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,

включен в международную базу данных Ульрих, в российскую базу данных ВИНИТИ РАН и РИНЦ.

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 (ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА)
В. А. БАЛАНДИН
Г. Б. ГОРСКАЯ
Л. С. ДВОРКИН
Ф. ДИМАНШ (ФРАНЦИЯ)
С. Г. КАЗАРИНА
Л. А. КАЛЬДИТО (ИСПАНИЯ)
Г. Ф. КОРОТЬКО
Б. Ф. КУРДЮКОВ
Г. А. МАКАРОВА
М. МЛАДЕНОВИЧ (РЕСПУБЛИКА СЕРБИЯ)
С. Д. НЕВЕРКОВИЧ
А. И. ПОГРЕБНОЙ
Г. С. САПАРБАЕВА (РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН)
В. Н. СЕРГЕЕВ
А. А. ТАРАСЕНКО (ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА)
А. Б. ТРЕМБАЧ
А. ФИГУС (ИТАЛИЯ)
Е. В. ФОМИНА
К. Д. ЧЕРМИТ
Л. А. ЧЕРНОВА
Ю. К. ЧЕРНЫШЕНКО
С. ШАРЕНБЕРГ (ГЕРМАНИЯ)
М. М. ШЕСТАКОВ
Б. А. ЯСЬКО

Ответственный секретарь
Е. М. БЕРДИЧЕВСКАЯ
Тел./факс (861) 255-79-19

Ответственный за выпуск
О. О. АЙВАЗЯН.

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

Издание предназначено для читателей старше 16 лет

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

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Еремина Е. А., Береславская Н. В., Ильичева В. А. Количественные показатели тренировочных нагрузок акробаток высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях в подготовительном периоде 3

Барабанкина Е. Ю., Шубин М. С., Чёмов В. В. Технология специальной физической подготовки бегуний на 400 метров на основе использования технических средств эргогенического воздействия 7

Пушкарская Ю. А., Алексанянц Г. Д., Имнаев Ш. А. Технология дифференцированной физической подготовки студентов гуманитарного вуза на основе мониторинга физической подготовленности и функционального состояния 12

Суворов В. В., Якимова Л. А. Особенности соревновательной деятельности женских и мужских футбольных команд высокой квалификации 18

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Носенко Н. П. Развитие физических и психомоторных качеств детей второго года жизни, воспитывающихся в доме ребенка 24

Яворская Е. Е., Дьяченко Ю. А., Родионова А. Г., Кретов Ю. А. Повышение эффективности обучения технике ведения мяча девушек 9-11 классов, занимающихся баскетболом в школьной секции 31

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Каченкова Е. С., Германов Г. Н., Кривицкая Е. И. Коррекция дестабилизирующих изменений в урологии мужчин 50-60 лет средствами оздоровительной физической культуры 36

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Чермит К. Д., Заболотний А. Г. Типичные ошибки студентов при выполнении выпускных квалификационных работ 41

Дворкина Н. И., Дворкин Л. С., Крылова А. В. Влияние занятий атлетической гимнастикой в период экзаменационных сессий на уровень физической и умственной работоспособности студентов 1 курса 46

Левченкова Т. В. Социально-педагогические условия подготовки инструкторов по детскому фитнесу 52

Плотников А. В. Проектирование модели профессиональной практики в процессе подготовки режиссеров театрализованных представлений и праздников 57

ФИЗИОЛОГИЯ

Погодина С. В. Регуляторное влияние менструального цикла на механизмы реактивности организма высококвалифицированных спортсменок в возрасте 16-45 лет 65

Чернова Т. С., Алексанянц Г. Д. Показатели функциональной подготовленности в обеспечении физической работоспособности спортсменок разной квалификации 71

ОБЩАЯ И ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Ольшанская С. А., Караулова С. Н. Телесно-ориентированные практики как способ развития стрессоустойчивости у инструкторов фитнеса 81

ПЕДАГОГИКА

Коренева М. В., Леонтьева Н. С., Леонтьева Л. С. Основные аспекты компетентностного подхода, осуществляемого в рамках преподавания дисциплины «Международный студенческий спорт» в соответствии с требованиями ФГОС ВО 87

Леонтьева Н. С., Мельникова Н. Ю., Мельников В. В., Коренева М. В. Содержательные аспекты дисциплины «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)», разработанной в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» 95

PHYSICAL EDUCATION, SPORT – SCIENCE AND PRACTICE

ISSN 1999-6799
SCIENTIFIC AND METHODICAL 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,

is included in the international Ulrich's Periodical Directory, the database of the All-Russian Institute of Scientific and Technical Information of the Russian Academy of Sciences and RSCI

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
V. BALANDIN
G. GORSKAYA
L. DVORKIN
F. DIMANCHE (FRANCE)
S. KAZARINA
L. ANDRADES CALDITO (SPAIN)
G. KOROT'KO
B. KURDYUKOV
G. MAKAROVA
M. MLADENOVICH (THE REPUBLIC OF SERBIA)
S. NEVERKOVICH
A. POGREBNOY
G. SAPARBAEVA (THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN)
V. SERGEEV
A. TARASENKO
A. TREMBACH
A. FIGUS (ITALIA)
E. FOMINA
K. CHERMIT
L. CHERNOVA
YU. CHERNISHENKO
S. SHARENBERG (GERMANY)
M. SHESTAKOV
B. JASKO

Executive secretary
E. BERDICHEVSKAYA
PHONE/FAX (861) 255-79-19

Responsible for release
O. AYVAZYAN.

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 than16 years

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

CONTENTS

THEORY AND METHODOLOGY OF SPORTS TRAINING

Eremina E., Bereslavskaya N., Ilyicheva V. Quantitative indicators of training loads among female acrobats of high qualification, specializing in women's group exercises in the preparatory period of training 3

Barabankina E., **Shubin M.**, **Chemov V.** Technology of special physical training of 400-meter runners with the use of technical ergogenic means 7

Pushkarskaya Y., **Alexanyants G. Imnayev S.** Technology of differentiated physical preparation of humanitarian universities students on the basis of monitoring of physical preparedness and functional condition 12

Suvorov V., **Yakimova L.** Particular qualities of competitive activity of women's and men's soccer teams of the top division 18

THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION

Nosenko N. Development of physical and psychomotor qualities among second year of life children, raised in a children's home 24

Yavorskaya E., **Dyachenko Y.**, **Rodionova A.**, **Kretov Y.** Increasing of training efficiency of dribble technology among girls from 9-11 forms at a basketball school section 31

THEORY AND METHODOLOGY OF HEALTH IMPROVING AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Kachenkova E., **Germanov G.**, **Krivitskaya E.** Correction of the destabilizing changes in urology of 50-60 year-old men by means of improving physical education 36

THEORY AND METHODOLOGY OF PROFESSIONAL EDUCATION

Chermit K., Zabolotniy A. Typical students' mistakes during final qualifying works preparation 41

Dvorkina N., **Dvorkin L.**, **Krylova A.** Influence of athletic gymnastics classes on the 1 year students' level of physical and mental working capacity during examination session 46

Levchenkova T. Social and educational requirements for training kids' fitness instructors 52

Plotnikov A. Projection of a model of professional practice to prepare directors of theatrical performances and festivals 57

PHYSIOLOGY

Pogodina S. Regulatory influences of the menstrual cycle on the mechanisms of reactivity of 16-45 year-old highly skilled athletes' organism 65

Chernova T., Aleksanyants G. Indicators of functional preparedness in provision of physical working capacity of female athletes of different qualification 71

GENERAL AND APPLIED PSYCHOLOGY

Olshanskaya S., **Karaulova S.** Body-oriented practice as a method of stress resistance development of fitness instructors 81

PEDAGOGY

Koreneva M., Leontieva N., **Leontieva L.** Key aspects of the competency-based approach implemented in the program of academic discipline «International university sports» in accordance with the requirements of the Federal State Educational Standard Higher Education 87

Leontieva N., Melnikova N., Melnikov V., Koreneva M. Content aspects of the discipline «Olympic education of children and youth (pre-school, school, university)», developed in accordance with the Federal State Educational Standard of Higher Education of the preparation direction 49.04.03 «Sport» 95

УДК 796.417.2

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК АКРОБАТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЖЕНСКИХ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Е. А. Еремина, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета сервиса и туризма,
Н. В. Береславская, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики,
В. А. Ильичева, магистрант,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

В статье приведены результаты анализа рабочей документации (дневников акробаток высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях), выраженные в определении количественных показателей их тренировочных нагрузок в подготовительном периоде подготовки, что является одной из характеристик эффективности тренировочного процесса. Изменение тренировочных нагрузок осуществляется через серии мезоциклов и характеризуется постепенным изменением их количественных показателей. Значимыми критериями оценки тренировочной нагрузки становятся расчетные показатели, учитывающие коэффициент трудности отдельных структурных групп. Применительно к спортивной акробатике чаще всего используют такие количественные оценки тренировочной нагрузки, как объем, интенсивность, индекс интенсивности, трудность, коэффициент трудности задания, эффективность тренировочного процесса. Самые высокие показатели всех количественных характеристик наблюдаются в базовом мезоцикле, в котором происходит стабилизация спортивной формы. Показатели объема и интенсивности постепенно снижаются к предсоревновательному мезоциклу и продолжают снижаться в нем. Это связано с отработкой соревновательных спортивно-музыкальных композиций. Эффективность тренировочного процесса в предсоревновательном мезоцикле снизилась до 22828,6 у. е. в связи с выполнением определенного набора сило-балансовых и вольтижных упражнений, являющихся базисом соревновательных упражнений. Таким образом, основными путями решения проблемы повышения спортивного мастерства и роста сложности соревновательных программ является анализ объективных критериев нагрузки и построение на этой основе эффективного тренировочного процесса.



Ключевые слова: *тренировочные нагрузки; подготовительный период подготовки; мезоциклы; акробатки высокой квалификации, специализирующиеся в женских групповых упражнениях.*

Введение. Одним из условий успешного выступления акробаток на крупных международных соревнованиях является научно обоснованное построение тренировочного процесса, в котором основное место должно отводиться знаниям закономерностей многолетней подготовки, основанными на принципах этапности, индивидуализации и системности. Это обеспечит преемственность целей и задач, средств и методов спортивной тренировки акробаток высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях.

В преддверии чемпионата мира по спортивной акробатике, который проводился в апреле 2016 года в городе Путянь (Китай), была поставлена задача унификации и индивидуализации тренировочных нагрузок акробаток высокой квалификации, так как, выполняя втроем композицию, спортсменки получают одинаковую оценку за сложность, технику и артистизм [7].

Методы и организация исследования. Для решения поставленной задачи использовались следующие

методы исследования [1]: анализ научно-методической литературы, анализ рабочей документации, хронометрирование, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие три акробатические тройки высокой квалификации (7 мастеров спорта и 2 мастера спорта международного класса) заслуженного тренера Российской Федерации Скрябиной Ирины Викторовны. Подготовка к чемпионату осуществлялась с учетом индивидуальных особенностей спортсменок и ранга соревнований через серии мезоциклов: втягивающий (состоящий из трех недель по 1 занятию в день), базовый (3 недели по 2 занятия в день) и предсоревновательный (3 недели по 2 занятия в день). Нами было проанализировано 90 тренировоч-

Таблица

Показатели тренировочной нагрузки акробаток высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях, в подготовительном периоде подготовки

Мезоциклы	Недели	Показатели нагрузки					
		Тз (у. е.)	Оз (у. е.)	КТз (у. е.)	Т (мин)	N (у. е.)	ЭТП (у. е.)
Втягивающий	1 неделя	6300	222	32,3	59,1	486,1	6461,6
	2 неделя	6990	234	31,5	59	686,4	6297,3
	3 неделя	7560	234	26,9	68,5	763,9	5384,6
Базовый	1 неделя	17772	352	35,7	145,1	791,9	24496,6
	2 неделя	17748	498	32,9	139,8	752,5	25390,6
	3 неделя	19680	534	35,5	144,8	699,7	27182,3
Предсоревновательный	1 неделя	12222	348	35,1	113,9	683,2	21460,9
	2 неделя	11654	324	32,9	102,1	615,9	22828,6
	3 неделя	10596	208	32,7	92,6	407,4	22885,5

Показатели интенсивности тренировочного процесса во втягивающем мезоцикле увеличиваются с 486,1 до 763,9 у. е., а в базовом и предсоревновательном постепенно снижаются до 407,4 у. е. (рис.). На наш взгляд, снижение интенсивности происходит за счет выполнения акробатками уже «отработанных» соревновательных упражнений.

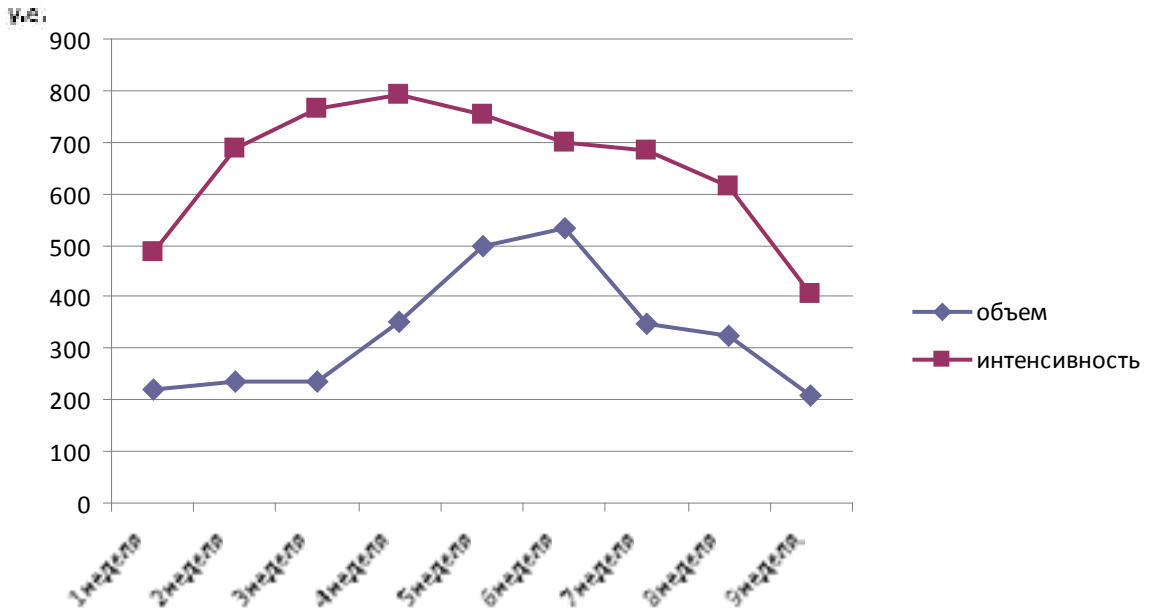


Рисунок. Динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок акробаток высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях, на предсоревновательном этапе подготовки (у. е.)

ных занятий, в результате чего получена количественная оценка следующих показателей:

– объем ($О_з$) – сумма элементов;

– трудность занятия ($Т_з$), регистрируемая путем суммирования величин табличной стоимости элементов;

– коэффициент трудности занятия ($КТ_з$);

– время (Т), затрачиваемое на выполнение тренировочных упражнений;

– интенсивность тренировочных нагрузок (N);

– эффективность тренировочного процесса (ЭТП).

Методологической основой наших исследований являлись труды В. В. Воропаева, Л. С. Дворкина, Е. А. Ереминой, В. Н. Мкртычана, В. Н. Платонова, [2, 3, 4, 5, 6], подтверждающие целесообразность проведения наших исследований.

Результаты исследования. В. В. Воропаев, Е. А. Еремина, В. Н. Мкртычан [2, 4, 5] определили, что основные параметры нагрузки акробатов высокой квалификации варьируют в следующих пределах: 300-310 тренировок в год, 1500-1560 часов тренировочных занятий и от 7 до 10 тысяч элементов. Наиболее изменчивы показатели, определяющие объем и интенсивность тренировочной нагрузки, а эффективность тренировочного процесса в спортивной акробатике можно повысить за счет увеличения количества сложных элементов (стоимостью в пределах от 30 до 50 у. е.) и уменьшения количества элементов, сложность которых не велика (от 8 до 20 у. е.).

Анализ полученных данных (табл.) свидетельствует о тенденции роста трудности тренировочных занятий в базовом мезоцикле с 17772 до 19680 у. е., так как происходит повышение уровня специальной физической и технической подготовленности за счет увеличения объема тренировочных нагрузок, их коэффициента трудности и, соответственно, эффективности тренировочного процесса. В предсоревновательном мезоцикле эти показатели нагрузки снижаются до 10596 и 32,7 у. е. Такое планирование связано с тем, что при неоправданно высоком объеме тренировочных нагрузок могут накопиться утомление и произойти отрицательные сдвиги в состоянии функциональных систем организма.

Эффективность тренировочного процесса в базовом мезоцикле достигает своего максимума – 27182,3 у. е., а в соревновательном снижается до 22828,6 у. е. На наш взгляд, это связано с тем, что спортсменки выполняют соревновательные композиции, в которых уже определены сило-балансовые и вольтижные элементы, имеющие определенную трудность согласно правилам соревнований [7].

Заключение.

При подготовке к чемпионату мира 2016 г. в Китае были определены закономерности планирования нагрузки акробаток высокой квалификации г. Краснодара в подготовительном периоде, которые заключались в росте и концентрации сложности упражнений, интенсификации тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Безродная Н. В. Организация и проведение научных исследований в спортивных видах гимнастики: учебное пособие / Н. В. Безродная, Н. В. Береславская, Н. Н. Пилюк. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 139 с.
2. Воропаев В. В. Соотношение объема и интенсивности тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе подготовки мужских акробатических пар / В. В. Воропаев: автореф. дис. … канд. пед. наук. – Л., 1990. – 23 с.
3. Дворкин Л. С. Тренировка как многолетний процесс подготовки человека к высоким спортивным достижениям / Л. С. Дворкин, С. В. Новаковский. – Краснодар, 2002. – 328 с.
4. Еремина Е. А. Планирование и контроль соревновательных нагрузок акробатов высокой квалификации / Е. А. Еремина, Н. Н. Пилюк. – Краснодар, 2004. – 60 с.
5. Мкртычан В. Н. Критерии оценки тренировочной нагрузки и построение годичного цикла подготовки акробатов-прыгунов высокой квалификации / В. Н. Мкртычан: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 1995. – 22 с.
6. Платонов В. Н. Структура многолетнего процесса занятий спортом / В. Н. Платонов // Теория спорта. – К. : Выща школа, 1987. – С. 295-305.
7. Свод правил по спортивной акробатике 2013-2016. – ФИЖ. , 2008. – 41 с.

QUANTITATIVE ANALYSIS OF TRAINING LOADS INDICATORS AMONG FEMALE ACROBATS OF HIGH QUALIFICATION, SPECIALIZING IN WOMEN'S GROUP EXERCISES IN THE PREPARATORY PERIOD OF TRAINING

E. Eremina, Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, Dean of the of Services and Tourism Faculty
N. Bereslavskaya, Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor of the Theory and Methods of Gymnastics Department
V. Ilyicheva, Undergraduate student,
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar.
Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budennogo str., 161

The article contains the results of the working documentation analysis (diaries of highly skilled acrobats, specializing in women's group exercises), expressed in the determination of quantitative indicators of their training loads in the preparatory period of training, which is one of the characteristics of the training process effectiveness. The change of training loads are made through a series of mesocycles and characterized by a gradual change of their quantitative indicators. Estimates become significant evaluation criteria of training load, taking into account the difficulty factor of separate structural groups. With regard to sports acrobatics the most useful quantitative estimates of the training load are volume, intensity, intensity index, трудность, task difficulty coefficient, the effectiveness of the training process. The highest rates of all quantitative characteristics we can see in the «basic» mesocycle, which includes the stabilization of «fitness level». The indicators of volume and intensity gradually declining to precompetitive mesocycles and continue to decline in it. This is due to "working off" of competitive sports and music compositions. The effectiveness of the training process in the precompetitive mesocycle decreased to 22828,6 conventional units in connection with implementation of a particular set of power and balance exercises, which are the basis of competitive exercises. Thus, the basic way to solve the problem of sports skills improvement and increase the complexity of competitive programs is objective criteria analysis of loads and on this basis, development of an effective training process.

Keywords: training loads; preparatory period of training; mesocycles; female acrobats of high qualification; specializing in women's group exercises.

References:

1. Bezrodnaia N. V., Bereslavskaia N. V., Piliuk N. N. *Organizatsiia i provedenie nauchnykh issledovanii v sportivnykh vidakh gimnastiki* [The organization and carrying out scientific research in sports views of gymnastics]. Rostovna-Donu, Feniks, 2008, 139 p. (in Russian)
2. Voropaev V. V. Ratio Of volume and intensity of training loads at a precompetitive stage of preparation of men's acrobatic couple. *Extended abstract of Candidate`s thesis*. 1990, 23 p.
3. Dvorkin L. S., Novakovskii S. V. *Trenirovka kak mnogoletnii protsess podgotovki cheloveka k vysokim sportivnym dostizheniiam* [Training as long-term process of training of the person for high sporting achievements]. Krasnodar, 2002, 328 p. (in Russian)
4. Eremina E. A., Piliuk N. N. *Planirovanie i kontrol' sorevnovatel'nykh nagruzok akrobatov vysokoi kvalifikatsii* [Planning and control of competitive loads of acrobats of high qualification]. Krasnodar, 2004, 60 p. (in Russian)
5. Mkrtychan V. N Criteria for evaluation of a training load and creation of a year cycle of training of acrobats jumpers of high qualification. *Extended abstract of Candidate`s thesis* Krasnodar, 1995, 22 p. (in Russian)
6. Platonov V. N. *Struktura mnogoletnego protsessa zaniatii sportom* [Structure of long-term process of sports activities]. K., Teoriia sporta, Vyshcha shkola, 1987, pp. 295-305.
7. The set of rules on sports acrobatics, 2013-2016, FIZh, 2008, 41 p.

УДК 796.422

ТЕХНОЛОГИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНИЙ НА 400 МЕТРОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ЭРГОГЕНИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Е. Ю. Барабанкина, кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики,
Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград;
М. С. Шубин, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар;
В. В. Чёмов, доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики,
Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград.
Контактная информация для переписки: 400005, Россия, г. Волгоград, проспект им. Ленина, 78;
e-mail: elenka.555.87@mail.ru, chemov58@mail.ru, 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

В настоящее время в методике спортивной тренировки необходим поиск новых эффективных путей совершенствования физической подготовки спортсменов, в частности легкоатлетов, специализирующихся в беге на 400 метров. Традиционные технологии развития физических качеств являются достаточно эффективными, однако неуклонно возрастающая конкуренция уже в юношеском спорте заставляет тренеров и специалистов в области спортивной тренировки искать новые пути совершенствования физической подготовки спортсменов, в частности легкоатлетов, специализирующихся в беге на 400 метров. Одним из таких путей является применение специальных тренажерных устройств локального, регионального и общего воздействия в тренировочном процессе бегуний на 400 метров. Упражнения на данных тренажерах воздействуют на основные группы мышц голени, стопы, мышц-сгибателей бедра, мышц-разгибателей спины, тем самым помогая в полной мере реализовать скорость движений спортсменов при беге. Конструкция данных тренажеров позволяет моделировать различные сочетания режимов работающих мышц, учитывать двигательную специфику главных упражнений, избирательность воздействия на те группы мышц, которые несут большую нагрузку в беге, с учетом их действия в тех фазах, где нужно проявлять максимальные усилия и целенаправленно развивать взрывную силу в отстающих мышечных группах. Результаты педагогического эксперимента показали, что целенаправленное физическое воздействие с помощью дополнительных эргогенических средств в виде специальных тренажерных устройств позволяет существенно повысить уровень специальной физической подготовленности бегуний на 400 метров, благодаря чему можно добиться определенных положительных сдвигов в спортивных результатах и создать благоприятные условия для дальнейшего спортивного совершенствования.



Ключевые слова: *бегуньи на 400 метров; специальная физическая подготовка; технические эргогенические средства; тренажерные устройства.*

Современный уровень спортивных достижений в беговых дисциплинах легкой атлетики требует целенаправленной эффективной подготовки как высококвалифицированных спортсменов, так и спортсменов, находящихся в резерве [1, с. 89; 2, с. 25; 5, с. 32; 6, с. 33; 18, с. 77; 19, с. 78].

Традиционные технологии развития физических качеств являются достаточно эффективными, однако неуклонно возрастающая конкуренция уже в юношеском спорте заставляет тренеров и других специалистов в

Таблица

Исходные значения специальных физических и кинематических параметров при выполнении упражнений локального воздействия на тренажере в зависимости от величины отягощений и спортивной квалификации испытуемых

Показатели	% отягощения	КМС (n=8)	I разряд (n=8)
		X±m	X±m
Взрывная сила I , кг/с	25	358,51±15,44	325,50±13,61
	35	387,57±14,31	343,40±13,71
	45	392,31±13,09	339,30±16,41
Стартовая сила Q , кг/с	25	567,49±19,34	488,91±21,97
	35	573,14±18,58	490,43±18,64
	45	590,09±17,86	500,63±22,84
Ускоряющая сила G , кг/с	25	230,70±20,68	227,37±18,82
	35	205,54±14,38	205,05±10,11
	45	172,28±8,93	161,47±11,30
Максимальное усилие F_{max} , кг	25	43,58±2,34	46,37±3,82
	35	56,22±2,29	60,04±2,56
	45	68,28±2,15	68,99±2,34
Средняя скорость V, см/с	25	35,13±2,53	33,55±1,36
	35	29,13±1,33	27,20±1,28
	45	24,05±1,17	21,38±1,13
Частота f , кол-во раз	25	4,25±0,24	3,93±0,15
	35	4,04±0,17	3,81±0,17
	45	3,63±0,16	3,37±0,20
Амплитуда S, см	25	8,31±0,46	8,23±0,30
	35	7,27±0,31	7,17±0,30
	45	6,54±0,32	6,45±0,38

области спортивной тренировки искать новые пути совершенствования физической подготовки спортсменов, в частности легкоатлетов, специализирующихся в беге на 400 метров [3, с. 13; 4, с. 9; 9, с. 63; 11, с. 61; 12, с. 46; 14, с. 41; 15, с. 121].

Одним из таких путей является использование в тренировке дополнительных эргогенических средств подготовки, арсенал которых в спортивной практике довольно широк и эффективность их применения уже доказана. К таким средствам относятся и специальные тренажерные устройства [7, с. 67; 8, с. 32; 10, с. 5; 13, с. 65; 16, с. 241; 17, с. 56]. Эти методики встречаются в современной литературе, однако они в недостаточной степени разработаны и требуют дополнительного научного и экспериментального обоснования. Тем более, что конкретные исследования, посвященные изучению эффективности использования вышеуказанных средств в тренировке девушек-спринтеров, практически отсутствуют.

Организация исследования. Для изучения механизма взрывной силы и ведения тренировочного процесса легкоатлеток, специализирующихся в беге на 400 метров, были использованы специальные тренажерные устройства: локального воздействия – для воздействия на основные группы мышц голени и стопы, отвечающих за реализацию движений в спринтерском беге; регионального воздействия – для преимущественного развития мышц-сгибателей бедра, несущих большую нагрузку при беге в фазе выноса маховой ноги; общего воздействия – для тренировки мышц-разгибателей спины, бедра, голени и стопы.

Конструкция тренажеров позволялет моделировать различные сочетания режимов работающих мышц, учитывать двигательную специфику главных упражнений, избирательность воздействия на те группы мышц, которые несут большую нагрузку в беге, с учетом их действия в тех фазах, где нужно проявлять максимальные усилия и целенаправленно развивать взрывную силу в отстающих мышечных группах.

Для того чтобы изучить механизм проявления взрывной силы при выполнении упражнений различного воздействия на тренажерных устройствах, был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 16 легкоатлеток, специализирующихся в беге на 400 метров. Испытуемые были разделены на 3 группы, отличавшиеся программой специальной физической подготовки. В группе «А» для развития скоростно-силовых качеств использовались только общепринятые средства: 65 % времени, отведенного на скоростно-силовую подготовку, занимали прыжковые упражнения, 35 % – упражнения с отягощениями. В группах «Б» и «В» распределение учебно-трениро-

вочного времени определялось результатами предварительного эксперимента, где было выявлено, что соотношение традиционных и нетрадиционных средств должно быть 2:1, т. е. 35 % времени отводилось на упражнения на тренажерных устройствах. Различия здесь заключались в том, что перед группой «В» ставилась задача преимущественного развития определенных (I, Q и G) компонентов взрывной силы, в группе «Б» решалась задача развития взрывной силы с помощью тренажерных устройств вне зависимости от преимущественного развития ее компонентов.

Результаты исследования. Анализ силовых и кинематических параметров выявил зависимость качественных характеристик скоростно-силовых движений от величины внешнего сопротивления (табл.).

Из таблицы видно, что изменение отягощения с 25 % до 45 % при выполнении упражнения локального воздействия на тренажере приводит к качественному изменению компонентов взрывной силы. I – градиент значительно увеличивает свое значение при 35 % отягощений, Q – при 45 %, G – при 25 %. Очевидно, что указанные зоны отягощения можно считать оптимальными для преимущественного проявления каждого из градиентов силы.

При рассмотрении динамики временных параметров под влиянием различных отягощений относительно стадий работоспособности (врабатывание, преодоление утомления – снижение до исходного уровня, компенсированное утомление) выявилось, что при продолжительной работе во всех трех случаях фазы врабатывания и компенсированного утомления изменяются незначительно (первая – на 0,2-0,3; вторая – на 0,5-0,6, если продолжительность всей работы принять за 1, а фаза преодолеваемого утомления имеет тенденцию к снижению (0,3 при 25 % отягощения, 0,15 при 35 %, 0,01 при 45 %).

Таким образом, увеличение отягощения в упражнении локального воздействия на тренажере в значительной степени влияет на сокращение длительности фазы преодолеваемого утомления всех компонентов взрывной силы.

С помощью внешнего сопротивления уменьшается размах колебаний исследуемых параметров, однако причина этого не столько влияние изменения отягощений, сколько изменение длительности выполнения упражнений. При выполнении упражнений с 25 % отягощением относительное уменьшение величин от исходной на 36 и 28 секундах работы будут практически такими же, как и в конце работы на тренажере с 35 % и 45 % внешним сопротивлением. Это касается показателей I – градиента, Q – градиента и F_{max}. Следовательно, оптимальные условия для развития скоростно-силовой выносливости проявляются при выполнении упражнения с 25 % отягощением.

При сравнении исходных значений силовых и кинематических параметров упражнения локального воздействия на тренажере с различными отягощениями у спортсменок, имеющих разряды КМС и I взрослый, отмечается следующая тенденция: чем значительнее внешнее сопротивление, тем более различаются величины показателей спортсменок разной спортивной квалификации.

Сравнение динамики указанных параметров показало, что относительное их увеличение в фазах врабатывания и преодолеваемого утомления выше у спортсменок более высокой квалификации.

По большинству параметров физической подготовленности в ходе эксперимента в группах «Б» и «В» обнаружились значимые различия между исходным и конечным уровнем, причем в группе «В» наблюдался больший прирост результатов.

В указанных группах за период исследования значительно повысился уровень максимальной силы групп мышц, имеющих ведущее значение для спортивного результата при беге на 400 метров. Наибольший сдвиг наблюдался в показателях абсолютной силы сгибателей бедра, голени и стопы – изменения достигали в среднем 20-24 %.

В группе «А» в ходе эксперимента практически ни один показатель статистически достоверно не изменился. Относительно максимальной силы мышечных групп также обнаружилось незначительное статистически недостоверное увеличение параметров.

В группе «В» произошло изменение временных параметров взрывного усилия: время достижения F_{max} уменьшилось на 1,4 % ($P<0,05$), а время достижения F_p – на 2,5 ($P<0,05$). В группе «Б» изменения составили соответственно с 2,1 и 2,4 % ($P>0,05$).

Заключение. Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что целенаправленное физическое воздействие с помощью дополнительных эргогенических средств в виде специальных тренажерных устройств может существенно повысить уровень специальной физической подготовленности бегуний на 400 метров, благодаря чему можно добиться определенной тенденции к положительным сдвигам в спортивных результатах и создать благоприятные условия для дальнейшего спортивного совершенствования.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Александрова Н. П. Анализ утомления дыхательных мышц при резистивной нагрузке на фоне дыхания газовыми смесями с различным содержанием кислорода / Н. П. Александрова // Физиологический журнал. – 1992. – Т. 8. – № 3. – С. 89–98.
2. Артемьева Н. К. Нетрадиционные средства повышения физической работоспособности спортсменов / Н. К. Артемьева // Вестник спортивной медицины России. – 2005. – № 4. – С. 25–29.
3. Артынюк А. А. Методические пути повышения специальной работоспособности у бегунов / А. А. Артынюк, А. Б. Гендельсман // Функциональная диагностика и восстановление работоспособности организма спортсменов после тренировочных нагрузок. – Омск, 1979. – С. 13–14.
4. Бальсевич В. К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В. К. Бальсевич

// Теория и практика физической культуры, – 2001. – № 4. – С. 9–10.
5. Бойко А. Ф. Исследование восстановительных реакций у бегунов на средние дистанции / А. Ф. Бойко, А. Н. Волков, В. М. Зациорский // Теория и практика физической культуры. – 1963. – № 3. – С. 32–35.
6. Булатова М. М. Теоретико-методические аспекты реализации функциональных резервов спортсменов высшей квалификации / М. М. Булатова // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – С. 33–50.
7. Буровых А. Н. Методика комплексного подхода к изучению и использованию физических средств восстановления работоспособности спортсменов / А. Н. Буровых // Материалы Всесоюзного научного симпозиума. – М. – 1982. – С. 67–70.
8. Бреслав И. С. Произвольное управление дыханием у человека / И. С. Бреслав. – Л. – Наука, 1989. – 152 с.
9. Вовк С. И. Закономерности взаимодействия нагрузочных и разгрузочных фаз в спортивной тренировке / С. И. Вовк // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 63–65.
10. Волков В. М. Физиологические механизмы восстановления работоспособности в спорте / В. М. Волков // Средства восстановления в спорте. – Смоленск: Смядынь, 1994. – С. 5–24.
11. Ганзей С. С. Физическая и функциональная подготовка квалифицированных пловцов 16–17 лет в подготовительном периоде / С. С. Ганзей // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 1 (31). – С. 61–64.
12. Готовцев П. И. Спортсменам о восстановлении / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 144 с.
13. Данько Ю. И. Восстановительный период после работы / Ю. И. Данько // Физиология мышечной деятельности, труда и спорта. – Л.: Наука, 1969. – С. 344–356.
14. Жило Ж. Психолого-педагогические средства восстановления / Ж. Жило, А. Д. Ганюшкин, В. В. Ермаков // Средства восстановления в спорте. – Смоленск: Смядынь, 1994. – С. 41–54.
15. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. – Киев: Здоровье, 1990. – 200 с.
16. Иоффе Л.Ц. Повышение функциональных возможностей организма человека путем тренировок дыханием через дополнительное мертвое пространство / Л. Ц. Иоффе, Р. И. Любомирская, В. С. Сверчкова // Физиология человека. – 1987. – Т. 13.– № 2.– С. 241–244.
17. Солопов И. Н. Сущность и структура функциональной подготовленности спортсменов / И. Н. Солопов, А. А. Шамардин, В. В. Чёмов // Теория и практика физической культуры. 2010. – № 8. – С. 56–60.
18. Чёмов В. В. Методология и технология интеграции тренирующих воздействий и эргогенических средств в различных видах легкой атлетики / Монография. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 318 с.
19. Чёмов В. В. Оценка эффективности использования гиповентиляционных режимов дыхания в тренировке легкоатлетов бегунов в подготовительном периоде // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2010. – № 7 (65). – С. 78–82.

TECHNOLOGY OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF 400-METER RUNNERS WITH THE USE OF TECHNICAL ERGOGENIC MEANS

E. Barabankina, Candidate of Pedagogical Sciences, Teacher of the Theory and Methodology of Athletics, Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd;
M. Shubin, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Head of the Theory and Methodology of Athletics, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar ;
V. Chemov, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Theory and Methodology of Athletics, Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd.
Contact information for correspondence: 400005, Russia, Volgograd, Lenin pr., 78;
e-mail: elenka.555.87@mail.ru

Nowadays there is a need to search new effective ways of improvement of physical training of athletes in the sports training technique, in particular, of athletes specializing in 400-meter run. Traditional technologies of physical qualities development are rather effective, however, steadily increasing competition in already youth sport forces trainers and other experts to look for new ways of improvement of athletes' physical training, in particular, of those specializing in 400-meter run. Specialists thinks that one of such ways is in the use of special training devices of local, regional and general impact in the training process of 400-meters runners. Exercises on these machines influence primary groups of muscles of a shin, foot, hip flexor-muscles, back extensor-muscles, thereby fully helping to realize the movement speed of athletes while running. These simulators' mechanism allows to model

various combinations of modes of working muscles, to consider motor specifics of main exercises, to direct effect on those groups of muscles which take heavier load while running, taking into account their action in those phases where it is necessary to show the maximum efforts and purposefully to develop explosive force in lagging muscular groups. The pedagogical experiment results showed that purposeful physical impact with the use of additional ergogenic means in the form of special training devices can significantly increase the level of special physical preparedness of 400-meter runners thanks to what it is possible to achieve a certain tendency to positive changes in sport results and to create favorable conditions for further sport perfection.

Keywords: 400-meter runners; special physical training; technical ergogenic means; training devices.

References:

1. Aleksandrova, N. P. The analysis of exhaustion of respiratory muscles at resistive loading against the background of breath by gas mixes with various content of oxygen. *Fiziologicheskii zhurnal* [Physiological magazine], 1992, vol. 8, no. 3, pp. 89 – 98.
2. Artem'eva N. K. No.nconventional means of increase in physical efficiency of athletes. *Vestnik sportivno.i meditsiny Rossii* [Messenger of sports medicine of Russia], 2005, no.. 4, pp. 25 – 29.
3. Artyniuk A. A., Gendel'sman A. B. *Metodicheskie puti povysheniia spetsial'no.i rabotosposobno.sti u beguno.v. Funktsional'naia diagno.stika i vosstano.vlenie rabotosposobno.sti organizma sportsmeno.v posle trenirovochnykh nagruzok*.[Methodical ways of increase in special working capacity at runners. Functional diagno.stics and maintenance of an organism of athletes after training loads] Omsk, 1979, pp. 13 – 14.
4. Bal'sevich V. K. Contours of new strategy of training of athletes of the Olympic class. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2001, no.. 4, pp. 9–10.
5. Boiko A. F., Volkov A. N., Zatsiorskii V. M. Issledovanie vosstano.vitel'nykh reaktsii u beguno.v na srednie distantsii *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1963, no.. 3, pp. 32 – 35.
6. Bulatova M. M. *Teoretiko-metodicheskie aspekty realizatsii funktsional'nykh rezervov sportsmeno.v vysshei kvalifikatsii. Nauka v olimpiiskom sporte* [Science in the Olympic sport], 2003, pp. 33 – 50.
7. Burovykh A. N. Technique of an integrated approach to studying and use of physical reconditioners of athletes. *Materialy Vsesoiuzno.go nauchno.go simpoziuma* [Materials of the All-Union scientific symposium]. Moscow, 1982, pp. 67 – 70. (in Russian)
8. Breslav I. S. *Proizvol'no.e upravlenie dykhaniem u cheloveka* [Any management of breath at the person]. L, Nauka, 1989, 152 p.
9. Vovk S. I. Regularities of interaction of load and unloading phases in a sports training. *Teoriia i praktika fizicheskoi* kul'tury [Theory and practice of physical culture], 2008 no. 5, pp. 63 – 65.
10. Volkov V. M. *Fiziologicheskie mekhanizmy vosstano.vleniia rabotosposobno.sti v sporte* [Physiological mechanisms of maintenance in sport]. Sredstva vosstano.vleniia v sporte. Smolensk, Smiadyn', 1994, pp. 5 – 24.
11. Ganzei S. SPhysical and functional training of the qualified swimmers of 16 – 17 years in the preparatory period. *Kul'tura fizicheskaia i zdorov'e* [Physical culture and health], 2011, no. 1(31), 61 – 64.
12. Gotovtsev P. I., Dubrovskii V. I. *Sportsmenam o vosstano. vlenii* [To athletes about restoration]. Moscow, *Fizkul'tura i sport* [Physical culture and sport], 1981, 144 p.
13. Dan'ko Iu. I. *Vosstano.vitel'nyi period posle raboty* [The recovery period after work]. *Fiziologiia myshechno.i deiatel'no.sti, truda i sporta* [Physiology of muscular activity, work and sport]. L, Nauka, 1969, pp. 344 – 356.
14. Zhilo Zh., Ganiushkin A. D., Ermakov V. V. *Psikhologopedagogicheskie sredstva* vosstano.vleniia [Psychology and pedagogical means of restoration]. Smiadyn', 1994, pp. 41 – 54.
15. Zotov V. P. *Vosstano.vlenie rabotosposobno.sti v sporte* [Maintenance in sport]. Kiev, Zdorov'e, 1990, 200 p.
16. Ioffe L. Ts., Liubomirskaia R. I., Sverchkova V. S. Increase in functionality of a human body by trainings breath through additional dead space. *Fiziologiia cheloveka,* 1987, vol. 13, no. 2, pp. 241 – 244.
17. Solopov I. N., Shamardin A. A., Chemov V. V. Essence and structure of functional readiness of athletes. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2010, no. 8, pp. 56–60.
18. Chemov V. V. *Metodologiia i tekhno.logiia integratsii treniruiushchikh vozdeistvii i ergogenicheskikh sredstv v razlichnykh vidakh legkoi atletiki* [Methodology and techno. logy of integration of the training influences and the ergogenicheskikh of means in different types of track and field athletics]. Volgograd, FGBOU VPO «VGAFK», 2013,318 p.
19. Chemov V. V. *Otsenka effektivno.sti ispol'zovaniia gipoventiliatsionnykh rezhimov dykhaniia v trenirovke legkoatletov beguno.v v podgotovitel'no.m periode* [Efficiency evaluation of use of the hypoventilating modes of breath in a training of athletes of runners in the preparatory period], 2010, no.7 (65), pp. 78–82.

УДК 796.011.3

ТЕХНОЛОГИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА НА ОСНОВЕ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Ю. А. Пушкарская, преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья,
Пятигорский медико-фармацевтический институт– филиал ФГБОУ ВО «ВолгГМУ», г. Пятигорск;
Г. Д. Алексанянц, доктор медицинских наук, профессор, проректор по научно-исследовательской работе,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар;
Ш. А. Имнаев, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта,
Пятигорский государственный университет, г. Пятигорск.
Контактная информация для переписки: 357501, Ставропольский край, г. Пятигорск, пр. Калинина, 11, e-mail: pushkarskaya_85@mail.ru

Актуальность исследования обусловливается тем, что современные требования к процессу физического воспитания учащейся молодежи предопределяют необходимость разработки и использования новых технологий обучения, новых принципов организации учебного процесса, а также новых форм контроля и оценки физической подготовленности и функционального состояния студентов. Исходя из этого, в исследовании была поставлена цель – обосновать и разработать положения и принципы технологии дифференцированной физической подготовки студентов гуманитарного вуза, основанной на результатах модульно-рейтингового мониторинга физической подготовленности и функционального состояния обучающихся.



Обосновывается инновационная технология дифференцированной физической подготовки студентов гуманитарного вуза на основе мониторинга и диагностики физической подготовленности в динамическом режиме с оценкой результатов по сдвигам анализируемых показателей, объединенных в определенные модули. Суть технологии состоит в дифференцировании объема физической нагрузки в соответствии с индивидуальным уровнем физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов, который оценивается при исходном (первоначальном) тестировании физических кондиций обучающихся в рамках модульно-рейтингового мониторинга. Обработка и представление информации о результатах мониторинга осуществляются в автоматизированном режиме при помощи компьютерных технологий.

Использовались методы: изучение и анализ научной и методической литературы, анкетирование, определение антропометрических показателей, тестирование физической подготовленности и функционального состояния.

Анализ эффективности разработанной технологии в процессе педагогического эксперимента, проведенного в период 2015-2016 учебного года, показал, что использование в учебном процессе студентов разработанной технологии дифференцированной физической подготовки на основе мониторинга и диагностики физической подготовленности способствует существенному росту физических кондиций обучающихся. В экспериментальной группе прирост показателей физической подготовленности составил от 4,9 до 15,4 %. В то же время в контрольной группе прирост этих же показателей находился в диапазоне от 1,8 до 8,7 %. Таким образом, применение предлагаемой технологии физической подготовки обеспечивает повышение эффективности процесса физическо-

го воспитания в целом, способствует повышению мотивации к занятиям, самоопределению и самоориентации в сфере физической культуры, позволяет реализовать дифференцированный подход к занимающимся и осуществлять более тонкую индивидуализацию двигательных заданий на занятиях.

Ключевые слова: *студенты; физическое воспитание; мониторинг; физическая подготовленность; функциональное состояние.*

Актуальность. Современная концепция высшего образования, современные требования к процессу физического воспитания учащейся молодежи обусловливают необходимость разработки новых технологий обучения, новых принципов планирования учебного процесса, а также новых форм контроля и оценки физической подготовленности и функционального состояния студентов. Одним из ключевых аспектов таких инноваций в физическом воспитании является повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой и активное вовлечение самих обучающихся в процесс физического воспитания на основе самоопределения и самоориентации в сфере физической культуры и спорта [1, с. 13; 4, с. 12; 13, с. 19; 15, с. 108; 16, с. 5; 18, с. 43]. Современные тенденции развития учебного процесса в высшей школе характеризуются возрастанием доли самостоятельной работы обучающихся, что предопределяет рост значения самоконтроля [2, с. 29; 3, с. 14; 6, с. 22; 11, с. 3; 16, с. 5].

Вместе с тем в физическом воспитании студенческой молодежи назрел ряд проблем, решение которых будет способствовать совершенствованию как отдельных сторон этого процесса, так и повышению его эффективности в целом, и, в конечном итоге, приведению его в соответствие с требованиями современной высшей школы. Одной из таких ключевых проблем является отсутствие современного педагогического инструментария, позволяющего осуществлять индивидуальную экспресс-оценку и оперативное получение полной и объективной информации о состоянии физической подготовленности и соматического здоровья студентов. Это существенно ограничивает возможности эффективного управления процессом физического воспитания, определения необходимых мер коррекции учебного процесса, предупреждения и нивелирования неблагоприятных воздействий [14, с. 6].

Данную проблему можно решить с помощью внедрения в процесс физического воспитания студентов оперативной, индивидуально ориентированной системы мониторинга, который, как известно, относится к основным элементам организации педагогического процесса с использованием личностно-ориентированных технологий [5, с. 86; 7, с. 147; 8, с. 12; 9, с. 40; 10, с. 141; 12, с. 85; 15, с. 108; 17, с. 61].

Цель: обосновать и разработать положения и принципы педагогической технологии дифференцированной физической подготовки студентов гуманитарного вуза, основанной на результатах модульно-рейтингового мониторинга физической подготовленности и функционального состояния обучающихся.

Методика. Исследования были проведены на базе кафедры физического воспитания и здоровья Пятигорского медико-фармацевтического института – филиала ФГБОУ ВО «ВолгГМУ» Минздрава России в 2015-2016 учебном году. Для достижения поставленной цели использовались следующие методы: изучение и анализ научной и методической литературы, анкетирование студентов, тестирование физической подготовленности (бег на 100 м, бег на 2000 м, прыжок в длину с места; сед из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой; общая физическая работоспособность, определяемая в тесте PWC_{170}) и функционального состояния (жизненная емкость легких – ЖЕЛ; артериальное давление – АД систол. и АД диастол.).

Результаты исследования. По итогам проведенного анализа научной литературы, данных анкетирования студентов гуманитарных вузов нами было предположено, что повышение эффективности процесса физического воспитания студентов гуманитарных вузов может быть достигнуто, если физические нагрузки на занятиях дифференцировать в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития, уровнем физической подготовленности и текущим функциональным состоянием обучающихся. Такая информация может быть получена в процессе постоянного мониторинга физической подготовленности и функционального состоянии студентов, который, в свою очередь, будет эффективен, если обеспечивать реализацию ряда положений.

Во-первых, диагностику физической подготовленности и функционального состоянии необходимо осуществлять систематически, в динамическом режиме.

Во-вторых, проводить оценку физической подготовленности, основываясь на сдвигах анализируемых показателей. Предлагается после выставления оценочных баллов определять динамику прироста результата (в %) в каждом тесте и пробе, сумма которых и будет служить основным показателем физической подготовленности и функционального состояния.

