показатели, которые снижаются под влиянием независимой переменной.

нике, что понижает его стремление к ясности и контролю в межличностных отношениях и снижает уровень тревоги. Так же повышению уровня стрессоустойчивости способствует чувствительность к характеру и оттенкам человеческих взаимоотношений и правильное понимание речевой экспрессии в контексте конкретных взаимоотношений (субтест № 3 «Вербальная экспрессия»).

Умение правильно прогнозировать различные ситуации взаимодействия (субтест № 4 «Истории с дополнением») способствует повышению уровня толерантности к неопределенности, так как владение набором всех возможных вариантов изменения и развития той или иной ситуации избавляет человека от страха перед неизвестностью.

Композитная оценка социального интеллекта способствует росту уровня толерантности к неопределенности и понижению уровня межличностной интолерантности к неопределенности.

Согласно полученным данным, социальный интеллект является фактором толерантности к неопределенности и стрессоустойчивости, что позволяет нам перейти к разработке и внедрению тренинга на развитие социального интеллекта спортсменов с целью повышения их способности противостоять стрессорам, успешно адаптироваться в меняющихся условиях и прогнозировать развитие определенных ситуаций.

Тем более, как показало исследование уровня социального интеллекта, нервно-психической устойчивости и толерантности к неопределенности, данные показатели у большинства спортсменов не высоки и требуют дальнейшего развития. Так, например, наименее успешно развита способность, определяемая субтестом № 3 «Вербальная экспрессия» (2,69 стана при $\max=5$) и субтестом № 4 «Истории с дополнением» (2,59 при $\max=5$). То есть, спортсмены испытывают трудности при анализе речевой экспрессии, ситуаций межличностного взаимодействия и, как следствие, плохо адаптируются к различным типам взаимоотношений (семейным, деловым, дружеским и другим).

Уровень стрессоустойчивости соответствует 3,6 балла (при $\max=10$). Стремление спортсмена к ясности как в межличностных отношениях, так и в любых других ситуациях объясняется спецификой выполняемой им деятельности, требующей владения информацией о сопернике на соревнованиях с целью грамотного распределения собственных сил и успешного построения тактики борьбы во время соревнований, что проявляется в следующих результатах исследования: «толерантность к неопределенности» (8,2 балла), «интолерантность к неопределенности» (9,5 балла), «межличностная интолерантность к неопределенности» (3,9 балла).

Таким образом, на констатирующем этапе исследования установлено влияние социального интеллекта на толерантность к неопределенности и нервно-психическую устойчивость спортсменов и вместе с тем выявлен недостаточно высокий уровень его развития.

Это обусловило необходимость разработки тренинга, направленного на развитие социального интеллекта.

Основываясь на трехкомпонентной структуре социального интеллекта (вербальные, невербальные и прогностические способности), тренинг был разделен на 3 блока, каждый блок содержит 5 занятий по 1,5 астрономического часа каждое: 1 блок направлен на развитие вербальных способностей; 2 блок – на развитие умения правильно интерпретировать невербальные проявления; 3 блок – на развитие прогностических способностей [6, 7].

Цель тренинга: развитие социального интеллекта как фактора толерантности к неопределенности и стрессоустойчивости.

Задачи тренинга: расширение возможностей использования и интерпретации невербальной и вербальной коммуникации; обучение методам прогнозирования в различных обстоятельствах; развитие способностей к дальновидности в процессе соревновательной борьбы.

Участники: тренинг рассчитан на спортсменов старшего подросткового и юношеского возраста. Рекомендуемая численность группы 10-15 человек.

Для выявления эффективности внедренного тренинга были сформированы две группы исследования: контрольная и экспериментальная. Группы формировались по схожему уровню развития компонентов социального интеллекта, достоверных различий между группами не установлено. Экспериментальную группу составили 15 спортсменок женского футбольного клуба «Кубаночка» в возрастном диапазоне от 16 до 19 лет. Из них 8 спортсменок квалификации КМС, 7 спортсменов, имеющих I взрослый разряд.

Контрольную группу составили 19 спортсменов по разным видам спорта: женский футбол, спортивная акробатика, художественная гимнастика, в возрастном диапазоне от 16 до 20 лет. Из них 10 спортсменов квалификации КМС, 9 спортсменов, имеющих I взрослый разряд.

Средние значения показателей композитной оценки социального интеллекта до внедрения тренинга соответствуют умеренному уровню, но граничащему с низким (31,5 и 30,5 балла).

По итогам внедрения тренинга был проведен сравнительный анализ результатов первичного и повторного исследования, который показал достоверное повышение показателей в экспериментальной группе спортсменов по субтесту № 1 «Истории с завершением» (11,6 балла при $p \leq 0,01$), субтеста № 3 «Вербальная экспрессия» (9,4 балла при $p \leq 0,05$), а также уровня композитной оценки (с 31,5 балла до 34,1 балла при $p \leq 0,05$) (таблица 2).

Таким образом, внедренный тренинг повысил уровень отдельных компонентов социального интеллекта спортсменок, что выразилось в развитии умения прогнозировать события и понимать речевую экспрессию в контексте определенной ситуации.

