

Ежеквартальный научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье» включён в перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, утвержденных ВАК РФ

Издаётся с 2004 года

ИЗДАТЕЛИ:

- Научно-методический Совет по физической культуре Министерства образования и науки РФ
- Воронежский государственный педагогический университет

Главный редактор

Андрей ЛОТОНЕНКО (Воронеж)

Зам. главного редактора

Александр ГОРЕЛОВ (С.-Петербург)

Светлана ФИЛИМОНОВА (Москва)

Научный консультант

Людмила ЛУБЫШЕВА (Москва)

Редакционный совет:

Сергей Алексеев (Москва)
Марат БАРИЕВ (Казань)
Ирина Бережная (Воронеж)
Александр БУГАКОВ (Воронеж)
Михаил ВИЛЕНСКИЙ (Москва)
Игорь ВОРОНОВ (С.-Петербург)
Руслан ГОСТЕВ (Москва)
Сергей ЕВСЕЕВ (Москва)
Игорь ЕСАУЛЕНКО (Воронеж)
Константин ЗАСЯДЬКО (Липецк)
Светлана Картышева (Воронеж)
Андрей КРЫЛОВ (С.-Петербург)
Сергей Кузнецов (Воронеж)
Андрей Лотоненко (Липецк)
Александр МИНАЕВ (Москва)
Сергей НИКИТИН (С.-Петербург)
Алексей ОБВИНЦЕВ (С.-Петербург)
Евгений ОРЕХОВ (Челябинск)
Александр ПАРШИКОВ (Москва)
Виктор ПЕЛЬМЕНЕВ (Калининград)
Юрий ПОДЛИПНЯК (Москва)
Геннадий ПОНОМАРЕВ (С.-Петербург)
Ольга РУМБА (Москва)
Лидия СЕРОВА (С.-Петербург)
Евгений СТЕБЛЕЦОВ (Воронеж)
Сергей ФИЛОНЕНКО (ректор Воронежского государственного педуниверситета)
Валерий ЧЕРНЯЕВ (Липецк)
Борис ШУСТИН (Москва)
Виктор Каменков (Минск)
Владимир ПЛАТОНОВ (Киев)
Федор ПОПОВ (Харьков)

Компьютерная верстка

Ольга СОТНИКОВА

Ответственный секретарь

Юлия МОЛОДЫХ

Адрес редакции:

Россия, 394043, Воронеж,
ул. Ленина, 86, ВГПУ
© Редакция журнала «Культура физическая и здоровье»
Тел.: (473) 264-44-20
Тел./факс: (473) 254-56-43.

На 1 стр. обложки:

Заседание научно-методического совета
Минобрнауки Российской Федерации

СЕРИЯ: ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ (отрасль науки 12.00.00)

СПОРТИВНОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО

Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Управление международным спортивным движением 3

К 70 летию юбилея В.Г. Щербакова 11

СЕРИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ (отрасль науки 13.00.00)

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО

Виленский М.Я. Механизмы мотивационно-ценностного отношения студентов к освоению комплекса ГТО в образовательном процессе 12

Прокофьева Д.Д. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России.. 17

Фурсов А.В., Синявский Н.И. Из опыта применения онлайн-технологии в подготовке учащихся к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)..... 19

КИНЕЗИОЛОГИЯ

Никифоров Н.В., Никитин С.Н., Носов Н.Ф., Чернов А.Ю. Кинезиология (двигателея) спортивной борьбы 22

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Филимонова С.И., Столов И.И., Корольков А.Н., Столов И.И. Взаимосвязь количественных и качественных показателей при подготовке спортивного резерва на различных этапах в ДЮСШ и СДЮШОР России 24

Гаевская О.В. Формирование готовности студентов к работе в детско-юношеской спортивной школе 29

Коновалова Г.Н., Поймапов В.П. Гендерные деформации в пространстве спорта 32

Дьяченко Н.А., Сафонова О.А., Германова А.А. Развитие профессионально-значимых двигательных качеств у студентов строительного профиля упражнениями статической направленности 35

Соловьев Г.М., Кашин С.Н. Ведущие направления реализации воспитательных функций физической культуры в образовательных учреждениях МВД России 37

Григорьев О.А., Парфенов М.В., Кочергин В.В. Содержание и структура самопознания в процессе физического воспитания студентов 41

Акишин Б.А., Юсупов Р.А., Головина В.А. Организация самостоятельной работы студентов по физической культуре в условиях высшей школы..... 44

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДЕЖИ

Волкова Л.М., Голубев А.А., Митенкова Л.В. Физическая подготовка для приобретения студентами профессиональной квалификации пилота гражданской авиации и специалиста техносферной безопасности 47