В-третьих, анализ показателей, отражающих различные стороны физического развития и здоровья, необходимо объединять в определенные модули. Мы предлагаем выделение трех модулей: «Физическое развитие», «Функциональная подготовленность» и «Физическая подготовленность».

В-четвертых, оценку наблюдаемых параметров целесообразно проводить по нормализованным величинам (приведение показателей к единой шкале) с учетом влияния этого параметра на интегративный показатель физической и функциональной подготовленности организма – уровень физической работоспособности. Для этого оценка фактических результатов должна осуществляться дифференцированно при использовании весовых коэффициентов по каждому параметру, которые, в свою очередь, определяются в зависимости



Рисунок. Блок-схема технологии **дифференцированной физической подготовки студентов гуманитарного вуза** на основе использования результатов **модульно-рейтингового мониторинга**

от значения того или иного параметра в обеспечении уровня физической работоспособности.

В-пятых, обработку и выдачу информации результатов мониторинга желательно осуществлять в автоматизированном режиме при помощи компьютерных технологий с возможностью выхода на неё, в том числе и удаленного, всех участников педагогического процесса, и обучающихся и преподавателей.

Исходя из изложенных положений нами разработана технология дифференцированной физической подготовки студентов гуманитарного вуза на основе использования результатов модульно-рейтингового мониторинга уровня физической подготовленности и функционального состояния (рис.).

Схема данной технологии состоит из нескольких блоков действий, реализуемых последовательно-параллельно.

Процесс физической подготовки студентов обеспечивается применением средств, в качестве основных из которых выступают физические упражнения. Кроме того, как дополнительные, могут быть использованы и другие средства воздействия на организм, например, благоприятные факторы природной среды, регламентация дыхания и др.

Средства физической подготовки реализуются в рамках определенных форм и с привлечением определенных методов. При этом все применяемые средства физической подготовки дифференцируются (в индивидуальном и индивидуально-групповом виде) как в соответствии с функциональным состоянием, так и в соответствии с уровнем физической подготовленности студентов.

Основанием для такой дифференциации использования физических упражнений и других средств воздействия на организм являются результаты мониторинга параметров физической подготовленности и функционального состояния обучающегося, осуществляемого по модульно-рейтинговой схеме.

Инновационная технология дифференцированной физической подготовки студентов гуманитарного вуза на основе мониторинга физической подготовленности и функционального состояния была апробирована в учебном процессе на кафедре физического воспитания и здоровья Пятигорского медико-фармацевтического института – филиала ФГБОУ ВО «ВолгГМУ» Минздрава России в 2015-2016 учебном году в ходе педагогического эксперимента с участием контрольной (n=27) и экспериментальной групп (n=25) (девушки в возрасте от 18-19 лет).

В начале и в конце педагогического эксперимента у студентов обеих групп определялись показатели, отражающие физическую подготовленность и функциональное состояние. В контрольной группе оценка подготовленности осуществлялась по традиционной схеме при сравнении фактических результатов тестирования с нормативами. В экспериментальной группе контроль подготовленности студентов осуществлялся дифференцированно в соответствии с разработанной технологией мониторинга.

Сравнительный анализ выполнения контрольных норматив студентами экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента обнаружил более значительный прирост уровня физической подготовленности студентов, которые занимались по раз-

работанной методике дифференциации физической подготовки.

Прежде всего результаты контрольного тестирования уровня физической подготовленности и оценки функционального состояния показали, что за период эксперимента произошли положительные изменения в обеих группах. Вместе с тем в экспериментальной группе прирост всех тестируемых параметров был более существенным.

В контрольной группе за период исследования достоверно изменились результаты в беге на 2000 м (на 7,6 %, $p<0,05$), седа из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (на 8,7 %, $p<0,05$), а другие показатели: бег на 100 м, прыжок в длину с места; общая физическая работоспособность практически не изменились.

В то же время в экспериментальной группе прирост всех показателей физической подготовленности оказался статистически значимым: существенно изменились результаты бега на 100 м (на 4,9 %, $p<0,05$), прыжка в длину с места (на 9,2 %, $p<0,05$), бега на 2000 м (на 15,4 %, $p<0,05$), седа из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (на 15,3 %, $p<0,05$), общей физической работоспособности (на 12,9 %, $p<0,05$).

Показатели функционального состояния (жизненная емкость легких, артериальное систолическое и диастолическое давление), зарегистрированные в начале и в конце педагогического эксперимента, в контрольной группе не претерпели изменений.

В экспериментальной группе жизненная емкость легких статистически достоверно возросла (на 10,5 %, $p<0,05$) при такой же стабильности показателей артериального давления, как и в контрольной группе.

Анкетирование студентов экспериментальной группы позволило установить, что применение инновационной системы мониторинга в экспериментальной группе обеспечивало наряду с существенным приростом физических кондиций и функциональной подготовленности повышение мотивации к занятиям, самоопределению и самоориентации студентов в сфере физической культуры и спорта.

Заключение. Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют сделать заключение о том, что использование в учебном процессе студентов гуманитарного вуза разработанной технологии дифференцированной физической подготовки на основе мониторинга и диагностики физической подготовленности способствует существенному росту физических кондиций обучающихся и, в конечном итоге, обеспечивает повышение эффективности процесса физического воспитания в целом.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Андрющенко Л. Б. Педагогические аспекты управления интеграцией спортивных и оздоровительных технологий в учебный процесс физкультурного образования студентов / Л. Б. Андрющенко, И. В. Лосева, И. В. Орлан // Актуальные проблемы и перспективы физкультурного образования в вузах: материалы Международной научно-практической конференции. – Волгоград, 2004. – С. 12-21.
2. Апанасенко В. Н. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой / В. Н. Апанасенко // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 4. – С. 29.
3. Апанасенко Г. Л. Методика оценки уровня физического здоровья по простым показателям / Г. Л. Апанасенко // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины. – Киев: Здоровье, 1988. – Вып. 19. – С. 1-28.
4. Бальсевич В. К. Концепция информационно-образовательной кампании по развертыванию национальной системы спортивно-ориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Российской Федерации / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 1. – С. 11-17.
5. Губанищева А. А. Формирование готовности к профессиональной деятельности студентов – будущих менеджеров индустрии туризма в процессе профессионально-прикладной физической подготовки / А. А. Губанищева, А. Г. Мастеров // Физическое воспитание и спортивная тренировка.– 2014. - № 1 (7). – С. 84-87.
6. Мандриков В. Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов / В. Б. Мандриков. – Волгоград, 2001. – 322 с.
7. Мастеров А. Г. Совершенствование подготовки будущих спортивных менеджеров на основе применения эргогенических средств и дифференцированного мониторинга физического состояния / А. Г. Мастеров, О. А. Тынянкин, В. В. Галиуллин // Вестник Евразийской академии административных наук.– 2012. - № 4 (21).– С. 140-149.
8. Мастеров А. Г. Формирование оптимальной структуры физической подготовленности у студентов – будущих спортивных менеджеров на основе дифференцированного мониторинга физического состояния / А. Г. Мастеров, О. А. Тынянкин // Физическое воспитание и спортивная тренировка.– 2013. - № 2 (6).– С. 9-16.
9. Машошина И. В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания / И. В. Машошина, Е. В. Готовцев, Ю. В. Романова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта.– 2012.– №1 (83.)– С. 40-45.
10. Мещеряков С. П. Применение перцентильных шкал в процессе мониторинга физической подготовленности студентов / С. П. Мещеряков, А. О. Егорычев, А. Д. Викулов // Ярославский педагогический вестник. – 2015. – № 6. – С. 141-146.
11. Орлан И. В. Методика физического воспитания студентов основного отделения вузов на основе спортивно-ориентированной проблемно-модульной технологии обучения / И. В. Орлан: автореф. дис. … канд. пед. наук. – Волгоград: ВГАФК, 2002. – 24 с.
12. Попова Г. П. Мониторинг качества учебного процесса: принципы, анализ, планирование / Г. П. Попова, Г. А. Размерова, И. Б. Ремчукова.– Волгоград: Учитель, 2007, 124 с.

13. Скобликова Т. В. Физическое воспитание как компонент целостной системы воспитания в вузе: Состояние, проблемы, перспективы развития / Т. В. Скобликова // Педагогическое образование и наука. – № 4. – 2013. – С. 18-25.
14. Соколов А. С. Управление физической подготовкой студентов на основе системы автоматизированного динамического контроля: дис. … канд. пед. наук /
15. А. С. Соколов. – Краснодар, 2008. – 186 с.
16. Сокунова С. Ф. Модель контроля физической подготовленности студентов на основе мониторинга и диагностики / С. Ф. Сокунова, В. Б. Белянцева // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2010. – № 2 (12). – С. 107-111.
17. Стрельников Р. В. Организация физического воспитания студенческой молодежи на основе альтернативного выбора содержания занятий: дис. … канд. пед. наук / Р. В. Стрельников. – Волгоград, 2009. – 146 с.
18. Тынянкин О. А. Организационно-педагогические условия реализации технологии формирования оптимальной структуры физической подготовленности будущих спортивных менеджеров на основе дифференцированного мониторинга физического состояния / О. А. Тынянкин, А. Г. Мастеров // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 1. – С. 56.
19. Якимович В. С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи в различных учебных заведениях / В. С. Якимович. – Волгоград: Изд-во ВолгГАСА, 2002. – 136 с.

TECHNOLOGY OF DIFFERENTIATED PHYSICAL PREPARATION OF HUMANITARIAN UNIVERSITIES STUDENTS ON THE BASIS OF MONITORING OF PHYSICAL PREPAREDNESS AND FUNCTIONAL CONDITION

Y. Pushkarskaya, Teacher of Physical Education and Health Department, Pyatigorsk Medical and Pharmaceutical Institute – branch of Volgograd State Medical University, Pyatigorsk,
G. Alexanyants, Doctor of Medical Sciences, Professor, Vice-Rector for Research Work, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar,
S. Imnayev, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Physical Education and Sports Department, Pyatigorsk State University, Pyatigorsk.
Contact information for correspondence: 357501, Russia, Stavropol region, Kalinina pr.11, Pyatigorsk, e-mail: pushkarskaya_85@mail.ru

The research relevance is caused by that modern requirements for process of physical training of a studying youth, predetermine necessity of development and use of new training technologies, new principles of the organization of educational process, and also the new forms of control and estimation of physical preparedness and a functional condition of students.

On this basis, the research object was determined– to prove and develop provisions and principles of technology of the differentiated physical preparation of humanitarian universities students, based on the results of modulerating monitoring of physical preparedness and functional condition.

The innovative technology of the differentiated physical preparation of humanitarian universities students on the basis of monitoring and diagnostics of physical preparedness in the dynamic mode with results estimation of the analyzed parameters deviation which were combined in certain modules were revealed.

The content of technology included the differentiation of the amount of physical activity in accordance with the individual level of physical development, functional condition and physical preparedness of students, which is estimated at the initial testing of students' physical conditions within the framework of modular-rating monitoring. Processing and presentation of information from monitoring results were made in an automated mode using computer technologies.

The following methods were used: studying and analysis of scientific and methodical literature, questioning, estimation of anthropometrical parameters, testing of physical preparedness and a functional condition. Finding-out of efficiency of the developed technique has been made during the pedagogical experiment in 2015-2016 educational year showed that the use of the developed technology of the differentiated physical preparation on the basis of monitoring and diagnostics of physical preparedness during students educational process at humanitarian universities promotes more essential growth of physical indicators. In the experimental group the increase of physical preparedness indicators was more substantial, the increase was from 4,9 to 15,4%. At the same time in

the control group the increase of the same indicators was in the range from 1,8 to 8,7%. Thus, the application of the proposed technology of physical training provides the increase of efficiency of physical training process as a whole, promotes increase of motivation to exercises, self-determination and self-orientation in physical education, allows to realize the differentiated approach and to exercise more individualized tasks at the lessons.

Keywords: students; physical training; monitoring; physical preparedness; functional condition.

References:

1. Andriushchenko L.B., Loseva I.V., Orlan I.V. Pedagogical aspects of managing the integration of sports and health technologies in the educational process of physical training education students. *Aktual'nye problemy i perspektivy fizkul'turnogo obrazovaniia v vuzakh: materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Actual problems and prospects of sports education in universities: proceedings of the International Scientific and Practical Conference], Volgograd, 2004, pp. 12-21 (in Russian).
2. Apanasenko V.N. Determination of the optimal level of health and physical activity have engaged in improving training. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 1989, ,no 4, pp. 29 (in Russian).
3. Apanasenko G.L. Methods of assessing the level of physical health on common indicators. *Sotsial'naia gigiena, organizatsiia zdravookhraneniia i istoriia meditsiny* [Social Care, Health Organization and History of Medicine], Kiev: Zdorov'e, 1988, – Vyp. 19. – pp. 1-28 (in Russian).
4. Bal'sevich, V.K., Lubysheva L.I. The concept of information and education campaign for the deployment of a national system of sports-oriented physical education students in general education schools of the Russian Federation. *Fizicheskaia kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, education, training],2003,no 1,pp. 11-17(in Russian).
5. Gubanishcheva A.A., Masterov A.G. Formation of readiness for professional activity of students– the future managers of the tourism industry in the process of professional-applied physical preparation. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaia trenirovka* [Physical education and sports training], 2014, no 1 (7), pp. 84-87 (in Russian).
6. Mandrikov V.B. *Tekhnologii optimizatsii zdorov'ia, fizicheskogo vospitaniia i obrazovaniia studentov meditsinskikh vuzov* [Technologies to optimize health, physical education and education of medical students].Volgograd, 2001.322 p.
7. Masterov A.G., Tyniankin O.A., Galiullin V.V. Improving the training of future sports managers based on the use of funds and differentiated ergogenicheskih monitoring the physical condition.*Vestnik Evraziiskoi akademii administrativnykh nauk* [Bulletin of the Eurasian Academy of Administrative Sciences], 2012, no 4 (21), pp. 140-149 (in Russian).
8. Masterov A.G., Tyniankin O.A. Formation of the optimal structure of physical fitness of students– future sports managers on the basis of differentiated monitoring of the physical condition. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaia trenirovka* [Physical education and sports training], 2013, no 2(6), pp.9-16(in Russian).
9. Mashoshina I.V.,GotovtsevE.V.,Romanova Iu.V. Monitoring the state of health and physical fitness of students as the methodology of the analysis and evaluation of the productivity of the process of physical education. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the name PF University Lesgafta], 2012, no 1(83), pp. 40-45 (in Russian).
10. Meshcheriakov S.P, Egorychev A. O., Vikulov A. D. Application percentile scales in monitoring students' physical fitness.*Iaroslavskii pedagogicheskii vestnik* [Yaroslavl Pedagogical Gazette], 2015, no 6. pp.141-146 (in Russian).
11. Orlan I.V. Technique of physical training of students of the main branch of high schools on the basis of sports-oriented problem-modular technology of training Extended abstract of candidate's thesis. Volgograd,VGAFK, 2002,24 p. (in Russian)
12. Popova G.P., Razmerova G.A., Remchukova I.B., *Monitoring kachestva uchebnogo protsessa: printsipy, analiz, planirovanie* [Monitoring the quality of the educational process: the principles, analysis, planning].Volgograd: Uchitel', 2007, 124 p.
13. Skoblikova T.V. Physical education as a component of an integrated system of education in high school: State, Problems and Prospects of Development. *Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka* [Teacher education and science], 2013, no 4, pp. 18-25 (in Russian).
14. Sokolov A.S. Management of physical training of students on the basis of the automated dynamic control system. *Candidate's thesis*.Krasnodar, 2008, 186 p. (in Russian)
15. Sokunova S.F.,Beliantseva V.B. Control Model of physical preparedness of students on the basis of monitoring and diagnostics. *Vestnik Ul'ianovskoi gosudarstvennoi sel'skokhoziaistvennoi akademii* [Bulletin of the Ulyanovsk State Agricultural Academy], 2010,no 2 (12),pp. 107-111(in Russian).
16. Strel'nikov R.V. Organization of physical education of students on the basis of an alternative choice of content classes. *Candidate's thesis*.Volgograd, 2009, 146 p. (in Russian)
17. Tyniankin O.A., Masterov A.G. Organizational-pedagogical conditions of realization of technology of formation of optimum structure of physical readiness for future sports managers on the basis of differentiated moni-toring of physical condition. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniia* [Modern problems of science and education], 2014, no 1,pp. 56 (in Russian).
18. Iakimovich V.S. *Proektirovanie sistemy fizicheskogo vospitaniia detei i molodezhi v razlichnykh uchebnykh zavedeniiakh* [Designing the system of physical education of children and youth in various educational institutions]. Volgograd, VolgGASA, 2002. 136 p.

УДК 796.332

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНСКИХ И МУЖСКИХ ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНД ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В. В. Суворов, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой общей и профессиональной педагогики,
Л. А. Якимова, кандидат педагогических наук, заместитель директора по воспитательной работе Гуманитарного колледжа,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, д.161, vvsfoot@yandex.ru



Официальное признание женского футбола в России и на мировом уровне дало толчок к становлению данного вида спорта как равноправного участника спорта высших достижений. Научно-исследовательская деятельность в мужском футболе имеет давнюю историю, что позволило накопить огромный материал. Это и является основой построения подготовки команд мастеров высокой квалификации. Основой исследований в мужском футболе стало установление параметров соревновательной деятельности.

Подготовка в женском футболе изучена недостаточно. Активизацией и началом исследовательской деятельности футболисток может стать сравнительный анализ соревновательной деятельности с подобными данными в мужском футболе. Применение апробированной на высококвалифицированных футболистах методики регистрации соревновательной деятельности позволило установить структуру технико-тактических действий футболисток.

Для этого по методике, рекомендованной для комплексных научных групп, было зарегистрировано 18 матчей команды ФК «Кубаночка» и 15 матчей ФК «Кубань» сезона 2015-2016 года путём «наговаривания» на диктофон с последующей расшифровкой на специальном бланке. Были определены средние арифметические показатели для каждого технико-тактического действия, ошибка среднего арифметического, а также удельный вес каждого игрового приёма в процентах от общего количества всех действий команды. Качество выполнения технико-тактических действий осуществлялось вычислением процента брака – это отношение количества неточно выполненных действий к общему количеству данного игрового действия, выраженное в процентах.

Анализ полученных результатов говорит об идентичности игровой деятельности в женском и мужском футболе. Установленные данные выделили ряд особенностей стиля игры женских футбольных команд. Основные технико-тактические действия и игровые приёмы не эффективного использования требуют внесения корректив в подготовку женских команд в соответствии с мировым трендом развития игры.

Полученные результаты сравнительного анализа позволяют определить пути проведения дальнейших исследований в женском футболе. Информация о соревновательной деятельности футболисток расширяет представления о структуре игры команды и показателях технико-тактических действий, характеризующих игру каждого игрового амплуа. Обработка полученных данных об игровых действиях поможет разработать модельные характеристики футболисток и создать оценочные шкалы применения всех используемых технико-тактических действий. Это, несомненно, положительно скажется на формировании структуры подготовки и ускорит развитие данного вида спорта в Российской Федерации.

Ключевые слова: *футбол; соревновательная деятельность; технико-тактические действия; спортсмены высокой квалификации; женщины; мужчины.*

Достижение высоких спортивных результатов немыслимо без научной базы, которая формируется годами и проверяется постоянно на практике. Женский футбол может использовать в данном случае огромный научный потенциал мужского футбола, но для этого необходимо установить некоторые субординационные отношения. В первую очередь это касается соревновательной деятельности, ведь правила игры в женском и мужском футболе одинаковы. Уже на этой основе и должны определяться пути совершенствования подготовки спортсменов и возможности дополнения отработанными на мужском футболе основами подготовки высококвалифицированных футболистов.

При обширном материале о соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов мужских [1, 2, 4, 5, 8, 9] и женских [3, 7] команд недостаточно детально проводится сравнительный анализ, что позволяет говорить об актуальности исследования в этом направлении.

Цель исследования: установить особенности ведения игры женских и мужских футбольных команд высшей квалификации.

Для решения данной проблемы были вычленены главные **задачи исследования:**

1. Определить количественные и качественные показатели технико-тактических действий женских футбольных команд.

2. Выявить структуру основных технико-тактических действий в играх мужских футбольных команд.

3. Сопоставить структуру основных показателей технико-тактических действий футболистов высокой квалификации женских и мужских команд.

Педагогические наблюдения [6] за соревновательной деятельностью женских футбольных команд высшего дивизиона чемпионата России (n=18) позволяют полученный материал подвергнуть обработке методами математической статистики и определить средние показатели за матч выполняемых технико-тактических действий с ошибкой среднего. Полученные показатели определяют удельный вес каждого игрового приема от общего объема, взятого за 100 % всех действий за матч.

Осмысливая полученные данные (табл. 1), можно выделить группы приемов, характеризующие атакующие и оборонительные действия, хотя это несёт условный характер, ведь без «привязки» к конкретному эпизоду это трудно представить. Так, к основным атакующим действиям с объемом более 10 % каждый можно отнести: короткие и средние передачи мяча вперед – 18,5 %; короткие и средние передачи мяча назад и поперек – 16,5 %; ведение мяча – 15,3 %. Оборонительные действия за матч, согласно используемой методике регистрации, имеют меньшие объёмы и для определения основных можно пороговый процент опустить до 5 % на каждый игровой приём. В данном случае на первом месте будет перехват мяча – 11,2 %, второе место – отбор мяча – 8,8 %, третье место – единоборства за мяч внизу – 5,5 %.

Выделенные показатели не являются обособленными и не умаляют важности остальных атакующих и оборонительных технико-тактических действий, среди которых передачи мяча «на ход» – 2,7 %, обводка соперника – 5,3 %, единоборства за мяч вверху – 2,6 % и, безусловно, удары в ворота головой – 0,2 % и ногой – 2,1 %, без которых игра потеряла бы смысл.

Необходимо также просчитать процент брака при выполнении тех или иных технико-тактических действий, который определяется как отношение количества неточно выполненных действий ко всему объему использования данного игрового приёма за матч, умноженное на сто. Ведь успех матча не в последнюю очередь будет зависеть от качества выполнения всех технико-тактических действий без исключения.

В порядке убывания эти приёмы расположились следующим образом: более 50 % брака футболистки допускают при выполнении простреленых и навесных передач мяча из-за пределов штрафной площади независимо от фланга атаки, вслед за ними идут единоборства за мяч вверху (49,2 %) и внизу (45,7 %), дополняют эту группу отбор мяча (41,9 %) и длинные передачи мяча (40,1 %). Применение данных приёмов с таким процентом брака нельзя назвать эффективным, о чём свидетельствуют многочисленные исследования в мужском футболе, что, в свою очередь, говорит о качестве игры зарегистрированных женских команд или о другой отличной от мужского футбола структуре игры и параметров эффективности в серии матчей.

Данная тенденция не относится к организации игры в атаке. Футболисты женских футбольных команд выполняют эти действия более качественно. Так, брак при выполнении коротких и средних передач мяча назад, поперек и ведения мяча составляет 14,8 % и 7,9 % соответственно. А вот самый большой по объёму использования игровой приём также приближается к 40 % брака за матч, ведь передачи мяча вперед – главное средство построения атакующих действий, а в совокупности с передачами «на ход» при браке 38,8 % может поставить команду в положение невозможности организации атакующих действий с её стороны.

Для сравнительного анализа были зарегистрированы матчи мужских футбольных команд, выступающих в Премьер-Лиге Российской Федерации (n=15). Данные, полученные при педагогическом наблюдении, подверглись математической обработке, аналогично и в женских футбольных командах (табл. 2).

Анализ полученных данных определил основные атакующие действия в объеме более 10 % на каждый игровой приём, в число которых входят: короткие и средние передачи мяча назад и поперек – 20,7 %, ведение мяча – 18,6 %, короткие и средние передачи мяча вперёд – 14,0 %.

В круг оборонительных основных действий с объёмом более 5 % входят: отбор мяча – 8,2 %, перехват мяча – 6,1 %, единоборства за мяч вверху – 6,9 %.

Качество исполнительского мастерства, согласно методике регистрации, выше, чем у женских команд.

Таблица 1

Количественные и качественные характеристики технико-тактических действий в играх женских футбольных команд (n=18)

Показатели				$\bar{\delta} \pm m$	$\bar{\delta}$ %
ПЕРЕДАЧИ	короткие и средние	назад и поперек	кол-во	109 ± 8,3	16,5
			кач-во	14,8 ± 1,41	
		вперед	кол-во	122 ± 4,3	18,5
			кач-во	39,5 ± 1,54	
	на ход		кол-во	18 ± 1,1	2,7
			кач-во	38,8 ± 2,69	
	длинные		кол-во	17,0 ± 2,0	2,6
			кач-во	40,1 ± 2,09	
	прострелы		кол-во	22 ± 2,6	3,3
			кач-во	51,3 ± 2,71	
Ведение			кол-во	101 ± 6,05	15,3
			кач-во	7,9 ± 0,88	
Обводка			кол-во	35 ± 1,5	5,3
			кач-во	39,8 ± 2,38	
Отбор			кол-во	58 ± 2,2	8,8
			кач-во	41,9 ± 1,3	
Перехват			кол-во	74 ± 3,4	11,2
			кач-во	21,6 ± 1,38	
Единоборства	внизу		кол-во	36 ± 1,9	5,5
			кач-во	45,7 ± 2,56	
	вверху		кол-во	17 ± 2,3	2,6
			кач-во	49,2 ± 3,99	
Игра головой			кол-во	14 ± 1,3	2,1
			кач-во	32,6 ± 3,17	
Удары в ворота	головой		кол-во	1 ± 0,3	0,2
			кач-во	26,4 ± 10,0	
	ногой		кол-во	14 ± 1,6	2,1
			кач-во	54,8 ± 5,08	
Потери			кол-во	22 ± 1,6	3,3
Всего			кол-во	660 ± 14,3	100
			кач-во	31,9 ± 0,94	

Так, общий процент брака за игру составляет 24,4 % против 31,9 % у женских футбольных команд. Нельзя назвать эффективной игрой мужских команд в использовании прострельных и навесных передач в штрафную площадь соперника (брак 57,6 %), отбора мяча (брак 52,3 %), длинных передач мяча (брак 44,0 %), обводки соперника (брак 41,7 %). Данный процент брака характеризуется серией матчей по шести проигранным и выигранным, трём матчам, закончившихся ничейным результатом. Серия зарегистрированных матчей женских футбольных команд состояла из 10 выигранных и 8 проигранных встреч.

Согласно заявленной цели нашего исследования, интерес представляет соотношение структур женского и мужского футбола (рис.). Рассматривая объем технико-тактических действий можно констатировать, что в структуре игры женских футбольных команд доминируют короткие и средние передачи мяча вперед, передачи мяча «на ход», обводка соперника, отбор мяча, перехват мяча, единоборства за мяч внизу, удары по воротам головой и ногой, а также в два раза больше в структуре занимают потери мяча.

В структуре мужских футбольных команд в большем объеме превалируют короткие и средние передачи мяча назад и поперёк, длинные передачи мяча, навесные и прострельные передачи мяча в штрафную площадь соперника, ведение мяча, единоборства за мяч вверху, игра головой.

Рис. Соотношение структур игр мужских и женских футбольных команд

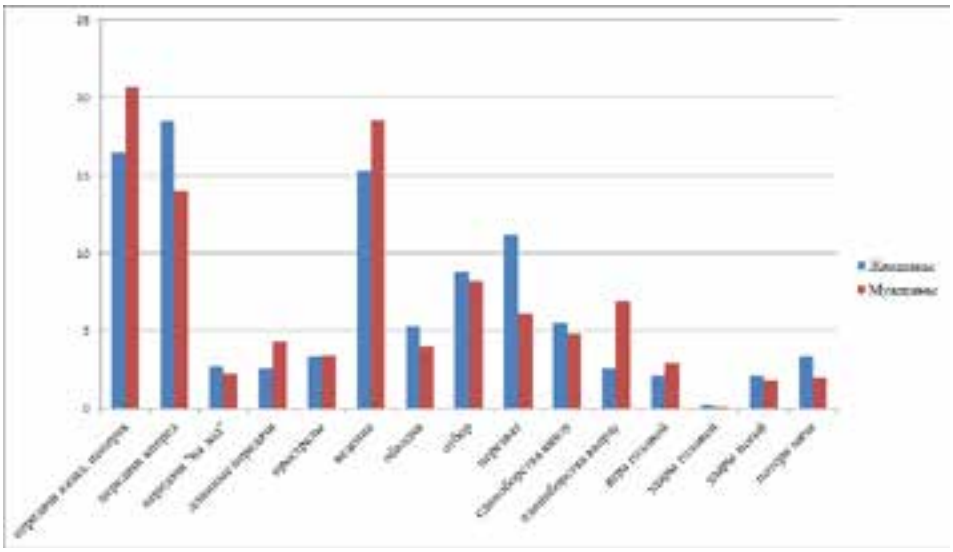


Таблица 2

Количественные и качественные характеристики технико-тактических действий в играх мужских футбольных команд (n=15)

Показатели				$\bar{o} \pm m$	$\bar{o}$ %
ПЕРЕДАЧИ	короткие и средние	назад и поперек	кол-во	163±12,7	20,7
			кач-во	5,0±0,46	
		вперед	кол-во	110±8,2	14,0
			кач-во	24,2± 1,63	
	на ход		кол-во	18 ± 1,0	2,2
			кач-во	30,7±0,13	
	длинные		кол-во	34,0 ±0,6	4,3
			кач-во	44,0±1,03	
	прострелы		кол-во	26±3,1	3,4
			кач-во	57,6±1,16	
Ведение			кол-во	147±10,4	18,6
			кач-во	3,5± 0,26	
Обводка			кол-во	31±2,2	4,0
			кач-во	41,7±1,23	
Отбор			кол-во	64± 2,7	8,2
			кач-во	52,3±2,30	
Перехват			кол-во	48± 4,8	6,1
			кач-во	19,2±1,21	
Едино-борства		внизу	кол-во	38± 1,8	4,8
			кач-во	31,6±0,89	
		вверху	кол-во	54± 3,6	6,9
			кач-во	31,0±1,03	
Игра головой			кол-во	23± 1,8	2,9
			кач-во	26,1±0,59	
Удары в ворота		головой	кол-во	1 ± 0,3	0,1
			кач-во	75,0±0,32	
		ногой	кол-во	14 ± 1,2	1,8
			кач-во	65,3±0,71	
Потери			кол-во	16± 1,6	2,0
Всего			кол-во	787±32,1	100
			кач-во	24,4±3,66	

Анализируя соотношение структур применения технико-тактических действий в игре женских и мужских команд, можно констатировать, что при отличительных особенностях всё-таки можно признать идентичность соревновательной деятельности. Это проявляется при организации позиционного нападения в регистрируемых мужских командах, отсюда и приоритет передач мяча назад и поперёк, а также ведения мяча. В большем объёме мужские команды отдают предпочтение игре на «втором этаже», что характеризуется большими объемами длинных передач, навесных передач мяча в штрафную площадь соперника, единоборствах за мяч вверху и игре головой.

Игроки женских команд в большей степени ориентированы на индивидуальную игру, что подтверждается передачей вперед, обводкой соперника, отбором мяча и перехватом мяча. Увеличенный объем ударов в ворота головой и ногой в первую очередь характеризуется менее плотным прессингом со стороны соперника, что позволяет футболисткам-женщинам наносить больше ударов в ворота соперника.

Выводы**:**

1. Структура игры женских футбольных команд основана на четырёх технико-тактических действиях: короткие и средние передачи мяча назад, поперек (16,5 %), вперёд (18,5 %), ведении мяча (15,3 %) и перехвате мяча (11,2 %). Не эффективными в женском футболе являются: единоборства за мяч вверху (брак 49,2 %) и внизу (брак 45,7 %), отбор мяча (брак 41,9 %), навесные и прострельные передачи мяча в штрафную площадь соперника (брак 51,3 %), длинные передачи мяча (брак 40,1 %).

2. Футболисты мужских команд высокой квалификации строят свою игру за счёт коротких и средних передач мяча назад, поперек (20,7 %), вперёд (14,0 %), ведения мяча (18,6 %). Наибольший процент брака футболисты в мужском футболе допускают при применении: длинных передач мяча (брак 44,0 %), навесных и прострельных передач мяча в штрафную площадь соперника (брак 57,6 %), обводки соперника (брак 41,7 %), отбора мяча (брак 52,3 %).

3. Общая идентичность структур игры женских и мужских футбольных команд даёт возможность вычленить ключевые особенности. Мужские команды в своей игре ориентированы на большой объем задействованных в атаке приемов с долгим розыгрышем мяча и точечными прорывами обороны с помощью длинной передачи или навесной передачи в штрафную площадь соперника. Это, в первую очередь, может характеризовать ровный подбор игроков в отличие от женских команд, где существенная нехватка исполнителей одного уровня приводит к использованию в момент перехода к атаке передач мяча вперед и «на ход» с наименьшим количеством задействованных футболисток.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бурачевски Т. Характеристика результативных атак, проведенных сборной Испании в финальном турнире чемпионата мира по футболу 2010 г. / Т. Бурачевски, Л. Цицирко, Л. Ирла // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 10. – С. 53-58.
2. Коскина Е. Н. Формирование индивидуальных стилей соревновательной деятельности футболистов с учетом их когнитивных стилей / Е. Н. Коскина, Н. А. Скляр // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 6. – С. 48-50.
3. ЛюЦи. Особенности соревновательной деятельности футболисток высшей квалификации /ЛюЦи, В. Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 8. – С. 77-78.
4. Полишкис М. М. Комплексный контроль интегральной подготовленности футболистов / М. М. Полишкис, В. П. Губа // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. – 2016. – № 3. – С. 77.
5. Содержание и структура соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации: учебное пособие / сост. И. А. Арбузин, В. А. Блинов, Ю. И. Сиренко, Д. А. Негодаев, А. А. Терещенко. – Омск: СибГУФКС, 2012. – 56 с.
6. Суворов В. В. Методы регистрации соревновательной деятельности футболистов: учебно-методическое пособие / В. В. Суворов. – Краснодар, 2000. – 45 с.
7. Чернышева Е. Н. Инновационный подход в моделировании двигательной подготовки женских команд по мини-футболу / Е. Н. Чернышева, И. С. Примак, С. А. Смирнова, О. А. Прянишникова // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 6. – С. 51-54.
8. Шестаков М. М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04 / М. М. Шестаков. – М., 1992. – 509 с.
9. Шестаков М. М. Показатели устойчивого состояния нервной, анализаторной и нервно-мышечной систем, определяющие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных футболистов / М. М. Шестаков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – № 4. – С. 6-11.

PARTICULAR QUALITIES OF COMPETITIVE ACTIVITY OF WOMEN'S AND MEN'S SOCCER TEAMS OF THE TOP DIVISION

V. Suvorov, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of General and Professional Pedagogy Department,
L. Yakimova, Candidate of Pedagogical Sciences, Deputy Director for Educational Work of the Humanities College, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar.
Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budennogo str., 161,
e-mail: vvsfoot@yandex.ru

Official recognition of women's soccer in Russia and at world level gave an impetus in formation of this sport as equal participant of elite sport. Research activity in men's soccer has an old story that allowed saving up huge material. It is also a basis for creation of training of teams of high qualification masters. Establishment of parameters of competitive activity became a basis of research activity in men's soccer.

Training in women's soccer is investigated insufficiently. The comparative analysis of competitive activity with similar data in men's soccer can become activation in research activity of female football players. Application of the technique of registration of competitive activity approved on highly skilled football players allowed establishing structure of technical and tactical activity of female football players.

For this purpose, according to the method which was recommended for complex scientific groups, 18 matches of FC «Kubanochka» and 15 matches of FC «Kuban» of 2015-2016 season by making records using dictaphone with the following decryption on a special form were registered. Average arithmetic indicators for each technical and tactical action, the error of the arithmetic mean, as well as specific gravity of every game technique in percentages of the total quantity of team actions were determined. Determination of the performance quality of technical and tactical actions was made by the calculation of the defect percentage which means the ratio of the number of inaccurately performed actions to the total quantity of the given game action expressed in percentages.

The analysis of the received results allows speaking about identity of a play activity in women's and men's soccer. The established data also allow allocating a number of features of a playing style of the women's soccer teams. The revealed main technical and tactical activities and game technique of not effective use allow making adjustments in training of women's teams according to a world trend of game development. The received results of the comparative analysis allow defining ways of a further research in women's soccer. Information on competitive activity of female football players will allow defining the structure of the team play and technical and tactical activity indicators characterizing a game of each player's role.

Processing of the received indicators of game actions will allow to develop model characteristics of female football players and to create rating scales of application of all used technical and tactical actions. It, undoubtedly, will affect formation of structure of preparation and will accelerate development of this sport in the Russian Federation.

Keywords: football; competitive activity; technical and tactical actions; highly qualified athletes; women; men.

References:

1. Burachevski T., Tsitsirko L., Irla L. The characteristic of the productive attacks which are carried out by Spanish national team in final tournament of the FIFA World Cup 2010. *Teoriia i praktika fiz. kul'tury*. [Theory and Practice Physical Cultures], 2013, no 10, pp. 53-58. (in Russian)
2. Koskina E. N., Skliar N. A. Formation of individual styles of competitive activity of football players taking into account their cognitive styles. *Teoriia i praktika fiz. kul'tury*. [Theory and Practice Physical Cultures], 2015, no 6, pp. 48-50. (in Russian)
3. Liu Tsi., Seluianov V. N. Features of competitive activity of football players of the top skills *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury*. [Theory and Practice Physical Cultures], 2014, no 8, pp. 77-78. (in Russian)
4. Polishkis M. M., Guba V. P. Complex control of integrated readiness of football players. *Teoriia i praktika fiz. kul'tury: trener: zhurnal v zhurnale*. [Theory and Practice Physical Cultures: Trainer: the Magazine in the Magazine], 2016, no 3, p. 77. (in Russian)
5. Arbuzin I. A., Blinov V. A., Sirenko Iu. I., Negodaev D. A., Tereshchenko A. A. *Soderzhanie i struktura sorevnovatel'noi deiatel'nosti futbolistov vysokoi kvalifikatsii* [Contents and structure of competitive activity of football players of high qualification]. Omsk, SibGUFKS, 2012, 56 p. (in Russian)
6. Suvorov V. V. *Metody registratsii sorevnovatel'noi deiatel'nosti futbolistov* [Methods of registration of competitive activity of football players]. Krasnodar, 2000, 45 p. (in Russian)
7. Chernysheva E. N., Primak I. S., Smirnova S. A., Prianishnikova O. A. Innovative approach in modeling of motive training of women's teams on five-a-side. *Teoriia i praktika fiz. kul'tury* [Theory and Practice Physical Cultures], 2015, no 6, pp. 51-54. (in Russian)
8. Shestakov M. M. Individualization of educational and training process in command sports. *Doctor`s thesis*. Moscow, 1992, 509 p. (in Russian)
9. Shestakov M. M. The indicators of a steady condition of nervous, analizatorny and neuromuscular systems defining efficiency of competitive activity of the qualified football players. *Fizicheskaia kul'tura, sport – nauka i praktika*. [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2011, no 4, pp. 6-11. (in Russian)

УДК 373.203.71

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХОМОТОРНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ВТОРОГО ГОДА ЖИЗНИ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В ДОМЕ РЕБЕНКА

Н. П. Носенко, кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной и дошкольной педагогики,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.



Статья посвящена проблеме развития физических и психических качеств детей второго года жизни, воспитывающихся в доме ребенка. Рассматривается вопрос о влиянии депривационных условий на физическое и психическое развитие детей, о необходимости ранней медико-психолого-педагогической диагностики и ранней коррекционно-педагогической работы с детьми, находящимися в учреждениях интернатного типа. Указаны авторы исследований по изучению особенностей развития детей, оставшихся без родителей. Представлены результаты анализа психомоторного развития детей второго года жизни, воспитывающихся в доме ребенка. Была разработана программа с целью оптимизации условий их психомоторного развития. Методологической основой программы являлись современные представления о закономерностях развития и иерархическом строении мозговой организации высших психических функций в онтогенезе, закономерностях развития речи и общения, активизации психомоторной программы развития. Определены методы, средства развития. Осуществлена оценка эффективности реализации коррекционно-развивающей программы.

Уделяется внимание разным аспектам, способствующие решению проблемы раннего выявления и коррекции отклонений в развитии детей. Реализация индивидуальной развивающей программы позволяет частично преодолеть негативное влияние депривационных факторов. Составной частью системы комплексного контроля развития, формирования здоровья и всей оздоровительно-воспитательной работы в домах ребенка является контроль нервно-психического развития (НПР) детей. Он заключается в выявлении уровня НПР детей и их индивидуальных особенностей. При этом нужно учесть, что ребенок развивается спонтанно по своей особой программе. Индивидуальная программа может отражать типичное возрастное развитие, его опережение или отставание от нормы. В процессе обучения ребенка происходит взаимопроникновение двух программ – врожденной программы развития и встречной, которую предлагает взрослый. Цель контроля заключается не только в том, чтобы выявить индивидуальное направление развития ребенка, но и своевременно создать необходимые для развития условия. Во время контроля выявляется также эффективность медико-педагогических воздействий и условий воспитания детей в доме ребенка.

Ключевые слова: *депривационные условия; задержка нервно-психического развития; ранняя медико-психолого-педагогическая диагностика; психомоторное развитие; дети второго года жизни.*

Введение. Первые годы жизни являются периодом наиболее интенсивного развития. В это время потенциальные возможности ребенка чрезвычайно велики, закладывается фундамент физического и психического здоровья. От того в каких условиях будет протекать раннее развитие ребенка, во многом зависит его будущее. Дети раннего возраста, находящиеся в депривационных условиях в доме ребенка, несмотря на свою способность к развитию, с течением времени все больше не соответствуют возрастным нормам. Психическая депривация детей раннего возраста, воспитывающихся в условиях закрытого детского учреждения, приводит к

широкому спектру различных нарушений психического развития. По статистике, уже к трем – четырем годам практически у 100 % воспитанников домов ребенка формируется та или иная степень задержки нервно-психического развития [1-7, 9, 11, 15, 16].

В последние годы в зарубежной и отечественной специальной педагогике возрос интерес к возможно более ранней коррекции отклонений в развитии детей. Раннее начало коррекционно-педагогической работы особенно необходимо в учреждениях интернатного типа, где воспитываются дети, оставшиеся без родителей, развитие которых обусловлено сочетанием неблагоприятных социально-психологических условий с биологическими факторами риска. Существуют различные гипотезы о причинах своеобразия психофизического развития воспитанников детских закрытых учреждений. Но, несмотря на значительное количество экспериментальных исследований и теоретических работ, коррекционно-педагогическое направление изучено недостаточно, что обусловливает актуальность исследования.

Цель исследования: выявить особенности психомоторного развития детей второго года жизни, воспитывающихся в домах ребенка, и влияние индивидуальной развивающей программы на их развитие.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, наблюдение, анализ медицинских карт, методика оценки нервно-психического развития детей второго года жизни [13, 20].

Организация исследования. Исследование проводилось в период с сентября 2014 по июнь 2015 г. на базе дома ребенка. В исследовании участвовало 20 детей второго года жизни.

Результаты исследования. Результаты анализа анамнеза свидетельствуют о том, что все дети имели отягощенный неврологический анамнез. В 100 % случаев отмечалось поражение центральной нервной системы гипоксически-ишемического генеза различной степени выраженности, обусловленное повреждающими факторами перинатального периода. У 80 % детей имелись соматические заболевания, такие как функциональная кардиопатия (20 %), рахит 1 степени (40 %), грыжи (30 %), гипотрофия (10 %), атопический дерматит (10 %), гепатит в форме носительства (20 %); недоношенными родилось 50 % детей (на сроке от 29-ти до 36-ти недель беременности). Отмечалась задержка в развитии отдельных функций. Диагностика психомоторного развития детей второго года жизни проводилась по основным линиям развития: понимание речи, активная речь, сенсорное развитие, игра и действия с предметами, движения, навыки самообслуживания.

Таблица 1

Показатели психомоторного развития детей второго года жизни

Эпикризный срок	Количество детей	Пассивная речь		Активная речь		Сенсорное развитие		Действия с предметами		Движения		Навыки самообслуживания	
		кол. детей	соответствие эпикризному уровню	кол. детей	соответствие эпикризному уровню	кол. детей	соответствие эпикризному уровню	кол. детей	соответствие эпикризному уровню	кол. детей	соответствие эпикризному уровню	кол. детей	соответствие эпикризному уровню
1 г. - 1 г. 3 мес.	6	2 4	1 г. Ниже уровня 1 г.	6	Ниже уровня 1 г.	2 4	Ниже уровня 1 г. 1 г	4 2	Ниже уровня 1 г 1 г	2 4	Ниже уровня 1 г. 1 г. - 1 г. 3 мес.	4 2	1 г. 1 г. 3 мес.
1 г. 4 мес. - 1 г. 6 мес.	8	7 1	Ниже уровня 1 г. 1 г.	8	Ниже уровня 1 г.	8	Ниже уровня 1 г.	6 2	Ниже уровня 1 г. 1 г.	4 4	Ниже уровня 1 г. 1 г. 3 мес.	7 1	1 г. 1 г. 3 мес.
1 г. 7 мес. - 1 г. 9 мес.	6	4 2	1 г. 3 мес. 1 г.	2 4	Ниже уровня 1 г. 1 г. - 1 г. 3 мес.	2 4	Ниже уровня 1 г. 1 г. 3 мес.	2 4	1 г. 1 г. 3 мес.	4 2	1 г. 3 мес. 1 г. 6 мес.	6	1 г. 6 мес.

За нормальное развитие ребенка второго года жизни принимается формирование умений в пределах одного квартала (эпикризного срока):

1 год 1 мес. – 1 год 3 мес.,
1 год 4 мес. – 1 год 6 мес.,
1 год 7 мес. – 1 год 9 мес.,
1 год 10 мес. – 2 года.

Результаты констатирующего этапа исследования представлены в таблице 1.

Из таблицы 1 видно, что у детей наблюдается задержка по нескольким линиям развития. Часть детей имеют задержку по всем линиям развития. Наиболее выраженное отставание наблюдается в речевом развитии. Пассивная речь детей характеризуется небольшим количеством понимаемых слов. У 50 % детей уровень пассивной речи достиг 1 года, у 40 % – ниже уровня 1 года. Только у 10 % детей состояние пассивной речи характерно для уровня 1 года 3 месяцев. Эти дети понимают названия окружающих предметов, игрушек, основных действий (понимание простых инструкций). Состояние активной речи не соответствует стандартным возрастным показателям. Речь этих детей характеризуется однообразным, обедненным лепетом, звуковая активность снижена. Дети пользуются облегченными и простыми словами («мама», «дай», «бах», «баба», «ляля», «биби», «аф-аф»). Отмечается отставание в узнавании формы и определении величины предметов, а также в развитии предметно-игровых действий. Только у 20 % детей уровень сенсорного развития и предметной деятельности достиг 1 года 3 месяцев. Дети ориентировались в двух контрастных величинах, собирали пирамидку без учета величины колец. В игре воспроизводили ранее усвоенные игровые действия: катали куклу в коляске, кормили ее. У этих детей был интерес к игрушкам, наблюдались игровые предпочтения. У 20 % детей уровень сенсорного развития и предметной деятельности соответствует 1 году. Дети не смогли ориентироваться в двух контрастных величинах, собирали пирамидку без учета величины колец. Действия с игрушками носили однообразный манипулятивный характер: в основном перекладывали игрушки из руки в руку. Выраженного интереса у детей к игрушкам не наблюдалось. У них отмечалась недостаточность тонкой моторной деятельности. У 60 % детей сенсорное развитие и предметная деятельность ниже уровня 1 года. Дети не справлялись с нанизыванием колец на стержень пирамидки, характерно элементарное манипулирование (постукивание, размахивание игрушкой). Часто отмечалось безразличие детей к игрушкам или слабый интерес. Наблюдалась недостаточность развития мелкой моторики. Характерны пассивные движения пальцев, грубый ладонный захват, слабое противопоставление указательного пальца. Только 10 % детей в двигательном развитии достигли уровня 1 года 6 месяцев. Эти дети самостоятельно и уверенно ходили, приседали, наклонялись, свободно меняли положение, пятились, перешагивали через препятствия (брусочки) приставным шагом без помощи взрослого, поворачивались. У 40 % детей уровень двигательного развития соответствовал 1 году 3 месяцам. Эти дети достаточно уверенно ходили самостоятельно и могли менять положение, но перешагивание через препятствия вызывало у них затруднения. У 20 % детей показатели соответствовали 1 году. Этим детям была доступна только ходьба (без опоры) на короткое время. У 30 % детей развитие двигательных навыков было ниже уровня 1 года: ползание на четвереньках было доступно всем, недоступна самостоятельная ходьба без опоры, самостоятельно стоять могли только 10 %. Большинство детей (70 %) отличалось малой двигательной активностью.