Таблица 2

Средние значения показателей в экспериментальной и контрольной группах по компонентам социального интеллекта до и после внедрения тренинга (в баллах)

| Выборки исследования | Этапы исследования | Компоненты социального интеллекта | | | | | Композитная оценка |
|---------------------------------|------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------------|
| | | субтест № 1 «Истории с завершением» | субтест № 2 «Группы экспрессии» | субтест № 3 «Вербальная экспрессия» | субтест № 4 «Истории с дополнением» | | |
| Экспериментальная группа (n=15) | первичное | 9,7 ± 2,6 | 8,6 ± 2,37 | 8,3 ± 1,8 | 4,4 ± 1,6 | 31,5 ± 3,98 | |
| | повторное | 11,6 ± 1,3 | 8,4 ± 1,5 | 9,4 ± 1,9 | 5,1 ± 2,4 | 34,1 ± 4,01 | |
| | достоверность различий | p ≤ 0,01 | – | p ≤ 0,05 | – | p ≤ 0,05 | |
| Контрольная группа (n=19) | первичное | 9,3 ± 0,58 | 8 ± 3,06 | 8,5 ± 1,53 | 4,7 ± 2,31 | 30,5 ± 0,58 | |
| | повторное | 9,9 ± 1,1 | 8,02 ± 0,58 | 8,7 ± 1,73 | 4,62 ± 3,06 | 31,2 ± 3,69 | |
| | достоверность различий | – | – | – | – | – | |

Достоверных различий по результатам субтеста № 2 «Группы экспрессии» и субтеста № 4 «Истории с дополнением» не установлено. Возможно, для достоверного повышения данных показателей требуется проведение большего количества занятий, так как обстановка, характерная для спортсменов, принявших участие в тренингах, обусловлена постоянным нахождением друг с другом в привычной для них обстановке, что значительно затрудняет развитие невербальных навыков (таблица 2).

Рост уровня развития компонентов социального интеллекта повлек за собой достоверное повышение показателей по шкалам «Толерантность к неопределенности» (с 8,1 до 9,4 балла) и «Интолерантность к неопределенности» (с 8,8 до 9,5 балла), в то время как в контрольной группе достоверных изменений по данным шкалам не установлено.

Следует учесть, что первичное обследование проводилось в период учебно-тренировочных занятий, в то время как повторное – в период соревновательной деятельности. Сама по себе соревновательная деятельность – весьма стрессогенный фактор, но, несмотря на это, повышение уровня развития компонентов социального интеллекта способствовало сохранению оптимального уровня стрессоустойчивости и даже ее незначительному росту (с 3,6 до 4,1 балла).

Преимуществами данного тренинга являются легкость и доступность в применении (возможность применения самим тренером при отсутствии психолога), скорость внедрения (возможность применения в сжатые сроки), методика вызывает высокий интерес участников тренинга и выполняет требования «зон ближайшего развития». Наряду с преимуществами технология требует дальнейшей проработки блоков, не вызвавших достоверных изменений в некоторых компонентах социального интеллекта. Именно в этом направлении и осуществляется наша дальнейшая работа.

Выводы. Результаты исследования свидетельствуют о значимости развития социального интеллекта спортсменов как ресурса эффективности деятельности. Социальный интеллект может обеспечить команде успешное взаимодействие и на основе этого стабильную конкурентоспособность путем выполнения таких функций, как обеспечение адаптивности в меняющихся условиях; формирование программы и планов успешного взаимодействия в тактическом и стратегическом направлениях, расширение социальной и коммуникативной компетентности; стрессоустойчивости.

Полученные данные позволяют спортивным педагогам, тренерам и психологам при изучении свойств личности начинающих и высококвалифицированных спортсменов применять тренинг по развитию социального интеллекта с целью их максимального деятельностного прогресса.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Балдина, М. Ю. Коммуникативная компетентность и общение: теоретический аспект // Вестник социально-гуманитарного образования и науки. – 2011. – № 3. – С. 4-11.
2. Белова, С. С. Социальный интеллект: сравнительный анализ методик измерения // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова/. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С. 109-118.
3. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. – Краснодар, 2008. – 209 с.
4. Корнилова, Т. В. Новый опросник толерантности – интолерантности к неопределенности // Психологический журнал. – 2010. – Т.31. – № 1. – С. 74– 86.
5. Куницына, В. Н. Социальная компетентность и социальный интеллект: структура, функции, взаимоотношение // Теоретические и прикладные вопросы психологии. – Вып. 1. – М., ч. 1, 1995. – С. 48-61.
6. Курашвили, В. А. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008. – 114 с.

7. Люсин, Д. В., Михеева, Н. Д. Психометрический анализ русской версии теста на социальный интеллект Дж. Гилфорда и М. Салливена // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д.В. Ушакова/. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – С.119–129.
8. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. – Самара: БАХРАМ, 2005. – 672 с.
9. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: Речь, 2004. – 350 с.
10. Thorndik, E. L. Intelligence and its uses // Harper's Magazine, 1920. – 140. P. 227-235.