Чумаков Б.Н. Безопасность труда как психофизиологическая основа подготовки к будущей профессиональной деятельности преподавателя..... 52

СПОРТ

Серова Л.К. Общие критерии предрасположенности к спорту 56

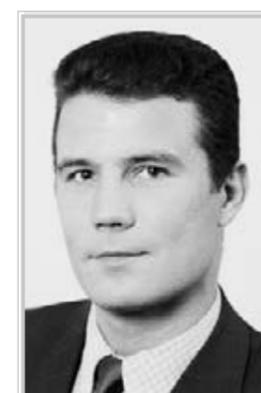
Власова С.В., Пономарев Г.Н. Исследование вибрационной чувствительности у спортсменов..... 58

Рассохин Ф. В. К вопросу о причинах утраты спартацами лидирующих позиций в гимнастических состязаниях на Олимпийских играх 61

УПРАВЛЕНИЕ МЕЖДУНАРОДНЫМ СПОРТИВНЫМ ДВИЖЕНИЕМ

Алексеев С.В., профессор Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Московского государственного юридического университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), юридического факультета Академии труда и социальных отношений Федерации независимых профсоюзов России, проректор Академического международного института, председатель Комиссии по спортивному праву Ассоциации юристов России, президент Национального объединения спортивных юристов РФ, член Общественного совета Министерства спорта Российской Федерации, председатель Комиссии по спортивному праву и законодательству Общественного совета Минспорта России, главный редактор журналов «Спорт: экономика, право, управление» и «Право и государство: теория и практика», доктор юридических наук, профессор, Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, Почетный работник науки и техники Российской Федерации

Гостев Р.Г., профессор, доктор исторических наук, доктор политических наук, действительный член Академии политической науки, Действительный член Российской экологической академии, Член-корреспондент Международной Славянской академии наук, образования, искусств и культуры, депутат Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации шести созывов, член Комитета Государственной Думы по делам национальностей, член Счетной комиссии Государственной Думы, главный редактор журналов «БЕРЕГИНЯ-777-СОБА (общество, политика, экономика)» и «ЕВРАЗИЙСКИЙ ФОРУМ», член комиссии по спортивному праву Ассоциации юристов России и Национального объединения спортивных юристов Российской Федерации, член Редакционной коллегии журнала «Спорт: экономика, право, управление»



Аннотация: Представлена система управления общественными отношениями, складывающимися в сфере международного спортивного движения в настоящее время.

Ключевые слова: спорт, международное спортивное движение, спортивное право, управление.

MANAGEMENT OF INTERNATIONAL SPORTS MOVEMENT

Gostev R. G., Professor, Dr. Hist. Sci., Dr. Political Sci., full member of the Academy of political science, member State Duma

Of The Federal Assembly Of Russian Federation

Alekseev S. V., Chairman of the Commission on sports law of the Association of lawyers of Russia, President of the National

Association of sports lawyers of Russian Federation, Professor Moscow State law University named after O. E. Kutafin

Abstract: the paper Presents the system of managing public relations developing in sphere of the international sports movement at the present time.

Keywords: sports, international sports movement, sports law, management.

К началу нового тысячелетия в ведущих странах мира сложилось общее понимание роли и места спорта в жизни государства, общества и личности. Являясь неотъемлемой частью общественной жизни, спорт зачастую называют социально-экономическим феноменом XX и начала XXI в., одним из важнейших элементов созданной человечеством системы ценностей современной культуры.

Развитие физической культуры и спорта немаловажно без основополагающей роли права, которое является важнейшим инструментом регулирования отношений, складывающихся в данной сфере, оно формирует и совершенствует эти отношения.

Система норм, регулирующих спортивные и сопряженные с ними отношения, то есть спортивное право¹ – это новейшее направление российской юриспруденции, охватывающее общественные отношения, возникающие в сфере физической культуры и спорта.

¹ См.: Алексеев С.В. Спортивное право России: Учебник для вузов / Под ред. докт. юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2005, 2007, 2012, 2013, 2014, 2016; Алексеев С.В. Международное спортивное право: Учебник для вузов / Под ред. докт. юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2008, 2013, 2014; Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для вузов / Под ред. докт. юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2010, 2013, 2014; Алексеев С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для вузов / Под ред. докт. юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013, 2014, 2015; Алексеев С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: Учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2013; Алексеев С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: Учебник для вузов / Под ред. докт. юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014, 2015, 2016; Алексеев С.В. Спортивный маркетинг. Правовое регулирование: Учебник для вузов / Под ред. докт.