Лучше по сравнению с другими показателями дети овладели некоторыми навыками самообслуживания (например, пользование ложкой). Это объясняется, вероятно, тем, что формированию навыков самообслуживания уделяется много внимания во время проведения режимных моментов (кормление, одевание, раздевание и т. д), которые проводятся ежедневно и неоднократно. Так, у 30 % детей овладение навыками самообслуживания соответствовало возрасту 1 год 6 месяцев. 20 % детей достигли возраста 1 года 3 месяцев. У 50 % детей показатели оказались характерными для 1 года. Дети, у которых навыки самообслуживания соответствовали бы ниже уровня 1 года, не выявлены.

На основе анализа психофизического развития детей была разработана развивающая программа для детей второго года жизни.

Цель программы: создание организационно-педагогических условий для психомоторного развития детей второго года жизни.

Задачи программы: развитие активной и пассивной речи детей, двигательной активности (основных видов движений, мелкой, артикуляционной моторики); создание условий, обеспечивающих сенсорное развитие, предметную деятельность; формирование навыков самообслуживания, соответствующих возрасту ребенка.

Методологической основой программы являлись современные представления о закономерностях развития и иерархическом строении мозговой организации высших психических функций в онтогенезе (А. Л. Лурия, Л. С. Цветкова, Е. Д. Хомская, Э. Г. Симерницкая), закономерности развития речи и общения (Е. О. Смирнова, М. И. Лисина, Р. Ж. Мухамедрахимов), активизации психомоторной программы развития (В. Войта) [8, 9, 10, 11, 17, 19, 21, 22].

Методическое основание программы. 1. Учитывая, что сенсомоторный уровень – базальный для развития высших психических функций, развивающую работу необходимо начинать с двигательных методов, которые создают не только потенциал для будущей работы, но способствуют взаимодействию между различными уровнями психической деятельности.

2. Развитие ребенка необходимо начинать с раннего возраста по трем основным направлениям: совершенствование крупной моторики; формирование навыков мелкой моторики; развитие и тренировка вестибуляр-

ных функций. С этой целью используются следующие методы развития: растяжки, массаж, упражнения на мячах, плавание, упражнения для развития крупной моторики тела, звукоразличения, слухомоторной координации, зрительно-моторной координации, мелкой моторики пальцев рук. Кроме того, используются упражнения для развития сенсорной системы, зрительного и зрительно-пространственного восприятия, зрительного восприятия, артикуляции, дыхательные упражнения, коммуникативные игры, телесно-ориентированные игры и упражнения, арттерапевтические упражнения, психогимнастические игры, музыка [2, 5, 6, 12, 14, 16, 17, 20].

Реализация программы рассчитана на 4 месяца, предусматривает совместную деятельность разных специалистов: педагогов, медиков, психологов, музработников.

После реализации программы был проведен контрольный эксперимент. У детей экспериментальной группы по сравнению с детьми контрольной группы отмечалась положительная динамика в развитии всех исследуемых показателей (табл. 2).

Из таблицы 2 видно, что в экспериментальной группе наименьшая динамика отмечалась в речевом развитии. Только у 10 % детей уровень пассивной речи достиг двухлетнего возраста. Эти дети могли понимать короткий рассказ взрослого (без показа) о событиях, имеющихся в их опыте. Доступны им были для понимания единственное и множественное число, предложно-падежные конструкции с предлогами: «с», «у», различали высоту голоса. У 50 % детей пассивная речь соответствовала уровню 1 года 6 месяцам. Эти дети могли обобщать предметы по существенным признакам и понимали значение предлогов «на», «в». У 40 % детей пассивная речь достигла уровня 1 года 3 месяцев. Дети понимали названия действий, окружающих предметов (одежда, игрушки, обувь). В контрольной группе отмечался значительно более низкий уровень развития пассивной речи. Только у 10 % детей уровень развития пассивной речи соответствовал 1 году 6 месяцам. У 20 % детей показатели состояния пассивной речи ниже уровня 1 года, у 30 % соответствовал 1 году, а у 40 % детей развитие пассивной речи характерно для 1 года 3 месяцев.

Положительная динамика развития активной речи в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой была значительно выражена. Уровень развития активной речи у 10 % детей соответствовал 1 году 9 месяцам. В их активной речи использовались односложные и двухсложные слова («там», «пока», «дом», «мяч», «вот», «няня»); двухсловные фразы («дай мяч», «дай мишу»). У 50 % детей активная речь соответствовала уровню 1 года 3 месяцев. Эти дети использовали лепетные слова и облегченные слова (аф-аф», биби», «баба», «ляля»). У 40 % детей уровень развития активной речи не превышал показателей, характерных для 1 года. Для активной речи этих детей свойственны отдельные лепетные слова и лепетные цепочки. В контрольной группе только у 10 % детей уровень развития активной речи достигал 1 года 3 месяцев, у 40 % – 1 года, у 50 % был ниже уровня 1 года.

Наиболее значительные расхождения выявлены в предметно-игровой деятельности и сенсорном развитии детей экспериментальной и контрольной групп. Только у двух детей в экспериментальной группе отмечалось отставание в предметно-игровой деятельности и у трех детей – в сенсорном развитии. После формирующего эксперимента удалось сократить интервал отставания. Уровень сенсорного развития у 50 % детей находился в пределах возрастной нормы. У 20 %

Таблица 2

Показатели психомоторного развития детей второго года жизни (контрольный эксперимент)

Эпикризный срок	Количество детей	Пассивная речь		Активная речь		Сенсорное развитие		Действия с предметами		Движения		Навыки самообслуживания	
		кол. детей	соответствие эпикризному уровню	кол. детей	соответствие эпикризному уровню	кол. детей	соответствие эпикризному уровню	кол. детей	соответствие эпикризному уровню	кол. детей	соответствие эпикризному уровню	кол. детей	соответствие эпикризному уровню
1 г. 7 мес. - 1 г. 9 мес.	8	4 4	1 г. 6 мес. 1 г. 3 мес.	4 4	1 г. 3 мес. 1 г.	3 5	1 г. 9 мес. 1 г. 6 мес.	5 3	1 г. 6 мес. 1 г. 3 мес.	3 5	1 г. 6 мес. 1 г. 3 мес.	6 1	1 г. 6 мес. 1 г. 4 мес.
1 г. 10 мес. - 2 г.	12	2 10	2 г. 1 г. 6 мес.	2 10	1 г. 9 мес. 1 г. 3 мес.	4 8	1 г. 11 мес. 1 г. 4 мес.	6 6	1 г. 9 мес. 1 г. 4 мес.	7 5	1 г. 9 мес. 1 г. 4 мес.	7 5	1 г. 10 мес. 1 г. 4 мес.

детей выявлено опережение на 1 эпикризисный срок в выше указанной линии развития. Дети узнавали формы и могли определить величину предметов, с проявленным интересом выполняли задания с матрешками, вкладышами, пирамидками. У 80 % детей предметно-игровая деятельность в экспериментальной группе достигала уровня возрастной нормы. Предметы использовались детьми по назначению, воспроизводились разученные игровые действия (кормили кукол, зверей, причесывали куклу, катали машинку), могли выполнить постройку по показу («дорожка», «заборчик», «башня», «стул», «дом», «машина») из двух-трех элементов. Более активным стал интерес к игрушкам и игровым действиям. Состояние мелкой моторики значительно улучшилось. В контрольной группе у всех детей наблюдалось отставание в развитии предметно-игровых действий. У 10 % детей уровень развития не достигал показателей, соответствующих 1 году. У 40 % детей развитие предметно-игровых действий соответствовало 1 году. Уровень развития на 1 год 3 месяца проявился у 40 % детей, а у 10 % – достигал показателей, характерных для возраста 1 год 6 месяцев.

У детей экспериментальной группы в моторном развитии также наблюдалась положительная динамика. Возрастной нормы достигли 40 % детей. У 60 % значительно сократился интервал отставания, у 90 % детей возросла двигательная активность. У 30 % детей отмечался уровень развития, соответствующий 1 году 9 месяцам. Им были доступны следующие задания: ходьба по лестнице приставным шагом с опорой, перешагивание через препятствия приставным шагом, подлезание под предметом, ходьба по гимнастической скамейке с помощью взрослого, быстрая ходьба и бег без координации «рука – нога», ходьба по наклонной доске с помощью взрослого. Выявлено 30 % детей, достигших в моторном развитии уровня 1 года 6 месяцев. Эти дети самостоятельно уверенно ходили, поворачивались, пятились, свободно меняли положение, приседали, наклонялись, перешагивали через препятствия (брусочки) приставным шагом без помощи взрослого. Уровень двигательного развития, соответствующий 1 году 3 месяцам, проявлен у 40 % детей. Для этих детей характерно было следующее: достаточно уверенная самостоятельная ходьба, умение менять положение, но перешагивание через препятствия вызывало у них затруднения. В контрольной группе выявлено отставание в моторном развитии разной степени выраженности: у 10 % уровень моторного развития соответствовал 1 году, 70 % детей достигли уровня 1 года 3 месяцев и 20 % – уровня 1 года 6 месяцев.

В сформированности навыков самообслуживания результаты контрольной и экспериментальной групп схожи. Так, у 75 % детей в двух исследуемых группах показатели развития в данной сфере находились в пределах возрастной нормы, а у 25 % детей отмечалось отставание.

Заключение. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что у детей, воспитывающихся в домах ребенка, наблюдается отставание в психическом и физическом развитии. Реализация индивидуальной развивающей программы дает возможность частично преодолеть и сгладить негативное влияние депривационных факторов. Составной частью системы комплексного контроля за развитием и всей оздоровительно-воспитательной работой в домах ребенка является контроль нервно-психического развития (НПР) детей. Цель контроля – выявить уровень НПР детей и их индивидуальные особенности. Важно учесть, что ребенок развивается по своей особой, индивидуальной, программе спонтанно. Причем индивидуальная программа может отражать типичное возрастное развитие, его опережение или отставание от нормы. В процессе обучения ребенка происходит взаимопроникновение врожденной программы развития и встречной, которую реализует взрослый. Поэтому результатом контроля должно быть не только выявление индивидуального направления развития ребенка, но и своевременное создание условий, необходимых для развития детей. Во время контроля определяется эффективность медико-педагогических воздействий и условий воспитания детей в доме ребенка.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Борякова Н. Ю. Ступеньки развития. Ранняя диагностика и коррекция задержки психического развития у детей: учебно-методическое пособие / Н. Ю. Борякова. – М.: Гном-Пресс, 2002. – 64 с.
2. Галанов А. С. Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет / А. С. Галанов. – М.: АРКТИ, 2000. – 64 с.
3. Дети – сироты: консультирование и диагностика развития / под ред. Е. А. Стребелевой. – М.: Полиграф сервис, 2000. – 336 с.
4. Диагностическое обследование детей раннего и младшего дошкольного возраста / под ред. Н. В. Серебряковой. – СПб.: КАРО, 2005. – 64 с.
5. Кольцова М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка / М. М. Кольцова. – М., 2003. – 218 с.
6. Коррекционно-развивающая работа с детьми раннего и младшего дошкольного возраста / под ред. Н. В. Серебряковой. – СПб.: КАРО, 2005. – 112 с.
7. Лещенко М. В. Прогностический подход к анализу состояния здоровья детей раннего возраста, воспитывающихся в Домах ребенка / М. В. Лещенко // Проблемы младенчества. – М.: Полиграф сервис, 2000. – С. 111-112.
8. Лисина М. И. Общение, личность и психика ребенка / М. И. Лисина. – М.; Воронеж, 1997. – 158 с.
9. Лурия А. Р. Мозг и психические процессы / А. Р. Лурия. – М., 1963. – 198 с.
10. Лурия А. Р. Об изменчивости психических функций в процессе развития ребенка / А. Р. Лурия // Вопросы психологии. – 1962. – № 3. – С.12-13.
11. Мухамедрахимов Р. Ж. Мать и младенец: психологическое взаимодействие / Р. Ж. Мухамедрахимов. – СПб.: Изд-во СПб. унив-та, 2001. – 288 с.
12. Павлова Л. Н. Развивающие игры-занятия с детьми от рождения до трех лет: Пособие для воспитателей и

родителей / Л. Н. Павлова – М.: Мозаика-Синтез; М.: ТЦ Сфера, 2003. – 224 с.
13. Пантюхина Г. В. Диагностика нервно-психического развития детей первых трех лет жизни / Г. В. Пантюхина, К. Л. Печора, Э. Л. Фрухт. – М., 1979. – 68 с.
14. Печора К. Л. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях / К. Л. Печора, Г. В. Пантюхина, Л. Г. Голубева. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 176 с.
15. Разенкова Ю. А. Сравнительный анализ некоторых отечественных и зарубежных шкал развития младенцев. Дискуссионные аспекты, проблемы диагностического инструментария / Ю. А. Разенкова, Э. Л. Фрухт // Проблемы младенчества. – М., 2000. – С. 108-112.
16. Ранняя психолого-медико-педагогическая помощь детям с особыми потребностями и их семьям // Материалы конференции (Москва, 18-19 февраля 2003 г.) / сост. Ю. А. Разенкова, Е. Б. Айвазян. – М.: Полиграф сервис, 2003. – 480 с.
17. Сиротюк А. Л. Современная методика развития детей от рождения до 9 лет / А. Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк. – М.: Сфера, 2009. – 256 с.
18. Симерницкая Э. Г. Мозг человека и психические процессы в онтогенезе / Э. Г. Симерницкая. – М., 1985. –168 с.
19. Смирнова Е. О. Диагностика психического развития детей от рождения до 3 лет / Е. О. Смирнова, Л. Н. Галигузова, Т. В. Ермолова, С. Ю. Мещерякова. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. – 2-е изд. испр. и доп. – 144 с.
20. Фрухт Э. Л. Дети-сироты. Консультирование и диагностика / Э. Л. Фрухт. – М., 1998. – 86 с.
21. Хомская Е. Д. Нейропсихология / Е. Д. Хомская. – М., 2002. – 228 с.
22. Цветкова Л. С. Концептуальный аппарат нейропсихологии детского возраста / Л. С. Цветкова // Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста / под ред. Л. С. Цветковой. – М., 2001. – 178 с.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND PSYCHOMOTOR QUALITIES AMONG SECOND YEAR OF LIFE CHILDREN, RAISED IN A CHILDREN'S HOME

N. Nosenko, Candidate of Psychological Sciences, Assistant Professor of Social and Preschool Pedagogy Department, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar.
Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budennogo str., 161

The article is dedicated to the problem of development of physical and mental qualities of the second year of life children, raised in children's home. The question of the influence of deprivation conditions on children's physical and mental development, the need of early medical, psychological and pedagogical diagnostics and early correctional and educational work with children, who are in children's homes is considered. The research authors who study parentless children development characteristics were pointed. The results of the study and analysis of psychomotor development of the second year of life children, raised in children's home are presented. The optimization program of conditions of their psychomotor development was planned. The methodological basis of the program was a modern representation about the laws of development and hierarchical structure of brain organization of higher mental functions in ontogenesis, laws of speech and communication development, activation of psychomotor development program. The methods and means of development were identified. Efficiency assessment of correctional and development program realization was conducted.

Attention is given to various aspects to which you should pay attention to solve the problem of early detection and correction of deviations in children's development. Implementation of individual developmental program allows partially overcome the negative impact of deprivation factors. An integral part of integrated control system of development, formation of health and all recreational and educational work in children's homes is control of children's neuropsychological development (ND). It consists in identifying the level of children's ND and their individual characteristics. Wherein it should be taken into account, that a child develops spontaneously according his special program. Individual programs may reflect the typical age-related development, its lead or lag from the norm. There is an interpenetration of two programs in the process of a child's education – inherent development programs and counterpropagating, which adults offer. The purpose of monitoring is not only to identify the direction of the individual child's development, but also timely to create the necessary conditions for the development. The effectiveness of medical and pedagogical influences and upbringing of children in the child's home environment also detected during the control.

Keywords: deprivation conditions; delay of mental development; early medical-psychological-pedagogical diagnostics; psychomotor development; the children of the second year of life.

References:

1. Boriakova N. Iu. *Stupen'ki razvitiia. Ranniaia diagnostika i korrektsiia zaderzhki psikhicheskogo razvitiia u detei* [Development steps. Early diagnostics and correction of a delay of mental development in children]. Moscow, «Gnom-Press», 2002, 64 p. (in Russian)
2. Galanov A. S. *Psikhicheskoe i fizicheskoe razvitie rebenka ot odnogo goda do trekh let* [Mental and physical development of the child from one to three years]. Moscow, ARKTI, 2000, 64 p. (in Russian)
3. Children are orphans: consultation and diagnostics of development, under Strebeleva E. A. edition. Moscow, *Poligraf servis*, 2000, 336 p. (in Russian)
4. Diagnostic inspection of children of early and younger preschool age, under Serebryakova's N. V edition. St. Petersburg, *KARO*, 2005, 64 p. (in Russian)
5. Kol'tsova M. M. *Dvigatel'naia aktivnost' i razvitie funktsii mozga rebenka* [Physical activity and development of functions of a brain of the child]. Moscow, 2003, 218 p. (in Russian)
6. The correctional developing work with children of early and younger preschool age / under Serebryakova's N. V. edition. St. Petersburg, *KARO*, 2005, 112 p. (in Russian)
7. Leshchenko M. V. *Prognosticheskii podkhod k analizu sostoianiia zdorov'ia detei rannego vozrasta, vospityvaiushchikhsia v Domakh rebenka* [Predictive approach to the analysis of the state of health of the children of early age who are brought up in Children's homes]. Moscow, Problemy mladenchestva, *Poligraf servis*, 2000, pp. 111-112. (in Russian)
8. Lisina M. I. *Obshchenie, lichnost' i psikhika rebenka* [Communication, personality and mentality of the child]. Moscow, Voronezh, 1997, 158 p. (in Russian)
9. Luriia A. R. *Mozg i psikhicheskie protsessy* [Brain and mental processes]. Moscow, 1963,198 p. (in Russian)
10. Luriia A. R. About variability of mental functions in development of the child. *Voprosy psikhologii* [Psychology questions], 1962, no 3, pp. 12-13.
11. Mukhamedrakhimov R. Zh. *Mat' i mladenets: psikhologicheskoe vzaimodeistvie* [Mother and baby: psychological interaction].St. Petersburg, Izd-vo SPb, univ-ta, 2001, 288 p. (in Russian)
12. Pavlova L. N. *Razvivaiushchie igry-zaniatiia s det'mi ot rozhdeniia do trekh let*: [The developing games occupations with children from the birth up to three years: Benefit for tutors and parents]. Moscow, Mozaika-Sintez, Moscow, TTs Sfera, 2003, 224 p. (in Russian)
13. Pantiukhina G. V., Pechora K. L., Frukht E. L. *Diagnostika nervno-psikhicheskogo razvitiia detei pervykh trekh let zhizni* [Diagnostics of psychological development of children of the first three years of life]. Moscow, 1979, 68 p. (in Russian)
14. Pechora K. L., Pantiukhina G. V., Golubeva L. G. *Deti rannego vozrasta v doshkol'nykh uchrezhdeniiakh* [Children of early age in preschool institutions]. Moscow, VLADOS, 2002, 176 p. (in Russian)
15. Razenkova Iu. A., Frukht E. L. *Sravnitel'nyi analiz nekotorykh otechestvennykh i zarubezhnykh shkal razvitiia mladentsev. Diskussionnye aspekty, problemy diagnosticheskogo instrumentariia* [Comparative analysis of some domestic and foreign scales of development of babies. Debatable aspects, problems of diagnostic tools]. Moscow, 2000, pp. 108-112. (in Russian)
16. Razenkova Iu.A., Aivazian E.B. *Ranniaia psikhologo-mediko-pedagogicheskaia pomoshch' detiam s osobymi potrebnostiami i ikh sem'iam* [Early психолого – the medico-pedagogical help to children with special needs and to their families]. Proceedings of the Conference Title. Moscow, 18-19 February. Poligraf servis, 2003, 480 p. (in Russian)
17. Sirotiuk A. L., Sirotiuk A. S. *Sovremennaia metodika razvitiia detei ot rozhdeniia do 9 let* [Modern technique of development of children from the birth up to 9 years]. Moscow, Sfera, 2009, 256 p. (in Russian)
18. Simernitskaia E. G. *Mozg cheloveka i psikhicheskie protsessy v ontogeneze* [Brain of the person and mental processes in ontogenesis]. Moscow, 1985, 168 p. (in Russian)
19. Smirnova E. O., Galiguzova L. N., Ermolova T. V., Meshcheriakova S. Iu. *Diagnostika psikhicheskogo razvitiia detei ot rozhdeniia do 3 let* [Diagnostics of mental development of children from the birth up to 3 years].St. Petersburg, «DETSTVO-PRESS», 2005, 2-e izd, 144 p. (in Russian)
20. Frukht E. L. *Deti-siroty. Konsul'tirovanie i diagnostika* [Orphan children. Consultation and diagnostics]. Moscow, 1998, 86 p. (in Russian)
21. Khomskaia E. D. Neiropsikhologiia [neuropsychology]. Moscow, 2002, 228 p. (in Russian)
22. Tsvetkova L. S. *Kontseptual'nyi apparat neiropsikhologii detskogo vozrasta* [Conceptual device of a neuropsychology of children's age] *Aktual'nye problemy neiropsikhologii detskogo vozrasta* [Urgent problems of a neuropsychology of children's age] under Tsvetkovoi L. S. edition. Moscow, 2001, 178 p. (in Russian)

УДК 796.323.2

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА ДЕВУШЕК 9-11 КЛАССОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ

Е. Е. Яворская, к. п. н., доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Благовещенский государственный педагогический университет;
Ю. А. Дьяченко, к. б. н., доцент кафедры физической культуры и спорта,
Дальневосточный государственный аграрный университет,
г. Благовещенск;
А. Г. Родионова, к. п. н., доцент кафедры физического воспитания,
Хабаровская академия экономики и права;
Ю. А. Кретов, к. п. н., доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Благовещенский государственный педагогический университет.
Контактная информация для переписки: 675025, Россия, г. Благовещенск, Дальневосточный государственный аграрный университет, ул. Политехническая, 86, e-mail: d_djulia@mail.ru

В работе раскрываются проблемы организации работы спортивных секций в школе. Цель исследования: повышение эффективности обучения юных баскетболисток технике ведения мяча в условиях секционных занятий общеобразовательной школы. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, методы математической статистики. Определены особенности применения ведения мяча в соревновательной деятельности юных спортсменок, занимающихся в школьной секции баскетбола. Разработана программа по баскетболу для спортивной секции общеобразовательного учреждения. Систематизированы и представлены в виде методических рекомендаций средства, методы обучения ведению мяча на месте и в движении. В содержание методических рекомендаций включены: подготовительные, подводящие и специальные упражнения, предусматривающие овладение, закрепление техники ведения мяча на месте и в движении; подвижные игры и эстафеты, игровые задания и соревновательные упражнения, направленные на повышение эмоционального фона занятий, решающие задачи формирования наиболее правильного стереотипа движений. Методические рекомендации состоят из 3-х разделов. Каждый раздел включает 5 основных этапов: ведение на месте, ведение шагом, бегом по прямой, ведение по кругу, ведение с изменением направления, ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, ведение мяча при сближении с соперником. На каждом этапе использовались разнообразный инвентарь, оборудование, технические средства обучения. Доказана эффективность обучения технике ведения мяча юных баскетболисток, занимающихся в условиях секционных занятий в школе. Использование эффективных средств и методов обучения ведению мяча в условиях секционных занятий в школе позволило повысить эффективность учебно-тренировочного процесса юных баскетболисток.



Ключевые слова: *физическое воспитание; внеклассная работа; секционные занятия; ведение мяча; юные баскетболистки; средства обучения; этапы обучения; методические рекомендации; соревновательная деятельность.*

Введение. Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом включены в комплексную программу физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. В ней опреде-

ляется содержание занятий в школьных секциях популярными видами спорта, в группах ОФП и кружках по физкультуре. Внеклассная работа является обязательной, и учителя физкультуры и педагоги дополнительного образования должны неукоснительно выполнять программные требование, а ученики – сдавать нормативы, повышая спортивное мастерство в избранном виде спорта [5, с. 279-282; 8, с. 3-8].

Начальное обучение баскетболу – это путь, ведущий либо к популяризации игры среди школьников, либо отвращающий их от этой игры. Проблема начального обучения технике является сложной и актуальной и ставит вопрос об использовании эффективных средств и методов, позволяющих на более высоком методическом уровне проводить секционные занятия по баскетболу в школе [5, с. 280; 9, с. 29; 10, с. 31].

Предполагалось, что использование методических рекомендаций на секционных занятиях позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса юных баскетболисток и результативность их соревновательной деятельности.

Методика исследования. Исследование проводилось в три этапа в период с 2014 по 2016 год на базе МОКУ Малиновская СОШ отделения № 1 и 2 Бурейского района. На первом этапе был проведен теоретический анализ научно-методической литературы с целью конкретизации основных положений работы, поиска форм и методов организации и проведения исследования. Анализ научно-методической литературы позволил определить основные аспекты работы спортивных секций в школе: программное обеспечение, организация работы, планирование и учет [5, с. 99; 8, с. 14-28; 11, с. 230-236].

Опыт работы учителей физической культуры показал, что традиционные средства и методы, используемые при обучении школьников основам техники баскетбола, не могут обеспечить качественную подготовку учащихся школ к соревновательной деятельности [1, с. 23-24; 6, с.12-13].

Учебно-методические источники предлагают лишь набор различных упражнений, подвижных игр с элементами баскетбола, не выстроенных в общую, целостную систему подготовительных, подводящих и специальных упражнений для обучения основам технике баскетбола [2, с.175-180; 3, с. 26-53; 4, с. 110-116; 5, с. 98-106; 6, с. 32-33; 7, с. 34-44; 10, с. 31-33 и др.].

На этом же этапе был осуществлен подбор тестов, позволяющих диагностировать исследуемые виды подготовленности спортсменок. Проводились педагогические наблюдения, анализировались материалы тренировочной и соревновательной деятельности.

Педагогические наблюдения за учебно-тренировочным процессом по баскетболу в общеобразовательных школах показали: низкий уровень технической подготовленности школьников; однообразие применяемых средств и методов при обучении ведению мяча; отсутствие специализированного инвентаря и оборудования, позволяющего повысить эффективность процесса обучения; недостаточное количество специальных упражнений, используемых при обучении техническим приемам игры, малоэмоциональный фон занятий.

Игровая деятельность юных баскетболисток Малиновской МОКУ изучалась в товарищеских играх и на соревнованиях среди учащихся школ Бурейского района. Анализ показателей соревновательной деятельности выявил, что наибольшее количество ошибок юные баскетболистки совершают выполняя ведение мяча. В основном это происходит тогда, когда игрок не должен вести мяч во второй раз после того, как его первое ведение закончилось (двойное ведение) – 32 %; выполняется пронос мяча – 28 % или движения без ведения мяча и более двух шагов с мячом в руках (пробежка) – 41%.

Выявлены особенности применения ведения мяча школьниками: неравномерность использования ведения мяча; наименьшее применение ведения мяча, осуществляемое после подбора мяча от щита; преобладание потерь мяча в начальный момент осуществления ведения мяча и при его завершении.

Изучение литературных источников, педагогические наблюдения, изучение документов планирования и учета учебно-тренировочного процесса показали, что организация и проведение секционных занятий в условиях школы не позволяют обеспечить эффективность обучения юных спортсменок основам техники баскетбола.

Экспериментальная часть. На втором этапе исследования разработана программа дополнительного образования по баскетболу для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию; систематизированы и представлены в виде методических рекомендаций средства и методы начального обучения технике ведения мяча на месте, в движении.

Методические рекомендации состояли из 3-х разделов: ведение мяча в упрощенных условиях; ведение мяча в усложненных условиях; ведение мяча в игровой и соревновательной форме. Каждый раздел обучения технике ведения мяча на месте и в движении включал 5 основных этапов: ведение на месте, ведение шагом, бегом по прямой, ведение по кругу, ведение с изменением направления, ведение с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, ведение мяча при сближении с соперником. Для каждого этапа определены задачи, последовательность обучения.

В содержание методических рекомендаций включены: подготовительные, подводящие и специальные упражнения, предусматривающие овладение, закрепление техники ведения мяча на месте и в движении; подвижные игры и эстафеты, игровые задания и соревновательные упражнения, направленные на повышение эмоционального фона занятий, решающие задачи формирования наиболее правильного стереотипа движений. На каждом этапе использовались разнообразный инвентарь, оборудование, технические средства

Таблица

Показатели подготовленности юных баскетболисток контрольной и экспериментальной групп за время педагогического эксперимента

№ п/п	Параметры	Контрольная группа				P	Экспериментальная группа				P
		до	после	разница			до	после	разница		
		M±m	M±m	Ед.	%		M±m	M±m	Ед.	%	
1	Скоростная техника (с)	14,24 ±0,23	13,71 ±0,24	-0,53	3,8	>0,05	14,36 ±0,27	13,34 ±0,25	-1,02	7,6	<0,05
2	Скоростное ведение (с)	16,61 ±0,29	16,43 ±0,02	-0,18	2,8	>0,05	16,63 ±0,32	16,07 ±0,05	-0,56	9,2	<0,05
3	Обводка области штрафного броска с двух сторон (с)	13,23 ±0,11	13,09 ±0,03	-0,14	4,5	>0,05	13,21 ±0,10	12,96 ±0,04	-0,25	8,4	<0,05
4	Ведение мяча в корзину из-под щита (с)	30,13 ±1,13	29,45 ±1,13	-0,68	2,4	>0,05	30,09 ±1,12	28,32 ±1,23	-1,77	17,1	<0,05
5	Слалом с ведением (с)	8,07 ±0,15	7,75 ±0,08	-0,32	4,1	>0,05	8,01 ±0,16	7,46 ±0,07	-0,55	7,4	<0,05

обучения, позволяющие юным спортсменкам настойчиво и многократно повторять, закреплять и шлифовать отдельные элементы техники баскетбола.

На третьем этапе (сентябрь – май 2016 г.) в целях выявления эффективности и научного обоснования разработанных методических рекомендаций, направленных на совершенствование техники владения мячом юных баскетболисток, был проведен педагогический эксперимент в естественных условиях учебно-тренировочного процесса.

В педагогическом эксперименте приняли участие 24 юные спортсменки (9-11 класс), занимающиеся в секциях баскетбола на базе Малиновских СОШ отделение № 1и 2 Бурейского района. Занятия в обеих группах проводились по 1,5-2 часа, 3 раза в неделю, с сентября 2015 г. по апрель 2016 г. Учебно-тренировочные занятия в контрольной группе были организованы по программе А. Н. Каинова [8, с. 28]. В контрольной группе применялись традиционные, обусловленные программой, средства и методы обучения основам баскетбола в школе. Занятия экспериментальной группы проводились по разработанной программе с учетом методических рекомендаций, позволяющих эффективно осуществлять обучение технике ведения мяча на месте и в движении.

Результаты исследования. Результаты проводимого научного поиска сопоставлялись на основе сравнительного анализа среднегрупповых показателей контрольной (n=12) и экспериментальной (n=12) групп в течение эксперимента. Сравнительный анализ среднегрупповых показателей исходного уровня подготовленности показал, что учащиеся контрольной и экспериментальной групп имели в целом равный уровень подготовленности. Различия в исследуемых показателях не являлись статистически достоверными.

Для выявления эффективности подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп был проведен сравнительный анализ показателей технической подготовленности в начале и в конце эксперимента.

Анализ результатов контрольных испытаний свидетельствует о том, что за период эксперимента произошли положительные изменения в исследуемых показателях в обеих группах.

Показатели технической подготовленности улучшились в контрольной группе: в скоростной технике (с) – на 3,8 %, в скоростном ведении (с) – на 2,8 %, в обводке области штрафного броска – на 4,5 %, в ведении мяча в корзину из-под щита – на 4,5 %, в слаломе с ведением (с) – на 2,4 % (P>0,05). В экспериментальной группе достоверное улучшение показателей: в скоростной технике (с) – на 7,6 %, в скоростном ведении (с) – на 9,2 %, в обводке области штрафного броска – на 8,4 %, в ведении мяча в корзину из-под щита – на 17,1 %, в слаломе с ведением (с) – на 7,4 %.

В экспериментальной группе по сравнению с контрольной, достоверно улучшились показатели технических возможностей: в скоростном ведении (с.) – на 5,9 %, в обводке области штрафного броска – на 4,5 %, в ведении мяча в корзину из-под щита – на 6,2 %.

Эффективность методических рекомендаций, разработанных для начального обучения технике ведения мяча юных баскетболисток в условиях секционных занятий в школе, проверялась в контрольных играх между группами после окончания педагогического эксперимента. По итогам трех встреч команда, представленная баскетболистками экспериментальной группы, одержала победу во всех играх, показав превосходство над юными спортсменками контрольной группы.

Выводы. Использование методических рекомендаций для обучения ведению мяча в условиях секционных занятий в школе позволило повысить эффективность учебно-тренировочного процесса юных

баскетболисток и результативность их соревновательной деятельности.

Таким образом, полученные результаты по внедрению эффективных средств и методов в учебно-тренировочный процесс секционных занятий в условиях школы, направленных на совершенствование техники владения мячом, позволяют сделать вывод о возможности их реализации в практике подготовки юных баскетболисток, что подтверждается данными исследования.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абакумов А. А. Без зрительного контроля / А. А. Абакумов // Физкультура в школе. – 2002. – № 8. – С. 23–24.
2. Авакумович А. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров / А. Авакумович, Х. М. Бусета, Л. Килик, М. Мондони. – Красноярск: Поликор, 2010. – 376 с.
3. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ. / Ник Сортэл. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 237 с.
4. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган; пер. с англ. Т. А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – С. 110-116.
5. Дулин А. Н. Баскетбол в школе / А. Н. Дулин. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 400 с.
6. Макаркина Л. А. Баскетбол. Ведение мяча / Л. А. Макаркина // Физкультура в школе. – 2002. – №1. – С. 12-13; – 2005. – №7. – С. 32-33.
7. Мацак А. Б. Баскетбол для молодежи. Некоторые рекомендации по работе с детьми 12-14 лет / А. Б. Мацак, В. Г. Башкирова, Е. А. Чернова. – Самара, 2002. – С. 34-44.
8. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2014. – 167 с.
9. Сарапкин А. Л. Эффективность построения учебно-тренировочного процесса на начальных этапах подготовки юных баскетболистов / А. Л. Сарапкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. – 2004. – № 3. – С. 29–31.
10. Смирнов В. Н. Школа мяча. Баскетбол / В. Н. Смирнов // Физкультура в школе. – 2000. – № 3. – С. 31–33.
11. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2014. – 169 с.
12. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю. А. Янсон. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009. – С. 230-245.

INCREASING OF TRAINING EFFICIENCY OF DRIBBLE TECHNOLOGY AMONG GIRLS FROM 9-11 FORMS AT A BASKETBALL SCHOOL SECTION

E. Yavorskaya, Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor of Physical Education and Sports Department, Blagoveshchensk State Pedagogical University
Y. Dyachenko, Candidate of Biological Sciences, Assistant Professor of Physical Education and Sports Department, Far Eastern State Agrarian University, Blagoveshchensk
A. Rodionova, Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor of Physical Education and Sports Department, Khabarovsk Academy of Economics and Law
Y. Kretov, Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor of Physical Education and Sports Department, Blagoveshchensk State Pedagogical University
Contact information for correspondence: 675025, Russia, Blagoveshchensk, Far Eastern State Agrarian University, Politechnicheskaya str., 86, e-mail: d_djulia@mail.ru

The study reveals the problems of the organization of sport sections in school. The study objective: increasing the training efficiency of dribbling techniques among young female basketball players at sectional classes of a secondary school. Methods: theoretical analysis and literature studying, pedagogical observation, testing, methods of mathematical statistics. The features of dribbling in competitive activity among young female athletes involved in the school basketball section were identified. Developed the basketball program for the sports section of the educational institution. The basketball program for the sports section of the educational institution was devel-

oped. Teaching means and methods of dribbling in place and in motion were systematized and presented in the form of guidelines. The guidelines content included: preparatory, leading-in and special exercises, involving the mastery, consolidation of dribbling in place and in motion; outdoor games and relay races, game tasks and competition exercises aimed at improving of the emotional background of the training, which solve education problems of the most correct movement stereotype. Guidelines have 3 sections. Each section includes 5 main stages: dribbling on-site, dribbling step, running in a straight line, dribbling circles, dribbling with a change of the height of ball rebound, direction and speed, dribbling when approaching an opponent. At each stage varieties of tools, equipment and training facilities were used. efficiency of training techniques of dribbling among young female basketball players involved in sectional classes at schools were proved. The use of effective tools and methods for dribbling training during sectional classes at schools helped to increase the effectiveness of the training process of young female basketball players.

Keywords: physical education, extracurricular activities, sectional classes, dribbling, young basketball players, learning tools, stages of training, guidelines, competitive activity.

References:

1. Abakumov A. A. Without visual control. *Fizkul'tura v shkole* [Physical culture at school], 2002, no. 8, pp. 23–24. (in Russian).
2. Avakumovich A., Buseta Kh. M., Kilik L., Mondoni M. *Basketbol dlia molodykh igrokov: rukovodstvo dlia trenerov* [Basketball for young players: a management for trainers]. Krasno.iarsk, Polikor, 2010, 376 p. (in Russian).
3. Nick Sortel, *Basketball: 100 exercises and councils for young players.* Moscow, AST, Astrel', 2005, 237 p. (Russ. Ed.: Nick Sortel*, Basketbol: 100 uprazhnenii i sovetov dlia iunykh igrokov*. Moscow, AST, Astrel', 2005, 237 p.)
4. Bobrovoi T. A., Gatmen B., Finnegan T. *In total about a training of the young basketball player*. Moscow, AST, Astrel', 2007, pp. 110-116. (Russ. Ed. *Bobrovoi T. A. Vse o trenirovke iuno.go basketbolista.* Moscow, AST, Astrel', 2007, pp. 110-116.)
5. Dulin A. N. *Basketbol v shkole* [Basketball at school]. Izhevsk, Izd-vo Udm. Un-ta, 1996, 400 p.
6. Makarkina L. A. Basketball. Dribbling. *Fizkul'tura v shkole* [Physical culture at school], 2002, no. 1, pp. 12-13, 2005, no. 7, pp. 32-33.
7. Matsak A. B., Bashkirova V. G., Cherno.va E. A. *Basketbol dlia molodezhi. Nekotorye rekomendatsii po rabote s det'mi 12-14 let.* [Basketball for youth. Some recommendations about work with children of 12-14 years]. Samara, 2002, pp. 34-44. (In Russian)
8. Kaino.v A. N. *Organizatsiia raboty sportivnykh sektsii v shkole: programmy, rekomendatsii* [The organization of work of sports sections at school]. Volgograd, Uchitel', 2014, 167 p.
9. Sarapkin A. L. Efficiency of creation of educational and training process at the initial stages of training of young basketball players. *Fizicheskaia kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka: Detskii trener: Zhurnal v zhurnale* [Physical culture, education, training], 2004, no. 3, pp. 29–31.
10. Smirno.v V. N. School of a ball. Basketball *Fizkul'tura v shkole* [Physical culture at school], 2000, no. 3, pp. 31–33.
11. Liakha V. I., Zdanevicha A. A., Kaino.v A. N., Kur'erova G. I. *Fizicheskaia kul'tura. 1-11 klassy: kompleksnaia programma fizicheskogo vospitaniia uchashchikhsia* [Physical culture. 1-11 classes, comprehensive program of physical training of pupils]. Volgograd, Uchitel', 2014, 169 p. (in Russian)
12. Ianson Iu. A. *Fizicheskaia kul'tura v shkole. Nauchno.-pedagogicheskii aspekt. Kniga dlia pedagoga* [Physical culture at school. Scientific and pedagogical aspect. The book for the teacher]. Rostov n/d, Feniks, 2009, pp. 230-245. (in Russian)

УДК 796.035

КОРРЕКЦИЯ ДЕСТАБИЛИЗИРУЮЩИХ ИЗМЕНЕНИЙ В УРОЛОГИИ МУЖЧИН 50-60 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е. С. Каченкова, кандидат педагогических наук, инструктор-методист лечебной физической культуры, Фитнес клуб «Арт-спорт» ООО «Артмедик», г. Москва;
Г. Н. Германов, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки,
Московский городской педагогический университет, Российский государственный социальный университет, Московский государственный университет путей сообщения Николая II, г. Москва;
Е. И. Кривицкая, доктор медицинских наук, доцент кафедры спортивной медицины и адаптивной физической культуры,
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Смоленск.
Контактная информация для переписки: 125412, Россия, г. Москва, ул. Ангарская, 24 А,
тел.: 8(985)146-54-88; 8(903)650-37-22; e-mail: katek2011@yandex.ru; genchay@mail.ru; gggermanov@mail.ru

В исследовании предложена система упражнений из раздела оздоровительной физической культуры, предусматривающая доступные для мужчин 50-60 лет виды аэробных воздействий, сочетаемых с локальными силовыми упражнениями на маятниковом и эллипсовидно-степпинговом, блочном тренажерах. Разработана программа оздоровительных занятий с мужчинами 50-60 лет с дисфункцией мочеполовой системы и дестабилизирующими урологическими показателями в виде АПЖ на основе индивидуально-дифференцированного подхода, предусматривающая последовательно-замещающее или вариативное включение в процесс физической реабилитации аэробных упражнений и локальных силовых упражнений на специальных тренажерах. Двигательный режим включал 5-разовые занятия в неделю и состоял из 2-х обязательных – на специальных тренажерах и 3-х самостоятельных аэробной направленности, воспроизводился на протяжении годичного цикла диспансерного наблюдения.

Алгоритм применения специализированной оздоровительной программы может считаться адекватным, так как обеспечивает на ранних этапах диспансерного наблюдения продуктивную коррекцию показателей состояния здоровья и повышение качества жизни – замедляет рост АПЖ, предупреждает развитие осложнений; его можно считать эффективным, поскольку процессы физической реабилитации, реализованные на профилактическом диспансерном этапе начального развития заболевания у мужчин 50-60 лет, нейтрализуют причины, приводящие к аденомэктомии, а предложенная оздоровительная программа может быть признана эффективной, поскольку приводит к уменьшению застойных явлений и позитивному изменению кровообращения в области предстательной железы, к укреплению мышц дна малого таза, промежности и бедер.



Однако в процессе многолетних педагогических наблюдениях и диспансерного мониторинга выявлено, что реально практикуется лишь проведение коротких курсов лечебной физической культуры (ЛФК) противовоспалительной направленности, порой не учитывающие специфику отклонений и заболевания, а вместе с тем остаются не разработанными методические направления и подходы к индивидуально-профилактическим и самостоятельным физкультурно-оздоровительным коррекциям в рамках «школы больных АПЖ». Как следствие, обозначенная исследовательская тематика

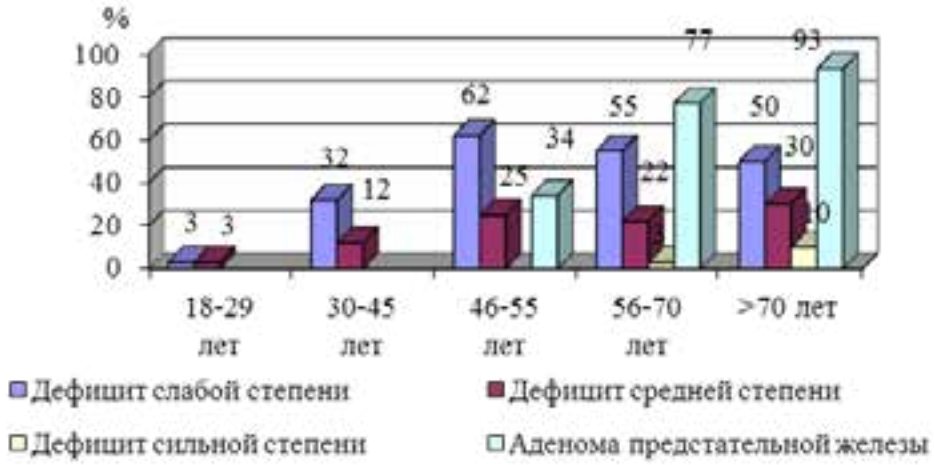


Рис. Выраженность дефицита андрогенов и распространенность аденомы предстательной железы у мужчин различного возраста

признается актуальной и своевременной, а научные изыскания в этом направлении становятся исследованиями первостепенной важности, значимости и первоочередного уровня решения.

Ключевые слова: *урология; дисфункции мочеполовой системы; аденома предстательной железы; уродинамика; оздоровительная физическая культура; физическая реабилитация; мужчины зрелого возраста.*

Введение. За последнее десятилетие в структуре общей заболеваемости российских мужчин увеличились дестабилизирующие изменения в урологии и стали частыми отклонения в мочеполовой системе, представленные болезнями предстательной железы (ПЖ). Самым распространенным заболеванием среди них является аденома предстательной железы (АПЖ), поражающая до 34-77 % мужчин во втором зрелом и до 93 % в пожилом возрасте [1, 2, 8, 9] (рис.).

Среди значимых факторов, вызывающих АПЖ, выделяют пожилой возраст и наступление «мужского климакса», связанного с общими биологическими процессами старения мужского организма – постепенным угасанием половой функции и снижением гормонального статуса [7, 10]. Однако раннее развитие аденомы простаты в зрелом возрасте обуславливается не только инволюционными процессами, но и в большей степени длительным воздействием негативных факторов, вызывающих хроническую застойную венозную гиперемию простаты: общей венозной недостаточностью, курением, потреблением алкоголя, половыми дисфункциями, длительными статическими профессиональными нагрузками, снижением двигательной активности у большинства мужчин данного возраста, что также может рассматриваться как деструктивный фактор, влияющий на остроту заболевания и вызывающий дестабилизирующие изменения урологического типа.

Нейтрализация причинно-следственных факторов, отрицательно влияющих на образ жизни мужчин, на общий уровень здоровья, предусматривает активный поиск и выбор средств физической культуры с наибольшей оздоровительной ценностью, лечебно-профилактическим эффектом, содействующих повышению трудоспособности рассматриваемой категории мужского населения, что обеспечивает улучшение качества жизни.

Результаты исследований. В исследовании предложена система упражнений из раздела оздоровительной физической культуры, предусматривающая доступные для мужчин 50-60 лет виды аэробных воздействий – тропа здоровья, парковое ориентирование, ближний туризм, скандинавская ходьба, джоггинг или оздоровительный бег трусцой, подъемы на ступеньки при ходьбе по лестнице, велопедалирование на простых тренажерах, сочетаемых с локальными силовыми упражнениями на маятниковом и эллипсовидно-степпинговом, блочном тренажерах [3, 4, 5, 6]. Согласованность мнений экспертов по выбору средств с наивысшей оздоровительной ценностью в проведенном исследовании выразилась значимыми показателями коэффициента конкордации – W=0,841.

Разработанная программа оздоровительных занятий в экспериментальной группе предусматривает вариативное и последовательно-замещающее включение в процесс физической реабилитации аэробных упражнений и локальных силовых упражнений на тренажерах. Двигательный режим включал 5-разовые занятия в неделю и состоял из 2-х обязательных – на специальных тренажерах и 3-х самостоятельных аэробной направленности, воспроизводился на протяжении годичного цикла диспансерного наблюдения, основывался на индивидуально-дифференцированном подходе к дозированию физической нагрузки. Устанавливалась допустимая интенсивность режимов применения аэробных нагрузок для лиц с дестабилизирующими изменениями мочеполовой системы: оздоровительный режим (в I полугодии, ЧСС – 110-120 уд/мин) и тренировочно-развивающий режим (во II полугодии, ЧСС – 120-130 уд/ мин).