SOCIAL INTELLECT AS A RESOURCE OF COMPETITIVENESS OF HIGHLY SKILLED ATHLETES

Postgraduate student Z. Sovmiz,

Federal State Budget Institution of Higher Professional Education «Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism», Krasnodar.

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

Abstract. The author suggests to implement social intellect development training in the training process of highly skilled athletes in connection with the increasing requirements to physical and psychological training of athletes to competitions. The approbation of the training confirms its benefit in increasing social and communica-

tive competence of athletes and also their tolerance to uncertainty and resistance to stress.

Key words: social intellect, communicative competence, athletes' competitiveness, resistance to stress, tolerance to uncertainty.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Аспирант, старший преподаватель Е. В. Филиппова,
Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону.
Контактная информация для переписки: 344022, г. Ростов-на-Дону, ул. М. Горького 260, кв. 42.

В статье рассматриваются особенности внимания в пожилом возрасте. Представлена динамика развития внимания средствами спортивно-оздоровительного туризма. Дается обоснование результатов экспериментальных исследований.

Ключевые слова: пожилые люди; внимание; спортивно-оздоровительный туризм; образование.

Введение. Одним из важнейших психических процессов, обеспечивающих успешность запоминания и результативность всех мыслительных операций, является внимание.

Ещё в начале XX века учёные-психологи вели борьбу «за» и «против» понятия «внимание». Некоторые учёные считали, что данное понятие – всего лишь ярлык, служащий прикрытием при невозможности объяснить какое-либо явление. Сегодня уровнем внимания определяются все стороны повседневной жизни. Диагностика внимания проводится при приёме детей в школу, при отборе для различной профессиональной деятельности, для определения текущего состояния человека.

Основным критерием внимания считается сосредоточенность на выполнении определённой деятельности [5].

Русский психолог Н. Н. Ланге, объясняя понятие «внимание», говорил, что невозможно одновременно совершать два разных действия, например, слушать чью-то речь и решать математическую задачу. Психическое явление, которое господствует в данный момент, находится в центральном поле сознания. Остальные явления оттесняются доминирующим и занимают периферию нашего сознания. Такое господство данного психического явления в данный момент времени Н. Н. Ланге и назвал вниманием.

От того, насколько развито у человека данное качество, зависит его успех в обучении и в трудовой дея-



тельности.

Актуальность. В пожилом возрасте происходят специфические нарушения внимания, которые влекут за собой изменения поведения и невозможность выполнять определённую деятельность. Человек к старости становится рассеянным. Наиболее страдают в пожилом возрасте избирательность внимания – способность концентрироваться на предлагаемом задании во время других отвлекающих симптомов, и распределение внимания – способность одновременно воспринимать и обрабатывать несколько источников информации. Концентрация внимания (способность концентрироваться на предлагаемой задаче без отвлечения на что-либо другое) остаётся

достаточно сохранной и лишь в старческом возрасте претерпевает незначительные ухудшения [2].

Снижение внимания в пожилом возрасте является следствием ухудшения восприятия. Пожилые люди медленнее, чем в более молодом возрасте воспринимают и обрабатывают информацию. Ослабление когнитивных способностей приводит к общему снижению интеллектуальных функций, что негативно сказывается на качестве жизни людей пожилого возраста.

Внимание, так же как и память, можно развивать. В изученной нами литературе мы выявили, что улучшить показатели внимания можно при занятиях спортивным ориентированием [7, 8]. При исследовании физкультурно-оздоровительных методик, разработанных для пожилых людей, мы также выявили улучшение показателей внимания [4, 6].

Методика проведения исследования. Анализируя вышеизложенные факты, мы предположили, что разработанная нами программа для пожилых людей на основе использования средств спортивного туризма является эффективной для развития внимания людей данной возрастной группы. В процессе реализации нашей программы использовались в основном познавательный, игровой и соревновательный методы.

Познавательный метод включает изучение условных топографических знаков, топографических карт и схем местности, туристских узлов и способов их применения, а также изучение теоретического раздела программы по технике безопасности, об основах медицинских знаний и технике спортивно-оздоровительного туризма. Игровой метод содержит игры и конкурсы на основе изученного материала. Соревновательный метод предусматривает участие пожилых людей в соревнованиях по спортивному ориентированию и по туристскому многоборью в рамках изученного материала с учётом их физических возможностей и состояния здоровья.

Для развития внимания и памяти обучение по программе спортивно-оздоровительного туризма проводилось на основе специально разработанных учебно-тренировочных заданий с использованием дидактического материала и простого туристского снаряжения: карточек, с изображением топографических условных знаков, топографических карт и схем местности, верёвок различного диаметра и длины, туристских карабинов. Занятия строились по принципу – от простого к сложному.

Алгоритм выполнения заданий на примере занятий по теме «Туристские узлы» следующий: Сначала занимающимся разъяснялось для чего необходимо уметь завязывать туристские узлы, ставилась цель занятия – научиться завязывать туристские узлы. Затем инструктор показывал технику завязывания того или иного узла, после чего участникам предлагалось самим выполнить задание. И только после закрепления навыков вязания узла занимающимся предлагалось выполнить упражнение с его применением, например, при организации самостраховки.