Руденко С.А. Обучение акробатическим упражнениям детей 6-7 лет с использованием метода «проговаривания» 63

Германов Г.Н., Корольков А.Н., Маскаева Т.Ю., Машошина И.В., Сморгачев В.А., Шалагинов В.Д. Психоэмоциональные факторы спортивных достижений в пожарно-спасательном спорте 68

Карим Салам Мохаммед Хуссейн Карим. Исследование взаимоотношений тренера и родителей в процессе подготовки юных спортсменов-единоборцев 73

Москвин Н.Г., Калина И. Г., Головин В. В. Методы визуализации в каратэ 76

Корольков А.Н., Германов Г.Н., Шалагинов В.Д., Сморгачев В.А., Машошина И.В. Экспертные основания для разработки отраслевого стандарта спортивной подготовки в пожарно-прикладном спорте 78

Куценко Ю.Е., Тарасова Л. В. Взаимосвязь показателей физической подготовленности юных гимнасток в возрасте 6-8 лет 81

ФИЛОСОФСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Борсяков Ю.И., Никишин С.В., Сотникова М.А. Дух и тело в китайской мифологической и философской культуре 83

Лотоненко А.В., Молодых Ю.С., Лотоненко А.А., Данилов М.С. Категории потребности и деятельности в области физической культуры 87

Хуторная М.Л., Абдалиева Л.В. К вопросу об исследовании субъектогенеза 92

СЕРИЯ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ (отрасль науки 14.03.00)

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И АФК

Картышева С.И. Особенности воздействия процесса обучения на психофизиологический статус первокурсников 94

Седоченко С. В., Черных А. В., Германов Г. Н. Исследование динамики параметров теста РWC170 у теннисистов 9 лет 97

Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Волкова Л.М. Физическая работоспособность студенток I курса, занимающихся аэробикой 99

Панфилов О.П., Борисова В. В., Дубровин В.А., Давиденко В.Н. Антропозкобиоритмологическая модель как адаптивно-реабилитационная система в учебном процессе лиц с особыми потребностями в развитии 102

Григорьев А.И. Психогигиенические аспекты организации педагогического процесса учителем физической культуры 108

Ливенцев Д.В. Н.Н. Бурденко – организатор лечения грязью в России 111

Грошева Е.С., Попова О.А. Гиперреактивность бронхов как предрасполагающий фактор развития астмы физического усилия у студентов, активно занимающихся спортом 113

Жердев В.Н., Тимофеев А.Н. Экологическое образование как форма пропаганды здорового образа жизни и гармоничного развития личности 115

Быченков С.В., Лекарев В.В. Создание учебника «Оздоровительная физическая культура» для студентов вузов – актуальная проблема времени 117

Поздравление А.А. Лотоненко и С.И. Филимоновой 120

Одним из важнейших направлений спортивного права является правовое обеспечение управления международным спортивным движением, которое осуществляется прежде всего международными организациями².

Международной организацией следует считать международное учреждение, обладающее обычно в силу учредительных документов правовым статусом международной организации с определенной функциональной правосубъектностью. Объем правосубъектности различных международных организаций неодинаков и зависит от воли создавших их субъектов. Он определен в соответствующих учредительных актах (уставах, договорах и т.д.), регламентирующих вопросы членства, статуса, полномочий, порядка взаимоотношений с государствами и другими международными организациями и т.д.

Например, в учредительных актах международных организаций можно найти ответы на вопросы о правомочиях конкретной организации принимать правовые акты с той или иной обязывающей (императивной, диспозитивной, рекомендательной) силой и о порядке принятия таких актов, а также о правомочиях вступать в международные публично-правовые или частноправовые отношения.

Использование государствами инструмента, как международные организации, представляет собой важный и эффективный метод совместного международно-правового регулирования международных отношений, в том числе в сфере международного спортивного движения (МСД).

Международные организации могут быть классифицированы прежде всего по предмету деятельности, т.е. конкретно по тем областям международного сотрудничества, которые отнесены к функциям (кругу ведения) соответствующих организаций. В частности, международные спортивные организации выделяются среди всех прочих по предмету деятельности, а именно международным спортивным отношениям.

Однако классификация эта не всегда может быть точной, ибо существует много международных организаций, компетенция которых охватывает многообразные предметы ведения. Самым наглядным примером служит Организация Объединенных Наций, универсальная компетенция которой включает и политическое, и гуманитарное, и экономическое, и спортивное, и иное сотрудничество.

С учетом сказанного все международные организации, действующие в сфере международного спортивного движения, можно разделить на две большие группы.

I. Международные организации общей компетенции, деятельность которых посвящена наиболее общим и глобальным вопросам международного правопорядка, но также охватывает различные аспекты межгосударственного сотрудничества в области международного спортивного движения.

II. Международные организации специальной компетенции, деятельность которых непосредственно посвящена сфере международного спортивного движения.

Кроме того, по характеру членства все международные организации можно классифицировать на *межправительственные* (иначе *межгосударственные*) и *неправительственные* (негосударственные).