Таблица

Динамика комплексной оценки качества жизни мужчин опытных групп на фоне реализации экспериментальной программы ($\overline{X}$ ±m)

Показатели	Экспе-римент	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	t	p
Двигательная активность (ДА), тыс. шаг/сут. (10)	До	6,5±0,10 (2)	6,3±0,07 (2)	1,7	>0,05
	После	9,1±0,14 (2)	7,5±0,14 (2)	8	< 0,001
12-минутный тест Купера, км (2)	До	1,65±0,02 (1)	1,64±0,02 (1)	1,1	>0,05
	После	1,9±0,03 (0)	1,6±0,02 (1)	7,5	< 0,001
ЧСС при ходьбе, уд/мин (120)	До	119,3±0,27 (1)	118,4 ±0,33 (1)	1,9	>0,05
	После	113±0,50 (1)	118±0,24 (1)	8,3	< 0,001
Коэффициент выносливости (КВ) (25)	До	20,8 ±0,09 (1)	20,6±0,08 (1)	1,7	>0,05
	После	22,5±0,20 (0)	21,4±0,11 (1)	4,8	< 0,001
ИГСТ, баллы (78)	До	64,3±0,35 (1)	65,4±0,40 (1)	1,7	>0,05
	После	69,0±0,20 (1)	65,2±0,30 (1)	9,5	< 0,001
Среднее время мочеиспускания, с (20,9)	До	29,0±0,44 (1)	28,1±0,33 (1)	1,6	>0,05
	После	24,4±0,27 (0)	27,1±0,21 (1)	7,9	< 0,001
Среднее время задержки мочеиспускания, с (0)	До	10,6±0,19 (1)	11,0±0,14 (2)	1,4	>0,05
	После	7,7±0,19 (2)	10,6±0,20 (2)	10,3	< 0,001
Средняя скорость мочеиспускания, мл/с (12)	До	10,2±0,17 (2)	9,8±0,16 (2)	1,7	>0,05
	После	12,4±0,17 (1)	10,6±0,14 (2)	8,2	< 0,001
Средний объем выделения мочи, мл (300-400)	До	179±0,93 (1)	181,2±1,6 (1)	1,2	>0,05
	После	249±2,2 (1)	182±1,4 (1)	9,8	< 0,001
Оценка качества жизни по шкале IPSS, балл (до 7)	До	15,0±0,26 (2)	14,4±0,19 (2)	1,9	>0,05
	После	13,2±0,17 (1)	15,9±0,14 (2)	9	< 0,001
Высокая мотивация к занятиям, чел. / % (50 %)	До	5 /50 (2)	6/60 (1)	–10%	
	После	10/100 (1)	6/60 (1)	+40%	
Наличие маркеров варикоз. симптомокомплекса, чел./%	До	6 /60 (2)	6 /60 (2)	0%	
	После	3 /30 (1)	7 /70 (2)	–40%	
Риск ожирения: ИМТ, кг/м^2 (20-25)	До	25,7±0,09 (1)	25,8±0,07 (1)	0,01	>0,05
	После	24,5±0,09 (0)	26,0±0,10 (1)	1,5	> 0,05
Риск ИБС: коэф. экономности кровообращения, баллы (2600)	До	2701±2,6 (1)	2700±6,1 (1)	0,2	>0,05
	После	2690±1,4 (1)	2750±6,8 (1)	8,6	< 0,001
Размеры АПЖ, мм (10)	До	24,0±0,09 (2)	24,2±0,05 (2)	1,9	>0,05
	После	23,8±0,09 (2)	24,6±0,05 (2)	7,7	< 0,001
Трудоустройство, чел. / %	До	9/90 (1)	9/90 (1)	0%	
	После	10/100 (0)	8/80 (1)	+20%	
Комплексная оценка качества жизни (КОКЖ), баллы	До	2,2±0,20	2,1±0,28	1,8	>0,05
	После	1,8±0,20	2,1±0,28	8,8	<0,001

Примечание: в левой колонке в скобках приведены нормативы, в правых колонках для подсчета КОКЖ указывают в скобках: 1 балл – при отклонении показателя от нормы на 20 %; 2 балла – при отклонении на 40 %.

Анализ эффективности использования оздоровительной программы у мужчин 50-60 лет в экспериментальной группе выявил улучшение функциональных показателей жизнеобеспечивающих систем, уродинамики, снижение острой симптоматики болезни мочеполовой системы в результате активной двигательной деятельности, сочетаемой с индивидуальной медикаментозной коррекцией и профилактическим медицинским лечением (табл.). Так, например, достоверно выше, чем в контрольной группе (p<0,05-0,01), оказалась в экспериментальной группе двигательная активность в суточном режиме – на 21,3 %, выше стали и результаты в тесте Купера – на 18,8 %, улучшился коэффициент выносливости – на 5,1 %, меньшей оказалась средняя ЧСС при ходьбе – на 4,2 %, выше стал ИГСТ – на 5,8 %. Положительная динамика была отмечена и в показателях мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями – выше на 40 %, из числа

мужчин экспериментальной группы все оказались трудоустроенными – 100 %, лучшей стала индивидуальная оценка качества жизни, достоверно отличная от участников контрольной группы – на 17 %.

Улучшилась кинетика уродинамических показателей у мужчин экспериментальной группы, отличная от таковых в контрольной группе, например, в показателях среднего времени мочеиспускания ($t=7,9$; $p<0,001$), средней скорости мочеиспускания ($t=8,2$; $p<0,001$), произошло уменьшение среднего времени задержки мочеиспускания ($t=10,3$; $p<0,001$), увеличение среднего объема выделяемой мочи ($t=9,8$; $p<0,001$). Оценка по шкале IPSS в экспериментальной группе составила 13,2±0,17 балла, в контрольной группе – 15,9±0,14 балла ($t=9,0$; $p<0,001$). Уменьшились маркеры варикозного симптомокомплекса в экспериментальной группе у 3 человек, что составило 40 % в сравнении с ухудшающимися показателями в контрольной группе.

Выводы. Программа лечения больных с дисфункцией мочеполовой системы и дестабилизирующими урологическими показателями в виде АПЖ может считаться эффективной, поскольку приводит к уменьшению застойных явлений и позитивному изменению кровообращения в области предстательной железы, укреплению мышц дна малого таза, промежности и бедер.

Алгоритм применения специализированной оздоровительной программы может считаться адекватным, так как обеспечивает на ранних этапах диспансерного наблюдения продуктивную коррекцию показателей состояния здоровья и повышение качества жизни – замедляет рост АПЖ, предупреждает развитие осложнений; его можно считать эффективным, поскольку процессы физической реабилитации, реализованные на профилактическом диспансерном этапе начального развития заболевания у мужчин 50-60 лет, нейтрализуют причины, приводящих к аденомэктомии.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аполихин О. И. Анализ урологической заболеваемости в Российской Федерации в 2002-2009 годы по данным официальной статистики / О. И. Аполихин [и др.] // Экспериментальная и клиническая урология. – 2011. – № 1. – С. 4-10.
2. Ведерникова С. Л. Распространенность и структура заболеваемости по данным амбулаторно-поликлинических данных / С. Л. Ведерникова, Н. В. Сайгал, А. В. Алексанович // Нефрология и диализ. – 2011. – Т. 2 . – №12. – С. 111-114.
3. Кривицкая Е. И. Эффективность применения оздоровительных занятий на блочных тренажерах для уменьшения застойных процессов при небольших размерах аденомы предстательной железы / Е. И. Кривицкая, Д. Ф. Палецкий, Е. С. Каченкова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – Т. 118. – № 12. – С. 117-122.
4. Каченкова Е. С. Оздоровительные упражнения на тренажерах для повышения качества жизни при аденоме предстательной железы: метод. рекомендации / Е. С. Каченкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2015. – 48 с.
5. Каченкова Е. С. Комплексное применение средств лечебно-оздоровительной физической культуры в реабилитации мужчин 50-60 лет с аденомой предстательной железы / Е. С. Каченкова, Е. И. Кривицкая, Г. Н. Германов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2016. – № 5. – С. 24-31.
6. Каченкова Е. С. Физическая реабилитация мужчин 50-60 лет с дисфункциями мочеполовой системы средствами оздоровительной физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Каченкова Екатерина Сергеевна; [Место защиты: Тул. гос. ун-т]. – Тула, 2016. – 26 с.
7. Лопаткин Н. А. Урология: учебник / Н. А. Лопаткин [и др.]; под ред. Н. А. Лопаткина. – 7-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – С. 410-438.
8. Малыгина Н. А. Старение клеток и возрастзависимые заболевания / Н. А. Малыгина // Клиническая геронтология. – 2014. – № 3-4. – С. 30-34.
9. Мирошников В. М. Заболевания органов мочеполовой системы в условиях современной цивилизации / В. М. Мирошников, А. А. Проскурин. – Астрахань: АГМА, 2002. – 123 с.
10. Прощаев К. И. Клиническая патология полиморбидности в гериартрической практике / К. И. Прощаев [и др.] // Успехи геронтологии. – 2011. – Т. 24. – № 2. – С. 285-289.

CORRECTION OF THE DESTABILIZING CHANGES IN UROLOGY OF 50-60 YEAR-OLD MEN BY MEANS OF IMPROVING PHYSICAL EDUCATION

E. Kachenkova, Candidate of Pedagogical Sciences, Instructor-Methodist of Healing Fitness, «Art-sport» fitness club, LLC «Artmedik», Moscow,
G. Germanov, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Theory and Methods of Physical Education and Sports Training Department, Moscow City Pedagogical University, Russian State Social University, Moscow State University of Means of Communication of Nicholas II, Moscow,
E. Krivitskaya, Doctor of Medical Sciences, Associate Professor of the Sports Medicine and Adaptive Physical Education Department, Smolensk State Academy of Physical Education, Sport and Tourism, Smolensk.
Contact information for correspondence: 125412, Russia, Moscow, Angarskaya, 24 A, tel.: 8(985)146-54-88; 8(903)650-37-22; e-mail: katek2011@yandex.ru; genchay@mail.ru; gggermanov@mail.ru

The study proposed a system of health-improving exercises providing the types of aerobic exercises for 50-60 year-old men combined with local strength exercises on the pendulum, elliptical and block simulators. The program of health-improving exercises was developed which helps 50-60 year-old men with a genitourinary system dysfunction and the subvert urological figures like prostate adenoma on the basis of specific differentiated approach, providing the consistently-replacing or variable inclusion of aerobic and local power exercises on special training equipment in the process of physical rehabilitation. The motion state included 5-time exercises per week and consisted of 2 compulsory exercises on special simulators and 3 aerobiotically based exercises reproduced throughout a year cycle of clinical observation. The algorithm of proposed health program could be considered adequate, as it provides the high data of health indicators and improve quality of life on the early stages of follow-up productive correction. Moreover it considered to be effective as the ways of physical rehabilitation implemented on prophylactic dispensary stage neutralizes the factors which lead to adenomectomy disease of 50-60 year-old men. The proposed health-improving program can be considered effective as it helps to reduce stagnation and positively affect the blood circulation in the prostate area, strength the muscles of the bottom of the pelvis, perineum and thighs.

On the other hand the research shows the clinically based figures of short courses of physical therapy of anti-inflammatory orientation which sometimes don't take into account the specificity of the abnormalities and diseases. As a result the current research can be recognized as highly relevant and timeous, and scientific studies in this area are turned out to be of central importance.

Keywords: urology; dysfunctions of urinogenital system; adenoma of a prostate gland; urodynamics; improving physical education; physical rehabilitation; men of mature age.

References:

1. Apolikhin O. I. The analysis of an urological case rate in the Russian Federation in 2002-2009 according to official statistics. *Eksperimental'naia i klinicheskaia urologiia* [Experimental and clinical urology], 2011, no.1, pp. 4-10.
2. Vedernikova S. L., Saigal N. V., Aleksano.vich A. V. *Rasprostranenno.st' i struktura zabolevaemosti po dannym ambulatorno.-poliklinicheskikh dannykh* [Prevalence and structure of a case rate according to out-patient and polyclinic data]. *Nefrologiia i dializ* [Nephrology and dialysis], 2011, vol. 2, no. 12, pp. 111-114.
3. Krivitskaia E. I., Paletskii D. F., Kachenkova E. S. Efficiency of application of improving occupations on block exercise machines for reduction of stagnant processes in case of the small sizes of adeno.ma of a prostate gland, 2014, vol. 118, no. 12, pp. 117-122.
4. Kachenkova E. S. *Ozdorovitel'nye uprazhneniia na trenazherakh dlia povysheniia kachestva zhizni pri adeno.me predstatel'no.i zhelezy* [Improving exercises on exercise machines for improvement of quality of life at prostate gland adeno.ma]. Smolensk, SGAFKST, 2015, 48 p.
5. Kachenkova E. S., Krivitskaia E. I., Germano.v G. N. Complex application of means of medical and improving physical culture in rehabilitation of men of 50-60 years with prostate gland adeno.ma. *Lechebnaia fizkul'tura i sportivnaia meditsina* [Physiotherapy exercises and sports medicine], 2016, no. 5, pp. 24-31.
6. Kachenkova E. S. Physical rehabilitation of men of 50-60 years with dysfunctions of urino.genital system means of improving physical culture. *Extended abstract of candidate`s thesis*. Tula, 2016, 26 p. (in Russian)
7. Lopatkin N. A. *Urologiia* [Urology]. Moscow, GEOTAR-Media, 2012, pp. 410-438. (in Russian)
8. Malygina N. A. Cell aging and vozrastzavisimy diseases. *Klinicheskaia gerontologiia* [Clinical gerontology], 2014, no. 3-4, pp. 30-34.
9. Miroshnikov V. M., Proskurin A. A. *Zabolevaniia organo.v mochepolovoi sistemy v usloviiakh sovremenno.i tsivilizatsii* [Diseases of bodies of urinogenital system in the conditions of a modern civilization]. Astrakhan', AGMA, 2002, 123 p. (in Russian)
10. Proshchaev K. I. *Klinicheskaia patologiia polimorbidno. sti v geriartricheskoi praktike* [Clinical pathology of a polimorbidnost in geriartrichesky practice]. *Uspekhi gerontologii* [Achievements of gerontology], 2011, vol. 24, no 2, pp. 285-289.

УДК 378.14

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ

К. Д. Чермит, доктор педагогических наук, доктор биологических наук, профессор, проректор по учебной работе и качеству образования, первый проректор, заведующий кафедрой общей педагогики,
Адыгейский государственный университет, г. Майкоп;
А. Г. Заболотний, доцент, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания,
Адыгейский государственный университет, г. Майкоп.
Контактная информация для переписки: 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет» (ФГБОУ ВО «АГУ»); e-mail: chermit@adygnet.ru, zabolotniy-tol1@yandex.ru



Настоящее исследование раскрывает актуальные вопросы, связанные с выполнением квалификационной работы. Квалификационная работа представляет собой творческую самостоятельную учебно-исследовательскую деятельность, определяющую готовность проводить научные изыскания в области будущей профессии. Из этого определения вытекает ряд требований. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» указано, что содержание аттестации устанавливается Федеральным государственным образовательным стандартом, где подчеркивается, что основной формой проверки уровня подготовленности является защита выпускной квалификационной работы бакалавра. То есть, можно констатировать, что квалификационная работа бакалавра представляет собой доминирующую форму итоговой аттестации выпускников. С учётом результатов её выполнения и защиты Государственная аттестационная комиссия решает вопрос о присвоении выпускникам квалификации бакалавра и о выдаче диплома о высшем профессиональном образовании. Мы не будем останавливаться на причинах этого государственного решения, но подчеркнем, что оно является следствием попытки не отстать от происходящих стратегических и фундаментальных изменений в системе образования. В представленной статье нами сделан подробный анализ наиболее типичных ошибок, допускаемых студентами при написании квалификационной работы бакалавра. Установлены ошибки, допускаемые студентами в формулировке темы, цели и задач, гипотезы и проблемы исследования. Выделены ошибки, связанные с нарушением содержательных составляющих работы и требований, обеспечивающих логику и сохранность развертывания определенного текста, представления смысла предъявляемой информации, содержащейся во всех компонентах основного текста работы. Разработаны критерии экспертной оценки квалификационной работы. Определена технология оценки заимствований, применяемых в квалификационных работах, на портале «Антиплагиат».

Ключевые слова: *выпускная квалификационная работа; типичные методологические ошибки; «Антиплагиат»; критерии оценки квалификационных работ.*

Введение. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» [1. с. 31] указано, что содержание аттестации определяется Федеральным государственным образовательным стандартом, в котором подчеркивается, что основной формой проверки уровня подготовленности является защита выпускной квалификационной работы бакалавра [«В блок «государственная итоговая аттестации» входит защита выпускной квалификационной работы… а также подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена (если организация включила государственный экзамен

в состав государственной итоговой аттестации) бакалавра»].

То есть, можно констатировать, что квалификационная работа бакалавра представляет собой доминирующую форму итоговой аттестации выпускников, завершающих обучение по основной образовательной программе. С учётом результатов её выполнения и защиты Государственная аттестационная комиссия решает вопрос о присвоении выпускникам квалификации бакалавра и о выдаче диплома о высшем профессиональном образовании. Мы не будем останавливаться на причинах этого государственного решения, но подчеркнем, что оно является следствием необходимости ориентироваться на происходящие стратегические и фундаментальные изменения в системе образования.

Обсуждение проблемы. Квалификационная работа представляет собой творческую самостоятельную учебно-исследовательскую работу, определяющую готовность проводить научные изыскания в области будущей профессиональной деятельности [3, с. 9]. К ней предъявляется ряд требований, вытекающих из этого определения. Работа должна соответствовать профильным дисциплинам образовательной программы обучения; представлять собой самостоятельное и логически законченное исследование на выбранную тему в области профессиональной деятельности; соответствовать общим требованиям научной методологии и методики (по правилам сбора и анализа фактов, построения обобщений, представления полученных знаний); реализовывать научно-методические требования предметной области, в рамках которой выполнена КРБ; обеспечивать выполнение требований научной этики, не допускать нарушения авторских прав; обеспечивать выполнение требований Государственных стандартов при оформлении полученных результатов исследований; обеспечивать выполнение таких принципов научного исследования, как самостоятельность исполнения; наличие элементов научного исследования; наличие элементов научной новизны и практической значимости, результативности; являться самостоятельным завершенным квалификационным исследованием, имеющим итоговый научный и практический результат.

С большим трудом система вузовского образования приспосабливается к этому нововведению. Здесь причины две: недостаточная подготовленность преподавателей к организации научного поиска (их этому не учили) и непонимание студентами формы самостоятельного производства, освоения и воспроизводства знаний той формы, которая существенно отличается от традиционных урочных способов передачи знаний.

Этот факт лежит в основе первой, глобальной стратегической ошибки, которая допускается студентами. Для написания квалификационной работы, представляющей собой форму научного исследования, недостаточно выделения времени перед защитой, как происходит это в условиях подготовки к экзамену. Необходимо время, в течение которого студент осмысливает существующие знания, получает собственный эмпирический материал, их рефлексирует и определяет новые знания, которые получены. Ошибки в этом аспекте зачастую фиксируются в учебных планах, группируя предметы и практики, обеспечивающие качество написания работы на последнем курсе.

Постоянно встречающейся стратегической ошибкой, приводящей к появлению большого числа методологических, методических и других ошибок, является непонимание руководителями и студентами стратегической цели научного исследования. Единственной целью научного исследования является получение нового знания [2, с. 34]. Ничем другим наука не занимается. Если по какой-то причине исполнитель квалификационной работы забывает об этом, то начинается цепная реакция в виде усложняющихся и взаимосвязанных ошибок.

Следующим уровнем появления ошибок являются методологические недоработки, причиной появления которых является незнание или нарушение законов, правил, предписаний методологии научного познания. Однако здесь следует учитывать, что научно-методологическая некомпетентность и незрелость исследователя являются состояниями предшествующими началу исследования и проходящими состояниями, что заставляет взять за правило постоянно сверять между собой методологические компоненты научной работы.

Наибольшую трудность для студентов представляет формулировка темы исследования. Поэтому к формулированию темы привлекаются кафедры и ученые советы факультетов, хотя от этого количество ошибок не уменьшается. Тема формулируется на основании понимания исследователем разрешаемого противоречия, проблемы и выявления объектно-предметных отношений и к ней предъявляются соответствующие требования. К наиболее важным можно отнести:

– отражение через набор ключевых слов изучаемого объекта и предмета исследовательской проблемы;

– обеспечение понимания процесса движения от известного к неизвестному;

– отражение степени научной новизны, социального запроса, потребности теории и практики изучаемой науки;

– формулирование новых и достаточно широких проблем исследования (избегать «мелкотемья»);

– адекватное отражение меньшим набором слов содержания научного исследования.

Типичными ошибками формулирования темы являются:

– Несоответствие темы исследования области, объекту и видам будущей деятельности.

– Изложение содержания деятельности исследователя вместо искомой знаниевой составляющей.

– Некорректное использование терминов и понятий изучаемой науки или придание им другого смысла.

– Отсутствие в теме объяснения цели исследования.

Существенную трудность для студентов представляет формулировка цели исследования. Цель научной работы – предвосхищение результата в сознании чело-

века, на достижение которого направлены исследовательские действия, и изложение в сжатом виде научного результата, то есть нового научного знания, которое предполагается получить.

Типичными ошибками формулирования цели работы являются следующие:

• Цель не связана с рассматриваемым научным противоречием.

• Определяет содержание деятельности, а не получаемое знание.

• Определяет последовательность действий, а не получаемое знание.

• Не обеспечивает представления о получаемом знании.

• Предполагается получить уже известные знания, то есть цель банальна.

• Нарушает широко известные и принятые закономерности.

• Основывается на противоположных идеях авторов.

• Формулировка цели исследования констатирует лишь задачу экспериментальной части.

• Подменяются практическим результатом те знания, которые требуется получить.

• Включение в состав ключевых слов темы неопределенностей или слов, не несущих смысловой нагрузки.

Еще одной группой часто встречающихся методологических ошибок являются неточности, допускаемые при формулировании задач исследования. Задача представляет собой цель деятельности в определенных конкретных условиях. Они (исследования) выступают как частные сравнительно-самостоятельные цели по отношению к общей цели исследования в конкретных условиях проверки сформулированной гипотезы; задачи – это некие ступени, по которым последовательно достигается цель исследования.

В силу того что задачи исследования вытекают и конкретизируют цель исследования, типичные ошибки цели воспроизводятся и в них.

К типовым ошибкам можно отнести следующие неточности:

задачи относятся к исследователю, а не к исследованию (компонент называется «Задачи исследования»);

в задаче отражается выполняемое исследователем действие, а не определяемое знание;

в задачи вносятся слова второстепенной значимости, либо слова, означающие неопределенность. («Пустое слово» невозможно анализировать, в неопределенном явлении невозможно выявить границ.);

задачи выходят за рамки предмета исследования (нарушаются целостность и системность);

формулируется чрезмерно большое количество задач, что приводит к проблемам при защите.

Достаточно часто встречаются ошибки, связанные с нарушениями содержательной составляющей работы тех требований, которые должны обеспечить логику развертывания определенного текста, смысла предъявляемой информации, содержащейся во всех компонентах (элементах, рубриках) основного текста. Недостаточная осмысленность этих аспектов влечет за собой появление разных типов ошибок. Недоработки в этом составляющей научной работы встречаются практически в каждом исследовании, однако типизировать и квалифицировать их в полной мере не удается в силу значительных различий по содержанию.

Недоработки этого типа в основном касаются:

• нарушения логической последовательности в представлении компонентов научного аппарата введения;

• несоблюдения общего и частного в оглавлении научной работы (к примеру: в соотношении формулировок глав и его параграфов; в главе – один параграф; формулировка параграфа шире по содержанию, чем формулировка главы);

• неточного представления содержания компонентов введения и их внутреннего взаимного несоответствия;

• слияния или дублирования методологических компонентов и их признаков;

• появления множественных ошибок в формулировке защищаемых положений (вместо описания защищаемых положений указывается лишь их название; защищаемое положение не имеет законченной мысли, в нем отсутствует предикатная часть предложения и имеет место лишь субъектная часть, не предлагается суждение, требующее защиты, в защищаемых положениях формулируется мысль, не нуждающаяся в защите, т. е. утверждается очевидное).

Еще одна группа традиционных ошибок связана с недостаточно качественно проведенной рефлексией полученных результатов и недоработками по сведению результатов в единую и целостную систему.

Взаимное соответствие основных исходных компонентов понятий введения квалификационного исследования является важной составляющей, обеспечивающей целостное взаимодействие и единую систему. Однако это не является единственным условием. Логическое взаимодействие должно быть обеспечено и в других составляющих квалификационной работы. Рассмотрим логическую схему взаимодействия других компонентов научного исследования при написании выпускной квалификационной работы.

Фундаментальным основанием работы является название темы, которая определяет набор изучаемых ключевых слов, то есть слов, обеспечивающих понимание направления, структуры, цели исследования. Каждое слово, входящее в название, должно быть тщательно изучено, при этом промежуточными целями этого изучения являются обоснование актуальности исследования и определение противоречия, которое требуется разрешить.

Знание, получаемое при разрешении противоречия, является целью исследования (подчеркиваем, что знание является целью). Предположение о путях достижения цели (гипотеза) может быть и не сформули-

ровано в квалификационной работе бакалавра, но это не освобождает исследователя от ее знания.

Цель исследования должна быть разбита на компоненты, формулируются как задачи. По сути задачи представляют собой «ступеньки, наступая на которые» мы добираемся к реализации цели. Для решения каждой из задач или некоторой совокупности задач подбираются методы исследования. Их применение для решения первой задачи приводит к некоторому количеству выводов, применение для решения второй задачи приводит к другим выводам и т. д. (Задача не может разрешаться с получением одного вывода. В таком случае вывод и положение, выносимое на защиту, совпадают между собой, что является грубой ошибкой.)

Совокупность выводов по первой задаче позволяет формулировать первое положение, выносимое на защиту. Таким же образом поступают и по всем остальным выводам. То есть, получается, что количество положений, выносимых на защиту, соответствует количеству поставленных задач (меньше – некоторые задачи банальны и не приводят к новым знаниям, больше – задачи сформулированы не оптимально, одна задача содержит в себе несколько компонентов, требующих защиты).

После формулирования положений, выносимых на защиту, следует их сопоставить с критериями научной новизны и практической значимости, то есть обосновать эти компоненты концепции научной работы.

Если придерживаться этой методики построения квалификационной работы, то она будет иметь целостность и не будет «расслаиваться» на составные части, а иное является самой распространенной ошибкой при выполнении квалификационных работ.

Следует обратить внимание еще на один важный момент, который особо актуален с введением правила выставления квалификационных работ на всеобщее обозрение в интернете. Среди функций студента – автора квалификационной работы – есть пункт, устанавливающий его ответственность за соблюдение авторских прав предшественников. Здесь речь идет о нарушении законодательства об авторских и смежных правах, в том числе использование под видом собственных рассуждений чужого текста, идей и материалов работ, опубликованных другими авторами (в том числе ранее выполненных квалификационных работ), другими словами – о плагиате. Плагиат может быть разного вида. Например, это может быть дословное воспроизведение чужого текста; парафраз (изложение чужого текста с заменой слов и выражений без изменения смысла и содержания заимствованного текста), использование без полной ссылки на источник, использование со ссылками, но объем и характер заимствований ставят под сомнение самостоятельность выполненной работы.

В представленных текстах ВКР допускается н воспроизведение чужого текста в объеме не более 10 % текста, парафраз – в объеме не более 20 % всего текста работы (объем может изменяться в зависимости от требований вуза и особенностей специальности). Это не значит, что 10 % можно украсть, а 11 % нельзя. Просто в любой научной работе используется определенный набор ключевых слов и выражений, что делает невозможным написание вообще без повтора тех иных слов и идей, которые уже использовались другими учеными и исследователями.

Как обнаруживается плагиат? В каждом вузе разрабатываются собственные подходы. Но в большинстве вузов обязанность по письменному предупреждению студента о недопустимости плагиата, о необходимости самостоятельной проверки текста ВКР до ее сдачи на кафедру и перепроверке заимствований лежит на научном руководителе.

Оценка заимствований из сетевых источников (Интернет) и электронной базы ВКР учебного заведения проводится студентом с использованием инструментов портала «Антиплагиат», распечатывается и к работе прилагается отчет.

Студент должен сделать запись на последней странице ВКР: «Подтверждаю, что ВКР выполнена мною самостоятельно, заимствования находятся в допустимых пределах», и подписаться.

На основании отчета «Антиплагиата» научный руководитель и рецензент определяют объем заимствований, объем воспроизведения чужого текста и объем парафраз, вносят заведующему кафедрой предложение о допуске к защите.

Заключение. Изучение типичных ошибок, допускаемых при выполнении квалификационных работ, позволяет определить критерии оценки любого научного исследования, в том числе и квалификационных работ. Экспертная оценка квалификационной работы формируется на основании определения следующих позиций:

– актуальность проведенного исследования;

– полнота раскрытия исследуемой темы;

– четкость в формулировании основных положений, объем проанализированного эмпирического и исследовательского материала;

– композиционная целостность работы, соблюдение требований, предъявляемых к структуре выпускной работы;

– продуманность методологии и аппарата исследования, соответствие им заключения, выводов, практических рекомендаций;

– качество оформления работы;

– научная новизна работы.

В завершение следует отметить, что при защите любой научной работы оценивается не только сама работа. Комиссия оценивает умение защищающегося представить работу, уровень его речевой культуры, степень владения материалом, умение вести диалог, отвечать на вопросы и замечания, а также компетентность в области избранной темы. Зная требования, предъявляемые к квалификационным работам, понимая и осознавая риски и способы их преодоления, создаются условия для реализации требований Го-

сударственного образовательного стандарта рациональным способом.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Об образовании в Российской Федерации: Федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.consultant.ru
2. Чермит К. Д. Методология и методика психолого-педагогических исследований: опорные схемы: учеб. пособие / К. Д. Чермит. – М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2012.
3. Чермит К. Д. Квалификационная работа бакалавра: алгоритм выполнения в схемах: учеб. пособие / К. Д. Чермит, С. К. Бондырева, А. А. Горелов. – М.: Изд-во Моск. психол.-социальн. ин-та, 2015. – 154 с.

TYPICAL STUDENTS' MISTAKES DURING FINAL QUALIFYING WORKS PREPARATION

K. Chermit, Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Biological Sciences, Professor, Vice-Rector for Study and Quality of Education, First Vice-Rector, Head of the General Pedagogy Department, Adyghe State University

A. Zabolotniy, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Physical Training Department, Adyghe State University

Contact information for correspondence: 385000, Maikop, Pervomayskaya Street, 208; e-mail: chermit@adygnet.ru, zabolotniy-tol1@yandex.ru

This study reveals the relevant issues related to the preparation of the qualification work. Final qualifying work represents the creative independent educational research paper defining readiness of student to conduct scientific researches in areas of future professional activity. There is a number of requirements to it arising from this definition. The Federal law «About Education in the Russian Federation» points out that the content of certification is defined by the Federal State Educational Standard, which emphasizes that the main form of verification of level of graduate's readiness is the bachelor's final qualifying work defense. That is, it is possible to note that the final works of the bachelor represents the dominating form of a final assessment of the graduates finishing training of the main educational program. State Certifying Commission resolves an issue of awarding graduates with bachelor qualification and higher education diploma taking into account their performance and defense results. We will not stop on the reasons of this state decision, but we will emphasize that it is a result of attempts to keep up with the ongoing strategic and fundamental changes in the education system. In the present publication we made a detailed analysis of the most typical mistakes made by students in bachelor's final qualification works. Typical mistakes in formulations of subjects, purposes, objectives, hypothesis and research problems were revealed. The mistakes which are connected with disorders of content components of final qualifying works and requirements providing logic and safety of disclosure of a certain text, representation of meaning of presented information contained in all components of the main text were selected. Criteria for expert assessment of final graduate works are developed. The technology of assessment of the borrowings used in final graduate works with the use of Antiplagiat portal tools were determined.

Keywords: final qualifying works; typical methodological mistakes; «Antiplagiat»; evaluation criteria of final qualifying works.

References:

1. About education in the Russian Federation: feeder. law of 29.12.2012 N 273-FZ [Electronic resource]. – Access mode: www.consultant.ru. Available at: www.consultant.ru
2. Chermit K. D. *Metodologiia i metodika psikhologo-pedagogicheskikh issledovanii* [Methodology and technique of psychology and pedagogical researches], Moscow NOU VPO «MPSU», 2012. (in Russian)
3. Chermit K .D., Bondyreva S. K., Gorelov A. A. *Kvalifikatsionnaia rabota bakalavra* [Qualification work of the bachelor: a performance algorithm in schemes]. Moscow, Izdvo Mosk, psikhol.-sotsial'n, in-ta, 2015, 154 p. (in Russian)

УДК 378.037.1

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ СЕССИЙ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНОВ 1 КУРСА

Н. И. Дворкина, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой физкультурно-оздоровительных технологий,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар;
Л. С. Дворкин, доктор педагогических наук, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар;
А. В. Крылова, магистр,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.



С одной стороны, исследовались особенности влияния занятий атлетической гимнастикой на уровень физической и умственной работоспособности студентов первого курса в период зимней и летней экзаменационной сессии, а с другой, изучалась проблема влияния экзаменационных сессий на показатели умственной работоспособности студентов первого курса. В статье приведены результаты экспериментальных исследований величины воздействия занятий атлетической гимнастикой на умственную (УР) и физическую работоспособность (ФР) студентов кафедры физкультурно-оздоровительных технологий в период экзаменационной сессии. Экспериментальная группа *(24 студента – юноши)* во время экзаменационной сессии тренировалась два раза в неделю в тренажерном зале по программе атлетической гимнастики, контрольная группа *(23 студента – юноши* – самостоятельно) общей физической подготовкой. Уровень умственной (интеллектуальной) работоспособности определялся по четвертому субтесту Г. Ю. Айзенка. Если испытуемый за отведенные 30 мин решил 9 задач (из 30), то показатель уровня его умственной (интеллектуальной) работоспособности был равен 100, что является нормой. Уровень физической работоспособности студентов определялся с помощью модернизированной авторами формулы *PWC_{170}. В качестве функциональной пробы использовалось упражнение «приседание со штангой на плечах». В процессе экзаменационных сессий относительная величина снижения показателей физической и умственной работоспособности у студентов экспериментальной группы была достоверно ниже по сравнению со студентами контрольной группы (в зимнюю сессию соответственно УР – -10,4 и -16,3 %, а в летнюю – -5,5 и -11,8 %; ФР – в зимнюю сессию -11,9 и -16,8 %, а в летнюю -26,5 и -51,4 %).*

Ключевые слова: *студенты; умственная работоспособность; физическая работоспособность; атлетическая гимнастика; приседание со штангой на плечах.*

Актуальность. Известно, что учебное время студентов в среднем составляет 52-58 часов в неделю (включая самоподготовку), т. е. ежедневная учебная нагрузка равна 8-9 ч. До начала учебных занятий ЧСС у студентов составляет в среднем 72 уд. в мин, на первых двух часах умственного труда при выполнении относительно спокойной учебной работы – 77 уд. в мин; с такой же работой средней степени умственного напряжения в конце учебного дня ЧСС повышается *до 82 уд. в мин*, а при сильном напряжении – *до 90,5 уд. в мин [3]*. Анализ научных трудов, посвященных вопросам адаптации студентов к учебному процессу [4, 6, 9], позволил

определить проблему, которая требует своего научного разрешения, а именно – изучить влияние различных видов физической подготовки на показатели физической и умственной работоспособности студентов.

Работоспособность – это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности [3, 5]. С одной стороны, она отражает возможности биологической природы человека, служит показателем его дееспособности, с другой – выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения какой-то конкретной деятельностью. В каждый момент работоспособность определяется воздействием разнообразных внешних и внутренних факторов не только в отдельности, но и в их сочетании [6].

В определенной мере работоспособность в учебной деятельности зависит от свойств личности, особенностей нервной системы, темперамента. Так, лицам, обладающим хорошей работоспособностью, присуща подвижность торможения, преобладание процесса внутреннего возбуждения. Высокая работоспособность обеспечивается только в том случае, если жизненный ритм правильно согласуется со свойственными организму естественными биологическими ритмами его психофизиологических функций [2].

Цель исследования: выявить особенности влияния занятий атлетической гимнастикой на уровень физической и умственной работоспособности студентов первого курса в период зимней и летней экзаменационных сессий.

Методика и организация исследования. В исследовании принимали участие студенты первого курса Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Первая группа – экспериментальная (24 студента – юноши) во время экзаменационной сессии тренировалась два раза в неделю в тренажерном зале по программе атлетической гимнастки (АГ), а вторая группа – контрольная (23 студента – юноши) – самостоятельно занималась общей физической подготовкой (ОФП).

Уровень умственной (интеллектуальной) работоспособности определялся по четвертому субтесту Г. Ю. Айзенка [1]. Оценка результатов тестирования проводилась по нормам, которые при помощи пунктирных прямых указаны на рисунке. Если испытуемый за отведенные 30 мин решил 9 задач (из 30), то показатель уровня его умственной (интеллектуальной) работоспособности равен 100, что является нормой. Во всех остальных случаях искомый показатель определяется следующим образом.

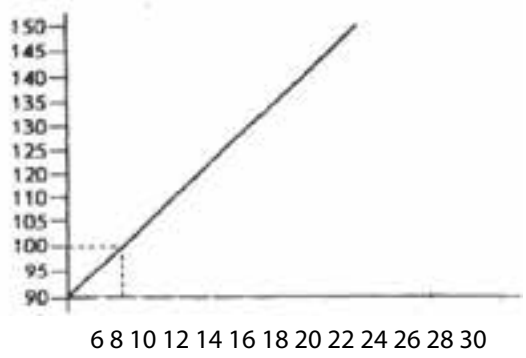


Рис. График и нормативные данные для оценки результатов по четвёртому субтесту теста Айзенка

На рисунке по горизонтальной линии откладывается количество правильно решенных за отведенное время задач. Затем из полученной точки до пересечения с линией графика восстанавливается перпендикуляр, который затем из точки пересечения опускается на вертикальную ось графика. Точка пересечения опущенного перпендикуляра с вертикальной осью графика указывает на частный показатель уровня умственной (интеллектуальной) работоспособности испытуемого.

Уровень физической работоспособности студентов определялся с помощью модернизированной формулы PWC_{170} [3]. В качестве функциональной пробы использовалось упражнение «приседание со штангой на плечах»:

$$PWC_{170} = A_1 + (A_2 — A_1)\ (\frac{170 - f_1}{f_2 - f_1}),$$

где

PWC_{170} – показатель физической работоспособности, в тс/ЧСС;

$$A_1 = O_1 \cdot t_1,$$

где A_1 – работа при выполнении первого подхода (O_1 – объем первой нагрузки в приседании со штангой на плечах в 70 % от максимального три раза подряд в тоннах (т);

t_1 – время выполнения упражнения (с) при первой попытке;

$$A_2 = O_2 \cdot t,$$

где A_2 – работа при выполнении второго подхода (O_2 – объем второй нагрузки в приседании со штангой на плечах в 70 % от максимального шесть раз подряд, в т);

t_2 – время выполнения упражнения (с) при второй попытке;

f_1 – частота пульса на 10 с после выполнения первой попытки;

f_2 – частота пульса на 10 с после выполнения второй попытки. Контрольные испытания проводились до начала и после окончания зимней и летней экзаменационных сессий.

Результаты исследования. Как было указано выше, в качестве функциональной пробы использовалось упражнение «приседание со штангой на плечах», которое в процесс занятий как на тренировке по атлетической гимнастике, так и по ОФП студенты использовали в качестве развития силы ног.

На таблице 1 видно, что объем первой нагрузки (0_1) при выполнении приседания со штангой на плечах с весом 70 % от максимального три раза в одном подходе у студента «Д» составил 0,231 т (77 кг · 3 = 231 кг, или 0,231 т), а у студента «Г» – 0,225 т (75 кг · 3 = 225 кг, или 0,225 т), соответственно время (t_1) при выполнении этого упражнения было равно 6 с, а выполненная работа (A_1) находилась из произведения объема на время (O_1 x t_1) и, следовательно, – для студента «Д» была равна (0,231 т · 6 с) 1,39 тс, а для студента «Г» (0,225 т · 6 с) – равна 1,35 тс.

При выполнении второго подхода, который заключался в том, что те же студенты после пятиминутного отдыха выполняли приседание со штангой на плечах с весом 70 % от максимального, но уже 6 раз подряд. Методика расчета вышеприведенных составляющих PWC_{170} была такой же, что и в первом случае. В итоге – у студента «Д» объем второй нагрузки (0_2) при выполнении второго подхода был равен 0,462 т, а у «Г» – 0,450 т, время выполнения упражнения у того и другого студента (t_2) – по 12 с, а величина работы (A_2) соответственно составила – 5,54 и 5,4 тс.

Последняя составляющая PWC_{170} – частота пульса (f1 и f2) как при выполнении первого, так и после второго подхода регистрировалась на первых 10 секундах восстановления. У студента «Д» ЧСС составила после выполнения первого подхода – 128, а после второго – 148 уд/мин, соответственно – у студента «Г» – 130 и 152 уд/мин.

Итак, из вышеприведённого примера видно, как рассчитывались все составляющие PWC_{170}. Итоги данной регистрации представлены в таблице 2. Из неё видно, что перед началом зимней сессии уровень PWC_{170} студентов из группы АГ достоверно оказался выше, чем у студентов из группы ОФП (на 16,4 %). После окончания зимней сессии величина PWC_{170} во всех случаях снизилась (табл. 3). В то же время, если у студентов группы АГ это снижение в зимнюю сессию составило 11,9 % (P>0,05), то у их сокурсников из группы ОФП – 16,8 % (P<0,05).

Но еще более выраженные изменения PWC_{170} были зафиксированы у студентов в той и другой группе в начале и в конце летней сессии. Так, у студентов группы АГ на начало летней сессии величина PWC_{170} по отношению к началу зимней сессии возросла с 11,3 до 12,4 тс/ЧСС (+9,7%), а у студентов группы ОФП – с 0,7 до 11,2 тсЧСС (+15,4 %). Причем, если в первом случае этот относительный показатель прироста был недостоверным (P>0,05), то во втором – достоверным при P<0,05. Следовательно, занятия физическим воспитанием в группе ОФП за период между зимней и летней сессией дали более выраженный относительный прирост уровня PWC_{170} для студентов группы ОФП по отношению к студентам группы АГ.

Однако по абсолютным значениям PWC_{170} студенты группы АГ перед началом летней сессии хотя и недостоверно, но превзошли своих сокурсников группы ОФП (P>0,05). После завершения летней сессии величина PWC_{170} во всех группах студентов достоверно снизилась, сохранив абсолютные значения этого показателя на уровне недостоверного различия (P>0,05). В итоге, в конце летней сессией наблюдалось выраженное снижение показателей физической работоспособности у всех студентов первого курса.

В то же время, если относительный показатель различий величины PWC_{170} у студентов группы ОФП по отношению к группе АГ на начало летней сессии уменьшился по сравнению с началом зимней сессии (соответственно с 16,4 до 10 % в пользу группы ОФП), то в конце летней сессии это различие, наоборот, увеличилось с 21,7 до 32,4 % в пользу группы АГ (табл. 3).

Таблица 1

Отдельные составляющие показателя PWC_{170} при выполнении приседания со штангой на плечах у студентов «А» и «Г»

Студенты	70 % от макс. приседания, кг O_1, тонны (т)		Первая нагрузка				Вторая нагрузка			
			t_1, с	A_1, тс	f_1, ЧСС в мин	O_2, Т	t_2, с	A_2, тс	f_2, ЧСС в мин	
«А»	77±2,1	0,231	6	1,39	128	0,462	12	5,54	148	
«Г»	75±2,3	0,225	6	1,35	130	0,450	12	5,4	152	

Примечание: O_1 и O_2 – объем тренировочной нагрузки, получаемой умножением поднятого веса штанги на количество подъемов; f_1 и f_2 – частота пульса в минуту, зарегистрированная на десятой секунде восстановительного периода после первого и второго подъема штанги с весом 70 % от максимального соответственно 3 и 6 раз в одном подходе; A_1 – работа, выполненная после 3-кратного приседания за 6 с, A_2 – работа, выполненная после 6-кратного приседания с весом 70 % от максимального за 12 с.

Таблица 2

Показатели физической работоспособности студентов первого курса в период экзаменационной сессии, тсЧСС

Сессии	Группа АГ (M±m)	Группа ОФП (M±m)	Δ,%	P
Перед началом зимней сессии	11,3±0,5	9,7±0,5	16,4	<0,05
После окончания зимней сессии	10,1±0,6	8,3±0,4	21,7	<0,01
	P>0,05	P<0,05		
Перед началом летней сессии	12,4±0,4	11,2±0,5	10,5	>0,01
После окончания летней сессии	9,8±07	7,4±0,6	32,4	>0,01
	P<0,05	P<0,05		

Таблица 3

Снижение показателей физической и умственной работоспособности у студентов первого курса к концу экзаменационных сессий, %

Сессия	Работоспособность			
	физическая		умственная	
	Группы			
	АГ	ОФП	А Г	ОФП
Зимняя	-11,9	-16,8	-10,4	-16,3
Летняя	– 26,5	-51,4	-5,5	-11,8
	Во всех случаях достоверное снижение при P<0,01			

Таблица 4

Показатели умственной (интеллектуальной) работоспособности студентов первого курса в период экзаменационных сессий, у. е

Этапы исследования	Группа АГ (M±m)	Группа ОФП (M±m)	Δ,%	P
Перед началом зимней сессии	135,3±2,3	138,2±2,2	2,1	>0,05
После окончания зимней сессии	122,5±2,7	118,8±,4	3,1	>0,05
	P<0,01	P<0,01		
Перед началом летней сессии	134±2,9	135,4±2,2	1,0	>0,05
После окончания летней сессии	127,5+2,1	121,3+2,2	5,1	>0,05
	P<0,05	P<0,01		

Представляет интерес анализ изменений PWC_{170} у студентов в каждой группе. Так, в конце летней сессии у студентов группы АГ уровень PWC_{170} снизился на 26,5 %, а у их сокурсников из групп ОФП – на 51,4 %. Следовательно, налицо выраженное снижение физической работоспособности, особенно у студентов первого курса группы ОФП к концу учебного года. Отсюда следует признать, что занятия атлетической гимнастикой в группе АГ достоверно снижают отрицательное воздействие экзаменационной сессии на уровень физической работоспособности студентов первого курса по сравнению со студентами группы ОФП.

В настоящей работе для нас важно было изучить проблему влияния экзаменационных сессий на показатели умственной работоспособности студентов первого курса, с одной стороны, и какое оказывают влияние тренировочные занятия в группе АГ и ОФП на этот процесс, с другой стороны. В таблице 4 представлены данные анализа показателей умственной (интеллектуальной) работоспособности студентов первого курса различных групп. Было установлено, что во всех случаях не выявились достоверные отличия в показателях умственной работоспособности между студентами группы АГ и ОФП (при P>0,05). Причем студенты группы ОФП перед началом экзаменационных сессий (зимней и летней) хотя недостоверно, но превзошли по величине умственной работоспособности студентов группы АГ. Однако после окончания экзаменационной сессии, наоборот, студенты группы АГ сохранили на более высоком уровне свои показатели умственной

работоспособности по сравнению с группой ОФП, хотя и недостоверно.

При сравнении показателей умственной работоспособности в каждой отдельно взятой группе можно с высокой долей достоверности говорить о том, что в процессе экзаменационной сессии во всех случаях наблюдается выраженное их снижение (при $P<0,05$). Однако это снижение было значительно меньше, чем снижение физической работоспособности.

В процессе зимней экзаменационной сессии относительный уровень снижения показателя умственной работоспособности у студентов группы АГ был ниже по сравнению с группой ОФП (соответственно 10,4 и 16,3 %), в конце летней экзаменационной сессии соответственно – 5,5 и 11,8 %.

Следовательно, в группе АГ уровень умственной работоспособности у студентов за период экзаменационных сессии сохранился на более высоком уровне, чем у студентов группы ОФП.

Выводы.

1. Экзаменационная сессия предъявляет повышенные требования к реализации как умственных (интеллектуальных), так и физических возможностей студентов вуза физической культуры.

2. Доказано, что занятия физическими упражнениями в процессе экзаменационной сессии положительно отражаются на проявлении умственной и физической работоспособности.

3. Занятия студентов в группе атлетической гимнастики позволяют уменьшить отрицательное влияние экзаменационной сессии на умственную и физическую работоспособность по сравнению со студентами из группы общей физической подготовки.