Полученные результаты годового исследования позволили адекватно оценить развитие внимания у пожилых людей.

Программа реализовалась на базе спортивных комплексов «Олимп» и «Содружество» города Волгодонска, а также на базе туристского клуба «Вертикаль» Волгодонской атомной станции и филиала «РГЭУ (РИНХ)» в городе Волгодонске Ростовской области. В исследовании принимали участие пожилые люди (55-74 года женщины, 60-74 года мужчины), занимавшиеся в группах спортивно-оздоровительного туризма по нашей программе в течение года (69 человек), и люди пожилого возраста, занимавшиеся в других группах здоровья спортивными играми, дозированным бегом, ходьбой, оздоровительной гимнастикой (67 человек).

Эксперимент состоял из следующих этапов:

Входная диагностика.

Обучение занимающихся по разработанной нами программе.

Промежуточный срез уровня развития показателей внимания.

Итоговое тестирование. Сравнение результатов.

Полученные данные обрабатывались методами математической статистики с использованием компьютерной программы.

При исследовании динамики изменения внимания использовалась корректурная проба Бурдона-Анфимова и определялись следующие показатели [1]:

- Темп работы (А, знаков в с).
- Точность (Т, усл. ед.).
- Продуктивность внимания (Е, знаков).
- Концентрация внимания (К, %).
- Коэффициент умственной работоспособности (А_{ур}, %).

Все измерения у пожилых людей проводились в состоянии покоя перед занятием. Испытуемые во время тестирования были разделены на небольшие группы – по 3-5 человек. Каждый участник эксперимента на момент тестирования имел хорошее самочувствие и настроение (согласно опросу).

Все испытуемые были разделены на 4 подгруппы:

- женщины 55-64 года;
- женщины 65-74 года;
- мужчины 60-67 лет;
- мужчины 68-74 года.

Полученные данные были рассчитаны с использованием методов математической статистики [3] и проверены в офисном приложении Microsoft Excel.

Для анализа эффективности проведенного эксперимента в каждой подгруппе в отдельности сравнивались средние результаты в начале и в конце эксперимента.

Установлено, что в начале эксперимента почти все значения внутри экспериментальных групп имели отклонения от средних показателей в норме, т. к. коэффициент вариации (V) < 35% (если коэффициент вариации < 35%, группа считается однородной по величине рассматриваемого признака) [3]. Лишь у женщин 65-74 лет группа не однородна по величине коэффициента умственной работоспособности, т. к. коэффициент вариации > 35%. В контрольных подгруппах все значения имели отклонения от средних показателей в норме (V < 35%). В конце эксперимента все значения коэффициента вариации в экспериментальных подгруппах существенно снизились. Это говорит о том, что все показатели стали более стабильными. В контрольных подгруппах существенного снижения значений коэффициента вариации не обнаружено.

Результаты сравнения полученных изменений в экспериментальных и контрольных группах по t-критерию Стьюдента представлены в таблице.

Найденные фактические значения t-критерия Стьюдента (t_{наб}) в экспериментальной группе почти по всем показателям превышают критические значения (t_{кр}). Лишь у женщин в возрастной группе 65-74 года и у мужчин в возрастной группе 68-74 года фактическое значение t-критерия Стьюдента (t_{наб}) < критического значения (t_{кр}) по показателю темпа работы ($A_{зн в с}$) (P > 0,05). Также у женщин данной возрастной группы не наблюдалось значимое улучшение по показателю концентрации внимания ($K_{\%}$), а у мужчин возрастной группы 60-74 года – по показателю продуктивности внимания, где t_{наб} < t_{кр}.