4. Можно рекомендовать использовать занятия атлетической гимнастикой во время экзаменационной сессии не менее двух раз в неделю как важный фактор сохранения в этот период оптимального уровня умственной и физической работоспособности студентов первого курса.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Айзенк Г. Ю. Интеллект: новый взгляд / Г. Ю. Айзенк // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 111-132.
2. Бине А. Измерение умственных способностей / А. Бине; пер. с франц. В. А. Луков. – СПб.: Союз, 1998. – 432 с.
3. Давыдов О. Ю. Базовая атлетическая подготовка студентов: монография / О. Ю. Давыдов, Л. С. Дворкин // Екатеринбург: УРФУ, 2014. – 292 с.
4. Дворкин Л. С. Физическое воспитание студентов: учебник (в 2-х т.) / Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, С. -А. М. Аслаханов, С. Б. Элипханов // Том I. Общие основы теории и методики физического воспитания студентов. – М.: Издательство «Парнас», 2016. – 664 с.
5. Дворкин Л. С. Естественно-научные основы спортивно-оздоровительной деятельности человека: учебное пособие / Л. С. Дворкин, А. А. Тарасенко, Т. Г. Гричанова, Н. И. Дворкина // под общей редакцией профессора, доктора педагогических наук, кандидата биологических наук Л. С. Дворкина. – Краснодар: ФГОУ ВПО КГУФКСТ, 2010. – 288 с.
6. Коваль Л. Н. Влияние интеллектуального компонента физической культуры на формирование здоровья и физической подготовленности студентов высшего учебного заведения / Л. Н. Коваль: автореф. дис. … канд. пед. наук. – Майкоп, 2004. – 24 с.
7. Рыбачук Н. А. Педагогическая технология здоровье сбережения студентов в гуманистически ориентированном вузе / Н. А. Рыбачук: монография. – Краснодар: КубГУ, 2002. – 230 с.
8. Соловьев Г. М. Физическая культура в образовательном процессе вуза / Г. М. Соловьев. – Ставрополь: изд. СГУ, 2004. – 222 с.
9. Чермит К. Д. Высшее образование: реалии и перспективы / К. Д. Чермит, В. Г. Левченко. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2001. – 202 с.

INFLUENCE OF ATHLETIC GYMNASTICS CLASSES ON THE 1 YEAR STUDENTS' LEVEL OF PHYSICAL AND MENTAL WORKING CAPACITY DURING EXAMINATION SESSION

N. Dvorkina, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Physical Education and Recreation Technologies Department, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar,
L. Dvorkin, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Physical Education and Recreation Technologies Department, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar,
A. Krylova, Master, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar.
Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budennogo str., 161.

The article has the experimental research results of effect values from athletic gymnastics classes on mental (MC) and physical capacity (PC) of Health and Fitness Technology Department students during their examination session. The experimental group (24 male students) during the examination session trained twice a week in the athletic gymnastics gym, control group (23 male students) (on their own) had general physical training. The level of mental capacity was assessed with the help of the fourth Eysenck sub test. If the subject solved 9 tasks (from 30) during allotted 30 minutes, his mental capacity indicator was equal to 100, which means the norm. The level of students' physical capacity was assessed with the help of the formula PWC_{170} upgraded by the authors. Exercise «squat with a barbell on shoulders» was used as a functional test. The relative value of indicators decrease of physical and mental capacity among the students from the experimental group was reliably lower in comparison with the students from the control group during their examination sessions (winter session соответственно MC: -10,4 and -16,3%, summer session -5,5 and -11,8%; PC: winter session -11,9 and -16,8%, summer session -26.5 and -51,4%).

Keywords: students; mental capacity; physical capacity; athletic gymnastics; squat with a barbell on shoulders.

References:

1. Aizenk G. Iu. Intelligence: new view. *Voprosy psikhologii* [Psychology questions], 1995, no. 1, pp. 111-132.
2. Lukov V. A., Bine A Measurement of mental. St. Petersburg, Soiuz, 1998, 432 p. (Russ. ed. Lukov V. A., St. Petersburg, Soiuz, 1998, 432 p. (in Russian)
3. Davydov O. Iu., Dvorkin L. S. *Bazovaia atleticheskaia podgotovka studentov* [Basic athletic training of students]. Ekaterinburg, URFU, 2014, 292 p.
4. Dvorkin L. S., Chermit K. D., Aslakhanov A. M., Elipkhanov S. B. *Fizicheskoe vospitanie studentov* [Physical training of students] *Obshchie osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniia studentov* [General bases of the theory and technique of physical training of students]. Moscow, «Parnas», 2016, vol 1, 664 p.
5. Dvorkin L. S., Tarasenko A. A., Grichanova T. G., Dvorkina N. I. *Estestvenno-nauchnye osnovy sportivno-ozdorovitel'noi deiatel'nosti cheloveka* [Natural-science bases of sports activity of the person]. Krasnodar FGOU VPO KNUFKST, 2010, 288 p. (in Russian)
6. Koval' L. N. Influence of an intellectual component of physical culture on formation of health and physical fitness of students of a higher educational institution. *Extended abstract of candidate`s thesis*. Maikop, 2004, 24 p.
7. Rybachuk N. A. *Pedagogicheskaia tekhnologiia zdorov'esberezheniia studentov v gumanisticheski orientirovannom vuze* [Pedagogical technology of a health-saving of students in humanistically the focused higher education institution]. Krasnodar, KubGU, 2002, 230 p. (in Russian)
8. Solov'ev G. M. *Fizicheskaia kul'tura v obrazovatel'nom protsesse vuza* [physical culture in educational process of higher education institution]. Stavropol', izd. SGU, 2004, 222 p. (in Russian).
9. Chermit K. D., Levchenko V. G. *Vysshee obrazovanie: realii i perspektivy* [The higher education: realities and prospects]. Maikop, Izd-vo AGU, 2001, 202 p.

УДК 378.046.4

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ ПО ДЕТСКОМУ ФИТНЕСУ

Т. В. Левченкова, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры педагогики, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва.
Контактная информация для переписки: 105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, д. 4, e-mail: tatlev811@mail.ru

Статья посвящена изучению профессиональной деятельности инструктора по детскому фитнесу и анализу факторов, которые являются основой разработки технологии подготовки специалистов по детскому фитнесу на разных этапах профессионального роста. Стремительное развитие направления «детский фитнес» настоятельно требует качественной подготовки специалистов, которые будут осуществлять эту работу как непосредственно в фитнес клубах, так и в образовательных учреждениях.

Проблема исследования состоит в анализе условий, которые необходимо учитывать при организации и реализации педагогических технологий, которые используются в системе высшего образования, переподготовки кадров и повышения квалификации.

Исследования проводились на базе Негосударственного некоммерческого образовательного учреждения «Учебно-оздоровительный центр „ФИТБОЛ”». Обучение по программе «Детский фитнес», объемом в 72 часа прошли 380 человек, в семинарах (продолжительность от 8 до 24 часов), мастер-классах и конвенциях приняли участие 2148 человек.

Данные опроса показывают, что инструктор (педагог, тренер) по детскому фитнесу должен уметь проводить занятия с различными возрастными группами детей и подростков и по разным по содержанию и направленности программам. Это обстоятельство должно учитываться при построении образовательных программ подготовки и переподготовки специалистов для детского фитнеса.

Технология подготовки инструкторов по детскому фитнесу должна иметь обоснованную структуру и учитывать ряд показателей, таких как: уровень первоначального образования, профессиональную направленность и стремление к карьерному росту.

Кроме того, повышение квалификации специалистов по детскому фитнесу должно включать семинары, курсы, конвенции и профессиональные конференции. Частота посещений мероприятий зависит от личных предпочтений и особенностей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: *детский фитнес; особенности педагогической деятельности; технологии подготовки инструкторов по детскому фитнесу.*



Актуальность и проблема исследования. Социально-экономические изменения, происходящие в нашей стране, затронули многие аспекты жизни населения. Это относится к системе образования, сфере физической культуры и спорта, организации семейного досуга. В течение последних тридцати лет существенные изменения произошли в системе проведения физкультурно-оздоровительных занятий для различных категорий населения, включая детей и подростков. Появилось новое направление, которое называют – фитнес. До сегодняшнего дня идут дискуссии по поводу определения понятия «фитнес». Вместе с тем словосочетание «детский фитнес» достаточно понятно для специалистов, его определение, приведенное в ряде публикаций [3, 4, 6], не вызывает особых споров. Детский фитнес – это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), на его нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие, социальную адаптацию и интеграцию. Возрастная категория занимающихся от 1 года до 16 лет.

Современный уровень развития фитнес-индустрии в России показывает, что детский фитнес является полноправным департаментом в структуре работы

фитнес клуба. Более того, на сегодняшний день программы детского фитнеса с успехом используются при проведении работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста в центрах раннего развития, клубах по месту жительства, в учреждениях дополнительного образования, в государственных образовательных учреждениях (детских садах и школах).

Популярность детских программ имеет ряд объективных причин. Во-первых, в настоящее время в России отмечается повышение рождаемости. Во-вторых, увеличение доходов в молодых работающих семьях позволяет им использовать определенные средства на обучение и развитие ребенка в детских образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования. В-третьих, занятия фитнесом стали модными среди взрослых, и родители хотят, чтобы их дети тоже посещали фитнес клуб. В-четвертых, совместное семейное посещение фитнес клубов позволяет проводить совместный увлекательный досуг.

Само понятие «фитнес тренировки» предполагает общедоступность занятий для лиц с различным уровнем физического, психического развития и физической подготовленности, состоянием здоровья и социальным статусом. Дети и взрослые могут выбрать вид занятий, который им интересен, в зависимости от возраста, режима труда и отдыха, материальных возможностей. Уникальность фитнес-тренировок в детском возрасте заключается в том, что они способствуют гармоничному физическому и интеллектуальному развитию, не наносят физических и психологических травм, которые часто возникают при специализированных занятиях в спортивных школах и клубах [2, 4, 6].

Стремительное развитие направления «детский фитнес» настоятельно требует качественной подготовки специалистов, которые будут осуществлять эту работу как непосредственно в фитнес клубах, так и в образовательных учреждениях, которые анонсируют использование современных фитнес технологий для детей в рамках основного и дополнительного образования.

Проблема исследования состоит в анализе условий, которые необходимо учитывать при организации и реализации педагогических технологий, используемых в системе высшего образования, переподготовки кадров и повышения квалификации.

Инструментарий и методика исследования. Для того чтобы проанализировать современные образовательные программы и технологии, которые используются при подготовке специалистов для работы с детьми в фитнес клубах, необходимо определить их качественный и количественный состав, уровень профессиональной подготовленности, а также особенности деятельности. На основе этого проанализировать, насколько предлагаемые на сегодняшний день образовательные программы отражают специфику деятельности специалистов и востребованность этих программ.

Исследования проводились на базе Негосударственного некоммерческого образовательного учреждения «Учебно-оздоровительный центр „ФИТБОЛ”», в котором с 1997 г. занимаются разработкой фитнес программ для детей и подготовкой инструкторов для детского фитнеса. За этот период обучение по программе «Детский фитнес», объемом в 72 часа прошли 380 человек, в семинарах (продолжительностью от 8 до 24 часов), мастер-классах и конвенциях приняли участие 2148 человек.

Результаты и их обсуждение. Исследование уровня профессионального образования показало, что в период с 2005 по 2014 год высшее профессиональное образование имели 82 % детских инструкторов. Из них: педагогическое – 57 %, физкультурное – 32 %, другие виды высшего образования – 11 %. Данные получены при опросе слушателей в количестве 827 человек, посещавшие конвенции, мастер-классы, семинары и курсы, в которых принимали участие или организовывали сотрудники Центра «ФИТБОЛ». Приведенные данные позволяют говорить о том, что в основном специалисты (инструкторы, педагоги, тренеры), которые работают с детьми, имеют высокий уровень образования. Посещение ими образовательных мероприятий предъявляет повышенные требования к поиску новых по содержанию программ для работы с детьми. Это связано с особенностью профессиональной деятельности – постоянное обновление и обогащение содержания занятий. Если цель занятий не спортивный результат, а гармоничное развитие личности через систему систематических физкультурно-оздоровительных занятий, следовательно, необходимо постоянно поддерживать интерес к этим занятиям, а это возможно только при регулярном поиске новых подходов к отбору содержания занятий. Более того, инструкторы и тренеры, которые уже не первый год работают в фитнес индустрии, стараются постоянно получать новую информацию и современные знания, повышать свой образовательный уровень. Этого требует постоянно растущая конкуренция среди работающих специалистов (78 % опрошенных указали на это обстоятельство), стремительное развитие оздоровительных технологий в фитнесе (67 %), желание карьерного роста (54 %).

Нами также проводился анализ содержания программ детского фитнеса, которые используются в клубах для различных возрастных групп детей и подростков (табл. 1).

Результаты, представленные в таблице 1, получены в период с 2004 по 2014 г. при анализе расписания занятий с детьми в 84 клубах Москвы и других регионов России.

Данные, представленные в таблице 1, позволяют говорить о том, что инструктор (педагог, тренер) по детскому фитнесу должен уметь проводить занятия с различными возрастными группами детей и подростков, по разным по содержанию и направленности программам. Это обстоятельство должно быть учтено при построении образовательных программ подготовки и переподготовки специалистов для детского фитнеса.

Таблица 1

Содержание групповых программ для детского фитнеса в клубах (в % от общего количества программ для детей в клубе)

Программы Возраст	1-3 года	4-7 лет	7-12 лет	12-16 лет
«Детский фитнес» урок высокой интенсивности по сюжетной линии	70 %	37 %	12 %	0 %
«Детский фитнес» с элементами (единоборств, танцев, йоги, пилатеса и т. п.)	0 %	26 %	31 %	35 %
Коррекционные программы	3 %	8 %	16 %	15 %
Аква-программы	10 %	12 %	12 %	11 %
Секции по видам спорта	0 %	0 %	17 %	20 %
Занятия на тренажерах	0 %	3 %	2 %	12 %
Развивающие программы и творчество	17 %	14 %	10 %	7 %

Кроме того, нами проанализирована деятельность 169 инструкторов (педагогов, тренеров) по детскому фитнесу и выявлены особенности их педагогической деятельности. К ним мы отнесли:

- знание возрастных особенностей развития личности ребенка и умение работать с детьми от 1 года до 16 лет;
- знание современных детских физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий и умение проводить на их основе интересные занятия;
- умение планировать работу при условии необязательного посещения занятий;
- умение работать с разновозрастными группами;
- умение корректировать содержание занятия в зависимости от возрастного состава и количества учеников;
- умение поддерживать интерес к занятиям.

Выявленные нами требования к успешной профессиональной деятельности инструкторов по детскому фитнесу необходимо учитывать при разработке технологии подготовки специалистов на разных этапах образования.

К одной из задач исследования мы отнесли анализ существующих в настоящее время программ подготовки специалистов по детскому фитнесу. Для этого были проанализированы основные образовательные программы учреждений высшего образования (в основном педагогические и физкультурные); программы обучения, используемые организациями, которые проводят фитнес обучение; содержание конвенций и мастер-классов, проводимых фитнес сообществом.

Изучение и анализ образовательных программ учреждений высшего образования показал, что в ряде ООП рассматриваются вопросы, касающиеся профессиональной деятельности педагогов в фитнес индустрии. Отдельные разделы программы посвящены изучению использования фитнес технологий в образовательных учреждениях, достаточно широко в рамках медико-биологического и психолого-педагогического цикла дисциплин рассматриваются вопросы возрастного развития. Некоторые отдельные программы, посвященные особенностям работы с детьми в спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, предлагаются в рамках повышения квалификации.

Анализ программ, предлагаемых сетевыми фитнес клубами и организациями, которые анонсируют фитнес обучение для инструкторов разных направлений, в том числе и для детского фитнеса, показал, что эти программы имеют достаточно узкую направленность [1, 5, 6]. Занятия по этим программам проводят в основном «практики», т. е. инструкторы, которые сами непосредственно ведут занятия. Они обладают большим практическим опытом, но не всегда могут достаточно глубоко изложить теоретический материал. Специалисту, который не имеет базового профессионального образования, после окончания таких занятий достаточно сложно вести качественный тренировочный процесс в фитнес клубе, особенно при работе с детьми.

Специфика проведения конвенций и мастер-классов не ставит целью дать глубокие знания по теории и технологии проведения занятий. Одна из главных задач этих мероприятий – показать новые виды движений и упражнений, тенденции развития оздоровительных технологий в фитнесе.

При этом стоит учитывать то обстоятельство, что инструкторы, которые проработали в фитнес индустрии более 5 лет (n = 130), среди наиболее привлекательных источников получения новой информации отмечают:

- конвенции – 83 % опрошенных;
- семинары – 79 % опрошенных;
- курсы повышения квалификации – 52 % опрошенных;
- обучение внутри компании (в сетевых клубах) – 48 % опрошенных.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в настоящее время эффективная технология подготовки инструкторов (тренеров, педагогов) по детскому фитнесу еще находится в стадии становления. При ее построении необходимо учитывать особенности профессиональной деятельности специалистов, рабо-

Таблица 2

Примерная педагогическая технология организации подготовки специалистов для детского фитнеса

Уровень начальной (предварительной подготовки)	Виды подготовки			
	Профессиональная переподготовка	Повышение квалификации	Семинары и краткосрочные курсы	Конвенции, мастер-классы
Высшее профессиональное образование (педагогическое, физкультурное, психологическое)		+ 1 раз в 3 года	+ по мере необходимости	+ по мере необходимости
Высшее профессиональное образование в других областях	+ единовременно	+ 1 раз в 3 года	+ по мере необходимости	+ по мере необходимости
Среднее специальное образование	+	+ 1 раз в 3 года	+ по мере необходимости	+ по мере необходимости

тающих с детьми в фитнес клубах, уровень их профессиональной подготовленности, а также возможности получения современных теоретических знаний и практических умений.

Для реализации целенаправленной подготовки специалистов для детского фитнеса необходимо учитывать следующее:

- уровень начальной профессиональной подготовки специалиста;
- профессиональную направленность специалиста (преимущественно с какой возрастной группой он готов работать, какой вид занятий с детьми для него наиболее привлекателен, возможности и желание карьерного роста);
- предпочтения в сроках и организации обучения.

В таблице 2 представлены возможные педагогические технологии в организации подготовки специалистов для детского фитнеса.

Выводы:

Детский фитнес в России развивается стремительными темпами и для осуществления работы с детьми в фитнес клубах необходимы квалифицированные кадры.

В работе инструкторов (педагогов, тренеров) по детскому фитнесу имеются некоторые особенности, которые необходимо учитывать при построении программ обучения различного уровня и содержания.

Технология подготовки инструкторов по детскому фитнесу должна иметь обоснованную структуру и учитывать ряд показателей, таких как уровень первоначального образования, профессиональную направленность и стремление к карьерному росту.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Психология профессионального самоопределения : учеб. пособие для студентов вузов / Е. А. **Климов**. – М. : Академия, 2004. – 304 с.
2. Никитушкина Н. Н. Задачи подготовки тренерских кадров для работы в спортивно-оздоровительных и фитнес-центрах Москвы = Tasks of Training of Staff for Work in Sports and Fitness Centers of Moscow / Никитушкина Н. Н., Калашников Д. Г. // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 6. – С. 9-11.
3. Левченкова Т. В. Социально-педагогические основы подготовки кадров в фитнес-индустрии / Т. В. Левченкова // Наука и образования. – 2013. – № 3 (71). – С. 78 -82.
4. Левченкова Т. В. Социально-педагогические условия становления детского фитнеса в России / Т. В. Левченкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 2. – С. 16-19.
5. *Платонова Р. И.* Специфика формирования конкурентоспособного специалиста спортивно-педагогического профиля : опыт регионального вуза РС (Я) / Р. И. Платонова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – №12 (58) – С. 85–90.
6. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Сайкина Е. Г. – СПб., 2009. – 46 с.

SOCIAL AND EDUCATIONAL REQUIREMENTS FOR TRAINING KIDS' FITNESS INSTRUCTORS

T. Levchenkova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Pedagogics Department, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow

Contact information for correspondence: 4, Sireneviy boulevard, Moscow, 105122, e-mail: tatlev811@mail.ru

The article examines the professional activities of kids' fitness instructors and analyses the key factors in the development of technologies aimed at training kids' fitness instructors during different stages of their professional advancement. Due to the rapid growth of the industry of «Fitness for children», there has been an increasing demand for high-qualified professionals who will be working with children both in fitness clubs and in educational institutions.

The goal of this research is to analyse the conditions that must be considered in the organisation and realization of the educational technologies that are used in the system of higher education, retraining and advanced training.

The research has been conducted at the Private Non-Profit Educational Institution «Educational Health Centre «FITBALL». 380 persons took part in the «Fitness for children» educational program (72 hours), 2148 persons took part in seminars (which lasted 8-24 hours), workshops and conventions.

The survey data shows, that a Kids' Fitness instructor (a teacher, a coach) should be able to conduct classes involved in programmes of different content and goals, with children and teenagers of different age groups. This is an important consideration for developing programmes aimed at education and re-education of Kids' Fitness professionals.

The technology of education of Kids' Fitness Instructors should have a well thought-out structure and take into account a number of factors, such as: the starting level of education, the professional orientation and the drive toward career growth.

Besides that, further education of Kids' Fitness professionals has to involve seminars, courses, conventions and professional conferences. The frequency of attending such events depends on the personal preferences and professional specialization.

Keywords: kids' fitness; aspects of educational work; technologies for training kids' fitness instructors.

References:

1. Klimov E. A. *Psikhologiia professional'nogo samoopredeleniia* [Psychology of professional self-determination]. Moscow, Akademiia, 2004, 304 p. (in Russian)
2. Nikitushkina N. N., Kalashnikov D. G. Tasks of Training of Staff for Work in Sports and Fitness Centers of Moscow. *Teoriia i praktika fiz. kul'tury*. [Theory and Practice Physical Cultures], 2004, no 6, pp. 9-11. (in Russian)
3. Levchenkova T. V. Social and pedagogical bases of training in the fitness industry. *Nauka i obrazovaniia*. [Science and educations], 2013, no 3 (71), pp. 78 -82
4. Levchenkova T. V. Social and pedagogical conditions of formation of children's fitness in Russia. *Fizicheskaia kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*. [Physical culture: education, education training.], 2016, no 2, pp. 16-19
5. Platonova, R. I. Specifics of forming of the competitive specialist of a sports and pedagogical profile: experience of regional higher education institution of RS (Ya) Platonova R. I. Scientists of a note of university of P.F. Lesgaft, 2009,– no 12 (58), pp. 85--90.
6. Saikina E. G. Fitnes v sisteme doshkol'nogo i shkol'nogo fizkul'turnogo obrazovaniia: *Extended abstract of Doctor`s thesis*, RGPU im. A. I. Gertsena, St. Petersburg, 2009, 46 p. (in Russian)

УДК 791.6

ПРОЕКТИРОВАНИЕ МОДЕЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРАКТИКИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ РЕЖИССЕРОВ ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ

А. В. Плотников, кандидат философских наук, доцент кафедры философии, культуроведения и социальных коммуникаций, руководитель направления 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников»,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161, КГУФКСТ; e-mail: smishnik@bk.ru



В статье исследуется проблема подготовки программы учебной и производственной практики бакалавров направления 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников». Цель проекта – организовать процесс проектирования учебно-методической модели по профессиональной практике студентов в составе смешанной постановочной группы и апробация в условиях реализации компетентностного подхода к подготовке специалистов и их профессиональной адаптации на базе практики ООО ДСОК «Криница».

Объектом исследования стал процесс планирования условий и задач профессиональной практики бакалавров направления *51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников».*

Предметом исследования определена учебно-методическая модель (УММ) по организации практики студентов направления для согласования учебных, творческих и профессиональных планов заинтересованных сторон.

В проекте используются общетеоретические методы исследований – сбор информации, анализ экспериментальной и статистической информации, структурирование результатов эксперимента в учебно-методическую модель, мониторинг динамики развития основных этапов моделирования. Важным этапом исследования становится согласование планов всех заинтересованных сторон в аспекте их мотивационных принципов, а также описывается инструментарий планирования с точки зрения определения его задач и распределения приоритетов исполнения в ходе проекта.

Ключевые слова: *моделирование; творческая деятельность; мотивация заинтересованных сторон; профессиональная практика; адаптация студентов; оценка и анализ результатов практики.*

Ежегодно для адаптации будущих режиссеров в профессиональной среде организаций художественно-спортивной деятельности структуры управления высшим образованием и вузовского студенческого сообщества формируют инструментарий для взаимодействия работодателей и образовательного учреждения в процессе реализации целей и задач профессиональной практики. Сегодня актуальным становятся задачи моделирования методики учебно-постановочных задач в рамках Федерального образовательного стандарта, учебного плана направления с учетом условий практики и профессиональных квалификационных требований к режиссеру в сфере организации досуга и различных форм художественно-спортивной деятельности. Основная цель профессиональной практики – формирование ФГОС ВО направления 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников» в контексте создания образовательными организациями высшего образования необходимых условий для получения первичных и профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности, а затем освоение их в формах профессиональной деятельности на базе практики.

Актуальность исследования определяется ростом современных требований к качеству освоения студентами профессиональных и общепрофессиональных компетенций в процессе получения высшего образования будущих режиссеров театрализованных представлений и праздников (в системе организации

массовых художественно-спортивных программ для детской аудитории и туристической анимации) в условиях практической работы. В организованных вузом формах проведения практики студенты значительно легче овладевают постановочными навыками и организационными инструментами с учетом специфики профессионального направления деятельности, осваивают особенности процесса организации досуга и физического оздоровления детской аудитории в летнее время. Большое значение приобретает формирование модели подготовки будущего режиссера, позволяющей сочетать теоретические знания и профессиональные компетенции организатора массовых форм досуга. При этом студентам проще осознать и освоить умения и навыки через отработку практических методик и элементов организации досуговой и физкультурно-спортивной работы с аудиторией в составе сводной постановочной группы, опираясь на выполнение функций и обязанностей, которые эффективнее выполняются в практической деятельности.

Рост запросов к качеству предоставления современных туристических услуг обусловлен повышением требований властей Российского государства к предприятиям и специалистам, работающим в этой сфере. Такие компании на условиях договоров становятся базами практики для студентов-бакалавров высшего образования, занимаются услугами оздоровления и отдыха детей, а значит, вынуждены повышать требования к уровню профессиональной компетентности студентов на период практики и их временного трудоустройства. Низкий уровень профессиональной компетентности выпускаемых вузами бакалавров в период их профессиональной адаптации определяет недоверие работодателей к таким сотрудникам и обязывает руководителей вузовской практики вырабатывать новые формы создания профессиональных компетенций молодых режиссеров еще на этапах учебной и производственной практики.

В статье рассматривается динамика этапов проекта исследований по созданию и применению учебно-методической модели (УММ) по организации практики студентов направления 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников» на базе предприятия Детского спортивно-оздоровительного комплекса «Криница», где с июня по сентябрь собираются школьники младшей, средней и старшей возрастных групп для отдыха и оздоровления.

Объект исследования – процесс планирования условий и задач профессиональной практики студентов – бакалавров направления 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников».

Предмет исследования – учебно-методическая модель (УММ) по организации практики студентов направления для согласования учебных, творческих и профессиональных планов заинтересованных сторон.

Цель проекта – проектирование и апробация учебно-методической модели (УММ) по организации профессиональной практики, включающей стратегическое планирование задач учебной и производственной практики студентов для их профессиональной адаптации и освоения общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций бакалавра направления 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников».

В состав участников проекта вошли: научно-педагогические работники из числа преподавателей кафедры спортивной режиссуры образовательного учреждения, исполняющие учебные задачи методистов и руководителей практики по направлению, студенты дневной формы обучения и представители предприятия ДСОК «Криница». Студенты 1, 2, 3 курсов сформированы в смешанные составы 4-сменных (по этапам) творческих постановочных групп-бригад, режиссерами каждой постановочной группы-бригады, руководителем практики назначены студенты 3 курса. Для разграничения функциональных полномочий на базе практики для студентов 1 курса определен приоритет активного исполнительского участия в массовых, художественно-спортивных программах и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий. Задачи студентов 2 и 3 курсов: создание режиссерских замыслов зрелищных программ; организация и управление постановочной группой; реализация режиссерских замыслов выразительными средствами в рамках планируемой тематической сетки смены.

На основании программы практики и цели УММ сформирован управленческий центр, в который вошли ключевые заинтересованные стороны проекта исследований (табл. 1):

Определение процесса моделирования включает терминологию из нескольких областей знаний, относящихся к экономике, информатике, структурированию сложных систем. Поэтому необходимо определить ряд базовых для нашего исследования понятий. В широком смысле термин «моделирование» имеет два основных значения. Во-первых, под моделированием понимают процесс построения модели некоего представления (образа) оригинала, отражающего наиболее важные его черты и свойства. Во-вторых, моделирование – это процесс мониторинга и анализа функционирования структуры или системы, вернее, ее модели [1]. Важной особенностью моделирования является описание реального хода развития важнейших процессов деятельности в определенные временные этапы. При этом необходимо определиться с основными результатами выполнения процесса моделирования: кем и какие действия выполняются, каков их порядок, каково движение документов в ходе выполнения процесса, а также насколько процесс важен и надежен (вероятность неудачного выполнения) и как он может быть расширен или модифицирован в будущем.

В нашем исследовании важны содержательные аспекты обоих определений, которые и стали основанием для формирования оперативных задач для исполнения. Процесс экспериментальных исследований по внедрению УММ можно разделить на 3 этапа:

Таблица 1

Интересы заинтересованных сторон по УММ

№	Заинтересованные стороны	Интересы заинтересованных сторон
	Образовательное учреждение	
1.	Руководитель практики КГУФКСТ	Формирование системы согласования интересов ЗС и выполнения задач всех видов профессиональной практики по ФГОС ВО и программе практики КГУФКСТ
2.	Заведующий кафедрой спортивной режиссуры	Формирование системы согласования интересов ЗС и выполнения задач всех видов профессиональной практики по ФГОС ВО и программе практики КГУФКСТ Создание творческой атмосферы и использования методик взаимодействия студентов для успешного освоения профессиональных компетенций режиссера ТПП
3.	Руководитель направления организации досуга базы практики	Отработка задач профессиональной практики направления во взаимодействии с постановочной группой студентов-режиссеров в каждой смене, работа по планированию практики в соответствии с целью и задачами ФГОС ВО
4.	Методисты учебной и производственной практики	Работа по планированию практики в соответствии с целью и задачами ФГОС ВО Выполнение оперативных задач планирования и проведения практики в сетке смены
5.	Заведующий кафедрой рекламы и социальных коммуникаций	Отработка задач профессиональной практики студентов направления во взаимодействии с постановочной группой студентов-режиссеров в каждой смене
	База практики	
1.	Заместитель директора ООО ДСОК «Криница» по орг. вопросам	Формирование команды профессиональных специалистов и системы для организации процесса воспитательной и спортивно-оздоровительной работы с детьми в процессе их отдыха в комплексе
2.	Режиссер-постановщик смены	Отработка сменных задач системы для организации процесса воспитательной и спортивно-оздоровительной работы с детьми в процессе их отдыха в комплексе Создание атмосферы творческого взаимодействия состава постановочной группы из числа студентов, сотрудников комплекса и отдыхающих детей в рамках тематического задания по сетке смены
	Студенческое сообщество	
1.	Студенты – режиссеры бригад каждой смены	Освоение учебно-творческих задач по программе практики направления в ходе исполнения обязанностей по системе организации процесса воспитательной и спортивно-оздоровительной работы с детьми во время их отдыха в комплексе Организация работы смешанной (из числа студентов разных курсов направления) постановочной группы для выполнения творческих задач по сетке смены Участие в создании атмосферы творческого взаимодействия состава постановочной группы из числа студентов, сотрудников комплекса и отдыхающих детей в рамках тематического задания по сетке смены
2.	Студенты направления	Освоение учебно-творческих задач по программе практики направления в ходе исполнения обязанностей по системе организации процесса воспитательной и спортивно-оздоровительной работы с детьми в процессе их отдыха в комплексе Исполнение задач по созданию атмосферы творческого взаимодействия состава постановочной группы из числа студентов, сотрудников комплекса и отдыхающих детей в рамках тематического задания по сетке смены
	Дети, отдыхающие в ДСОК «Криница»	
1.	Отдыхающие впервые	Отдых и оздоровление в «активном творческом и художественно-спортивном» режиме
2.	Отдыхающие повторно	Возвращение к методам активного участия в моделировании своего отдыха и оздоровлении. Отдых в «активном творческом и художественно-спортивном» режиме

1. На первом этапе собирается необходимый для исследований материал по моделированию и структуре его проведения и разрабатывается УММ с тематическими сменными заданиями для исполнения составами сменных постановочных бригад. Проводятся определение и подготовка возможных выразительных средств и путей их применения на базе практики в часы самостоятельной работы студентов, под контролем методистов рабочих курсовых бригад и руководителя практики по направлению.

2. Второй этап посвящен проведению 4-х тематических смен с участием сменных постановочных бригад на базе практики ООО ДСОК «Криница» для реализации поставленных сменных заданий с постоянным мониторингом и внесением оперативных изменений по УММ.

3. На третьем этапе формируются сбор и анализ управленческой, художественно-постановочной, статистической информации по результатам исполнения задач 4-х смен для выделения эффективных методик подготовки и освоения студентами профессиональных компетенций в условиях адаптации на базе практики.

На схеме представлена структура построения учебно-методической модели организации практики студентов (рис.).

Распределим важность задач по этапам проекта и структурируем их по степени освоения профессиональных компетенций, определенных в ФГОС ВО 3+ (табл. 2).

Проект создания УММ основывается на локальных актах КГФУКСТ по организации практики, рабочих программах профессиональной практики направления 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников». В УММ представлены предложения по планированию учебно-творческих, методических и исследовательских задач учебного процесса практики, а также конкретный комплекс заданий и упражнений с контрольными инструментами для оценки выполнения студентами каждого учебного курса в составе сменной бригады в период практики. Для информирования участников об экспериментальном проекте была проведена научно-практическая конференция с участием руководителя практики по направлению, декана факультета и представителей базы практики. Представлена рабочая программа планирования и контроля исполнения сменных задач практики, а также определены количественные и качественные критерии оценки эффективности результатов работы студентов на каждом курсе по практике, установлены четкие сроки сменных этапов реализации экспериментального проекта исследований.



Рис. Учебно-методическая модель организации практики студентов 1, 2, 3 курсов

Таблица 2

Структурирование задач проекта создания УММ

№	Задачи проекта исследований по этапам	Типология задач	Владеет 1, 2 курс	Применяет 3 курс
1 этап				
1.	Теоретический анализ литературных источников, известных принципов и методик моделирования работы студентов на практике по УММ	Стратегические	ПК-4,6	ПК-9,13,15
2.	Форматирование функций управленческого центра проекта и задач состава постановочной группы-бригады в УММ	Оперативные	ПК-6,14	ПК-10,13,14
3.	Определение мотивационных элементов в организации УММ для создания границ заинтересованных сторон эксперимента	Стратегические	ПК-5	ПК-13,15
4.	Определение этапов планирования сменных заданий и тематических направлений каждой смены	Оперативные	ПК-6,14	ПК-10,13
5.	Сбор и анализ необходимой информации: статистика выполняемых задач, проводимых мероприятий в смене, ресурсов и возможностей для формирования УММ	Оперативные	ПК-4,5,6	ПК-10,15
6.	Планирование тематики смен и особенностей подготовки к ним состава каждой постановочной группы-бригады	Оперативные / стратегические	ПК-1,5	ПК-9,13
7.	Создание прототипа моделирования УММ по срокам и системе планирования	Стратегические	ПК-6	ПК-9,12,13,15
2 этап				
1.	Экспериментальная апробация УММ в рамках исполнения задач практики студентов направления сменных тематических заданий	Оперативные / стратегические	ПК-5	ПК-9,10,14,15
2.	Разработка тематических режиссерских замыслов и исполнение постановочных проектных задач по УММ	Оперативные	ПК-1,3,	ПК-10,12,15
3.	Отработка в условиях реальной базы практики спланированных задач УММ по тематике смен и особенностям подготовки к ним состава каждой постановочной группы-бригады	Оперативные	ПК-1,2,4	ПК-9,11
4.	Отработка системы взаимодействий студентов в смешанном составе постановочной группы режиссеров под контролем режиссеров-бригадиров и методистов смен	Оперативные	ПК-2,3,4	ПК-8,11,14
3 этап				
1.	Текущий мониторинг и сбор и статистической информации по проведению проекта, сбор данных для внесения оперативных изменений по УММ	Оперативные	ПК-6	ПК-9,11,13
2.	Анализ системы управленческих и творческих взаимодействий внутри УММ в ходе экспериментальной апробации на базе практики и синтез экспериментальных выводов по проекту УММ	Стратегические / оперативные	ПК-4,8	ПК-8,11,15
3.	Определение оценок составу студентов сменной постановочной бригады по УММ, по итогам выполнения поставленных на смену заданий для решения учебных задач практики под контролем руководителя практики образовательного учреждения	Оперативные	ПК-7,14	ПК-8,13,14
4.	Исполнение отчетных документов по результатам практики	Оперативные	ПК-13	ПК-13
	Групповые (сменные постановочные группы и УЦ) и индивидуальные на конференции по результатам практики рефлексии студентов и ППС	Стратегические / оперативные	ПК-4,5,14	ПК– 7,8,12,14

В задачи каждого этапа проекта введены мероприятия для промежуточной аттестации уровня освоения профессиональных компетенций и итогового контроля со стороны управленческого центра, а также групповые рефлексии и механизмы самооценки студентов в составе сводных постановочных групп-бригад смены. По результатам решения поставленных задач проекта исследований проведена итоговая научно-исследовательская конференция и сформулированы выводы и предложения для внесения в УММ необходимых изменений.

Сегодня все большее число исследователей проблем культуроведения и социокультурного проектирования процессов организации высшего образования стремятся развивать содержание теории и инструментарий освоения проектов по реализации методических и исследовательских замыслов. Обогащение организации планирования постановочных задач группового взаимодействия в организациях сферы создания художественно-спортивных программ, физического оздоровления детей и молодежи современными научными методами моделирования позволит снижать сопротивление, а также обнаруживать совместную заинтересованность сторон деятельности, усиливать духовный и психологический аспект мотивации ее участников. Использование проектов моделирования учебно-методических процессов поможет активизировать ответственную деятельность всех заинтересованных в данном процессе сторон, повысить эффективность освоения студентами всего спектра компетенций по ФГОС ВО в соответствии с требованиями условий баз практики.

В результате анализа экспериментальных данных, полученных на каждом этапе эксперимента, сформированы основные выводы проекта:

1. Предложенная учебно-методическая модель (УММ) по организации профессиональной практики может быть использована как система эффективного планирования учебных задач практики, а также как инструмент практико-ориентированного подхода к подготовке бакалавров и их социальной адаптации в профессиональной среде не только по направлению 51.03.05 «Режиссура театрализованных представлений и праздников», но и по другим направлениям высшего образования.

2. УММ – система учебно-исследовательских методов, а также практический инструментарий социальной адаптации бакалавров в досуговой и художественно-спортивной сфере деятельности.

3. УММ позволяет согласовывать интересы всех сторон профессиональной практики бакалавров без ущерба для решения оперативных задач базы практики.

4. В результате реализации УММ студенты успешно решают задачи освоения общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций по направлениям высшего образования в условиях профессиональной адаптации и деятельности на базе практики.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аверченков В. И. Основы математического моделирования технических систем: учебное пособие / В. И. Аверченков, В. П. Федоров, М. Л. Хейфец. – М.: Флинта, 2011. – 271 с. – ISBN 978-5-9765-1278-8; То же [Электронный ресурс]. – URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93344 (31.10.2016).
2. Авраменко А. А. Надпредметное направление в деятельности ВУЗа: (на примере экологического направления) / А. А. Авраменко, С. В. Рыков, К. А. Кирсанов; под ред. А. А. Авраменко. – М.: Директ-Медиа, 2014. – 278 с. – ISBN 978-5-4458-5773-0; То же [Электронный ресурс]. – URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229216 (31.10.2016).
3. Александрова Н. А., Лупу С. Л. Формирование профессиональных художественно-творческих умений и навыков будущих педагогов средствами синтеза искусств: теоретико-прикладной аспект // Вестник ВятГГУ. – 2010. – № 3. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-professionalnyh-hudozhestvenno-tvorcheskih-umeniy-i-navykov-buduschih-pedagogov-sredstvami-sinteza-iskusstv-teoretiko (дата обращения: 17.10.2016).
4. Анцупов А. Я. Социально-психологическая оценка персонала: учебное пособие / А. Я. Анцупов, В. В. Ковалев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юнити-Дана, 2015. – 391 с. – ISBN 978-5-238-01445-6; То же [Электронный ресурс]. – URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118137 (31.10.2016).
5. Барцевич Е. В., Плотников А. В. Из опыта использования сказкотерапии как методики внутреннего развития студентов. Интеграция мировых научных процессов как основа общественного прогресса // Международный сборник научных трудов. – Казань, 2015.
6. Белановский С. А. Метод фокус-групп / С. А. Белановский. – М.: Издательство «Магистр», 1996. – 543 с. – ISBN 9785998928390; То же [Электронный ресурс]. – URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=42582 (31.10.2016).
7. Вербицкий А., Башкаева Н. Психология мотивации студентов: учебное пособие для вузов: – М.: Юрайт, 2016.
8. Красноярова Д. К. Реклама vs театр. Теория и практика взаимодействия: учебное пособие / Д. К. Красноярова; под ред. Л. М. Дмитриева. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 193 с. – (Азбука рекламы). – ISBN 978-5-238-01897-3; То же [Электронный ресурс]. – URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117149 (31.10.2016).
9. Моделирование экономических процессов: учебник / под ред. М. В. Грачева, Ю. Н. Черемных, Е. А. Туманова. – М.: Юнити-Дана, 2015. – 544 с. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-02329-8; То же [Электронный ресурс]. – URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119452 (31.10.2016).
10. Организация учебной и воспитательной работы в вузе – М. : Российская академия правосудия, 2012. – Вып. 2. По итогам семинаров-практикумов. – 338 с. – ISBN 978-5-93916-358-3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=140643 (31.10.2016).
11. Педагогическая практика: от учебной к производственной: учебно-методическое пособие / Н. А. Бекланов, М. А. Захарова, И. А. Карпачёва и др.; Министерство образования и науки Российской Фе-

дерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина», кафедра педагогики. – Елец: ЕГУ им. И. А. Бунина, 2009. – 119 с.: табл. – Библ. в кн.; То же [Электронный ресурс]. – URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272404 (31.10.2016).
12. Плотников А. В. Основы подготовки режиссерского сценария: учебно-методическое пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2015.
13. Рахманова Д. З. Педагогическая практика как системообразующий компонент профессиональной подготовки будущих учителей начальных классов // Вестник ТГУПБП. 2013. – № 2 (54). URL: http://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-praktika-kak-sistemoobrazuyuschiy-komponent-professionalnoy-podgotovki-buduschih-uchiteley-nachalnyh-klassov (дата обращения: 17.10.2016).
14. Сусанина И. В. Введение в арт-терапию / И. В. Сусанина. – М. : Когито-Центр, 2007. – 95 с. – ISBN 5-89353-215-5 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56439 (31.10.2016).
15. Чумак Т. Г. Метод моделирования в обучении гармонии студентов музыкально-педагогического колледжа // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2009. – № 14. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/metod-modelirovaniya-v-obuchenii-garmonii-studentov-muzykalno-pedagogicheskogo-kolledzha (дата обращения: 17.10.2016).
16. Человек, субъект, личность в современной психологии // Материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А. В. Брушлинского / Институт психологии, Российская академия наук; отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2013. – Т.3. – 600 с. – (Материалы конференции). – ISBN 978-5-9270-0268-9; То же [Электронный ресурс]. – URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271589 (31.10.2016).

PROJECTION OF A MODEL OF PROFESSIONAL PRACTICE TO PREPARE DIRECTORS OF THEATRICAL PERFORMANCES AND FESTIVALS

A. Plotnikov, Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor of Philosophy, Cultural Identity of Social Communications, Head of 51.03.05 direction «Directing theatrical performances and festivals», Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar.
Contact information for correspondence: 350000, Russia, Krasnodar, Budennogo st.,161, e-mail: smishnik@bk.ru

This article examines the problem of program development for educational and industrial practice of bachelors of the direction 51.03.05 «Directing theatrical performances and festivals». The aim of the project is to organize and to provide the development process of educational-methodical models for organization of students' professional practice as a part of a mixed producer group and its approbation during the competence approach of specialists' education and their professional adaptation at training bases of LLC children camp «Krinitsa».

The research object of the article is the process of planning the conditions and problems of professional practice for students of bachelor direction 51.03.05 «Directing theatrical performances and festivals».

The subject of the study is to define the educational-methodical model (EMM) for the organization of students' practice for approval of educational, creative and professional interests of parties.

The project uses theoretical research methods – the collection and analysis of experimental and statistical information, monitoring of dynamics development of the main stages of the modeling process. The important step in the research is the coordination of interests of all parties in terms of their motivational principles. In addition the planning tool is described from the point of view of the objectives determination and prioritizing the implementation during project's realization.

Keywords: modeling; creative activities; motivation of concerned parties; professional practice; students' adaptation; assessment and analysis of the results of the practice.

References:

1. Averchenkov V. I., Fedorov V. P., Kheifets M. L. Bases of mathematical modeling of technical systems. Moscow, Flinta, 2011, 271 p, ISBN 978-5-9765-1278-8. Available at: URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93344 (31.10.2016).

2. Avramenko A. A., Rykov S. V., Kirsanov K. A. The Nadpredmetny direction in activity of HIGHER EDUCATION INSTITUTION, (on the example of the ecological direction) under Abramenko's edition. Moscow, Direkt-Media, 2014, 278 p. ISBN 978-5-4458-5773-0; Available at: URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229216 (31.10.2016).
3. Aleksandrova N. A., Lupu S. L. Formation of professional art and creative skills of future teachers means of synthesis of arts. *Vestnik ViatGGU*, 2010, no 3. Available at: URL: http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-professionalnyh-hudozhestvenno-tvorcheskih-umeniy-i-navykov-buduschih-pedagogov-sredstvami-sinteza-iskusstv-teoretiko (Accessesd: 17.10.2016).
4. Antsupov A. Ia., Kovalev V. V. *Sotsial'no-psikhologicheskaia otsenka personala* [Social and psychological performance appraisal]. Moscow, Iuniti-Dana, 2015, 391 p. – ISBN 978-5-238-01445-6. Available at URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118137 (31.10.2016).
5. Bartsevich E. V., Plotnikov A. V. From experience of use of a skazkoterapiya as techniques for internal development of students. Integration of world scientific processes as basis of social progress. International collection of scientific works, str.50, Kazan', 2015.
6. Belanovskii, S.A. Metod fokus-grupp / S.A. Belanovskii. – M.: Izdatel'stvo Magistr, 1996. – 543 s. – ISBN 9785998928390; To zhe [Elektronnyi resurs]. – URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=42582 (31.10.2016).
7. Verbitskii A., Bashkaeva N. *Psikhologiia motivatsii studentov* [Psychology of motivation of students]. Iurait, 2016
8. Krasnoiarova D. K. *Reklama vs teatr*. [Advertizing vs theater]. *Teoriia i praktika vzaimodeistviia*. [Theory and practice of interaction]. Moscow, Iuniti-Dana, 2012, 193 p. *(Azbuka reklamy)*. ISBN 978-5-238-01897-3. URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117149 (31.10.2016).
9. under Gracheva M. V., Cheremnykh Iu. N., Tumanova E. edition. Modelirovanie ekonomicheskikh protsessov. Moscow, Iuniti-Dana, 2015, 544 p, Bibliogr. v kn. – ISBN 978-5-238-02329-8; Available at: URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119452 (31.10.2016).
10. The organization of educational and educational work in higher education institution. Moscow, Russian academy of justice, 2012, Vyp. 2. Po itogam seminarov-praktikumov. – 338 s. – ISBN 978-5-93916-358-3; Available at: URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=140643 (31.10.2016).
11. Beklanov N. A., Zaharova M. A., Karpachjova I. A. i dr. pedagogicheskaia praktika. Ministerstvo obrazovaniia i nauki Rossiiskoi Federatsii, Gosudarstvennoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego professional'nogo obrazovaniia «Eletskii gosudarstvennyi universitet im. I. A. Bunina», Kafedra pedagogiki. EGU im. I. A. Bunina, 2009, 119 p. Available at: URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272404 (31.10.2016).
12. Plotnikov A. V. *Osnovy podgotovki rezhisserskogo stsenariia* [Bases of preparation of the scenario]. Krasnodar, KGUFKST, 2015.
13. Rakhmanova D. Z. Student teaching as backbone component of vocational training of future elementary school teachers. *Vestnik* [Messenger] TGUPBP. 2013. no 2 (54). Available at: URL: http://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-praktika-kak-sistemoobrazuyuschiy-komponent-professionalnoy-podgotovki-buduschih-uchiteley-nachalnyh-klassov (Accessed 17.10.2016).
14. Susanina I. V. Introduction to art therapy. Moscow, Kogito-Tsentr, 2007, 95 p. ISBN 5-89353-215-5Available at: URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56439 (31.10.2016).
15. Chumak T. G. Modeling method in training of harmony of students of musical teacher training college. *Nauchnye problemy gumanitarnykh issledovanii* [Scientific problems of humanitarian researches], 2009, no 14, Available at: URL: http://cyberleninka.ru/article/n/metod-modelirovaniya-v-obuchenii-garmonii-studentov-muzykalno-pedagogicheskogo-kolledzha (Accessed 17.10.2016).
16. The person, the subject, the personality in modern psychology. Proceedings of the International Conference devoted to A. V. Brushlinskogo institut's 80 anniversary of psychology, the Russian Academy of Sciences. Moscow, Institut psikhologii RAN, 2013, vol. 3, 600 p. – (Materialy konferentsii). – ISBN 978-5-9270-0268-9; Available at: URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271589 (31.10.2016)

УДК 612.621.31-055.2:796.015.6

РЕГУЛЯТОРНОЕ ВЛИЯНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА НА МЕХАНИЗМЫ РЕАКТИВНОСТИ ОРГАНИЗМА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК В ВОЗРАСТЕ 16-45 ЛЕТ

С. В. Погодина, кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой спорта и физического воспитания Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского.
Контактная информация для переписки: 295007, Республика Крым,
г. Симферополь, Проспект академика Вернадского, 4; e-mail: sveta_pogodina@mail.ru



В группах высококвалифицированных спортсменок с различным качеством репродуктивной функции установлены особенности оперативных и общих механизмов реактивности. Реактивность определялась в различные периоды ановуляторного и овариально-менструального цикла – менструальный (1-2-й день), постменструальный (8-9-й день), овуляторный (13-16-й день), постовуляторный (20-22-й день), предменструальный (26-27-й день) периоды. Проведено 4 серии экспериментальных исследований, в которых изучали эндокринно-обменный, неспецифический, автономный нервный, гемодинамический, респираторный и морфофункциональный механизмы реактивности. Использовали иммунологический, биохимический, гематологический, реографический, спиропнемотахометрический, антропометрический методы, метод анализа выдыхаемого воздуха, функциональные нагрузочные пробы – тест ступенчато-возрастающей нагрузки, тест «дистанционное плавание». Установлена зависимость глюкокортикоидного механизма реактивности от уровня эстрогенной насыщенности. В динамике овуляторного менструального цикла показана низкая устойчивость глюкокортикоидной реакции, изменчивость показателей неспецифической активности. Определены хронобиологические особенности нервных регуляторных влияний на сердечный ритм и гемодинамические реакции. Показана вегетативная реакция на нагрузку, связанная с усилением автономного контура регуляции у спортсменок с овуляторным менструальным циклом с 8-16 день, и у спортсменок с ановуляторным менструальным циклом на 20-22 день от начала менструации. Хронобиологические особенности гемодинамических реакций по качеству аналогичны фазным изменениям регуляторных нервных влияний. Установлена взаимосвязь между нервным регуляторным влиянием менструального цикла и структурой вентиляторной реакции. Респираторные реакции, связанные с наименьшим значением интенсивности выделения двуокиси углерода и его наибольшим приростом, коррелируют с высоким уровнем парасимпатической активности, что в динамике овуляторного менструального цикла приходится на 8-9 день и сопряжено с гипокинетикой вентиляторного ответа, а в динамике – ановуляторного менструального цикла на 20-22 день и сопряжено с гиперкинетикой вентиляторного ответа. У спортсменок с овуляторным менструальным циклом выявлены сдвиги морфометрических параметров физического развития, снижающие резервы аппарата дыхания и обусловленные значительным увеличением подвижности грудной клетки.

Ключевые слова: *высококвалифицированные спортсменки; механизмы реактивности; характер менструального цикла; регуляторные влияния; пороговые нагрузки.*

Введение. Интенсивное развитие профессионального спорта, когда он является главной социальной целью и альтернативным источником доходов, способствует появлению на спортивной арене высококвалифицированных спортсменок широкого возрастного диапазона (от юношеского и до второго зрелого

возраста) и одновременно актуализирует проблему их качественного функционального мониторинга [6]. В женском организме возрастные изменения связаны, прежде всего, с перестройками в репродуктивной системе, определяющей качество механизмов регуляции и реактивности [1]. При нормальной репродуктивной функции каждый месяц образуется фолликулярно-овуляторная функциональная система, представленная доминантным фолликулом и ежемесячным, циклически повторяющимся процессом – овариально-менструальным циклом [8], приводящим к становлению определенного регуляторного профиля вегетативных функций [5].

Инволюционные процессы в репродуктивной системе характеризуются перестройкой менструального цикла, возрастанием количества ановуляторных циклов, снижением яичниковой гормональной активности, изменением регуляторных нервных влияний и реактивности, дезадаптационными симптомами [3, 4]. Несмотря на достаточное количество научных работ о значимости фаз МЦ для эффективности адаптации [2, 7, 10], до сих пор нет общепринятого представления о сущности тех биологических процессов, которые обусловливают закономерные хронобиологические изменения функционального состояния в организме спортсменок [8]. Номенклатура различных фаз менструального цикла противоречива и плохо систематизирована, а также не учитывает сохранность овариально-менструального цикла [3]. Истинную оценку функционального состояния организма высококвалифицированных спортсменок невозможно дать без учета возрастных особенностей регуляторных влияний репродуктивной системы на механизмы реактивности. В связи с этим целью работы явилось определение регуляторных влияний менструального цикла на механизмы реактивности высококвалифицированных спортсменок с различным качеством репродуктивной функции.

Методы. Обследованы высококвалифицированные спортсменки, представительницы циклических видов спорта (длинные дистанции беговых видов легкой атлетики и плавания). В зависимости от характера менструального цикла (МЦ) спортсменки были распределены на группы: с овариально-менструальным циклом (ОМЦ) юношеского и 1-ого зрелого возраста (16-26 лет, n=32); с ановуляторным менструальным циклом (АМЦ) 2-ого зрелого возраста (37-45 лет, n=18). Проведено 4 серии экспериментальных исследований с применением физиологических методов, основанных на современных технологиях оценки механизмов реактивности: эндокринно-обменного, неспецифического, автономного нервного, гемодинамического, респираторного, морфофункционального (рисунок 1).

Показатели определялись в различные периоды МЦ – менструальном (1-2-й день), постменструальном (8-9-й день), овуляторном (13-16-й день), постовуляторном (20-22-й день), предменструальном (26-27-й день). В качестве стандартной функциональной пробы использовался велоэргометрический тест ступенчато-возрастающей нагрузки, при помощи которого моделировались энергетические зоны работы аэробной мощности (W) – малой (W_1 – 50 Вт, ЧСС – 120-130 уд/мин), средней (W_2 – 100-120 Вт, ЧСС – 150-160 уд/мин), субмаксимальной (150-220 Вт, ЧСС – 170-180 уд/мин). Продолжительность работы на ступенях нагрузки 5 мин, скорость педалирования 60 об/мин. Регистрация показателей проводилась в течение 30 секунд в конце последней минуты выполняемой работы. В качестве специфической нагрузочной пробы использовался тест «дистанционное плавание», в котором зоны работы аэробной мощности моделировались посредством дистанций различной интенсивности и продолжительности. Зона малой аэробной мощности – ЧСС 130 уд/мин, продолжительность 1 час 30 мин. Зона средней аэробной мощности – ЧСС 150—156 уд/мин, продолжительность 21—23 мин. Зона субмаксимальной аэробной мощности – ЧСС не ниже 180 уд/мин, продолжительность 11—12 минут. Статистическая обработка проводилась с использованием t-критерия Стьюдента, Т-критерия Вилкоксона для связанных выборок и U-критерия Манна-Уитни для несвязанных выборок, корреляционного анализа. Статистически значимые различия считались при $p<0,05$.

Результаты и обсуждение. Гормональное влияние в женском организме самым тесным образом связано с активностью адаптационных механизмов. Серия исследований эндокринного механизма реактивности, проведенная в возрастных группах спортсменок, позволила получить характеристики глюкокортикоидной функции и уровня секреции адаптивного гормона кортизола при срочных реакциях на пороговые нагрузки в зависимости от гормональных влияний ОМЦ и АМЦ. В возрастных группах спортсменок выявлены преимущественно гипергические ответы кортизола при выполнении работы различной мощности в межменструальном периоде. Усиление продукции кортизола отмечали при снижении уровня эстрогенной насыщенности – в менструальном и предменструальном периодах, а также при падении уровня эстрогенов ниже нормальных значений во время приема оральных контрацептивов, где выявляли избыточную продукцию кортизола (свыше 1750 нмоль/л, $p<0,001$). Следовательно, кинетика глюкокортикоидной реакции у спортсменок соотносилась с уровнем эстрогенной насыщенности, а его снижение вызывало повышение продукции кортизола, очевидно, для компенсаторного усиления функций стероидогенеза. Изучение особенностей диапазона глюкокортикоидной реакции позволило установить его выраженное сужение в динамике АМЦ относительно ОМЦ (величина интерквартильного размаха (IQR, нМоль/л) величины кортизола при ОМЦ min – 150, max – 500; при АМЦ min – 25, max – 140). У спортсменок с ОМЦ при выполнении работы средней мощности диапазон глюкокортикоидной реакции расширялся по мере увеличения эстрогенной насыщенности к периоду овуляции и сужался параллельно

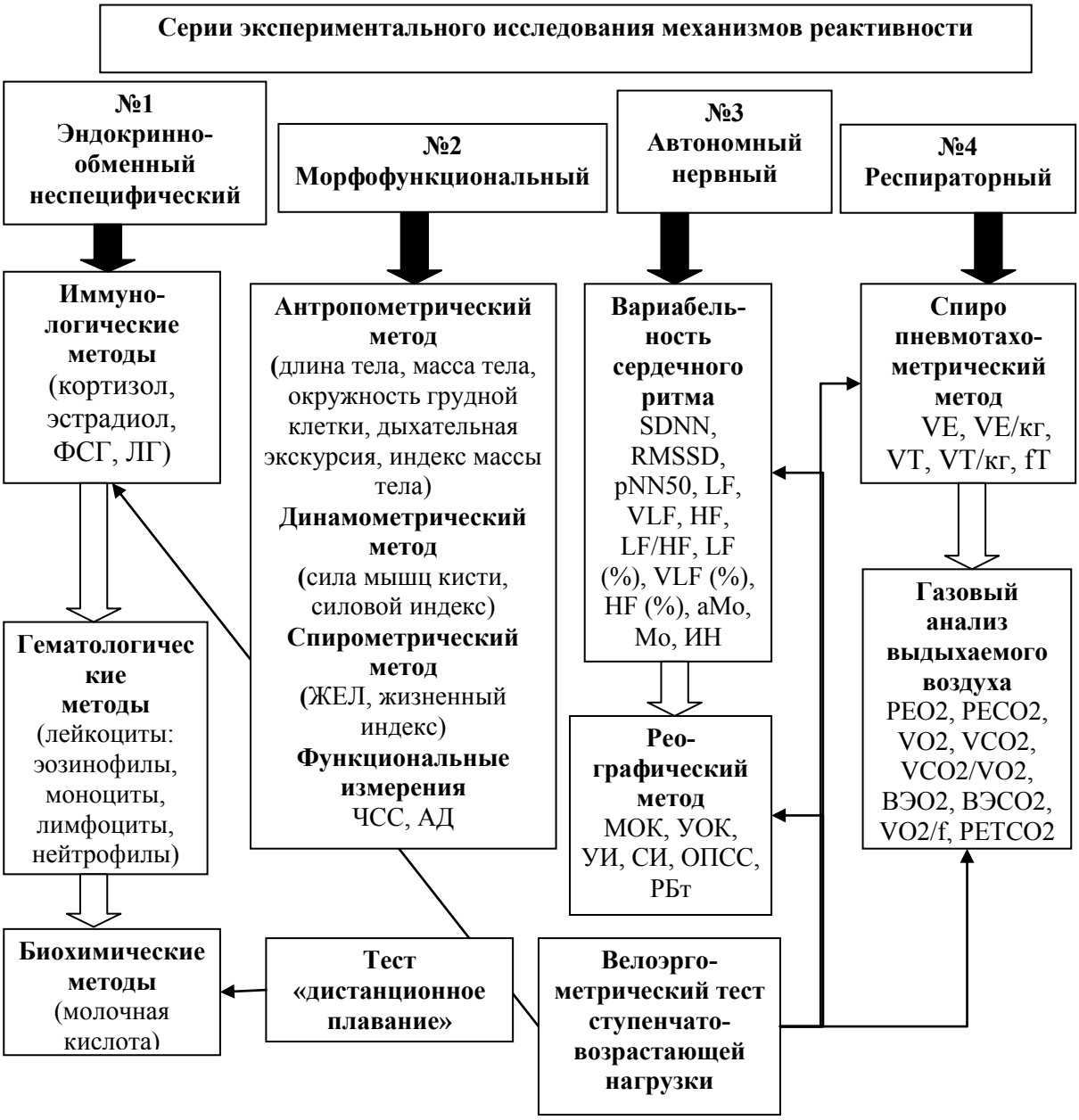


Рисунок 1 – Схема организации экспериментальных исследований

снижению уровня эстрогенов к предменструальному периоду. Очевидно, что именно на уровне средней мощности работы глюкокортикоидная функция является наиболее чувствительной к гормональным влияниям ОМЦ, что еще более отражает возрастную тенденцию, связанную с высокой приспособительной изменчивостью глюкокортикоидной функции, обеспечивающей эффективную адаптацию.

Адаптивные перестройки в регуляции эндокринных функций происходят в результате половозрастных преобразований энергетического потенциала, зависящего от выраженности метаболических процессов. Показано, что в межменструальном периоде у спортсменок с ОМЦ определено значимое повышение продукции молочной кислоты (La) в тесте «дистанционное плавание» при переходе из зоны малой в зоны средней и субмаксимальной аэробной мощности. У спортсменок с АМЦ при переходе в зону субмаксимальной аэробной мощности достоверных различий в содержании La не выявлено (зона 3 La=8 [0,5; 10] ммоль/л; p=0,050461), что свидетельствует о снижении интенсивности образования гликолитических гуморальных факторов утомления при интенсивной специфической работе.

Кровь, и в частности система неспецифической защиты, обладают высокой чувствительностью к гуморальным факторам, которые активируются в специфических условиях среды [9]. У спортсменок с АМЦ формирование неспецифических адаптационных реакций определено на уровне спокойной активации. У спортсменок с ОМЦ отмечено снижение неспецифической активности в период с 8 по 16 день до уровня реакций тренировки. Если учесть, что интенсивность

образования гликолитических гуморальных факторов утомления при интенсивной специфической работе в данной возрастной группе спортсменок выше, то снижение «этажа» реагирования на уровне неспецифического механизма реактивности говорит об ослаблении гуморальных влияний на адаптационные процессы и снижение их цены при выходе в кровь метаболитов, нарушающих равновесие гомеостатических регуляторных механизмов.

На уровне автономного нервного механизма регуляции вегетативных функций и в частности регуляции вариабельности сердечного ритма (ВСР) у спортсменок с ОМЦ имели место сравнительно высокие значения спектральных показателей ВРС и сравнительно низкие значения показателей, определяющих напряжение регуляторных систем – индекса напряжения (ИН) и амплитуды моды (АМо), что показано на рисунке 2. У спортсменок с АМЦ, напротив, показатели Амо и ИН имели сравнительно высокие значения, что говорит об относительно высокой степени симпато-адреналовых влияний на сердце и повышении напряжения регуляторных систем. Также на рисунке 2 показана вегетативная реакция на нагрузку, связанная с повышением значений мощности HF-волн и снижением значений мощности VLF-волн при ОМЦ на с 8-16 день, и при АМЦ на с 20-22 день, что свидетельствует об усилении автономного и ослаблении центрального контура регуляции и является временным критерием наиболее благоприятного варианта регуляции ритма сердца в возрастных группах спортсменок. Регуляторное нервное влияние менструального цикла проявляется в хронобиологических особенностях гемодинамических реакций, которые по качеству аналогичны фазным изменениям вегетативной реактивности в динамике ОМЦ и АМЦ. То есть, отмечено повышение мощности работы левого желудочка сердца (РЛЖ), положительные инотропные эффекты соответственно при ОМЦ в период с 8 по 16 день (прирост РЛЖ до 186 %, $p<0,01$), а при АМЦ на с 20-22 день (прирост РЛЖ до 81%, $p<0,05$).

В структуре вентиляторной реакции у спортсменок с ОМЦ выражен фазовый овуляторный сдвиг в сторону усиления респираторного механизма реактивности в связи с усилением симпатической активности, что обусловливает увеличение интенсивности газообменных процессов, повышение кислородной стоимости дыхательного цикла ($VO2/f = 99,76\pm1,64$, мл/мин/цик., $p<0,05$), формирование условий для напряжения кислородного режима.

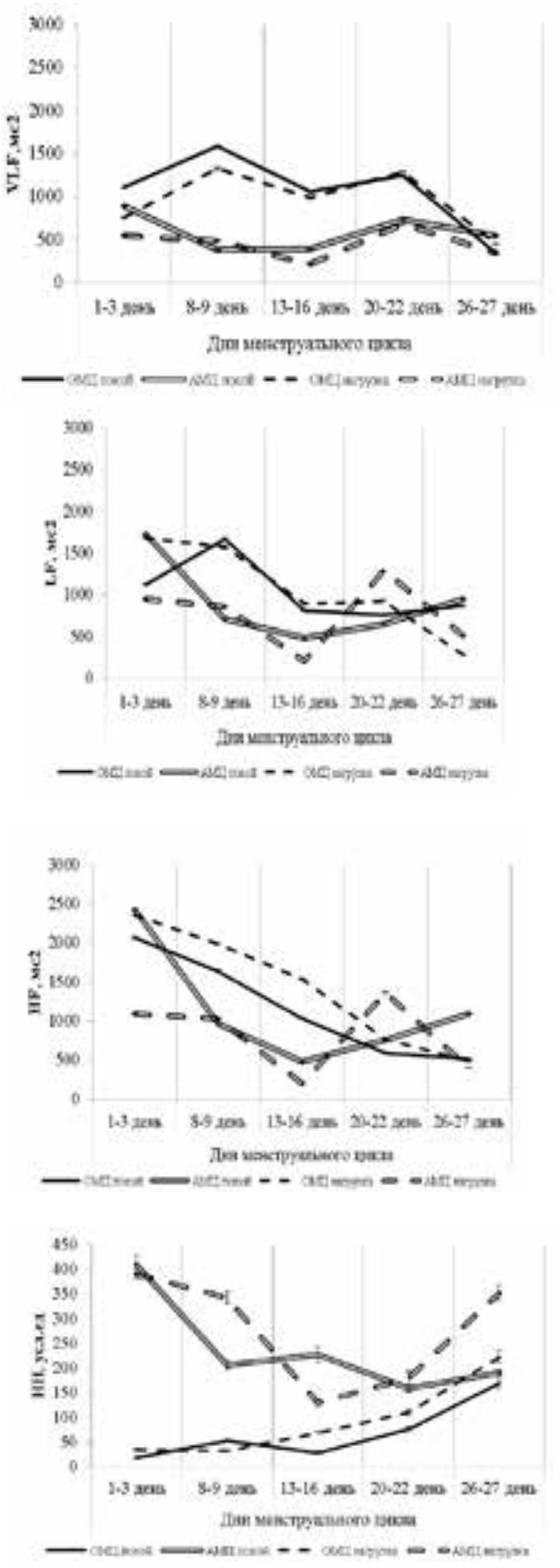


Рисунок 2. Хронобиологические особенности характеристик вариабельности сердечного ритма в возрастных группах высококвалифицированных спортсменок

В динамике АМЦ наибольшая реактивность респираторного механизма отмечена в период с 20 по 22 день, в котором усиление легочной вентиляции составляет 662,19±16,87 %, p<0,01 и сопровождается наибольшим приростом интенсивности выделения двуокиси углерода (VCO_2) в пределах 809,45±14,28 %, p<0,01, повышением вентиляторных эквивалентов кислорода до 31,95±0,87 л/мин, (p<0,05) и двуокиси углерода до 29,92±1,08 л/мин, (p<0,05), минимальным уровнем доставки кислорода в легкие (66,05±1,05 мл/мин/цик., p<0,001) при субмаксимальной работе. Установлена взаимосвязь между нервными регуляторными влияниями и изменением структуры вентиляторной реакции. Адаптационные реакции, связанные с наименьшим значением VCO_2 и его наибольшим приростом, взаимосвязаны с высоким уровнем парасимпатической активности, что в динамике ОМЦ приходится на 8-9 день (r=0,66) и сопряжено с гипокинетикой вентиляторного ответа, а в динамике АМЦ – на 20-22 день (r=-0,87) и сопряжено с гиперкинетикой вентиляторного ответа. Также у спортсменок с АМЦ выявлены морфометрические и функциональные сдвиги, а именно увеличение дыхательной экскурсии грудной клетки (ДЭ) до 8,21±1,12 см (p<0,05) и снижение жизненного индекса (ЖИ) до 48,38±4,69 мл/кг (p<0,01), что перестраивает работу аппарата дыхания и формирует условия для гиперкинетики вентиляторной реакции, снижающей резервы легких. Корреляция этих показателей с ДОКГ на вдохе и выдохе (соответственно ЖИ и ДОКГвдох r =-0,66; ЖИ и ДОКГвыдох r =0,47; ЖИ и ДЭ r =-0,52) свидетельствует о том, что функциональный сдвиг обусловлен изменением метрических параметров грудной клетки.

Выводы**.**

В возрастных группах спортсменок с различным качеством репродуктивной функции установлены различия гормональных и нервных регуляторных влияний, определяющих особенности механизмов реактивности.

Гормональное влияние обусловливает активность глюкокортикоидной функции, которая при снижении уровня эстрогенной насыщенности усиливается, и у спортсменок с АМЦ имеет низкую приспособительную изменчивость. Выявляются особенности в формировании уровня неспецифических реакций, обусловленные разной степенью активности образования гуморальных факторов утомления, которая у спортсменок с АМЦ снижена.

Особенности нервных регуляторных влияний определяют различия во времени наступления периодов ОМЦ и АМЦ, в которых достигается сравнительно высокий уровень функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Метрические изменения параметров подвижности грудной клетки у спортсменок с АМЦ являются дополнительным фактором, обусловливающим гиперкинетику и снижение эффективности вентиляторных реакций.

Установленные особенности механизмов реактивности в возрастных группах спортсменок могут быть использованы при прогнозировании эффективности процесса адаптации и при изменении качества репродуктивной функции.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Гурбанова Л. Р. Особенности функционального состояния женского организма в перименопаузальном периоде и его оптимизация на фоне аэробных физических нагрузок / Л. Р. Гурбанова, Т. Л. Боташева, В. А. Линде // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6.
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. Липовка Л. В. Особенности течения фертильного и климактерического периодов у женщин-спортсменок / Л. В. Липовка: автореф. дис. … канд. мед. наук / Российский государственный медицинский университет. – Москва, 2004. – 20 с.
4. Манухин И. Б. Ановуляция и инсулинорезистентность / И. Б. Манухин, М. А. Геворкян, Н. Б. Чагай. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 416 с.
5. Нейфельд И. В. Особенности показателей вегетативной регуляции кровообращения и вариабельности сердечного ритма у женщин в перименопаузе / И. В. Нейфельд, А. Р. Киселев, А. С. Караваев, М. Д. Прохоров, И. В. Бобылева, В. И. Гриднев, В. Ф. Киричук, И. Е. Рогожина // Неинвазивная аритмология. – 2014. – Т. 11. – № 2. – С. 98-108.
6. Очередько Б. Влияние здоровья и социальных факторов на спортивное долголетие / Б. Очередько, О. Шинкарук // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 1. – С. 108-115.
7. Стаценко М. Е. Гендерные и возрастные особенности адаптации организма к завершению спортивной деятельности / М. Е. Стаценко, И. В. Федотова: монография. – Волгоградский государственный медицинский университет. – Волгоград, 2011. – 176 с.
8. Шахлина Л. Г. Репродуктивное здоровье женщин-спортсменок: проблемы и пути их решения / Л. Г. Шахлина, Л. В. Литисевич // Спортивная медицина. – 2007. – № 1. – С. 11-22.
9. Шахлина Л. Я. – Г. Морфологический и биохимический состав периферической красной крови спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в видах спорта с преимущественным развитием выносливости / Л.Я.-Г. Шахлина, Ю.Л. Вовчаныця, С.В. Калитка // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2013. – № 9. – С. 22-26.
10. Hirshoren N. Menstrual cycle effects on the neurohumoral and autonomic nervous system regulating the cardiovascular system / N. Hirshoren, L. Tzoran, Makrienko, Y. Edoute, M. M. Plawner, J. Itskovitz-Eldor, G. Jacob // J. Clin. Endocrinol. Metab. – 2002. – 87. – P. 1569-1575.

REGULATORY INFLUENCES OF THE MENSTRUAL CYCLE ON THE MECHANISMS OF REACTIVITY OF 16-45 YEAR-OLD HIGHLY SKILLED ATHLETES' ORGANISM

S. Pogodina, Candidate of Biological Sciences, Professor, Head of Department of Sport and Physical Education of the Crimean Federal University of V.I. Vernadsky
Contact information for correspondence: 295007, Simferopol, Republic of Crimea, Russia, Prospekt Vernadskogo 4, e-mail: sveta_pogodina@mail.ru

Features of operational and general mechanisms of reactivity in groups of highly skilled athletes with different quality of reproductive function were determined. Reactivity was determined in different periods of anovulatory and ovulatory menstrual cycle – 1-2 days, 8-9 days, 13-16-th day 20-22 day 26-27-th day from the beginning of the menstruation. 4 series of experimental studies, which studied the endocrine and metabolic, non-specific, autonomic nervous, hemodynamic, respiratory and morphological mechanisms of reactivity were conducted. Immunological, biochemical, hematological, rheographic, spirometryc, antropometric methods, method of analysis of exhaled air, a functional stress test – test of speed-increasing load, «swimming distances» test were used. The dependence of the mechanism of glucocorticoid reactivity level of estrogen saturation was revealed. Low resistance of glucocorticoid response, variability of non-specific activity was shown in the dynamics of the ovulatory menstrual cycle. Chronobiological features of nervous regulatory influences on heart rate and hemodynamic response were determined. Vegetative response to the load connected with the strengthening of the autonomous circuit of regulation among female athletes with ovulatory menstrual cycles with 8-16 day from the beginning of the menstruation, and athletes with anovulatory menstrual cycle with 20-22 day was shown. Chronobiological peculiarities of hemodynamic reactions have similar quality with phase changes of the nervous regulatory influences. The relationship between the regulatory effects of the menstrual cycle and the structure of the fan reaction was revealed. Respiratory reactions connected with the lowest intensity indicator of carbon dioxide release and its greatest growth are interconnected with the high level of parasympathetic activity, which falls on the 8-9 day in the dynamics of the ovulatory menstrual cycle and is associated with hypokinetic fan response, and falls on the 20-22 days in the dynamics of anovulatory menstrual cycle and is associated with hyperkinetic fan response. Athletes with anovulatory menstrual cycles showed morphometric changes that reduce the reserves of the breathing apparatus and significant increase of the chest mobility that rebuilds breathing and creates the conditions for hyperkinetic fan reaction.

Keywords: highly skilled female athletes; the mechanisms of reactivity; the nature of the menstrual cycle; regulatory influence; threshold loads.

References:

1. Gurbanova L. R., Botasheva T. L., Linde V. A. Features of a functional condition of a female body in the perimenopauzalny period and its optimization against the background of aerobic physical activities. *Sovremennye problemy nauki i obrazovanija* [Modern problems of science and education], 2014, no 6.
2. Dimitriev D. A., Saperova E. V., Dimitriev A. D., Karpenko Ju. D. Osobennosti funkcionirovanija serdechno-sosudistoj sistemy v raznye fazy menstrual'nogo cikla. *Rossijskij fiziologicheskij zhurnal im I. M. Sechenov [*Russian physiological magazine of I. M. Sechenov], 2007, vol. 93, no 3. pp. 300-305.
3. Lipovka L.V. Features of a current of the fertile and climacteric periods at female sportswomen. *Extended abstract of candidate`s thesis*. *Rossijskij gosudarstvennyj medicinskij universitet*. Moscow, 2004, 20 p.
4. Manuhin I. B., Gevorkjan M. A., Chagaj N. B. *Anovuljacija i insulinorezistentnost*' [Anovulyation and insulin resistance]. GJeOTAR-Media, 2006, 416 p.
5. Nejfel'd I. V., Kiselev A. R., Karavaev A. S., Prohorov M. D., Bobyleva I. V., Gridnev V. I., Kirichuk V. F., Rogozhina I. E. Features of indicators of vegetative regulation of blood circulation and variability of a warm rhythm at women in a perimenopauza. *Neinvazivnajaaritmologija* [Neinvazivnayaaritmologiya], 2014, vol. 11, no 2, pp. 98-108.
6. Ochered'ko B., Shinkaruk O. Influence of health and social factors on sports longevity. *Nauka v olimpijskom sporte*. [Science in the Olympic sport], 2004, no 1, pp. 108-115.
7. Stacenko M. E., Fedotova I. V. Gender and age features of adaptation of an organism to completion of sports activity monograph. Volgograd state medical university. Volgograd, 2011, 176 p.
8. Shahlina L. G., Litisevich L. V. Reproduktivny health of female sportswomen: problems and ways of their decision. *Sportivnaja medicina* [Sports medicine], 2007, no 1, pp. 11-22.
9. Shahlina L. Ja.-G., Vovchanycja Ju. L., Kalitka S. V. Morphological and biochemical composition of peripheral red blood of the sportswomen of high qualification specializing in sports with primary development of endurance. *Lechebnaja fizkul'tura i sportivnaja medicina*. [Physiotherapy exercises and sports medicine], 2013, no 9, pp. 22-26.
10. Hirshoren N., Tzoran L., Makrienko, Edoute Y., Plawner M. M., Itskovitz-Eldor J., Jacob G., Clin J. Menstrual cycle effects on the neurohumoral and autonomic nervous system regulating the cardiovascular system, 2002, 87, pp. 1569-1575.

УДК 796.01:612

ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОК РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Т. С. Чернова, аспирантка,
Г. Д. Алексанянц, доктор медицинских наук, профессор, проректор по научно-исследовательской работе,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161;
e-mail: chernova-ts@bk.ru



Установлена роль физиологических показателей, формирующих разнообразные группы качественных характеристик функциональной подготовленности организма в поддержании физической работоспособности спортсменок, занимающихся легкоатлетическим многоборьем. С этой целью проведены комплексные эргометрические наблюдения спортсменок, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье, которые были разделены на две квалификационные группы. В первую группу вошли спортсменки, имеющие результаты на уровне I спортивного разряда и кандидата в мастера спорта (n=18). Вторую группу составили спортсменки, демонстрирующие результаты, соответствующие нормативам мастера спорта и мастера спорта международного класса (n=7). Для определения роли разных физиологических параметров в обеспечении физической работоспособности нами был проведен сравнительный анализ степени корреляционной взаимосвязи уровня физической работоспособности, определяемой с помощью Гарвардского степ-теста и теста PWC_{170}, с различными параметрами функциональной подготовленности спортсменок. Установлено, что у спортсменок первой группы для обеспечения физической работоспособности по результатам Гарвардского степ-теста наибольшее значение имеют параметры функциональной устойчивости и функциональной мощности. У мастеров спорта и мастеров спорта международного класса ведущую роль в обеспечении физической работоспособности играют параметры функциональной устойчивости и функциональной экономичности – эффективности. В то же время уровень физической работоспособности, определяемой в тесте PWC_{170} у спортсменок I разряда – кандидатов в мастера спорта, практически в равной степени обусловливается параметрами всех четырех категорийных групп при несколько большем значении параметров функциональной мощности. У спортсменок второй группы физическая работоспособность обусловливается доминирующей ролью параметров функциональной устойчивости при равной степени влияния параметров функциональной мощности, мобилизации и экономичности – эффективности.

Ключевые слова: *физическая работоспособность; функциональная подготовленность; физиологические показатели; спортсменки; легкоатлетическое многоборье.*

Актуальность. Физическая работоспособность рассматривается как важный интегративный показатель функциональных возможностей организма спортсменов в целом [1, 2, 4. 10, 13, 19], выступающий в качестве фундаментальной основы функциональной подготовленности, определяющий и лимитирующий эффективность спортивной и многих видов профессиональной деятельности [4, 14, 16, 18]. Интегративность показателя физической работоспособности проистекает из того обстоятельства, что ее уровень и проявление зависят от ряда факторов, ее обусловливающих: телосложения, мощности, емкости, эффективности и экономичности механизмов энергопродукции; нейромышечной координации, силы и выносливости мышеч-

ной ткани; состояния опорно-двигательного аппарата; эндокринной системы; нервно-психического состояния [5, 13, 19, 26, 27, 28].

Вместе с тем неоднократно отмечалось, что абсолютные показатели физической работоспособности нельзя в полной мере считать информативными касательно функциональной подготовленности организма, не учитывая при этом значение для её проявления обусловливающих ее факторов [4, 18]. Кроме того, в литературе в основном обозначенные вопросы освещаются на материале спортсменов мужского пола [6, 9, 19]. Исследованию физической работоспособности и её факторной обусловленности у спортсменок посвящены только единичные работы [1, 7, 10, 21].

Для практики спортивной тренировки имеет большое значение знание о том, какие факторы, в какой степени и при каких условиях обусловливают физическую работоспособность организма спортсменов мужского и женского пола. Использование закономерностей повышения уровня и проявления физической работоспособности является одним из важнейших условий рационального управления адаптацией организма к специфическим нагрузкам в спорте. В частности, информация о влиянии различных показателей функциональных возможностей на уровень физической работоспособности у спортсменов, занимающихся различными видами спорта, выяснение их роли в обеспечении высокого уровня и взаимообусловленность необходимы для объективной оценки и характеристики уровня подготовленности. Исходя из этого должны строиться тренировочные программы, осуществляться подбор тренирующих воздействий и восстановительных средств, выбор показателей для диагностики и оценки функциональных возможностей организма спортсменов [15, 20].

В этой связи основной целью настоящего исследования явилось изучение роли различных показателей функционирования организма в обеспечении физической работоспособности спортсменок, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье.

Методика. Проведены эргометрические наблюдения у спортсменок, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье, которые были разделены на две квалификационные группы. Первую группу составили спортсменки, имевшие результаты на уровне I спортивного разряда и кандидата в мастера спорта (n=18). Вторую группу составили спортсменки, демонстрирующие результаты, которые соответствуют нормативам мастера спорта и мастера спорта международного класса (n=7).

В наблюдениях использовалась в качестве функциональной пробы трёхступенчатая физическая нагрузка, которая дозировалась у каждой спортсменки по индивидуальной частоте сердечных сокращений (fh). 1 нагрузка – fh=120–150 уд/мин; 2 нагрузка – fh=150–170 уд/мин; 3 нагрузка – fh≥180 уд/мин (максимальная). Первые две нагрузки выполнялись в течение 5 минут, с перерывом в 5 минут. Величина мощности этих нагрузок и соответствующий уровень частоты сердечных сокращений использовались для расчета показателя физической работоспособности (PWC_{170}). Третья нагрузка выполнялась в максимальном режиме мышечной деятельности (W_{max}) и поддерживалась в течение 2–3 минут с целью достижения организмом максимального потребления кислорода.

В процессе тестирования регистрация параметров внешнего дыхания, частоты сердечных сокращений и газометрических показателей осуществлялась посредством метабалографа «Ergo-oxyscreen (Jaeger)».

Для определения роли разных физиологических параметров в обеспечении физической работоспособности нами был проведен сравнительный анализ степени корреляционной взаимосвязи уровня физической работоспособности, определяемой с помощью Гарвардского степ-теста (ИГСТ) и теста PWC_{170}, с различными параметрами функциональной подготовленности спортсменок.

Анализировались показатели, отражающие разнообразные группы качественных характеристик функциональной подготовленности спортсменок, наиболее часто использующиеся и указывающиеся в ряде публикаций [9, 19, 20]. Изучались параметры, составляющие следующие группы факторов: 1) морфофункциональной мощности: (длина (L) и масса (P) тела, величина максимальной мощности (кратковременной) мышечной работы (W_{max}), показатель максимальной величины частоты сердечных сокращений ($ЧСС_{max}$) и максимальное потребление кислорода (VO_{2max}); 2) функциональной мобилизации: увеличение частоты сердечных сокращений при стандартной и максимальной мышечной нагрузке относительно уровня покоя (HR_{W1}/ $HR_{покоя}$ и $HR_{max}/HR_{покоя}$), процент использования собственной жизненной емкости легких и максимальной вентиляционной способности при максимальной мышечной нагрузке ($Vт_{max}$/VC и (VE_{max}/ MMV); 3) функциональной устойчивости: время задержки дыхания на вдохе (TA in.) и выдохе (TA ex.); 4) функциональной экономичности и эффективности: частота сердечных сокращений в покое ($HR_{покоя}$); ватт-пульс (W_{max}/HR_{max}), кислородный пульс (VO_{2max}/HR_{max}), кислородный эффект дыхательного цикла (VO_{2max}/fb_{max}), кислородная стоимость единицы работы (VO_2max/W_{max}), коэффициент соотношения объемно-временных параметров паттерна дыхания ($Vт_{max}$/ fb_{max}). По данным литературы, именно эти параметры в определенной мере обусловливают уровень физической работоспособности [4, 12, 18].

В качестве показателей физической работоспособности спортсменок разного уровня специальной спортивной квалификации мы выбрали два маркера: индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ) и мощность мышечной работы, определяемой в тесте PWC_{170}. При этом рассматривалась и частная задача – сравнить степень взаимосвязи результатов этих двух, наиболее часто используемых в диагностической практике, тестов определения физической работоспособности.

Результаты исследования. Анализ полученных

данных средних значений физической работоспособности, по результатам Гарвардского степ-теста, показал статистически значимое преимущество более квалифицированных спортсменок (на 6,2 %, P<0,05). В среднем у перворазрядниц и кандидатов в мастера спорта ИГСТ равнялся 118,1±5,2 у. е., тогда как у мастеров спорта и мастеров спорта международного класса этот индекс составил 125,5±4,2 у. е. Полученные результаты в полной мере согласуются с литературными данными, в которых указывается, что у квалифицированных спортсменов ИГСТ в среднем составляет 100-110 у. е ., а у отдельных представителей может достигать величин в 170 у. е. [23, 24].

Практически такая же ситуация обнаруживается и при сравнении средних величин физической работоспособности у спортсменок разной квалификации, но полученных в тесте PWC_{170}. Спортсменки, имеющие квалификацию на уровне первого разряда и кандидата в мастера спорта, продемонстрировали показатели физической работоспособности, составившие в среднем 875,2±46,5 кГм/мин, тогда как у мастеров спорта и мастеров спорта международного класса они равнялись 1012,6±49,3 кГм/мин. Преимущество более подготовленных спортсменок составило 15,6 %. Данное обстоятельство подтверждается и многочисленными литературными данными [10, 14, 19, 28].

С целью выяснения значения различных функциональных характеристик для обеспечения физической работоспособности у квалифицированных и высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье, был проведен корреляционный анализ, позволивший определить степень взаимосвязи величины физической работоспособности с этими параметрами и, следовательно, степень ее обусловленности ими.

В таблице 1 представлены коэффициенты корреляции изучаемых функциональных показателей с величиной физической работоспособности, определяемой по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ), у спортсменок различной степени специальной спортивной подготовленности. Сравнительный анализ степени корреляционных взаимосвязей уровня физической работоспособности, определенной по Гарвардскому степ-тесту, с показателями основных категорийных групп функциональных

Таблица 1

Матрица корреляционных взаимосвязей величины физической работоспособности (в тесте ИГСТ) с функциональными показателями у спортсменок, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье, разного уровня спортивной квалификации (r)

Показатели	КМС– I разряд (n = 18)	МСМК-МС (n = 7)
Функциональная мощность		
L	0,088	-0,207
P	-0,367	-0,443
VC	0,053	-0,639
MMV	**0,847***	0,704
W_{max}	0,491	0,516
VO_{2max}	0,769*	0,849*
HR_{max}	**-0,779***	-0,684
Функциональная мобилизация		
HR_{W1}/ $HR_{покоя}$	0,542	-0,150
HR_{max}/$HR_{покоя}$	0,439	0,518
VE_{max}/ MMV	-0,192	-0,568
$Vт_{max}$/ VC	0,116	0,622
Функциональная устойчивость		
TA in.	0,553	0,729
TA ex.	0,475	**0,850**
Функциональная экономичность – эффективность		
$HR_{покоя}$	**-0,605***	-0,638
$Vт/fb_{max}$	0,079	0,494
W_{max}/ HR_{max}	0,602*	0,764*
VO_{2max}/ HR_{max}	0,795*	0,889*
VO_{2max}/ fb_{max}	0,091	0,660
VO_{2max}/W_{max}	-0,031	0,287

Примечание: Здесь и в таблице 2 взаимосвязь достоверна: * при P < 0,05.

характеристик, которые в той или иной мере ее обусловливают, у спортсменок с квалификацией на уровне I разряда – кандидата в мастера спорта, показал следующее. Величина физической работоспособности имеет довольно значительные взаимосвязи с рядом показателей морфофункционального статуса организма, составляющих категорию «мощность». Обнаружилась достоверная взаимосвязь показателя ИГСТ с величиной W_{max} – 0,491 (P > 0,05), с величиной MMV – 0,847 (P < 0,05) и величиной VO_{2max} – 0,769 (P < 0,05).

В то же время у спортсменок первой группы (МС – МСМК) уровень физической работоспособности в тесте ИГСТ имеет еще более обширные связи с параметрами функциональной мощности. Такие показатели этой категории качественных характеристик функциональной подготовленности, как MMV, W_{max} и VO_{2max} имели с величиной ИГСТ коэффициенты корреляции, равные соответственно 0,704 (P>0,05), 0,516 (P > 0,05) и 0,849 (P < 0,05).

Сравнительный анализ корреляционных связей величины показателя физической работоспособности в тесте ИГСТ с параметрами функциональной мобилизации показал их относительно среднею степень взаимосвязи у спортсменок, имеющих спортивную подготовленность на уровне I разряда – кандидата в мастера спорта. Статистически значимой оказалась лишь взаимосвязь величины показателя ИГСТ с величиной показателя частоты сердечных сокращений при мышечной нагрузке максимальной мощности (HR_{max}) – 0,779 (P<0,05). Довольно существенными оказались взаимосвязи показателей усиления частоты сердечных сокращений при стандартной (HR_{W1}/ $HR_{покоя}$) и максимальной (HR_{max}/$HR_{покоя}$) мышечной нагрузке относительно уровня покоя, соответственно 0,542 и 0,439 (P>0,05).

У спортсменок более высокой квалификации (МС – МСМК) взаимосвязь показателя ИГСТ с параметрами функциональной мобилизации также была весьма сильной. При этом спектр этих взаимосвязей был несколько большим, чем у спортсменок I разряда и кандидатов в мастера спорта. Так, величина ИГСТ имела корреляционную связь с величиной W_{max} на уровне -0,684 (P>0,05), а с HR_{max}/$HR_{покоя}$, VE_{max}/ MMV и $Vт_{max}$/ VC – на уровне соответственно 0,518; 0,568 и 0,622 (P>0,05).

Сравнение силы корреляционных связей показателя уровня физической работоспособности в тесте ИГСТ с параметрами функциональной экономичности – эффективности у спортсменок I разряда – кандидатов в мастера спорта показал следующее. Три показателя функциональной экономичности – эффективности (HR_{max}, VO_{2max}/W_{max} и VO_{2max}/ HR_{max}) весьма существенно и статистически значимо были взаимосвязаны с величиной ИГСТ. Коэффициенты корреляции этих параметров с ИСТТ соответственно составили -0,605, 0,602 и 0,795 (P<0,05).

Еще более выражено укрепление взаимосвязи показателя ИГСТ с параметрами функциональной экономичности – эффективности проявилось у спортсменок высшей квалификации (МС – МСМК). Практически все показатели этой категории качественных характеристик функциональной подготовленности (за исключением одного) имели весьма существенные значения коэффициентов корреляции с величиной ИГСТ. Так, показатели $HR_{покоя}$, $Vт/fb_{max}$, W_{max}/ HR_{max}, VO_{2max}/ HR_{max} и VO_{2max}/ fb_{max} были взаимосвязаны с ИГСТ на уровне соответственно -0,638 (P>0,05); 0,494 (P>0,05); 0,764 (P<0,05) и 0,889 (P<0,05).

Результаты тестов на гипоксическую устойчивость, определяемую в пробах с задержкой дыхания и рассматриваемую нами в качестве показателей функциональной устойчивости, обнаружили относительно средние величины корреляционной взаимосвязи с величиной физической работоспособности.

Время задержки дыхания на вдохе и выдохе у спортсменок I разряда и кандидатов в мастера спорта были взаимосвязаны с показателем теста ИГСТ на уровне соответственно 0,553 и 0,475 (P>0,05). В то же время у спортсменок мастеров спорта и мастеров спорта международного класса уровень корреляционной взаимосвязи показателей гипоксической устойчивости с величиной ИГСТ был весьма высок: с ТА in.–0,729 (P>0,05), а с ТА ex.–0,850 (P<0,05).

Далее, для более полной общей оценки степени обусловленности физической работоспособности параметрами различных категорий качественных характеристик функциональной подготовленности у спортсменок были рассчитаны показатели среднего значения коэффициентов корреляции всех изучаемых показателей с величиной физической работоспособности в тесте ИГСТ. Этот показатель получали от деления суммы величин всех зарегистрированных коэффициентов корреляции определенной категории на количество этих ($Xr = \sum r/n$). По литературным данным, этот показатель интегративно отражает степень обусловленности величины физической работоспособности уровнем группы показателей определенных категорий качественных характеристик функциональной подготовленности организма спортсменов [9, 14, 20].

Значения показателей в обеспечении физической работоспособности, составляющих различные категории качественных характеристик функциональной подготовленности, были рассчитаны по средним результатам коэффициентов корреляции для каждой из этих категорий для изучаемых квалификационных групп спортсменок: функциональной мощности, функциональной мобилизации, функциональной устойчивости и экономичности.

Сравнение показателей Xr в каждой квалификационной группе обнаружило, что у спортсменок I разряда – кандидатов в мастера спорта несколько большее значение для обеспечения физической работоспособности по сравнению с параметрами других категорий имеют факторы функциональной устойчивости (Xr=0,514) и в несколько меньшей степени – факторы функциональной мощности (Xr=0,436) и функциональной мобилизации (Xr=0,413) (рис. 1).

В то же время у спортсменок более высокой ква-

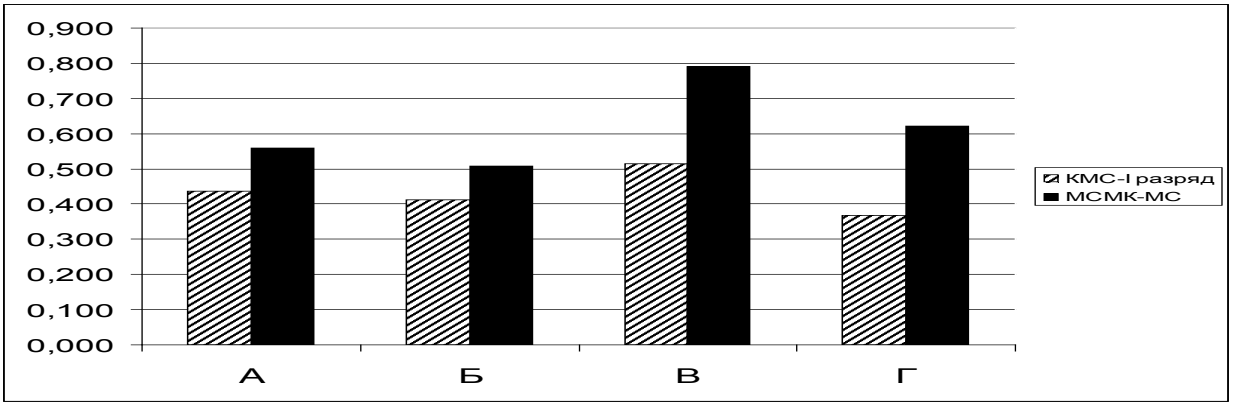


Рис. 1. Величины средних коэффициентов корреляции уровня физической работоспособности (ГСТ) и показателей различных категорий функциональной подготовленности у спортсменок, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье разного уровня спортивной квалификации (А – функциональная мощность, Б – функциональная мобилизация, В – функциональная устойчивость, Г – функциональная экономичность – эффективность)

лификации (МС – МСМК) для обеспечения физической работоспособности доминирующее значение имеют параметры функциональной устойчивости (Xr=0,790) и функциональной экономичности – эффективности (Xr=0,622).