Таблица

| Пол | Возраст, лет | Кол-во человек | | ЭГ | Различия по t-критерию Стьюдента | Кол-во, человек | КГ | Различия по t-критерию Стьюдента |
|---|--------------|----------------|----|-----------------|----------------------------------|-----------------|----------------|----------------------------------|
| Темп работы ($A_{звс}$) | | | | | | | | |
| Женщины | 55-64 | 28 | H1 | 3,116±0,21 | 2,696 P < 0,05 | 26 | 2,943±0,202 | 0,433 |
| | | | H2 | 3,399±0,202 | | | 2,99±0,209 | P > 0,05 |
| | 65-74 | 14 | H1 | 2,567±0,288 | 1,609 P > 0,05 | 13 | 2,691±0,273 | 0,074 |
| | | | H2 | 2,812±0,288 | | | 2,702±0,28 | P > 0,05 |
| Мужчины | 60-67 | 16 | H1 | 3,048±0,418 | 1,863 P < 0,05 | 17 | 2,835±0,264 | 0,098 |
| | | | H2 | 3,337±0,294 | | | 2,848±0,252 | P > 0,05 |
| | 68-74 | 11 | H1 | 2,61±0,238 | 0,946 P > 0,05 | 11 | 2,62±0,252 | -0,165 |
| | | | H2 | 2,739±0,255 | | | 2,599±0,238 | P > 0,05 |
| Точность ($T_{услед}$) | | | | | | | | |
| Женщины | 55-64 | 28 | H1 | 0,897±0,023 | 3,288 P < 0,05 | 26 | 0,92±0,015 | -1,04 |
| | | | H2 | 0,929±0,019 | | | 0,912±0,015 | P > 0,05 |
| | 65-74 | 14 | H1 | 0,868±0,047 | 4,891 P < 0,05 | 13 | 0,906±0,029 | 0,684 |
| | | | H2 | 0,929±0,045 | | | 0,915±0,025 | P > 0,05 |
| Мужчины | 60-67 | 16 | H1 | 0,936±0,022 | 2,952 P < 0,05 | 17 | 0,928±0,021 | -0,57 |
| | | | H2 | 0,958±0,014 | | | 0,921±0,023 | P > 0,05 |
| | 68-74 | 11 | H1 | 0,847±0,038 | 5,576 P < 0,05 | 11 | 0,907±0,038 | 0,767 |
| | | | H2 | 0,915±0,023 | | | 0,918±0,027 | P > 0,05 |
| Продуктивность внимания ($E_{зн}$) | | | | | | | | |
| Женщины | 55-64 | 28 | H1 | 840,536±61,346 | 3,873 P < 0,05 | 26 | 812,423±56,536 | 0,198 |
| | | | H2 | 943,893±51,367 | | | 818,462±58,687 | P > 0,05 |
| | 65-74 | 14 | H1 | 682,929±95,116 | 2,112 P < 0,05 | 13 | 731,077±82,405 | 0,384 |
| | | | H2 | 779,357±86,224 | | | 747,615±81,141 | P > 0,05 |
| Мужчины | 60-67 | 16 | H1 | 885,375±121,137 | 1,728 P > 0,05 | 17 | 789,706±80,085 | -0,004 |
| | | | H2 | 961,75±83,867 | | | 789,529±76,947 | P > 0,05 |
| | 68-74 | 11 | H1 | 663,273±71,185 | 2,454 P < 0,05 | 11 | 712,909±75,315 | 0,159 |
| | | | H2 | 750,909±66,73 | | | 718,909±70,3 | P > 0,05 |
| Концентрация внимания ($K_{\%}$) | | | | | | | | |
| Женщины | 55-64 | 28 | H1 | 78,797±4,612 | 3,631 P < 0,05 | 26 | 84,262±3,904 | -0,956 |
| | | | H2 | 85,895±3,762 | | | 82,875±2,788 | P > 0,05 |
| | 65-74 | 14 | H1 | 73,577±9,43 | 1,735 P > 0,05 | 13 | 81,296±5,729 | -0,065 |
| | | | H2 | 82,369±9,573 | | | 81,092±5,926 | P > 0,05 |
| Мужчины | 60-67 | 16 | H1 | 87,278±4,509 | 2,216 P < 0,05 | 17 | 85,662±4,381 | -0,741 |
| | | | H2 | 90,881±3,086 | | | 81,811±9,883 | P > 0,05 |
| | 68-74 | 11 | H1 | 69,578±7,739 | 5,411 P < 0,05 | 11 | 82,026±7,756 | 0,351 |
| | | | H2 | 83,119±4,677 | | | 83,148±5,971 | P > 0,05 |
| Умственная работоспособность ($A_{ур}$) | | | | | | | | |
| Женщины | 55-64 | 28 | H1 | 2,47±0,23 | 4,23 P < 0,05 | 26 | 2,487±0,188 | -0,052 |
| | | | H2 | 2,885±0,189 | | | 2,482±0,184 | P > 0,05 |
| | 65-74 | 14 | H1 | 1,916±0,368 | 3,393 P < 0,05 | 13 | 2,295±0,301 | -0,754 |
| | | | H2 | 2,413±0,277 | | | 2,175±0,3 | P > 0,05 |
| Мужчины | 60-67 | 16 | H1 | 2,672±0,402 | 2,384 P < 0,05 | 17 | 2,435±0,262 | 0,254 |
| | | | H2 | 3,097±0,338 | | | 2,469±0,255 | P > 0,05 |
| | 68-74 | 11 | H1 | 1,836±0,259 | 3,79 P < 0,05 | 11 | 2,165±0,291 | 0,059 |
| | | | H2 | 2,267±0,213 | | | 2,173±0,252 | P > 0,05 |

Примечание: H1 – до эксперимента; H2 – после.