Обращает на себя внимание то обстоятельство, что корреляционные взаимосвязи показателей, отражающих качественные характеристики функциональной подготовленности, с уровнем физической работоспособности, определяемой в тесте ИГСТ, были относительно более сильными у высококвалифицированных спортсменок по сравнению с перворазрядницами и кандидатами в мастера спорта. Это прослеживается по каждой из выделенных категорий функциональных характеристик: функциональной мощности – 0,560 против 0,436; функциональной мобилизации – 0,508 против 0,413; функциональной устойчивости – 0,790 против 0,514; функциональной экономичности – эффективности: 0,622 против 0,367.

Далее, нами была определена роль функциональных показателей различных категорий в обеспечении физической работоспособности у спортсменок, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье различной квалификации. С этой целью был проведен корреляционный анализ степени взаимосвязи величины физической работоспособности, определяемой в тесте PWC_{170}, с этими параметрами по той же схеме, что была реализована при выяснении аналогичных связей с показателем физической работоспособности, получаемой в тесте ИГСТ.

В таблице 2 представлена матрица корреляционных связей изучаемых функциональных показателей с величиной физической работоспособности, определяемой в тесте PWC_{170}, у квалифицированных и высококвалифицированных спортсменок.

Сравнение коэффициентов корреляции показателя физической работоспособности, определенной в тесте PWC_{170}, с показателями функциональных характеристик у спортсменок I разряда – кандидатов в мастера спорта показал, что величина физической работоспособности имеет весьма существенные взаимосвязи с показателями функциональной мощности.

Достоверными оказались взаимосвязи показателя PWC_{170} с величиной MMV–0,929, с величиной W_{max} – 0,707 и с величиной VO_{2max} – 0,936 ($P<0,05$). Сила корреляционной взаимосвязи этих параметров с PWC_{170} была существенно большей, чем с показателем ИГСТ.

Одновременно у спортсменок – мастеров спорта и мастеров спорта международного класса уровень физической работоспособности в тесте PWC_{170} имел статистически значимую связь только с одним показателем категории функциональной мощности – с MMV, и составил величину 0,903 ($P<0,05$). Тогда как другие показатели этой категории качественных характеристик функциональной подготовленности были взаимосвязаны с PWC_{170} в гораздо меньшей степени. Коэффициенты корреляции находились в диапазоне от 0,105 до 0,629 ($P>0,05$).

Сравнение корреляционных связей показателей функциональной мобилизации с величиной показателя физической работоспособности в тесте PWC_{170} обнаружил их относительно среднюю и слабую степень взаимосвязи как у спортсменок I разряда – кандидатов в мастера спорта, так и у спортсменок мастеров спорта – мастеров спорта международного класса.

Наиболее существенной оказалась лишь взаимосвязь величины показателя PWC_{170} с величиной показателя частоты сердечных сокращений при мышечной нагрузке максимальной мощности (HR_{max}). У спортсменок I разряда – кандидатов в мастера спорта эта связь выразилась в достоверном коэффициенте корреляции равном -0,856 ($P<0,05$), а у спортсменок мастеров спорта – мастеров спорта международного класса он составил -0,629 ($P>0,05$).

Кроме того, у высококвалифицированных спортсменок (МС – МСМК) показатель PWC_{170} довольно существенно был взаимосвязан с таким показателем функциональной мобилизации, как VE_{max}/MMV, степе-

Таблица 2

Матрица корреляционных взаимосвязей величины физической работоспособности (в тесте PWC_{170}) с функциональными показателями у спортсменок, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье разного уровня спортивной квалификации (r)

Показатели	КМС– I разряд (n=18)	МСМК – МС (n=7)
Функциональная мощность		
L	0,003	-0,105
P	-0,122	-0,458
VC	0,440	-0,446
MMV	0,929*	0,903*
W_{max}	**0,707***	0,363
VO_{2max}	**0,936***	0,629
HR_{max}	**-0,856***	-0,629
Функциональная мобилизация		
HR_{W1} / $HR_{покоя}$	0,167	-0,239
HR_{max}/$HR_{покоя}$	0,066	0,301
VE_{max} / MMV	-0,385	-0,606
$Vт_{max}$ / VC	-0,335	0,375
Функциональная устойчивость		
TA in.	0,355	0,681
TA ex.	0,533	**0,970***
Функциональная экономичность – эффективность		
$HR_{покоя}$	-0,285	-0,435
$Vт/fb_{max}$	-0,196	0,191
W_{max} / HR_{max}	**0,802***	0,618
VO_{2max} / HR_{max}	**0,938***	0,721
VO_{2max} / fb_{max}	-0,015	0,381
VO_{2max}/W_{max}	-0,201	0,235

нью использования спортсменками индивидуального вентиляционного потенциала при максимальной мышечной работе (-0,606, P >0,05).

Все другие показатели функциональной мобилизации в обеих группах спортсменок имели незначительные корреляционные взаимосвязи с величиной физической работоспособности в тесте PWC_{170}. Коэффициенты корреляции находились в диапазоне от 0,066 до 0,385 (P >0,05).

Степень силы корреляционных взаимосвязей величины физической работоспособности с показателями функциональной экономичности – эффективности у спортсменок различных квалификационных групп в среднем была средней. Из всех изучаемых показателей этой категорийной группы только два параметра (VO_{2max}/W_{max} и VO_{2max}/ HR_{max}) имели существенные коэффициенты корреляции с величиной PWC_{170}.

При этом у спортсменок I разряда – кандидатов в мастера спорта взаимосвязи этих показателей с уровнем физической работоспособности были несколько сильнее. Коэффициенты корреляции равнялись соответственно 0,802 и 0,938 (P<0,05). В то же время у спортсменок – мастеров спорта и мастеров спорта международного класса показатели VO_{2max}/W_{max} и VO_{2max}/ HR_{max} имели коэффициенты корреляции с величиной PWC_{170} на уровне соответственно 0,618 и 0,721 (P<0,05).

Сравнительный анализ корреляционных взаимосвязей показателей функциональной устойчивости (TA in. и TA ex.) с показателем физической работоспособности в тесте PWC_{170} подтвердил, что у спортсменок I разряда – кандидатов в мастера спорта они были существенно меньше (соответственно 0,355 и 0,533, P>0,05), чем у спортсменок, имевших более высокую квалификацию (соответственно 0,681, P>0,05 и 0,970, P<0,05).

С целью более полного представления о роли физиологических показателей, отражающих качественные характеристики функциональной подготовленности в обеспечении физической работоспособности спортсменок, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье, были рассчитаны показатели среднего значения коэффициентов корреляции показателей этих параметров в рамках определенных категорий с величиной PWC_{170} (рис. 2).

Сравнение средних значений коэффициентов корреляции (Xr) в каждой квалификационной группе позволяет констатировать, что у спортсменок I разряда – кандидатов в мастера спорта физическая работоспособность в тесте PWC_{170} практически в равной

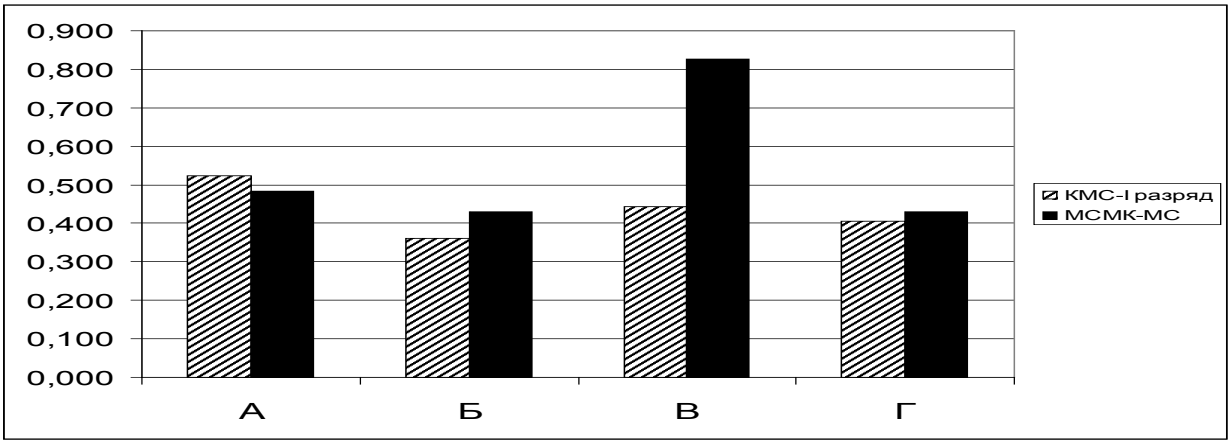


Рис. 2. Величины средних коэффициентов корреляции уровня физической работоспособности (PWC_{170}) и показателей различных категорий функциональной подготовленности у спортсменок, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье разного уровня спортивной квалификации (А – функциональная мощность, Б – функциональная мобилизация, В – функциональная устойчивость, Г – функциональная экономичность – эффективность)

степени обусловливается показателями всех четырех категорийных групп (функциональной мобилизации – Xr=0,362; устойчивости – Xr=0,444; экономичности – эффективности – Xr=0,406), при некотором преобладании факторов функциональной мощности (Xr=0,523). У спортсменок, имеющих спортивную квалификациию на уровне мастера спорта – мастера спорта международного класса, обеспечение физической работоспособности обусловливается в равной мере показателями функциональной мощности (Xr=0,484), функциональной мобилизации (Xr=0,480), функциональной экономичности – эффективности (Xr=0,430), при существенном преобладании роли параметров функциональной устойчивости (Xr=0,826).

Заключение. Сравнительный анализ корреляционных взаимосвязей показателей функциональной подготовленности различных категорий с уровнем физической работоспособности у спортсменок разного уровня подготовленности показал следующее. У перворазрядниц и кандидатов в мастера спорта для обеспечения физической работоспособности, определяемой в тесте ИГСТ, наибольшее значение имеют показатели функциональной устойчивости и функциональной мощности. У мастеров спорта и мастеров спорта международного класса ведущую роль в обеспечении физической работоспособности играют показатели функциональной устойчивости и функциональной экономичности – эффективности.

В то же время уровень физической работоспособности, определяемый в тесте PWC_{170}, у спортсменок I разряда – кандидатов в мастера спорта практически в равной степени обусловливается показателями всех четырех категорийных групп, при несколько большем значении параметров функциональной мощности, тогда как у спортсменок, имеющих квалификационный уровень мастера спорта – мастера спорта международного класса, физическая работоспособность обусловливается доминирующей ролью параметров функциональной устойчивости при равной степени влияния параметров функциональной мощности, мобилизации и экономичности – эффективности.

Следует отметить, что сила взаимосвязи показателей всех категорий функциональных характеристик подготовленности с уровнем физической работоспособности, определяемой в тесте ИГСТ, была более существенной у спортсменок – мастеров спорта и мастеров спорта международного класса по сравнению с перворазрядницами и кандидатами в мастера спорта.

Сравнение двух тестов диагностики физической работоспособности спортсменок показывает, что их результаты вполне сопоставимы. Это, вероятно, обусловлено тем, что они оба основаны на оценке реакции сердечно-сосудистой системы на тяжелую физическую нагрузку. Вместе с тем, учитывая то обстоятельство, что тест ИГСТ был разработан на основе данных, полученных с участием здоровых молодых людей, и, прежде всего, направлен на определение уровня именно общей физической работоспособности, мы полагаем, что этот диагностический инструмент вполне может быть использован для оценки общей физической подготовленности спортсменов. Тем более что выяснение роли различных функциональных параметров в обеспечении физической работоспособности, определяемой в тесте ИГСТ, позволяет в большей мере дифференцировать значение этих параметров, а значит, и позволяет дать более полную качественную характеристику общей физической работоспособности спортсменов.

Тестирование физической работоспособности с применением теста PWC_{170}, которое приобрело доминирующее распространение в спортивной практике, также вполне может быть использовано при контроле физических кондиций спортсменов. Вместе с тем, на наш взгляд, для оценки уровня общей физической работоспособности спортсменов, особенно высокой квалификации, будет предпочтительней использовать тест PWC_{170} в модифицированном варианте, с исполь-

зованием специфических физических нагрузок, аналогичных по своей двигательной структуре нагрузкам, применяемым в естественных условиях спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алексанянц Г. Д., Гричанова Т. Г., Чернова Т. С. Особенности функционального состояния девушек, занимающихся легкой атлетикой // Современные наукоемкие технологии. – 2009. – № 12. – С. 46.
2. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – Москва : Медицина, 1990. – 192 с.
3. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности спортсменов. – М.: Советский спорт, 2005. – 312 с.
4. Горбанёва Е. П. Качественные характеристики функциональной подготовленности спортсменов / Е. П. Горбанёва. – Саратов: Научная Книга, 2008. – 145 с.
5. Горбанёва Е. П. Физиологическое обоснование модификации и оптимизации ведущих сторон функциональной подготовленности спортсменов / Е. П. Горбанёва, И. Н. Солопов, Н. Н. Сентябрев и др: монография. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. – 219 с.
6. Диденко С. Н., Алексанянц Г. Д. Влияние стандартной физической нагрузки на некоторые показатели местного иммунитета и глюкокортикоидов, определяемые в слюне юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 4. – С. 23.
7. Иорданская Ф. А. Морфофункциональные возможности женщин в процессе долговременной адаптации к нагрузкам современного спорта / Ф. А. Иорданская // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 43-50.
8. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
9. Кузнецов А. В., Калинин В. Е., Солопов И. Н. Роль параметров различных категорий качественных характеристик функциональной подготовленности в обеспечении физической работоспособности спортсменов, специализирующихся в разных видах спортивных игр // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 2 (16). – С. 54-59.
10. Лагутина М. В. Факторы физической работоспособности спортсменок на этапах многолетней подготовки в фитнес-аэробике / М. В. Лагутина, Е. П. Горбанева, И. Н. Солопов // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 76-80.
11. Макарова Г. А., Якобашвили В. А., Алексанянц Г. Д., Локтев С. А. О принципах оценки медико-биологических критериев функционального состояния организма спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 12. – С. 8-10.
12. Медведев Д. В., Губанова А. Д., Кузнецов А. В. Физиологические факторы, обусловливающие физическую работоспособность пловцов на этапах многолетней подготовки // Менеджмент и маркетинг в олимпийском движении. Актуальные проблемы и пути совершенствования; материалы международной научно-практической конференции (Волгоград, 28-29 мая 2015 г.) – Волгоград: Принт, 2015. – С. 274-279.
13. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – Киев: Здоровье, 1990. – 200 с.
14. Погодина С. В., Юферев В. С., Алексанянц Г. Д. Физиологические особенности сердечно-сосудистой системы у спортсменов мужского пола в возрасте 14-46 лет // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки. – 2015. – № 1 (154). – С. 36-48.
15. Погодина С. В., Алексанянц Г. Д. Гендерные особенности стресс-реакций в организме спортсменов юношеского и зрелового возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 2. – С. 41-46.
16. Солодков А. С. Физическая работоспособность спортсмена / А. С. Солодков. – СПб., 1995. – 43 с.
17. Солопов И. Н. Адаптация к физическим нагрузкам и физическая работоспособность спортсменов: учебное пособие / И. Н. Солопов. – Волгоград: ВГАФК, 2001. – 80 с
18. Солопов И. Н. Функциональная подготовка спортсменов / И. Н. Солопов, А. И. Шамардин. – Волгоград: ПринТерра-Дизайн, 2003. – 263 с.
19. Солопов И. Н. Физиологические основы функциональной подготовки спортсменов / И. Н. Солопов, Е. П. Горбанёва, В. В. Чёмов и др. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 346 с.
20. Солопов И. Н. Значение различных параметров функциональной подготовленности для обеспечения физической работоспособности спортсменок разной специализации / И. Н. Солопов, И. А. Фоменко, Д. В. Медведев, В. А. Балуева // Фундаментальные исследования – 2014. – Ч. 7. – № 6. – С. 1423-1427.
21. Фоменко И. А. Особенности функциональной подготовленности спортсменок разного уровня адаптированности к мышечной деятельности с различным характером локомоций: автореф. дис. ... канд. мед. наук/ И. А. Фоменко. – Волгоград, 2014. – 22 с.
22. Чижик Л. Ю., Алексанянц Г. Д. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у спортсменов-инвалидов разной квалификации // Научное обозрение. – 2015. – № 2. – С. 151-157.
23. Чоговадзе А. В. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте / А. В. Чоговадзе, М. М. Круглый. – М.: Медицина, 1977. – 176 с.
24. Чоговадзе А. В., Бутченко Л. А. Спортивная медицина: руководство для врачей – М.: Медицина, 1984. – 384 с.
25. Шамардин А. И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов / А. И. Шамардин. – Волгоград, 2000. – 276 с.
26. Pogodina S.V., Aleksanyants G.D. The heart rate variablity and hemodynamic response of the femaly athletes in the age range of 17-45 years. Topical areas of fundamental and applied research XI // North Charleston, USA, 2015. p. 1.
27. W. D. Mc Ardle, W. D. Exercise physiology: energy, nutrition, and human performance / W. D. Mc Ardle, F. I. Katch, V. L. Katch // Dynamics of Pulmonary Ventilation. – USA: Williams & Wilkins, 1996. – P. 249-265.
28. Wilmore J. H. Physiology of Sport and Exercise / J. H. Wilmore, D. L. Costill. – Champaign: Human Kinetics, 1994. – 549 p.

INDICATORS OF FUNCTIONAL PREPAREDNESS IN PROVISION OF PHYSICAL WORKING CAPACITY OF FEMALE ATHLETES OF DIFFERENT QUALIFICATION

T. Chernova, Postgraduate student
G. Aleksanyants, Doctor of Medical Sciences, Professor, Vice-Rector for Research Work, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar
Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budennogo str., 161; e-mail: chernova-ts@bk.ru

The role of physiological indicators which form diverse groups of quality characteristics of organism's functional preparedness in the maintenance of athletes' physical working capacity, who participate in combined track and field events was determined. For this purpose athletes' ergometric complex observations, specializing in combined track and field events and divided into two qualifying groups were conducted. The first group included female athletes who had results of level I of sport category and Candidate for Master of Sport (n = 18). The second group were involved female athletes who demonstrated the results meeting the standards of Master of Sport and Master of Sport of International Class (n = 7). To clarify the role of various physiological parameters to provide physical working capacity we conducted the comparative analysis of degree of correlation relationship of physical working capacity level, determined at Harvard step test and PWC_{170} test with different parameters of female athletes' functional preparedness. It was found, that the athletes from the first group for the provision of their physical working capacity, determined at Harvard step test, the greatest importance have parameters of functional stability and functional capacity. Master of Sport and Master of Sport of International Class the leading role in provision of physical working capacity play parameters of functional stability and functional efficiency. At the same time, the level of physical working capacity, determined in PWC_{170} test among female athletes of class I – Candidates for Master of Sport, parameters of all four categorical groups at a slightly higher indicator of parameters of functional capacity are almost equal. The athletes from the second group had physical working capacity determined by dominant role of parameters of functional stability at equally influence of parameters of functional capacity, mobilization and effectiveness.

Keywords: physical working capacity; functional preparedness; physiological indicators; athletes; combined track and field events.

Reference:

1. Aleksanjanc G. D., Grichanova T. G., Chernova T. S. Features of a functional condition of girls, zanimayushchikhslegky athletics. *Sovremennye naukoemkie tehnologii*. [Modern high technologies], 2009, no 12, pp. 46. (in Russian)
2. Aulik I. V. *Opredelenie fizicheskoj rabotosposobnosti v klinike i sporte* [Definition of physical working capacity in clinic and sport]. Moscow, Medicina, 1990, 192 p. (in Russian)
3. Belocerkovskij Z. B. *Jergometricheskie i kardiologicheskie kriterii fizicheskoj rabotosposobnosti sportsmenov*. [Ergometrichesky and cardiological criteria of physical efficiency of athletes]. Moscow, Sovetskij sport, 2005, 312 p. (in Russian)
4. Gorbaneva E. P. *Kachestvennye harakteristiki funkcional'noj podgotovlennosti sportsmenov* [Ergometrichesky and cardiological criteria of physical efficiency of athletesм]. Saratov, «Nauchnaja Kniga», 2008, 145 p. (in Russian)
5. Gorbanjova E. P., Solopov I. N., Sentjabrev N. N. *Fiziologicheskoe obosnovanie modifikacii i optimizacii vedushhih storon funkcional'noj podgotovlennosti sportsmenov* [Physiological justification of modification and optimization of the leading parties of functional readiness of athletes]. Volgograd, FGBOU VPO «VGAFK», 2015, 219 p. (in Russian)
6. Didenko S. N., Aleksanjanc G. D. Influence of standard physical activity on some indicators of local immunity and glucocorticoids defined in saliva of young athletes. *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2015, no 4, pp. 23. (in Russian)
7. Iordanskaja F. A. Morfofunktsionalny opportunities of women in the course of long-term adaptation to loadings of modern sport. *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury*. [Theory and Practice of Physical Culture], 1999, no 6, pp. 43 -50. (in Russian)
8. Karpman V. L., Belocerkovskij 3. B., Gudkov I. A. *Testirovanie v sportivnoj medicine* [Testing in sports medicine]. Moscow, Fizkul'tura i sport, 1988, 208 p. (in Russian)
9. Kuznecov A. V., Kalinin V. E., Solopov I. N. Role of parameters of various categories of qualitative characteristics of functional readiness in ensuring physical efficiency of the athletes specializing in different types of sports. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaja trenirovka* [Physical training and a sports training], 2016, no 2 (16), pp. 54-59. (in Russian)
10. Lagutina M. V., Gorbaneva E. P., Solopov I. N. Factors of physical efficiency of sportswomen at stages of long-term preparation in fitness aerobics. *Teorija i praktika*

fizicheskoj kul'tury [Theory and Practice of Physical Culture], 2013, no 4, pp. 76-80. (in Russian)
11. Makarova G. A., Jakobashvili V. A., Aleksanjanc G. D., Loktev S. A. About the principles of assessment of medicobiological criteria of a functional condition of an organism of athletes. *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 1991, no 12, pp. 8-10. (in Russian)
12. Medvedev D. V., Gubanova A. D., Kuznecov A. V. The physiological factors causing physical efficiency of swimmers at stages of long-term preparation. Management and marketing in the Olympic Movement. Urgent problems and ways of enhancement. Proceedings of the International Scientific and Practical Conference. (Volgograd, 28-29 may 2015),Volgograd, Print, 2015, pp. 274-279. (in Russian)
13. Mishhenko V. S. *Funkcional'nye vozmozhnosti sportsmenov* [Functionality of athletes]. Kiev, Zdorov'ja, 1990, 200 p.
14. Pogodina S. V., Juferev V. S., Aleksanjanc G. D. Physiological features of cardiovascular system at male athletes at the age of 14-46 years//the Bulletin of the Adygei state university. *Vestnik Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija 4: Estestvenno-matematicheskie i tehnicheskie nauki* [Series 4. Natural and mathematical and technical science], 2015, no 1 (154), pp. 36-48. (in Russian)
15. Pogodina S. V., Aleksanjanc G. D. Gender features a stress reactions in an organism of athletes of youthful and zrelovy age. *Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2015, no 2, pp. 41-46. (in Russian)
16. Solodkov A. S. *Fizicheskaja rabotosposobnost' sportsmen* [Physical efficiency of the athlete].St. Petersburg, 1995, 43 p. (in Russian)
17. Solopov I. N. *Adaptacija k fizicheskim nagruzkam i fizicheskaja rabotosposobnost' sportsmenov* [Adaptation to physical activities and physical efficiency of athletes]. Volgograd, VGAFK, 2001, 80 p (in Russian)
18. Solopov I. N., Shamardin A. I. *Funkcional'naja podgotovka sportsmenov* [Functional training of athletes]. Volgograd, PrinTerra-Dizajn, 2003, 263 p. (in Russian)
19. Solopov I. N., Gorbanjova E. P., Chjomov V. V. *Fiziologicheskie osnovy funkcional'noj podgotovki sportsmenov* [Physiological bases of functional training of athletes]. Volgograd, VGAFK, 2010, 346 p. (in Russian)
20. Solopov I. N., Fomenko I. A., Medvedev D. V., Balueva V. A. Value of various parameters of functional readiness for ensuring physical efficiency of sportswomen of different specialization. *Fundamental'nye issledovanija* [Basic researches], 2014, part 7, no 6, pp. 1423-1427.
21. Fomenko I. A. Features of functional readiness of sportswomen of different level of adaptedness to muscular activity with various character of locomotion. *Extended abstract of candidate`s thesis*. Volgograd, 2014, 22 p. (in Russian)
22. Chizhik L. Ju., Aleksanjanc G. D. Functional condition of cardiovascular system at disabled athletes of different qualification. *Nauchnoe obozrenie* [Scientific review], 2015, no 2, pp. 151-157. (in Russian)
23. Chogovadze A. V., Kruglyj M. M. *Vrachebnyj kontrol' v fizicheskom vospitanii i sporte* [Medical control in physical training and sport]. Moscow, Medicina, 1977, 176 p. (in Russian)
24. Chogovadze A. V., Butchenko L. A. *Sportivnaja medicina (Rukovodstvo dlja vrachej)*. [Sports medicine. The management for doctors]. Moscow, Medicina, 1984, 384 p. (in Russian)
25. Shamardin A. I. *Optimizacija funkcional'noj podgotovlennosti futbolistov* [Optimization of functional readiness of football players]. Volgograd, 2000, 276 p. (in Russian)
26. Pogodina S. V., Aleksanyants G. D. The heart rate variablity and hemodynamic response of the femaly athletes in the age range of 17-45 years. Topical areas of fundamental and applied research XI. North Charleston, USA, 2015. p. 1. (in Russian)
27. Mc Ardle W. D., Katch F. I., Katch V. L. Exercise physiology. Energy, Nutrition, and Human Performance. Dynamics of Pulmonary Ventilation. USA. Williams & Wilkins, 1996, pp. 249-265.
28. Wilmore J. H., Costill D. L. Physiology of Sport and Exercise. Champaign. Human Kinetics, 1994, 549 p.

УДК 796.01:159.9

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ПРАКТИКИ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ИНСТРУКТОРОВ ФИТНЕСА

С. А. Ольшанская, кандидат психологических наук, доцент, декан факультета дополнительного образования,
Кубанский социально-экономический институт, г. Краснодар,
С. Н. Караулова, аспирантка,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 350018, Россия, г. Краснодар, ул. Камвольная, 3;
e-mail: karaulova.1905@mail.ru, strongbox@mail.ru



Статья посвящена актуальной проблеме развития стрессоустойчивости у людей, профессия которых связана со спортивной деятельностью, так как они испытывают большие эмоциональные перегрузки в связи с переживаниями разного характера, например, достижением поставленной цели, переживанием успеха или неуспеха и другие, что особенно актуально не только для занимающихся спортом, но и для тех, кто способствует развитию личности в спорте: тренеры, психологи и др. В результате того что занимающиеся спортом испытывают разного рода напряжения в течение длительного времени, происходит снижение их активности и творческого потенциала. В итоге человек начинает болеть, но так как стресс накапливается постепенно, он не осознает угрозу здоровью.

В статье представлены результаты реализации программы по развитию стрессоустойчивости путем применения телесно-ориентированных практик. В процессе реализации программы были использованы: проективная методика «Я и стресс», способствующая осознанию собственных переживаний в стрессе, разработана методика по изучению степени осознания напряжения в теле на разных уровнях, а также телесно-ориентированные практики, такие как упражнение «Построиться по росту», «Разорви цепь», «Два на два, или Новый Юлий Цезарь», «Темп», «Локотки», «Реклама „Лекарство от стресса”».

Результаты изучения напряжений в теле показали, что инструкторы фитнеса менее зажаты, чем психологи и педагоги. Так показатели степени напряжения в группе психологов и педагогов-психологов достоверно отличаются от тех же показателей у тренеров по фитнесу. Однако возникли основания считать, что степень осознания зажимов у них ниже, так как 14 % тренеров фитнеса указали, что у них вообще нет в теле напряжений. По степени зажатости у респондентов помогающих профессий части тела расположились в следующей последовательности: живот и поясница, шея и язык, подбородок, горло, затылок. Достоверных изменений в значениях после тренинга не обнаружено, что указывает на необходимость продолжения проведения представленной программы, так как развитие стрессоустойчивости у взрослых людей требует более длительного вмешательства, а представленная программа носит обучающий характер.

Ключевые слова: *напряжение; мышечный панцирь; зажимы; тело; стресс;* стрессоустойчивость*; телесно-ориентированные практики; потенциал; спортивная деятельность.*

Одной из ведущих сфер деятельности взрослого человека является профессиональная деятельность. Учитывая важность наличия профессии у человека как социальной самоопределенности, необходимо отметить не только ее позитивный характер, но, порой, и негативный и даже разрушительный по отношению к личности, особенно в спортивной деятельности, где человек испытывает нагрузки/перегрузки разного характера: эмоциональные, физические и социальные

[14, с. 37; 16, с. 339]. Одним из распространенных явлений на сегодняшний день является развитие синдрома профессионального выгорания, который отрицательно влияет на эффективность профессиональной деятельности человека, в том числе способствует снижению уровня самооценки и, как следствие, ухудшению самочувствия [4, с. 322; 15, с. 356].

В связи с этим на протяжении уже нескольких десятилетий проблема изучения стрессов и развития стрессоустойчивости интересна и актуальна, так как каждый человек в современных условиях неизбежно сталкивался с ней и, несмотря на ее изученность и понимание пытается по-своему избавиться от недуга [1, с. 12]. Это можно объяснить еще и тем, что жизнь современного человека протекает в сложных, с точки зрения социально-экономического положения в мире, особенно для российского общества, условиях мирового кризиса, санкций и обусловлена быстроменяющимися обстоятельствами, связанными с техническим прогрессом, средствами массовой информации и коммуникации. Учитывая сказанное, современную жизнь невозможно представить без стрессов, а развитие стрессоустойчивости стало необходимым условием как успешности, так и оздоравливания человека [2, с. 511]. Наверное, уже ни для кого не секрет, что тело и психика неразрывно взаимосвязаны, эмоции отражаются на телесном самочувствии, и наоборот, состояние тела влияет на психику. Психосоматика – это область психологии, изучающая эту связь. Влияя на телесные ощущения, на телесное самочувствие, а через него и на работу мозга, можно изменить свое эмоциональное состояние. Направление психотерапии, работающее с проблемами и неврозами человека через процедуры телесного контакта, называется телесно-ориентированной терапией, начало которой положил Вильгельм Райх, ученик Зигмунда Фрейда, который пошёл дальше своего учителя и основное внимание уделил воздействиям на тело [3, с. 118].

Для поиска путей влияния телесно-ориентированных практик на развитие стрессоустойчивости необходимым является понимание физиологии стресса. В своих работах ученые, начиная с работ Г. Селье с 1936 г., доказывают, что стресс имеет в том числе и положительное влияние на организм человека. По теории Г. Селье, стресс имеет три стадии развития [4, с. 447]. Эти стадии описаны в разных источниках информации, мы на них остановимся для понимания сути представляемой работы.

Итак, на первой стадии происходит адаптация организма к стрессовой ситуации, поэтому сначала можно наблюдать снижение активности, а это приводит к уменьшению на короткое время сопротивления организма, так как он собирает силы для того, чтобы справиться со стрессовой ситуацией. В дальнейшем работоспособность, как и сопротивляемость, вырастают, что связано с выбросом гормона кортизола. Стрессовая ситуация оказывается положительной для организма, если она будет незначительной или кратковременной, и у организма будет достаточно ресурса, чтобы с ней справиться. Во всех других ситуациях она будет иметь отрицательное влияние на организм. Характерным для этой стадии переживанием является состояние тревоги и беспокойства, которые многократно усиливаются на второй стадии переживания стрессовой ситуации. Связано это с тем, что при повышении работоспособности человек растрачивает большее количество имеющейся у него жизненной тревоги. Поэтому в результате этой стадии сильно увеличивается психоэмоциональное напряжение у человека, а признаки реакции тревоги практически исчезают [5, с. 75].

Третья стадия сопровождается истощением организма, так как ресурсы организма ограничены, а затраты слишком значительны. На третьей стадии человек может испытывать негативные последствия в виде хронических заболеваний, эмоционального выгорания и в тяжелых ситуациях даже может наступить смерть, если стрессовая ситуация будет продолжаться или организм не получит необходимую ему помощь или поддержку [12, с. 322].

Поэтому продолжительный и устойчивый характер переживания стрессовых ситуаций приводит в конечном итоге к негативным последствиям, перечисленным выше, определяемым Райхом как мышечные зажимы, или «мышечный панцирь». Исходя из этого, важным является поиск эффективных телесно-ориентированных практик, способствующих конструктивному реагированию на переживаемые стрессовые ситуации или на оказание помощи и снятию зажимов. Этот вопрос попрежнему остается актуальным.

Одним из важных аспектов является способность человека конструктивно реагировать на стрессовую ситуацию и/или умение оказывать себе помощь и поддержку при переживании стрессовой ситуации, овладевая телесно-ориентированными практиками [11, с. 121].

Преодоление стрессовых ситуаций связано не только с психическими ресурсами, но и с физическими, так как они тесно взаимосвязаны. Их взаимосвязь основана на том, что все мышечные клетки управляются мозгом. В связи с этим одним из методов воздействия на психоэмоциональное состояние через работу с телом человека является телесно-ориентированная терапия [8, с. 464; 8, с. 94]. Основное внимание в телесно-ориентированных практиках обращается на исследование функциональных телесных особенностей по отношению к психике по методу Лоуэна, занимавшегося биоэнергетикой, последователя Райха. Считается, что человек переваривает не только пищу, но и различные эмоции, это так называемая психоперистальтика. Биоэнергетическая психотерапия Лоуэна является одним из эффективным способов лечения стресса. Длительное лечение позволяет справиться с неврозом и последствиями психологических травм, а овладение практиками позволяет на протяжении всей жизни преодолевать стрессовые ситуации на уровне навыка. Герда Бойесен – основательница биодинамики, полагает, что психоперистальтика проявляется, когда в теле человека возникают горячие «блоки» и остаточные оча-

ги напряженности, схожие с представлениями Райха о «мышечном панцире». По мнению Герды Бойесен, изменения мышц и осанки, нарушение функций внутренних органов и внутренней гармонии свидетельствуют о том, что человек не способен контролировать свои чувства, справляться со стрессом и различными фобиями.

При стрессе в состоянии покоя в несколько раз увеличивается сократительная активность мышечных клеток. Это стало известно ученым еще в 2004 году, поэтому стресс, сильное волнение и длительные переживания вызывают расход психофизических ресурсов не меньше, чем изнурительная физическая нагрузка. Это приводит к тому, что ухудшается адаптационная способность в коллективе, развивается чрезмерная замкнутость, появляются страх общения и трудности в концентрации внимания, т. е. формируется «мышечный панцирь», в связи с чем ухудшаются профессионально важные качества у представителей помогающих профессий, следовательно, актуальным остается вопрос развития у них стрессоустойчивости [7, с. 84]. Задача телесно-ориентированной психотерапии – разрушить «мышечный панцирь» с целью восстановления необходимого распределения энергии по всему организму, улучшения энергообмена и повышения общего энергетического потенциала, гармонии телесного и психического. Создаются предпосылки для осознания и решения личностных, семейных, в том числе и сексуальных проблем, находятся новые пути для выхода из конфликтных ситуаций, роста как спортивного, так и профессионального, повышения творческого потенциала [6, с. 592].

Далее будут описаны результаты внедрения программы, способствующей развитию этого качества посредством телесно-ориентированных техник у специалистов помогающих профессий в спорте: учителей ФК, психологов, инструкторов фитнеса, в виде психологического тренинга. В программе принимали участие учителя ФК, психологи в спорте, слушатели курсов повышения квалификации Кубанского социально-экономического института, всего 15 человек, и тренеры фитнеса – 42 человека. Для каждой группы участников тренинг проводился отдельно.

До начала тренинга была проведена диагностика напряжений, ощущаемых участниками тренинга [10, с. 34]. Для этого они получили бланк, в котором по 10-балльной шкале должны отметить осознаваемые напряжения в теле. В результате опроса были получены следующие результаты (табл.1).

Результаты показывают, что участники программы (психологи, педагоги-психологи) осознают испытываемые напряжения, а также участием в программе демонстрируют мотивацию для работы по снижению напряжения.

Участники тренинга указали, что по уровню ощущений самыми зажатыми являются живот и поясница.

Это может указывать на непринятие жизненной ситуации, в которой они находятся, что было подтверждено на шеренгах, например, «я не справляюсь с потоком работы», «я каждый день на работе плачу», «я не понимаю, почему я должна постоянно...», «я в каком-то замкнутом круге, не могу ничего изменить» и т. д. На втором месте по зажатости находятся шея и язык, что может показывать, что участники программы часто живут не в согласии со своими чувствами и переживаниями, они думают одно, чувствуют другое, а делают третье. Наименее зажатыми оказались подбородок, горло, затылок, что может показывать, что проблемы, связанные с этим уровнем, в меньшей степени волнуют или осознаются участниками программы.

Данные в группе психологов, педагогов-психологов достоверно отличаются от данных инструкторов фитнеса. Результаты у инструкторов фитнеса показывают более низкие значения по осознанию своих зажимов. С одной стороны, занятия спортом дают возможность снижать уровень напряжения, однако, с другой стороны, эти результаты могут быть субъективными и не отражают истины [7], так как 14 % вообще не обнаружили в своем теле зажимов, а 29 % обнаружили незначительные зажимы (оценка в 1-2 балла) в одном или двух уровнях тела. В обратной связи инструкторы фитнеса заявляли, что при физических нагрузках систематически испытывают физические боли, но связывают это с тренировочным процессом, а не с накопившимися напряжениями. Из сказанного можно сделать вывод, что инструкторам фитнеса необходима специальная работа по осознанию Я-телесного.

Таблица 1

Средние значения выражения степени осознаваемого напряжения в теле

Уровень напряжения	Степень осознаваемого напряжения	
	специалисты	инструкторы фитнеса
1. Лоб, глаза	5,66 ± 2,91	1,98 ± 2,74
2. Подбородок, горло, затылок	3,92 ± 2,79	1,79 ± 2,7
3. Шея, язык	5,71 ± 3,31	1,81 ± 2,72
4. Грудь, плечи, лопатки, руки	5,71± 2,45	1,59± 2,51
5. Диафрагма, солнечное сплетение, спина	5,28 ± 2,81	1,64 ± 2,6
6. Живот, поясница	6,35 ± 3,15	2,09 ± 3,04
7. Таз, ноги	5,0 ± 2,77	3,26 ± 3,47

Примечание: Обнаружены достоверные различия по t-критерию Стьюдента (t эмп = 9,3; p≤0.01).

Далее предлагалась работа по изучению представлений о стрессе и выявлению их отношения к нему участников программы по проективной методике «Я и стресс» [10, с. 155]. Данная методика способствует осознанию собственных переживаний стрессовых ситуаций, в которых находится человек, а также поиску ресурсов преодоления этих ситуаций или переживаний. В инструкции участникам программы предлагалось нарисовать себя и стресс в любой форме, может быть, реалистичной, абстрактной или символической и т. д.

Далее каждому участнику предлагалось внимательно рассмотреть свой рисунок и продолжить над ним работу, отвечая мысленно на поставленные вопросы, при этом можно было при желании дорисовывать свой рисунок.

Все участники программы справились с этим заданием. Опишем полученные результаты.

1. Для рисования 25 % участников программы выбрали ручку с синей пастой, а остальные 75 % рисовали цветными карандашами. Можно предположить, что 25 % участников находятся в сильном стрессовом состоянии, что позже подтвердилось в обратной связи с группой. Во всех рисунках при изображении стресса использовался синий карандаш. В большинстве рисунков, у 62,5 % слушателей, преобладал синий цвет, также все слушатели подтвердили, что выбранный синий цвет для них не привлекателен, а это подтверждает, что они находятся в стрессовом состоянии.

2. Все участники тренинга отметили себя буквой «Я» на рисунке, однако в некоторых случаях оказалось, что отделить себя от стресса невозможно, так как стресс находился внутри личности (25 %). Во всех остальных случаях, 75 % респондентов, на рисунках смогли отделить себя от стресса условно, они хотели бы жить без стресса.

3. 75 % участников изобразили стресс в виде неживых существ, например, тучки, синего скворечника на дереве, в виде солнца, нарисованного синей пастой. 25 % изобразили стресс в виде абстрактной фигуры, например, клякса, кислород внутри шара и др.

4. 12,5 % отметили, что стресс занимает большую часть листа, а следовательно, и большую часть жизни, в остальных случаях стресс был значительно меньше самого человека, но большинство отметили, что рисунок стресса не выглядит чем-то угрожающим, то есть «тучка на небе не черная, а просто должен пройти дождик, который просто освежит воздух».

5. При изображении себя и стресса 75 % участников программы отметили, что использовали похожие цвета, это был синий цвет.

6. После того как все участники разделили мысленно лист с рисунком пополам горизонтальной и вертикальной чертами, оказалось, что у 25 % стресс был напротив человека, т. е. они пытаются противостоять ему. У 25 % стресс был внутри их, т. е. они неразрывны со стрессом, он – их часть, а у 50 % стресс был над головой, т. е. стресс сильно давит на них сверху, являясь постоянной угрозой.

7. Большинство участников, 75 %, выстроили барьер между собой и стрессом, для них стресс является угрозой, остальные считают стресс обычным явлением.

8. Далее оказалось, что у 75 % есть «почва под ногами», на шеренге они отмечали, что у каждого есть близкий человек, с кем они хотя бы могут поделиться своими сложными жизненными ситуациями. У 25 % респондентов такой ресурс отсутствует, несмотря на это, никто не стал дорисовывать себе опору ни символически, не в прямом смысле. На шеренге были инсайды, что «можно дорисовать друга», «ребенка», «мужа».

9. К сильным сторонам во взаимодействии со стрессовой ситуацией были отнесены: личностный рост, понимание себя, осознание своих достоинств и недостатков, любовь к близким, животным, делу, развитие таких качеств, как отстаивание собственной точки зрения, гибкость в общении, уверенность в себе, умение справляться с эмоциями и др.

10. В стрессовой ситуации хотелось бы сохранять понимание ситуации, ясность ума, убрать эмоции, контролировать себя и др. К факторам, которые мешают улучшить свое состояние или ситуацию, были отнесены: высокая занятость, отсутствие времени, усталость, отсутствие любых желаний, непонимание (что делать, как делать, с кем делать).

11. Добавить себе ресурсов смогли только 12,5 % участников программы. Это говорит о том, что в стрессе у человека сужается сознание и он действительно может не видеть выхода из сложившейся ситуации. К тому же, когда уровень стресса высокий, человек чувствует усталость, недостаток энергии, напряжение, но продолжает делать то же самое, что приводит к ухудшению ситуации или состояния здоровья.

Анализ результатов проведения данной методики показал, что все участники в разной степени испытывают стрессовые состояния: 25 % – высокая степень стресса, у 75 % – средняя степень. По мнению участников, 25 % не смогли отделить себя от стресса, т. е. стресс полностью «завладел ими». Однако методика показала, что при изображении себя и стресса практически все участники использовали одинаковые цвета, что может говорить о том, что они в большей степени, чем это осознают, подвержены стрессу, кроме того, стресс для них не является угрозой. Часто по этой причине они ничего и не предпринимают для снятия стресса, поэтому в дальнейшем сталкиваются уже с хроническими заболеваниями или другими тяжелыми состояниями здоровья. Следовательно, методика позволяет осознанию подверженности стрессу и необходимости обучения методам снятия сформировавшихся напряжений.

Методика дала возможность осознания наличия ресурсов совладания со стрессом, шеренг позволил через опыт каждого всем участникам расширить свои представления о возможных ресурсах. Самым распространенным ресурсом оказалась социальная поддержка (близких, друзей) и разные стороны личности, такие как личностный рост, понимание себя, понимание других, осознание своих недостатков, любовь к близким, к делу, развитие таких качеств, как умение настоять на своем, гибкость в общении, уверенность, умение справляться с эмоциями и др.

Таблица 2

Средние значения выражения степени осознаваемого напряжения в теле учителей ФК и психологов спорта

Уровень напряжения	Степень осознаваемого напряжения		Достоверность различий
	до тренинга	после тренинга	
1. Лоб, глаза	5,66 ± 2,91	3,14 ± 2,44*	P ≤ 0,05
2. Подбородок, горло, затылок	3,92 ± 2,79	2, 21 ± 2,26	
3. Шея, язык	5,71 ± 3,31	2,79 ± 2,52*	P ≤ 0,05
4. Грудь, плечи, лопатки, руки	5,71± 2,45	3,0 ± 2,42	
5. Диафрагма, солнечное сплетение, спина	5,28 ± 2,81	3,78 ± 2,48	
6. Живот, поясница	6,35 ± 3,15	3,02 ± 4,07*	P ≤ 0,05
7. Таз, ноги	5,0 ± 2,77	2,79 ± 2,00*	P ≤ 0,05

Примечание: * обозначены достоверные различия, Тэм < 9, P ≤ 0,05.

Далее, после разъяснения основ телесно-ориентированной терапии слушателям были предложены практики, способствующие совладанию со стрессом.

После тренинга участникам было предложено еще раз заполнить табличку и показать, как изменились напряжения в теле. Результаты представлены в таблице 2.

Достоверность различий рассчитана по Т-критерию Вилкоксона, предназначенного для маленьких взаимосвязанных выборок [13, с. 115]. Достоверные различия в ощущении телесных зажимов обнаружены в 1, 3, 6, 7 уровнях, это говорит о том, что изменения произошли, действительно, участникам тренинга удалось снять напряжение, однако эти изменения не затронули все уровни. Это означает, что один раз участвовать в тренинге не достаточно для того, чтобы за время программы справиться со всеми накопленными напряжениями. Программа обучает практикам, применение которых способствует развитию стрессоустойчивости, но этими практиками надо заниматься регулярно. Исследование также продемонстрировало необходимость изучения периода времени, на протяжении которого от применения данной программы будет получен устойчивый результат по развитию стрессоустойчивости у тренеров фитнеса.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бабич О. И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19. 00. 01. – Хабаровск, 2007. – 23 с.
2. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности, учебное пособие для вузов. – М. : ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
3. Босенко Ю. М. Психологический тренинг как способ формирования конструктивных реакций на успехи и неудачи у высококвалифицированных спортсменов / Ю. М. Босенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. - № 2. – С. 84-91.
4. Водопьянова Н. Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Изд-во СПб ГУ, 2000. – С. 443-463.
5. Горская Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований / Г. Б. Горская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 74-76.
6. Дубровина И. В. Практическая психология образования: учеб. пособие. – СПб. : Питер, 2004. – 592 с.
7. Кирий Е. В. Адекватная самооценка как составляющая личностного адаптационного потенциала студента вуза (на примере физической культуры) // Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты адаптации, социализации и реабилитации человека: сборник статей международной научно-практической конференции. – М., 2015. – С. 81-84.
8. Куликов Л. В. Психология сознания личности. – СПб.: Питер, 2004. – С. 464.
9. Купрене Е. В. Профессиональный ресурс стресс-преодолевающего поведения персонала в условиях реструктуризации предприятий // Вестник Екатерининского института. – 2012. – № 1. – С. 94.
10. Монина Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Монина, Н. В. Раннала. – СПб. : Речь, 2009. – 250 с.
11. Ольшанская С. А. Особенности применения телесно-ориентированных практик для снижения гиперактивности у детей в возрасте 7-10 лет / С. А. Ольшанская, С. В. Дударина // Курорты. Сервис. Туризм. – Краснодар. – 2011. – № 1-2. – С. 117-122.
12. Пирожкова В. О. Особенности соревновательной надежности, нервно-психической устойчивости и предпочтения копинг-стратегий у представителей игровых видов спорта / В. О. Пирожкова, Г. Б. Горская // Материалы X Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». – М., 2014. – С. 321-323.
13. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : ООО «Речь», 2003. – С. 350.
14. Филиппова Г. П. Личностно-профессиональные особенности социального работника // Работник социальной службы. – 2000. – №1. – С. 33-41.
15. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – СПб. : Питер, 2003. – 860 с.
16. Шумакова О. А. Освоение профессионального опыта как подструктуры инновационной культуры личности / О. А. Шумакова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2008. – № 66. – С. 337-343.

BODY-ORIENTED PRACTICE AS A METHOD OF STRESS RESISTANCE DEVELOPMENT OF FITNESS INSTRUCTORS

S. Olshanskaya, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Dean of Additional Education Faculty, Kuban Social and Economic Institute, Krasnodar,
S. Karaulova, Postgraduate Student, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar.
Contact information for correspondence: 350018, Russia, Krasnodar, Kamvolnaya st., 3; e-mail: karaulova.1905@mail.ru, strongbox@mail.ru

The article is devoted to an actual problem to overcome people's stress whose jobs are related to sport activities, as they have great emotional stress, because of worrying about different things, for example, achievement of an effective objective, experience of success or failure, which is especially important not only for athletes, but also for those who contributes to the development of sport: trainers, psychologists, etc. As a result of the fact that these people have different kinds of stress for a long time, we can see a reduction in their activity, creativity. As a result, a person begins to ill often, as the stress builds up gradually, and he does not realize the threat to his health.