Вывод. В целом, наши расчёты свидетельствуют о статистической значимости полученных результатов. Таким образом, с вероятностью $> 95\%$ ($P < 0,05$) мы можем говорить о том, что результаты, полученные в ходе исследования, не случайны. А это подтверждает эффективность проведения физкультурно-оздоровительных занятий по разработанной нами программе на основе использования средств спортивного туризма.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бруннер, Е. Ю. Лучше, чем супервнимание: методики диагностики и психокоррекции: [психология внимания; оценочные тесты; развивающие игровые упражнения] / Бруннер Е. Ю. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 317 с. – Серия: Психологический практикум.
2. Геронтопсихология: учеб. пособие / под ред. проф. Г. С. Никифорова. – СПб.: изд-во С.-Петерб. ун-та, 2007. – 391 с.
3. Гмурман, В. Е. Теория вероятностей и математическая статистика: учебное пособие для вузов. – М.: Высшая школа, 2003. – 479 с.
4. Ладыгина, Е. Б. Содержание и направленность рекреационных занятий женщин пожилого возраста в группах здоровья: дис. ... канд. пед. наук / Е. Б. Ладыгина. – СПб., 2005. – 307 с.
5. Психология: учебник для экономических вузов / под общ. ред. В. Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2000. – 672 с.: ил. – (Серия «Учебник нового века»). – С. 155-165.
6. Савенко, М. А. Детерминанты активного долголетия людей пожилого возраста: дис. ... докт. мед. наук / М. А. Савенко. – СПб., 2009. – 272 с.
7. Суханова, М. Г. Спортивное ориентирование как одно из средств воспитания физических и интеллектуальных способностей студентов: дис. ... канд. пед. наук / М. Г. Суханова. – М., 2004. – 170 с.
8. Фёдорова, Т. А. Педагогическая модель обучения спортивному ориентированию детей с нарушением слуха на основе использования упражнений креативного характера: дис. ... канд. пед. наук / Т. А. Фёдорова. – Пермь, 2011. – 159 с.

SPORT AND HEALTH-IMPROVING TOURISM AS A MEANS OF DEVELOPMENT OF ATTENTION AT ELDERLY PEOPLE

Lecturer, post-graduate student E. Filippova,
Rostov State University of Communication Lines, Rostov-on-Don.
Contact information: 344022, Rostov-on-Don, M.Gorky Str., 260, app.42.

Abstract. The article describes features of attention in old age. It presents the dynamics of development of attention by means of sport and health-improving tourism. The article also presents the substantiation of the results of experimental studies.

Key words: old people, attention, sport and health-improving tourism, topography signs, education.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРА В РЕСПУБЛИКЕ ЙЕМЕН

Аспирант Мохаммед Валид Х. Х. (Республика Йемен),
Кандидат педагогических наук, доцент А. М. Тхазеплов,
Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х. М. Бербекова, г. Нальчик.
Контактная информация для переписки: waleedhnm@hotmail.com

Только в середине 70-х и начале 80-х гг. XX в. в Республике Йемен, благодаря наметившимся в эти годы социально-экономическим преобразованиям, стали ориентироваться на создание системы юношеских и молодежных соревнований с целью отбора перспективных спортсменов. Однако в последнее время наблюдается тенденция снижения количества участников юниорских и молодежных соревнований на государственном и международном уровне, завершения спортивной карьеры или переход в категорию взрослых, так и не показав высоких результатов. Причины, на наш взгляд, следует искать в несовершенстве технологии системы селекции в видах спорта.

Ключевые слова: организационно-методические, педагогические и управленческие условия; спортивная ориентация и отбор; спортивный резерв; климатогеографические зоны проживания; антропометрия; диагностика.

Существующие на сегодняшний день организационно-методические условия и формы проведения спортивного отбора детей в Республике Йемен для обеспечения комплектования спортивных групп с перспективой роста их результатов в дальнейшем не представляются оптимальными в силу следующих причин:

1. Не в полную силу действует государственная программа подготовки спортсменов и система спортивной ориентации и отбора.

2. Отсутствуют центры подготовки спортивного резерва по видам спорта в отдельных регионах страны, а имеющиеся при различных клубах (футбольные,



теннисные) школы спортивной направленности решают проблемы узкой специализации детей и подростков без должной опоры на научно-методические основы.

3. Слабое кадровое обеспечение массового спорта и спорта высших достижений и отсутствие условий для приглашения иностранных специалистов-тренеров.

4. Несоответствие современным требованиям состояния материально-технической базы, а во многих регионах практическое ее отсутствие для подготовки спортивного резерва в видах спорта. Недостаточная финансово-экономическая поддержка подготовки спортсменов как со стороны государства, так и спонсоров, неудачная пропаганда занятий физической культурой и спортом в

средствах массовой информации и др.

В плане совершенствования методических условий спортивной ориентации и отбора необходимо, прежде всего, создать содержательную информативную базу данных о контингенте отбираемых детей в группы начальной подготовки [1, 6].

Цель исследования: создание условий для развития и совершенствования системы спортивной ориентации, выражающейся в разработке модели организационно-методических направлений спортивного отбора детей и подростков в Республике Йемен.

Организация и методы исследования. В целях реализации задач, на первых этапах (2011-2012 гг.), нами были разработаны критерии и отобраны педагогические, социологические, медико-биологические методы для создания необходимой базы данных о контингенте исследуемых, проживающих и тренирующихся в спортивных школах и клубах различных климатогеографических зон, с помощью которых можно определить проблемы, состояние и перспективы по-

Таблица 1

Показатели физического развития (исходные) и биологического возраста юных спортсменов ($X \pm \sigma$)

| Контингент / Возраст Измеряемые критерии | Зона морского побережья (n=73) | Промышленные города в центре Йемена (n=81) |
|---|-----------------------------------|---|
| Мальчики 8-10 лет | | |
| Длина тела (см) | 134,6±3,4 | 132,4±3,1 |
| Масса тела (кг) | 29,7±2,12 | 29,0±2,32 |
| ОГК (см) | 64,8±3,32 | 62,6±2,87 |
| Сила кисти правой (кг) | 16,7±1,8 | 17,0±2,0 |
| Сила кисти левой (кг) | 15,3±1,7 | 14,9±1,6 |
| Вариант развития «А» | 10 | 8 |
| Вариант развития «Б» | 18 | 21 |
| Вариант развития «С» | 10 | 11 |
| Мальчики 11-12 лет | | |
| Длина тела (см) | 146,4±3,31 | 142,6±4,12 |
| Масса тела (кг) | 38,2±2,82 | 36,9±2,24 |
| ОГК (см) | 70,6±3,8 | 68,8±2,6 |
| Сила кисти правой (кг) | 21,6±2,4 | 20,2±1,9 |
| Сила кисти левой (кг) | 19,7±1,8 | 19,4±2,0 |
| Вариант развития «А» | 11 | 9 |
| Вариант развития «Б» | 20 | 21 |
| Вариант развития «С» | 4 | 10 |

Таблица 2

Показатели функционального состояния (исходные) юных спортсменов Республики Йемен ($X \pm \sigma$)

| Контингент / Возраст Измеряемые критерии | Зона морского побережья (n=73) | Промышленные города в центре Йемена (n=81) |
|---|-----------------------------------|---|
| Мальчики 8-10 лет | | |
| ЖЕЛ куб./см | 1910±88,1 | 1755±117,3 |
| Время макс. задержки дыхания, с | 31,8±4,1 | 30,3±2,9 |
| ЧСС в покое (уд/мин) | 77,4±4,2 | 78,7±3,4 |
| ЧСС в начале 1-й мин после нагрузки | 136,8±7,5 | 139,5±8,2 |
| ЧСС в начале 2-й мин после нагрузки | 110,1±6,4 | 114,4±5,8 |
| ЧСС после 2-й мин | 96,8±4,7 | 100,3±5,2 |
| Мальчики 11-12 лет | | |
| ЖЕЛ куб./см | 2300±96,4 | 2140±101,6 |
| Время макс. задержки дыхания, с | 39,6±2,8 | 36,4±2,6 |
| ЧСС в покое (уд/мин) | 75,7±2,9 | 77,0±3,4 |
| ЧСС в начале 1-й мин после нагрузки | 131,4±8,8 | 130,8±9,1 |
| ЧСС в начале 2-й мин после нагрузки | 105,6±7,3 | 108,0±6,8 |
| ЧСС после 2-й мин | 93,3±4,1 | 94,2±4,8 |

вышения качества процесса спортивной ориентации и отбора.

Разработанная модель предполагает решение проблем по этапам и блокам: а) создание массива данных о физическом развитии и степени биологического развития с последующим составлением характеристики соответствия паспортного и биологического возраста; б) диагностика функционального состояния юных спортсменов; в) оценка физической подготовленности; г) оценка и диагностика уровня развития координационных способностей [1, 4].

Результаты исследования. Проведенное на начальных этапах исследования анкетирование контингента исследуемых и их родителей по модифицированным методикам позволило раскрыть основные узловые моменты и направления принятия решений организационно-методического плана.

Данные анкетного опроса выявили, что состояние уровня здоровья по самооценке детей и оценке родителей соответствует допуску к занятиям спортом. Субъективная оценка физического развития и физической подготовленности (по мнению респондентов) в срав-

Таблица 3

Показатели физической подготовленности (исходные) юных спортсменов Республики Йемен ($X \pm \sigma$)

| Контингент / Возраст Тесты | Зона морского побережья (n=73) | Промышленные города в центре Йемена (n=81) |
|--|-----------------------------------|---|
| Мальчики 8-10 лет | | |
| Теппинг-тест (колич. с) | 37,5±2,4 | 38,7±3,2 |
| Бег 30 м с места (с) | 5,92±0,31 | 6,08±0,42 |
| Бег 4x10 по периметру квадрата (с/ошибки) | 16,7±0,38 | 17,0±0,44 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя (см) | 184,6±9,2 | 180,8±7,1 |
| Метание теннисного мяча на дальность (м) | 28,2±2,2 | 27,3±1,8 |
| 6-минутный непрерывный бег (мин, с) | 1310±37,8 | 1330±34,7 |
| Мальчики 11-12 лет | | |
| Теппинг-тест (колич./с) | 42,4±3,6 | 40,8±3,1 |
| Бег 30 м с места (с) | 5,32±0,34 | 5,39±0,40 |
| Бег 4x10 по периметру квадрата (с/ошибки) | 15,1±0,46 | 15,8±0,53 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя (см) | 197,2±7,7 | 191,6±6,8 |
| Метание теннисного мяча на точность и дальность (м) | 33,2±3,6 | 31,8±4,1 |
| 6-минутный непрерывный бег (мин, с) | 1380±34,9 | 1350±41,6 |

нении с полученными количественными показателями во время организации тестирования также не выявили существенной разницы в группах исследуемых. Однако в индивидуальных показателях были обнаружены достоверные различия субъективных и объективных результатов [3, 5].