The article presents the results of the stress resistance program realization with the use of body-oriented practices. During the implementation of the program were used: projective technique «Me and Stress», which provides realization of own stress, a methodology for studying the level of tense realization in the body at different levels, as well as bodily-oriented practices, such as «Build on growth», «Break the chain», «Two by two or New Julius Caesar», «Tempo», «Elbows», «Advertising «Medicine for stress» exercise were developed.

Study results of body strain have shown that fitness coaches are less constrained than psychologists and teachers. So that the level of tension in group of psychologists and teachers-psychologists authentically differ from the same indicators among fitness coaches. However there were reasons to consider that their level of tension realization is lower as 14% of fitness coaches have pointed that they have no body tension at all. Body parts have settled down as follows based on tension degree among respondents with the helping professions: stomach and waist, neck and tongue, chin, throat, nape.

Reliable changes in measurement after the training weren't revealed. These results show us the need in continuation of the presented program implementation as stress resistance development of adults demands longer intervention and the presented program has educational nature.

Keywords: tension; muscular armor; clips; body; stress; stress resistance; body-oriented practices; potential; sport activities.

References:

1. Babich O. I. Personal resources of overcoming syndrome of professional burning out of teachers. *Extended abstract of candidate`s thesis.* Khabarovsk, 2007, 23 p. (in Russian)
2. Bodrov V. A. *Psikhologiia professional'noi prigodnosti* [Psychology of professional suitability]. Moscow, PER SE, 2001, 511 p. (in Russian)
3. Bosenko Iu. M. Psychological training as a method of forming of constructive reactions to progress and failures at highly skilled athletes. *Fizicheskaia kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2011, no 2, pp. 84-91.
4. Vodop'ianova N. E. *Sindrom psikhicheskogo vygoraniia v kommunikativnykh professiiakh* [Syndrome of mental burning out in communicative professions] Psikhologiia zdorov'ia., Izd-vo Spb GU, 2000, pp. 443-463.
5. Gorskaia G. B. Organizational stress in sport: sources, specifics of manifestations, directions of researches. *Fizicheskaia kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2012, no 4, pp. 74-76.
6. Dubrovina I. V *Prakticheskaia psikhologiia obrazovaniia* [Practical psychology of education. St. Petersburg, Piter, 2004, 592 p.
7. Kirii E. V. Adequate self-assessment as a component of personal adaptation potential of the student of HIGHER EDUCATION INSTITUTION (on the example of physical culture). Medicobiological and psychology and pedagogical aspects of adaptation, socialization and rehabilitation of the person. *Proceeding of articles of the international scientific and practical conference*. Moscow, 2015, pp. 81-84. (in Russian)
8. Kulikov L. V. *Psikhologiia soznaniia lichnosti*. St. Petersburg, Piter, 2004. pp. 464. (in Russian)
9. Kuprene E. V. Professional resource a stress – the overcoming behavior of personnel in the conditions of restructuring of the entities. *Vestnik Ekaterininskogo institute*, 2012, no. 1, 94.
10. Monina G. B., Rannala N. V. *Trening «Resursy stressoustoichivosti»* [Resistance to stress resources]. St. Petersburg, Rech', 2009, 250 p. (in Russian)
11. Ol'shanskaia S. A., Dudarina S. V. Features of application focused the practician for decrease in a corporal hyperactivity at children at the age of 7-10 years. *Kurorty. Servis. Turizm* [Resorts. Service. Tourism]. Krasnodar, 2011, no 1-2, pp. 117-122. (in Russian)
12. Pirozhkova V. O., Gorskaia G. B. Features of competitive reliability, psychological fastness and preference of koping-strategy at representatives of game sports. *Proceedings of the International Scientific and Practical Conference*. Rudikovskie chteniia. Moscow, 2014, pp. 321-323. (in Russian)
13. Sidorenko E. V. *Metody matematicheskoi obrabotki v psikhologii* [Methods of mathematical processing in psychology].St. Petersburg, OOO «Rech'», 2003,pp. 350. (in Russian)
14. Filippova G. P. Personal and professional features of the social worker. *Rabotnik sotsial'noi sluzhby* [Social service provider], 2000, no. 1, pp. 33-41.
15. Khekkhauzen Kh. *Motivatsiia i deiatel'nost'* [Motivation and activity]. St. Petersburg, «Piter», 2003, 860 p.
16. Shumakova O. A. Development of a working experience as substructures of innovative culture of the personality. *Izvestiia Rossiiskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena* [News of the Russian state pedagogical university of A. I. Herzen.], 2008, no. 66, pp. 337-343.

УДК 378:796.01

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА, ОСУЩЕСТВЛЯЕМОГО В РАМКАХ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ» В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС ВО

М. В. Коренева, кандидат педагогических наук, доцент кафедры социально-культурного сервиса и туризма,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризм, г. Краснодар;
Н. С. Леонтьева, кандидат педагогических наук, доцент кафедры истории физической культуры, спорта и олимпийского образования,
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва;
Л. С. Леонтьева, соискатель кафедры истории физической культуры, спорта и олимпийского образования,
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва.
Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

Настоящее исследование раскрывает актуальные вопросы, связанные с содержанием компетентностного подхода при реализации курса по выбору блока социокультурных дисциплин «Международный студенческий спорт», разработанного и предложенного для студентов, обучающихся по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» вузов физкультурно-спортивного профиля в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (в рамках внедрения инновационных образовательных стандартов в Российской Федерации).



В работе проанализированы основные компоненты учебно-методического комплекса дисциплины «Международный студенческий спорт», разработанного в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Положением об организации учебного процесса в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» с использованием зачетных единиц (кредитов) и балльно-рейтинговой системы; Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и учебным планом РГУФКСМиТ по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», с учетом использования инновационных технологий формирования общекультурных компетенций обучающихся и фонда оценочных средств при изучении дисциплины «Международный студенческий спорт».

В статье приводится подробное описание структуры и содержания технологий формирования общекультурных компетенций студентов; представлены разработанные критерии оценивания типовых контрольных заданий, показывающих уровень сформированности компетенции применительно к каждой общекультурной компетенции, по трем основным уровням: знать, уметь, владеть; основные составляющие фонда оценочных средств для формирования общекультурных компетенций студентов в результате изучения дисциплины «Международный студенческий спорт», а также основные критерии оценки сформированности компетенций студентов в результате изучения данной дисциплины.

Ключевые слова: *Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования; рабочая программа дисциплины; компетентностный подход; общекультурные компетенции; формирование компетенций; фонд оценочных средств.*

Современная парадигма образования, формируемая, в том числе, в рамках инновационных стандартов, которые повсеместно реализуются в физкультурно-спортивных учебных заведениях, диктует необходимость значительного пересмотра существующих методов и подходов к образовательному процессу необходимость ориентации на приоритетное значение и конкретизацию знаний, умений и навыков, приобретенных в результате освоения студентами соответствующей образовательной программы.

В условиях реализации инновационных форм и методов образования, с учетом политики Российской Федерации в области образования и воспитания молодежи, возросшей роли исторических наук в системе человеческих ценностей, а также осознания важности передачи знаний, связанных с историей отрасли физической культуры и спорта, система образования и воспитания в данной сфере формируется и развивается, в аспекте рассмотрения вопросов, направленных на изучение и анализ целого ряда вопросов, связанных с различными видами и разновидностями физкультурно-спортивного движения: международное олимпийское и паралимпийское движение, международный юношеский спорт, международнфй студенческий спорт и др.

Совершенствование образовательного процесса с помощью теоретических знаний и их практического применения в рамках преподаваемых дисциплин должно осуществляться в соответствии с существующими условиями и актуальными задачами, которые ставят государство и общество перед учебными заведениями, в том числе в области физической культуры и спорта.

Профессорско-преподавательским составом кафедры истории физической культуры, спорта и олимпийского образования Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» был разработан целый ряд дисциплин и курсов по выбору, посвященных различным историческим аспектам развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, которые нашли широкое применение в рамках учебного процесса РГУФКСМиТ: «История олимпийского движения», «Олимпийские зимние игры: от Шамони до Сочи», «Юношеское спортивное и олимпийское движение», «Международный студенческий спорт» и многие другие.

Вместе с тем следует отметить, что при разработке и реализации указанных дисциплин и спецкурсов в контексте перехода на инновационные стандарты образования были применены следующие принципы:

1. Использование компетентного подхода с учетом планирования необходимых результатов обучения, а также конкретизации необходимых знаний, умений и навыков студентов, приобретенных студентами результате освоения дисциплины.

2. Корректировка учебно-методической работы с акцентом на использование многообразия интерактивных форм обучения, а также их вариативности для формирования активности и творческого потенциала студентов.

3. Обеспечение возможности выбора способов достижения образовательных целей, выполнения заданий, обеспечение активности обучающихся с помощью расширенных возможностей учебно-методических материалов, расширения и совершенствования информационной базы.

Таким образом, рабочая программа дисциплины «Международный студенческий спорт» была разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Положением об организации учебного процесса в РГУФКСМиТ с использованием зачетных единиц (кредитов) и балльно-рейтинговой системы; ФГОС ВО и учебным планом ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью».

В рамках учебно-методического комплекса дисциплины «Международный студенческий спорт» основной образовательной программы бакалавриата была разработана следующая технология формирования общекультурных компетенций (табл. 1).

В таблице 2 представлены основные составляющие фонда оценочных средств для определения уровня сформированности общекультурных компетенций студентов в результате изучения дисциплины «Международный студенческий спорт».

В соответствии с планируемыми результатами изучения дисциплины были разработаны основные критерии оценки типовых контрольных заданий, показывающих уровень сформированности компетенции применительно к каждой общекультурной компетенции по трем основных уровням: знать, уметь, владеть.

В таблице 3 представлены прогнозируемые результаты обучения в виде характеристики уровня освоения общекультурных компетенций у студентов вуза физкультурно-спортивного профиля на примере дисциплины «Международный студенческий спорт».

В таблице 4 представлены основные критерии оценки сформированности компетенций студентов, обучающихся по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» в вузе физкультурно-спортивного профиля в результате изучения дисциплины «Международный студенческий спорт».

Таблица 1

Технология формирования общекультурных компетенций

Код и Формулировка ОК	Уровень сформированности компетенций			Типовые контрольные задания по уровню сформированности компетенции		
	начальный уровень (знать)	продвинутый уровень (уметь)	завершающий уровень (владеть)	знать	уметь	владеть
1	2	3	4	5	6	7
ОК-2– Способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции	**Знать:** процесс исторического развития общества в области ФКиС; всемирную и отечественную историю развития студенческого спорта; особенности национальных традиций, движущие силы и закономерности исторического процесса в области ФКиС; место человека, государства в историческом процессе; политическую организацию общества.	**Уметь:** определять ценностный или иной исторический или культурный факт или явление; уметь соотносить факты и явления с исторической эпохой и принадлежностью к культурной традиции; проявлять и транслировать уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям; анализировать многообразие культур и цивилизаций; оценивать роль цивилизаций в их взаимодействии.	**Владеть:** навыками исторического, историко-типологического, сравнительно-типологического анализа навыками бережного отношения к культурному наследию и человеку; информацией о движущих силах исторического процесса; приемами анализа сложных социальных проблем в контексте событий мировой истории и современного социума.	Контрольные работы по дисциплине «Международный студенческий спорт» (по тематике контрольных работ) Тест по дисциплине «Международ-ный студенческий спорт»	Опрос на практических занятиях по тематике самостоятельной работы студента (по вопросам, предложенным для самостоятельной подготовки)	Доклад, презентация (по тематике докладов/ презентаций) Дискуссия по предложенной тематике
ОК-7 – Способность к самоорганизации и самообразованию	**Знать:** пути и средства профессионального самосовершенствования; систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления; закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития	**Уметь:** анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания); анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств.	**Владеть:** навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний.	Опрос на практических занятиях по тематике самостоятельной работы студента (по вопросам, предложенным для самостоятель-ной подготовки)	Самостоятельно подготовленный реферат, (по предложенной тематике, согласно требованиям)	Доклад, презентация (по тематике докладов / презентаций) Дискуссия по предложенной тематике

Таблица 2

Материалы по контрольным заданиям курса

Название оценочного средства	Необходимое наличие материалов по оценочному средству в фонде
Контрольная работа	Темы контрольных работ
Тест	Тест по дисциплине «Международный студенческий спорт»
Опрос	Вопросы для самостоятельной подготовки
Доклад, презентация	Темы докладов, презентаций
Реферат	Темы рефератов
Зачет	Вопросы к зачету

Таблица 3

Критерии оценки типовых контрольных заданий, показывающих уровень сформированности компетенций

ТКЗ по уровням сформированности компетенции			**Критерии сформированности уровня компетенции:**		
знать	**уметь**	**владеть**	**знать**	**уметь**	**владеть**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Контрольные работы по дисциплине «Международный студенческий спорт» (по тематике контрольных работ) Тест «Международный студенческий спорт»	Опрос на практических занятиях по тематике самостоятельной работы студента (по вопросам, предложенным для самостоятельной подготовки)	Доклад, презентация (по тематике докладов/презентаций) Дискуссия по предложенной тематике	**КР *отлично (5 баллов)* –** выполнено правильно и качественно не менее 85 % заданий; ***Хорошо (4 балла)* –** выполнено правильно не менее 75 % заданий, не содержится грубых ошибок, по ходу решения сделаны аргументированные выводы; ***Удовлетворительно (3 балла)* –** выполнено правильно не менее 50 % заданий, не содержится грубых ошибок; ***Неудовлеторительно (0 баллов)*** – студент не справился с заданием (выполнено правильно менее 50 % задания варианта), не раскрыто основное содержание вопросов. **Тест:** K=A/P, где K – коэффициент усвоения, A – число правильных ответов, P – общее число вопросов в тесте. 5 = 0,9-1 4 = 0,8-0,89 3 = 0,7-0,79 2 = < 0,7	Критерии оценки: 1) полнота и правильность ответа; 2) степень понимания изученного материала. 5 баллов: студент подробно излагает изученный материал, демонстрирует понимание предмета, даёт правильное определение понятий; способен обосновать свое мнение, применить знания на практике, привести свои примеры и выводы; 4 балла: студент допускает незначительные ошибки в ответе; 3 балла: студент излагает материал неполно, допускает неточности в определении понятий, не способен аргументированно обосновать свои выводы, излагает материал непоследовательно и допускает ошибки; 1 балл: студент демонстрирует незнание существенной части материала, допускает грубые ошибки в формулировке определений, беспорядочно и неуверенно излагает материал.	10 баллов: полностью раскрыта. выбранная тема. Выдержана структура доклада (введение, основная часть, заключение, выводы). Доклад выполнен с использованием IT-технологий. Работа правильно оформлена, оригинальна. 8 баллов: Достаточно полно раскрыто содержание выбранной темы. Доклад подготовлен с использованием IT-технологий. Выдержана структура доклада. 6 баллов: Раскрыто содержание выбранной темы. Доклад сделан устно, без использования компьютерных технологий. Выдержана структура доклада. 4 балла: Содержание выбранной темы частично раскрыто. Нарушена структура доклада. Доклад сделан устно, без использования компьютерных технологий. 1 балл: Доклад сделан устно, без использования компьютерных технологий или наглядных материалов. Выбранная тема не раскрыта, основная суть не передана.

Окончание табл. 3

1	2	3	4	5	6
Опрос на практических занятиях по тематике самостоятельной работы студента (по вопросам, предложенным для самостоятельной подготовки)	Самостоятельно подготовленный реферат, (по предложенной тематике, согласно требования)м	Доклад, презентация (по темам докладов/презентаций) Дискуссия по предложенной тематике	5 баллов: студент подробно излагает изученный материал, демонстрирует понимание предмета, даёт правильное определение понятий; способен обосновать свое мнение, применить знания на практике, привести свои примеры и выводы; 4 балла: студент допускает незначительные ошибки в ответе; 3 балла: студент излагает материал неполно, допускает неточности в определении понятий, не способен аргументированно обосновать свои выводы, излагает материал непоследовательно и допускает ошибки; 1 балл: студент демонстрирует незнание существенной части материала, допускает грубые ошибки в формулировке определений, беспорядочно и неуверенно излагает материал.	10 баллов: Использовано достаточное количество источников. Содержание выбранной темы полностью раскрыто. Выдержана структура реферата (введение, основная часть, заключение, выводы, список литературы). Реферат выполнен по требованиям. 7 баллов: Содержание реферата включает в себя информацию из ограниченного количества источников. Содержание выбранной темы достаточно полно раскрыто. Выдержана структура реферата (введение, основная часть, заключение, выводы, список литературы). Реферат выполнен по требованиям. 4 балла: Содержание реферата ограничено информацией из 2-3 источников. Содержание заданной темы раскрыто не полностью. Нарушена структура реферата. 1 балл: Содержание ограничено информацией только из одного источника. Не раскрыта выбранная тема, суть работы не передана.	10 баллов: Полностью раскрыта фабула выбранной темы. Выдержана структура доклада (введение, основная часть, заключение, выводы). Доклад выполнен с использованием IT-технологий. Работа правильно оформлена, оригинальна. 8 баллов: Достаточно полно раскрыто содержание выбранной темы. Доклад создан с использованием IT-технологий. Выдержана структура доклада. 6 баллов: Раскрыто содержание выбранной темы. Доклад сделан устно, без использования компьютерных технологий. Выдержана структура доклада. 4 балла: Содержание выбранной темы частично раскрыто. Нарушена структура доклада. Доклад сделан устно, без использования компьютерных технологий. 1 балл: Доклад сделан устно, без использования IT технологий или наглядных материалов. Выбранная тема не раскрыта, основная суть не передана.

Таблица 4

Критерии оценки компетенций на зачете

Оценка	Требования к ответу на зачете с точки зрения сформированности компетенций
Отлично 95-100 (A)	Оценка «**отлично**» ставится, если студент при ответе на все вопросы: – проявил глубокие, творческие способности в понимании и изложении учебно-программного материала; показывает высокий уровень компетентности; – усвоил взаимосвязь основных понятий и дисциплин, их значение для приобретаемой профессии; анализирует основные понятия с точки зрения различных авторов, демонстрируя знание учебной, периодической и монографической литературы, законодательства в рамках тематики дисциплины и практики его применения; – показывает всесторонние и систематические знания теоретического материала; видит междисциплинарные связи; – профессионально, грамотно, последовательно, хорошим языком четко излагает материал, аргументировано формулирует выводы; – полно, грамотно и последовательно изложил ответы на все дополнительные вопросы и задания.
Хорошо 85-94 (B) очень хорошо 68-84 (C) хорошо	Оценка «**хорошо**» ставится, если студент: – показывает достаточный уровень компетентности, знания лекционного материала, учебной и методической литературы, законодательства и практики его применения; – показывает полное, но недостаточно глубокое знание учебно-программного материала, допустил какие-либо неточности в ответах, свободно оперирует понятиями, методами оценки принятия решений; – имеет представление о междисциплинарных связях, увязывает знания, полученные при изучении различных дисциплин, умеет анализировать практические ситуации, но допускает некоторые погрешности; – уверенно и профессионально, грамотным языком, ясно, четко и понятно излагает состояние и суть вопроса; привлекает информативный и иллюстрированный материал, но при ответе допускает некоторые погрешности; – вопросы, задаваемые экзаменатором, не вызывают существенных затруднений. Допускается 1-2 незначительные ошибки.
Удовлетворительно 61-68 (D)	Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если студент: – показывает поверхностные знания учебно-программного материала, при ответе отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами; однако в целом вполне ориентируется в профилирующих для данной специальности дисциплинах; – владеет практическими навыками, привлекает иллюстративный материал, но чувствует себя неуверенно при анализе междисциплинарных связей; – на поставленные экзаменатором вопросы отвечает неуверенно, допускает погрешности; – в ответе допущен ряд логических ошибок, аргументы привлекаются недостаточно веские; – ответ композиционно не выстроен, демонстрируется средний уровень владения литературным языком при формулировании тезисов и аргументов; – на поставленные комиссией вопросы затрудняется с ответами, показывает недостаточно глубокие знания. Допускается не более 3-4 ошибок.
Неудовлетворительно 0-60 (F)	Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если студент: – не усвоил значительную часть учебно-программного материала или показывает крайне слабые знания учебного материала, низкий уровень компетентности; – демонстрирует крайне неуверенное изложение вопроса; – имеет слабый уровень профессиональных знаний, затрудняется при анализе практических ситуаций; не может привести примеры из реальной практики; – неуверенно и логически непоследовательно излагает материал; в ответе присутствуют серьезные нарушения: композиционные, речевые и нормативные; – неправильно отвечает на поставленные экзаменатором вопросы или затрудняется с ответом; отказывается от ответа. Ставится при наличии свыше пяти ошибок.

Все вышеперечисленные аспекты в комплексе с содержанием образовательных программ способствуют совершенствованию и обеспечению оптимального результата системы обучения, что, в конечном итоге, гарантирует всестороннее развитие будущего поколения специалистов в области физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования третьего поколения по направлению подготовки 034300.62 «Физическая культура» (квалификация (степень) «бакалавр») в Приказе Минобрнауки РФ от 31.05.2011 г. № 1975.
2. ФГОС ВО 04.03.01 «Физическая культура» Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 935 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура (уровень бакалавриат)» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 № 33796).
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Еремина Е. А. Педагогические преобразования в организации производственной (преддипломной) практики студентов, обучающихся по направлению 43.03.02 «Туризм» в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма / Е. А. Еремина, М. В. Коренева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – С. 77-83.
5. Кружков Д. А. Анализ компетенций, развиваемых в процессе подготовки кадров для индустрии туризма и гостеприимства в вузах Краснодарского края / Д. А. Кружков, Г. Г. Мовсесян, Н. А. Арзамасцева // Материалы конференции ППС КГУФКСТ. – 2014. – № 1. – С. 45-47.
6. Сергеева В. П. Теоретические основы воспитания: учеб. для студентов сред. проф. учеб. заведений / В. П. Сергеева. – М.: Академия, 2010. – 272 с.
7. Поддубная Т. В. Показатели и критерии оценки сформированности компетенций у бакалавров по направлению подготовки 43.03.02 «Туризм» в контексте ФГОС ВО 3+ / Т. В. Поддубная, О. В. Агошкова, Ф. Р. Хатит, С. Б. Ожева // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2016. – Вып. 1. – С. 76-81.
8. Тарасенко А. А. Состояние и перспективы профессиональной подготовки персонала для индустрии туризма / А. А. Тарасенко, Е. А. Еремина, О. Н. Костюкова, А. И. Кузьменко // Tourism in Transition Economies: Issues and Challenges for Destination Competitiveness: Conference Proceedings. Caceres, Spain. – 2015. – P.121-125.

KEY ASPECTS OF THE COMPETENCY-BASED APPROACH IMPLEMENTED IN THE PROGRAM OF ACADEMIC DISCIPLINE «INTERNATIONAL UNIVERSITY SPORTS» IN ACCORDANCE WITH THE REQUIREMENTS OF THE FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARD OF THE THIRD GENERATION FOR HIGHER EDUCATION

M. Koreneva, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Social and Cultural Services and Tourism Department, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar
N. Leontieva, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, History of Physical Education, Sports and Olympic Education Department, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow
L. Leontieva, Postgraduate student, History of Physical Education, Sports and Olympic Education Department, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow
Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budennogo str., 161; e-mail: maria_koreneva@list.ru

The present study reveals the actual questions, related the content of the competency-based approach when implementing the optional course among the block of social and cultural disciplines «International university sports», developed and offered for the students, who are studying in the preparation direction 42.03.01 «Advertising and public relations» at the physical education and sports universities in accordance with the Federal state educational

standard of higher education (within the framework of the implementation of the innovative educational standards in the Russian Federation).

The main educational complex's components of the discipline «International university sports», developed in accordance with the Federal Law of the Russian Federation from 29.12.2012 number 273-FL «On Education in the Russian Federation»; Regulations on the organization of educational process in the Federal State Budget Institution of Higher Education « Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE)» with the use of credits and the score-rating system; Federal state educational standards of higher education and the curriculum of RSUPEYT in the preparation direction 42.03.01 «Advertising and public relations», taking into account the use of innovative technologies of formation of students' general cultural competences and their assessment methods while studying the course «International university sports» have been analyzed.

The paper provides a detailed description of the structure and the content of the formation technologies of students' general cultural competences; developed assessment criteria of standard control tasks, showing the level of competence formation applied to each of general cultural competences on three main levels: to know, to be able to, to master; as well as the main components of assessment methods to form general cultural competences and the main criteria for assessing the competence formation after studying the discipline «International university sports» were considered.

Keywords: Federal State Educational Standard of Higher Education; working program of the discipline; competence-based approach; general cultural competences; competence formation; assessment methods.

References:

1. The Federal State Educational Standard of Higher Education of the Third Generation in the Direction of Preparation 034300.62 "*Physical Culture*" (qualification (degree) "bachelor") in der. The order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation from 5/31/2011 no 1975. (in Russian)
2. FGOS AT 04.03.01 "Physical culture" the Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation from 8/7/2014 no 935 "About the approval of the federal state educational standard of the higher education in the direction of preparation 49.03.01 Physical culture (level a bachelor degree)" (It is registered in the Ministry of Justice of the Russian Federation 8/25/2014 no 33796). (in Russian)
3. The federal law of 29.12.2012 N 273-FZ "About education in the Russian Federation". (in Russian)
4. Eremina E. A. Pedagogical transformations to the organizations of work (predegree) practice of the students studying in the Tourism direction in the Kuban State University of physical culture, sport and tourism. *Fizicheskaja kul'tura, sport nauka i praktika*. [Physical Education, Sport – Science and Practice], 2016, pp.77-83.
5. Kruzhkov D. A., Movsesjan G. G., Arzamasceva N. A. The analysis of the competences developed in the course of training for the industry of tourism and hospitality in higher education institutions of Krasnodar Krai. Proceedings of Conference PPS KGUFKST, 2014, no 1, pp. 45-47.
6. Sergeeva V. P. *Teoreticheskie osnovy vospitanija* [Theoretical bases of education]. Moscow, Akademija, 2010, 272 p. (in Russian)
7. Poddubnaja T. V., Agoshkova O. V., Hatit F. R., Ozheva S. B. Indicators and criteria for evaluation of formation of competences at bachelors in the direction of preparation Tourism in a context. *Vestnik Majkopskogo gosudarstvennogo tehnologicheskogo universiteta*. [Bulletin of the Maykop state technological university], 2016 vol. 1, pp. 76-81.
8. Tarasenko A. A.,. Eremina E. A, Kostjukova O. N., Kuz'menko A. I. Condition and the prospects of professional training of personnel for the tourism industry. Tourism in Transition Economies: Issues and Challenges for Destination Competitiveness: Conference Proceedings. Caceres, Spain, 2015, pp. 121-125.

УДК 378:796.01

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ (ДОШКОЛЬНОЕ, ШКОЛЬНОЕ, ВУЗОВСКОЕ)», РАЗРАБОТАННОЙ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС ВО ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.04.03 «СПОРТ»

Н. С. Леонтьева, кандидат педагогических наук, доцент кафедры истории физической культуры, спорта и олимпийского образования,
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва;
Н. Ю. Мельникова, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой истории физической культуры, спорта и олимпийского образования,
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва;
В. В. Мельников, кандидат педагогических наук, заведующий лабораторией по олимпийскому образованию кафедры истории физической культуры, спорта и олимпийского образования,
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва;
М. В. Коренева, кандидат педагогических наук, доцент кафедры социально-культурного сервиса и туризма,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.
Контактная информация для переписки: 105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, каб. № 236 (МБК), e-mail: nadejda_14071977@mail.ru

Настоящее исследование раскрывает актуальные вопросы, связанные с основными содержательными аспектами учебно-методического комплекса дисциплины по выбору «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)», составленного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования с учетом рекомендаций по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт», магистерская программа «Международное спортивное и олимпийское движение».



В исследовании раскрыты и проанализированы основные компоненты учебно-методического комплекса дисциплины «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)»: рабочая программа, методические рекомендации, фонд оценочных средств, составленных в соответствии с нормативными документами, регламентирующими организацию учебного процесса в высших учебных заведениях Российской Федерации физкультурно-спортивного профиля уровня магистратуры, в частности, с учетом использования системы зачетных единиц (кредитов) и балльно-рейтинговой системы и др.

В статье приводится детальный анализ структуры и содержания программного материала дисциплины «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)», с учетом критериев оценки итоговых знаний обучающихся, раскрывающих уровень формирования соответствующих компетенций.

Ключевые слова: *Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования; содержание дисциплины; цель и задачи дисциплины; рабочая программа дисциплины; методические рекомендации дисциплины; общекультурные компетенции; фонд оценочных средств.*

Современные условия физкультурно-спортивного образования, созданные в рамках инновационных стандартов, формируют необходимость сокращения часов, предусмотренных для аудиторной работы в пользу самостоятельной работы обучающихся, что обуславливает пересмотр структуры и содержания учебных дисциплин в рамках основных образовательных программ бакалавриата и магистратуры, реализуемых в вузах физической культуры и спорта.

Инновационные подходы, с учетом вышеуказанных условий, были применены при разработке и формировании учебно-методических комплексов дисциплин в рамках реализации образовательной программы «Международное спортивное и олимпийское движение» по направлению магистерской подготовки 49.04.03 «Спорт».

В соответствии с вышеизложенным следует отметить, что профессорско-преподавательским составом кафедры истории физической культуры, спорта и олимпийского образования Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» был разработан комплекс дисциплин и курсов по выбору, направленный на внедрение в рамках магистерской подготовки. В нем раскрываются актуальные вопросы и аспекты развития международного спортивного и олимпийского движения, которые нашли широкое применение в рамках учебного процесса при изучении дисциплины «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)».

Программа «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)», составленная в соответствии с ФГОС ВО, включает в себя следующие компоненты: цель и задачи освоения дисциплины, место дисциплины в структуре основной образовательной программы магистратуры, структуру и содержание дисциплины, предполагаемые компетенции, которые приобретаются в ходе изучения данного курса, учебные технологии, средства для оценки текущих и итоговых знаний обучающихся, учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины.

Цель дисциплины «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)» - создание соответствующего комплекса компетенций, которые необходимы для осуществления будущей профессиональной деятельности, в основу которых положены актуальные педагогические технологии в различных физкультурно-спортивных областях; овладение определенной системой знаний, необходимых для осмысления воспитательного потенциала педагогических учреждений; овладение технологией эффективной реализации знаний за счет интеграции воспитательной системы учреждения, а также с учетом создания гуманистической воспитательной среды, основанной на идеалах и ценностях олимпизма.

Дисциплина «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)» относится к вариативной части базового цикла и ее программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт». Особенность дисциплины состоит в том, что она базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи практически всех дисциплин общенаучного цикла гуманитарного направления, профессионального цикла, курсов по выбору соответствующих циклов, изучение которых предусмотрено стандартами практик.

Следует отметить основные задачи, решаемые в результате освоения дисциплины:

- Формирование прочных, глубоких знаний об олимпийском движении, истории, целях и задачах Олимпиад и Олимпийских зимних игр; олимпийских идеалах и ценностях; о гуманизме в целом и гуманистическом потенциале спорта.
- Вооружение обучающихся знаниями, способствующими в дальнейшем работе по формированию у детей и молодежи интереса к спорту и спортивной деятельности, а также к международному олимпийскому движению и к Олимпийским играм, стремления реализовывать через спорт гуманистические ценности.
- Формирование у обучающихся соответствующих навыков, направленных на воспитание у детей и молодежи внутренней потребности всегда вести честную спортивную борьбу, проявлять волю к победе и мужество.
- Умение вести пропаганду идей олимпизма.

В рамках обучения важное место отведено активным и интерактивным формам проведения занятий в соответствии с требованиями ФГОС ВО: тестирование, деловые и ролевые игры, анализ международных спортивных мероприятий, соревнований, Олимпийских игр, региональных игр (в тесной взаимосвязи с самостоятельной работой для успешного создания оптимальных умений и навыков, необходимых будущему специалисту), а также встречи с представителями российских и зарубежных государственных и общественных международных спортивных объединений, государственных и общественных организаций в области физической культуры и спорта, мастер-классы специалистов в области физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Удельный вес интерактивных форм обучения в рамках образовательного процесса соответствует цели программы дисциплины «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)»

Таблица 1

Структура и содержание дисциплины «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)»

«№ п/п	Наименование раздела дисциплины
1	Олимпийские игры Древней Греции: культурные, воспитательные и другие аспекты.
2	Возрождение Олимпийских игр. I Олимпийские игры современности: исторические особенности, основные характеристики, традиции и инновации.
3	Олимпиады и Олимпийские зимние игры: хронология, условия, особенности, участники и герои, основные тенденции и др.
4	Воспитательная система будущего поколения. Особенности и основные функции воспитания в современных условиях. Общая характеристика педагогических технологий олимпийского образования. Использование технологического подхода в воспитательном процессе. Технология психолого-педагогической диагностики школьников.
5	Основные особенности современного воспитания, оценка уровня воспитанности современного ребенка, подростка, а также современной молодежи. Воспитание и его педагогическая сущность. Основные концептуальные аспекты олимпийского образования.
6	Основные аспекты дошкольного олимпийского образования: познавательно-игровые занятия, викторины, игры, рисунки, стихи и др.
7	Олимпийское образование школьников — роль и место личности ребенка и школьного коллектива в системе олимпийского образования и воспитания.
8	Особенности олимпийского образования в школе. Работа с учениками разных возрастных групп (младшая группа - 1-3 классы, средняя - 5-7 классы, старшая - 8-11 классы).
9	Роль и место олимпийского образования при формировании целостной, гармонично развитой личности ученика и учителя.
10	Структура и содержание олимпийского образования в рамках высшего физкультурно-спортивного образования.

и составляет 50 % (и более) часов, отведенных на аудиторные занятия.

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)», составленные в соответствии с требованиями ФГОС ВО, включают методику освоения следующих компонентов курса: общие положения, теоретический материал, самостоятельная работа, а также перечень основной и дополнительной рекомендуемой литературы, краткий терминологический словарь и ключевые слова.

Методические рекомендации к изучению дисциплины «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)», как было отмечено выше, являются одним из основных компонентов учебно-методического комплекса данного курса и включают материалы, необходимые обучающемуся для оптимальной организации процесса освоения сути предмета и его содержания.

Методические рекомендации содержат исчерпывающие материалы, которые помогут создать подробный алгоритм изучения и освоения контента дисциплины, для оптимального использования учебного и вне учебного времени и успешной сдачи промежуточной и итоговой аттестации. Важное место отводится самостоятельной работе обучающегося, поскольку объем аудиторных часов не позволяет рассмотреть в рамках лекций и практических занятий полное содержание дисциплины, в рамках лекционных занятий изучаются наиболее важные, концептуальные аспекты дисциплины, самостоятельная работа направлена на рассмотрение менее глобальных вопросов, что обеспечивает расширение и углубление знаний по данному курсу. Таким образом, сочетание аудиторной и самостоятельной работы способствует наиболее полному раскрытию содержания дисциплины.

Основные составляющие фонда текущих оценочных средств для формирования компетенций обучающихся в результате изучения дисциплины «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)» представлены в таблице.

Итоговый контроль по дисциплине предназначен для определения уровня сформированности компетенций учащегося, определяющих его подготовленность к будущей профессиональной деятельности, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, способствующих его устойчивости на рынке труда и продолжению образования.

Рабочая программа по курсу «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)» состоит из соответствующих тематических блоков, представляющих собой логические завершенные части рабочей программы курса и подлежащих контролю. Результирующая оценка формируется на основе балльно-рейтинговой системы курса.

Таблица 2

Формы проведения самостоятельной работы по дисциплине «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)»

Раздел/тема дисциплины	Формы СРМ
Олимпийские игры Древней Греции: культурные, воспитательные и другие аспекты.	Работа с конспектами лекций, изучение основной и дополнительной литературы, создание глоссария, работа с основными понятиями и терминами, выполнение работ, заданных для самостоятельной подготовки: написание конспектов, тезисов к лекциям, подготовка доклада *
Возрождение Олимпийских игр. I Олимпийские игры современности: исторические особенности, основные характеристики, традиции и инновации.	Работа с конспектами лекций, изучение основной и дополнительной литературы, создание глоссария, работа с основными понятиями и терминами, выполнение работ, заданных для самостоятельной подготовки: написание конспектов, тезисов к лекциям, подготовка к контрольной работе *
Олимпиады и Олимпийские зимние игры: хронология, условия, особенности, участники и герои, основные тенденции и др.	Работа с конспектами лекций, изучение основной и дополнительной литературы, создание глоссария, работа с основными понятиями и терминами, выполнение работ, заданных для самостоятельной подготовки: написание конспектов, тезисов к лекциям, подготовка презентации, подготовка к опросу *
Воспитательная система будущего поколения. Особенности и основные функции воспитания в современных условиях. Общая характеристика педагогических технологий олимпийского образования. Использование технологического подхода в воспитательном процессе. Технология психолого-педагогической диагностики школьников.	Работа с конспектами лекций, изучение основной и дополнительной литературы, создание глоссария, работа с основными понятиями и терминами, выполнение работ, заданных для самостоятельной подготовки: написание конспектов, тезисов к лекциям, подготовка к контрольной работе и опросу, подготовка презентации *
Основные особенности современного воспитания, оценка уровня воспитанности современного ребенка, подростка, а также современной молодежи. Воспитание и его педагогическая сущность. Основные концептуальные аспекты олимпийского образования.	Работа с конспектами лекций, изучение основной и дополнительной литературы, создание глоссария, работа с основными понятиями и терминами, выполнение работ, заданных для самостоятельной подготовки: написание конспектов, тезисов к лекциям, подготовка к контрольной работе и опросу *
Основные аспекты дошкольного олимпийского образования: познавательно-игровые занятия, викторины, игры, рисунки, стихи и др.	Работа с конспектами лекций, изучение основной и дополнительной литературы, создание глоссария, работа с основными понятиями и терминами, выполнение работ, заданных для самостоятельной подготовки: написание конспектов, тезисов к лекциям, подготовка к опросу, подготовка доклада *
Олимпийское образование школьников — роль и место личности ребенка и школьного коллектива в системе олимпийского образования и воспитания.	Работа с конспектами лекций, изучение основной и дополнительной литературы, создание глоссария, работа с основными понятиями и терминами, выполнение работ, заданных для самостоятельной подготовки: написание конспектов, тезисов к лекциям, подготовка к опросу, подготовка к познавательно-игровому занятию *
Особенности олимпийского образования в школе. Работа с учениками разных возрастных групп (младшая группа - 1-3 классы, средняя - 5-7 классы, старшая - 8-11 классы).	Работа с конспектами лекций, изучение основной и дополнительной литературы, создание глоссария, работа с основными понятиями и терминами, выполнение работ, заданных для самостоятельной подготовки: написание конспектов, тезисов к лекциям, подготовка к опросу, подготовка доклада *
Роль и место олимпийского образования при формировании целостной, гармонично развитой личности ученика и учителя.	Работа с конспектами лекций, изучение основной и дополнительной литературы, создание глоссария, работа с основными понятиями и терминами, выполнение работ, заданных для самостоятельной подготовки: написание конспектов, тезисов к лекциям, подготовка к опросу, подготовка доклада *
Структура и содержание олимпийского образования в рамках высшего физкультурно-спортивного образования.	Работа с конспектами лекций, изучение основной и дополнительной литературы, создание глоссария, работа с основными понятиями и терминами, выполнение работ, заданных для самостоятельной подготовки: написание конспектов, тезисов к лекциям, подготовка к опросу, подготовка доклада *

** допускаются другие формы самостоятельной работы по согласованию с преподавателем.*

Таблица 3

Структура фонда промежуточных оценочных средств

Наименование оценочного средства	Вид работы	Материалы к оценочному средству в фонде
Контрольная работа	Аудиторный, персональный	Темы контрольных работ
Тест	Аудиторный, персональный,	Тест по разделам дисциплины
Опрос	Аудиторный, персональный	Вопросы для самостоятельной подготовки
Доклад. Презентация	Вне аудиторный, персональный, коллективный	Темы докладов и презентаций
Реферат	Вне аудиторный, персональный	Темы рефератов
Игровые формы (кроссворды, сканворды, познавательные игры, викторины и др.)	Аудиторный, персональный, коллективный	Темы, разделы дисциплины
Деловые и ролевые игры, дискуссии	Аудиторный, персональный, коллективный	Темы, разделы дисциплины

Таблица 4

Шкала критериев при оценке знаний на зачете

Кол-во баллов по шкале	Оценка	Уровень знаний
0-60	F (неуд.)	Полное отсутствие теоретических и практических знаний. Отсутствие признаков освоения программного материала, основных понятий и терминов, аспектов и концепций, предусмотренных учебной программой.
61-68	D (удовл.)	Ответ демонстрирует лишь фрагментарные знания программного материала. Ошибки в интерпретации основных понятий и терминов, ретранслированный подход к изучению дисциплины. Отсутствие самостоятельных рассуждений и выводов.
68-84	C (хорошо)	Ответ демонстрирует практически полное освоение программного материала, знание основных положений, понятий и терминов, аспектов и концепций, предусмотренных учебной программой. Допущены незначительные ошибки и неточности. Самостоятельные рассуждения и выводы не всегда корректны.
85-94	**B (очень хорошо)**	Ответ демонстрирует полные, глубокие и точные знания программного материала, знание основных положений, понятий и терминов, аспектов и концепций, предусмотренных учебной программой, точная ориентировка в освоенном материале, грамотное использование теоретических знаний. Допущены незначительные неточности.
95-100	A **(отлично)**	Ответ демонстрирует полные, глубокие и точные знания программного материала, знание основных положений, понятий и терминов, аспектов и концепций, предусмотренных учебной программой, точная ориентировка в освоенном материале, адекватное использование теоретических знаний. Грамотное приведение аргументов и доказательств, обобщений и выводов.

В таблице 4 представлены основные критерии оценки уровня знаний обучающихся в результате изучения дисциплины «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)».

Таким образом, учебно-методический комплекс дисциплины «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)», разработанный и составленный в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Положением об организации учебного процесса в РГУФКСМиТ с использованием зачетных единиц (кредитов) и балльно-рейтинговой системы; ФГОС ВО и учебным планом ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» способствует качественному совершенствованию и обеспечению оптимального результата системы

обучения, что, в конечном итоге, гарантирует всестороннее развитие будущего поколения магистров в области физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования третьего поколения по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» (квалификация (степень) «магистр»).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Мельникова Н. Ю. Методические рекомендации по изучению дисциплины «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)», направление подготовки 49.04.03 «Спорт», Программа подготовки «Международное спортивное и Олимпийское движение», квалификация (степень) выпускника Магистр / Н. Ю. Мельникова, Н. С. Леонтьева, А. В. Трескин, Л. С. Леонтьева. – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – 36 с.
4. Мельникова Н. Ю. Рабочая программа по дисциплине «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)», направление подготовки 49.04.03 «Спорт», Программа подготовки «Международное спортивное и Олимпийское движение», квалификация (степень) выпускника Магистр / Н. Ю. Мельникова, Н. С. Леонтьева, А. В. Трескин, Л. С. Леонтьева. – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – 21 с.
5. Мельникова Н. Ю. Фонд оценочных средств для проведения текущего и итогового контроля по дисциплине «Олимпийское образование детей и молодежи (дошкольное, школьное, вузовское)», направление подготовки 49.04.03 «Спорт», Программа подготовки «Международное спортивное и Олимпийское движение», квалификация (степень) выпускника Магистр / Н. Ю. Мельникова, Н. С. Леонтьева, А. В. Трескин, Л. С. Леонтьева. – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – 20 с.
6. Мельникова Н. Ю. Основы олимпийских знаний: методические рекомендации для дошкольных образовательных учреждения для детей 5-7 лет / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин, В. Е. Петракова, Н. С. Леонтьева. – М.: Русь-Олимп, 2010. – 95 с.

CONTENT ASPECTS OF THE DISCIPLINE «OLYMPIC EDUCATION OF CHILDREN AND YOUTH (PRE-SCHOOL, SCHOOL, UNIVERSITY)», DEVELOPED IN ACCORDANCE WITH THE FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARD OF HIGHER EDUCATION OF THE PREPARATION DIRECTION 49.04.03 «SPORT»

N. Leontieva, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, History of Physical Education, Sports and Olympic Education Department,
Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow
N. Melnikova, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of Physical Education, Sports and Olympic Education Department,
Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow
V. Melnikov, Candidate of Pedagogical Sciences, Head of the Laboratory for Olympic education of Physical Education, Sports and Olympic Education Department,
Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow
M. Koreneva, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Social and Cultural Services and Tourism Department,
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar
Contact information for correspondence: 105122, Moscow, Sirenevіy Bulvar, bld. 4, office № 236, e-mail: nadejda_14071977@mail.ru

The present study reveals actual issues, related to the main content aspects of the educational complex of the elective discipline «Olympic education of children and youth (pre-school, school, university)», developed in accordance with the Federal State Educational Standard of Higher Education taking into account the Recommendations and Exemplary Basic Educational Programs of Higher Education of the preparation direction 49.04.03 «Sport»,

educational program «International sport and the Olympic Movement».

Main components of the educational complex of the discipline «Olympic education of children and youth (preschool, school, university)» were shown and analyzed in the research: working program, methodical recommendations, assessment methods, developed in accordance with normative documents which regulate the organization of the educational process in the Federal State Institution of Higher Education in the Russian Federation of physical education and sports profile with the use of credits and the score-rating system.

The paper provides a detailed description of the structure and the content of the program materials of the discipline «Olympic education of children and youth (preschool, school, university)», taking into account the criteria of students' assessment of their final knowledge, showing the level of relevant competences formation.

Keywords: Federal State Educational Standard of Higher Education, discipline content, discipline goal and tasks, working program of the discipline, discipline methodical recommendations, general cultural competences, assessment methods.

References:

1. The federal state educational standard of higher education of the third generation in the direction of preparation "Sport" (qualification (degree) "master").
2. The federal law of 29.12.2012 N 273-FZ "About education in the Russian Federation".
3. Mel'nikova N. Ju., Leont'eva N. S., Treskin A. V., Leont'eva L. S. *Metodicheskie rekomendacii po izucheniju discipliny «Olimpijskoe obrazovanie detej i molodezhi (doshkol'noe, shkol'noe, vuzovskoe)» «Sport», Programma podgotovki «Mezhdunarodnoe sportivnoe i Olimpijskoe dvizhenie», kvalifikacija (stepen') vypusknika Magistr* [Methodical recommendations about studying of discipline "Olympic education of children and youth (preschool, school, high school)" direction of preparation "Sport", Program of preparation "The international sports and Olympic Movement", qualification (degree) of the graduate Magistr]. Moscow, RGUFKSMiT, 2016, 36 p. (in Russian)
4. Mel'nikova N. Ju., Leont'eva N. S., Treskin A. V., Leont'eva L. S. «*Olimpijskoe obrazovanie detej i molodezhi (doshkol'noe, shkol'noe, vuzovskoe)*», «*Mezhdunarodnoe sportivnoe i Olimpijskoe dvizhenie», kvalifikacija (stepen') vypusknika Magistr* [Olympic education of children and youth (preschool, school, high school)", "The international sports and Olympic Movement", qualification (degree) of the graduate Magistr]. Moscow, RGUFKSMiT, 2016, 21 p. (in Russian)
5. Mel'nikova N. Ju., Leont'eva N. S., Treskin A. V., Leont'eva L. S. *Fond ocenochnyh sredstv dlja provedenija tekushhego i itogovogo kontrolja* [Fund of estimated means for carrying out the current and total control]. Moscow, RGUFKSMiT, 2016, 20 p. (in Russian)
6. Mel'nikova N. Ju., Treskin A. V., Petrakova V. E., Leont'eva N. S. *Osnovy olimpijskih znanij. Metodicheskie rekomendacii dlja doshkol'nyh obrazovatel'nyh uchrezhdenija dlja detej 5-7 let* [Bases of the Olympic knowledge. Methodical recommendations for preschool educational institution for children of 5-7 years]. Moscow, Rus'-Olimp, 2010, 95 p. (in Russian)

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА

1 / 2017

Оригинал-макет – О. О. Айвазян,
М. И. Калашников.

Корректор – С. С. Деркачева.
Переводчик – М. В. Коренева.

Подписано к печати 28.03.2017 г.
Формат 60x90/8.
Бумага для офисной техники.
Усл. печ. л. 12,75. Тираж 100 экз.
Выпуск в свет: 30.03.2017 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