В оценке уровня мотивации и важности занятий избранным видом спорта подавляющее большинство респондентов показало предпочтение спортивной деятельности другим видам занятий на досуге (более 70% опрошенных). Примечателен факт, который был установлен в ходе анкетирования: 100% детей и подростков продемонстрировали полное отсутствие отрицательного отношения к вредным привычкам (табакокурение, прием алкоголя и психоактивных веществ).

Для решения основной задачи – повышение эффективности организационно-методической деятельности, были разработаны критерии по оценке психофизического состояния юных спортсменов, которые были разбиты на три подзадачи: А – сбор показателей уровня физического развития и степени биологической зрелости контингента исследуемых; Б – оценка функционального состояния юных спортсменов с учетом условий и мест проживания и тренировок; В – оценка уровня физической подготовленности занимающихся (табл. 1-3) [5].

В плане решения задачи (А) собранный массив антропометрических данных позволил определить средние показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки (ОГК), кистевой динамометрии юных спортсменов различных возрастных групп и квалификации в разных климатогеографических зонах проживания (табл. 1) [2]. Не менее важным было определение простейшими методами степени биологического развития, оценка которой позволила установить корреляционную связь с такими показателями, как физическое

развитие и физическая подготовленность [3].

В целях решения задачи (В) были организованы тесты по нормативам для оценки уровня физической подготовленности исследуемых (табл. 3).

Как видно из таблиц, полученные данные, которые характеризуют различные стороны развития и подготовленности детей и подростков, проживающих и тренирующихся в разных климатогеографических зонах, имеют несущественные отличия.

Совершенствование организационно-методических условий отбора и спортивной ориентации, оптимизация системы подготовки спортивного резерва должны осуществляться после углубленного проведения дальнейших педагогических исследований.

Выводы:

1. Проведенное исследование по содержанию средств и методов организации отбора в спорте в Республике Йемен позволяет сделать вывод об отсутствии необходимых организационно-методических условий, что является главным фактором, сдерживающим оптимизацию педагогического процесса подготовки спортивного резерва в регионе.

2. В целях совершенствования существующей системы спортивной ориентации и отбора необходимо создание республиканской модели, включающей в себя ряд организационно-методических и управленческих действий:

- сбор информации о занимающихся в детских спортивных школах (базы данных результатов антропометрических измерений и физической подготовленности) с учетом мест проживания и тренировок;

- создание профиля физического развития и физической подготовленности в возрастных группах занимающихся.

3. Раннее распознавание предрасположенности к видам спортивной деятельности детей и подростков

по косвенным признакам позволит оптимизировать рост результативности и избежать ошибок в разработке программ подготовки юных спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Антипов, А. В., Губа, В. П., Тюленьков С. Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие /А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2007. – 152 с.
2. Городецкий, В. В., Бунаева, Г. М., Киселева, И. А. Общие принципы определения нормы в спортивной медицине // Вестник спортивной медицины России. – М., 1997. – № 2. – С. 15.
3. Методические аспекты определения индивидуальной нормы функционального состояния юных спортсменов // Вестник спортивной медицины. – 1997. – № 2 (15). – С. 61.
4. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор. Теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.
5. Соболев, Д. В. Педагогические и физиологические аспекты отбора и тренировки футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 1998. – 19 с.
6. Шварц, В. В., Хрущев, С. В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 148 с.

PROBLEMS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF SPORTS ORIENTATION AND SELECTION IN THE REPUBLIC OF YEMEN

Postgraduate student Mokhammed Valid Kh. Kh. (Republic of Yemen),
Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor A. Tkhazeplov,
Kabardino-Balkaria State University named after Kh. M. Berbekova, Nalchik.
Contact information: waleedhbm@hotmail.com

Abstract. Only in the middle of the 70-th to 80-th centuries in the Republic of Yemen due to shape in the years of socio-economic reforms began to focus on the creation of a system of junior and youth competitions for the selection of promising athletes. But recently there has been downward trend in the number of participants of junior and youth competitions at national and international levels, end to his sports career or move into the category of

adults, and not showing good results. In our opinion reasons should be sought in the imperfection of technology of selection system in sports.

Key words: organizational-methodological, pedagogical and administrative conditions, orientation and selection of sports, sports reserve, climate-geographical area of residence, anthropometry, diagnostics.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА

2 / 2014

Оригинал-макет – В. А. Прусова,
М. И. Калашников.

Корректор – С. С. Деркачева.
Переводчик – Ф. Н. Шарикова.

Подписано к печати 25.06.2014 г.
Формат 60x90/8
Бумага для офисной техники
Усл. печ. л. 11,0. Тираж 100 экз.
Выпуск в свет: 26 июня 2014 г.
Свободная цена

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

Издание предназначено для читателей старше 16 лет

Отпечатано в типографии ИП Калашников.
350089, г. Краснодар, пр. Чекистов, 22.
dusya95@yandex.ru