Особой разновидностью международных орга-

низаций следует считать создаваемые государствами и международными организациями *международные суды и международные арбитражи* соответственно с их специальной функциональной международной правосубъектностью.

Основной массив международных организаций разного профиля сконцентрирован на *межрегиональном* (например, Организация Объединенных Наций, Международный олимпийский комитет, Генеральная ассоциация международных спортивных федераций (ГАИСФ), ФИФА и др.) и *региональном уровнях* (например, Совет Европы, Европейский олимпийский комитет, Ассоциация европейских НОК (АЕНОК), УЕФА и др.).

Поскольку в современном спортивном движении роль международных организаций особенно велика, необходимо уделить достаточно внимания рассмотрению как теоретических основ их деятельности, так и раскрытию практической стороны функционирования конкретных наиболее значительных в сфере МСД организаций.

Если государства при всем их фактическом многообразии с точки зрения классического международного права в принципе единообразны в смысле их правового статуса, то международные организации, напротив, могут принципиально различаться по правовому статусу, компетенции, функциям, правомочиям.

С учетом приведенной классификации рассмотрим международные организации подробно.

I. Международные организации общей компетенции, занимающиеся вопросами спорта. Эти организации сочетают в себе качества субъектов общего международного права и международного спортивного права. В сфере спортивной деятельности они выполняют функции главным образом координаторов международного сотрудничества.

Важнейшая роль в международном спортивном сотрудничестве принадлежит **Организации Объединенных Наций** и ее специализированным учреждениям. ООН создана в 1945 г., ее членом является Российская Федерация. Целями ООН являются: поддержание международного мира и безопасности; разрешение мирными средствами международных споров или ситуаций, которые могут привести к нарушению мира; развитие дружественных отношений между народами; осуществление международного сотрудничества в разрешении международных проблем экономического, социального, культурного и гуманитарного характера; поощрение и развитие уважения к правам человека и основным свободам в отношении всех, без различия расы, пола, языка и религии; быть центром для согласования действий

юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2015.

² См.: *Алексеев С.В.* Международное спортивное право: Учебник для вузов / Под ред. докт. юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2008, 2013, 2014, 2016; *Алексеев С.В.* Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для вузов / Под ред. докт. юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2010, 2013, 2014, 2016.

³ Ратифицирована Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ. См.: СЗ РФ. 2007. № 1 (ч. 1). Ст. 3.

⁴ См.: *Устав* Совета Европы ETS № 001 (Лондон, 5 мая

государств в достижении целей, стоящих перед ООН.

Главные органы ООН: Генеральная Ассамблея ООН, Совет Безопасности ООН, Экономический и социальный совет ООН, Совет по опеке, Международный суд ООН и Секретариат ООН во главе с Генеральным секретарем ООН.

ООН в настоящее время является центром сосредоточения многих форм международного сотрудничества государств в спортивной сфере. ООН располагает системой специализированных учреждений, которые в том числе заняты развитием международной спортивной деятельности. В их числе Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры и Всемирная организация здравоохранения. Согласно Уставу ООН (ст. 63) специализированные учреждения ООН связаны с ООН, что практически выражается в наличии соглашений между ООН и специализированными учреждениями, а также в определенных установленных формах их связи с органами ООН. Связь специализированных учреждений ООН с ООН требует, чтобы направления деятельности данных учреждений соответствовали основополагающим целям и принципам ООН. Тем не менее специализированные учреждения ООН – самостоятельные международные организации. Структура, компетенция и другие вопросы организации и функционирования специализированных учреждений ООН определены в международно-правовом порядке договорами, соглашениями или учредительными актами, а также регламентами деятельности их органов.

Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО) образована в 1946 г. со штаб-квартирой в Париже. Членом ЮНЕСКО является Российская Федерация. Цели ЮНЕСКО: вклад в обеспечение мира и безопасности через поощрение международного сотрудничества в области образования, науки и культуры; обеспечение уважения к законности и справедливости, правам человека и основным свободам без различия расы, пола, языка и религии согласно Уставу ООН.

Структура ЮНЕСКО:

- 1) Генеральная конференция;
- 2) Исполнительный совет;
- 3) национальные комиссии;
- 4) региональные структуры;
- 5) Секретариат.

Важнейшими партнерами ЮНЕСКО являются органы и институты системы ООН, негосударственные организации и фонды, клубы и ассоциированные школы ЮНЕСКО.

Деятельность ЮНЕСКО осуществляется посредством международного интеллектуального сотрудничества, взаимопомощи, содействия делу мира. Важнейшими сферами деятельности ЮНЕСКО являются: воспитание и будущее; наука для прогресса и окружающей среды; культура; коммуникации на службе у человечества; социальные и гуманитарные науки в изменяющемся мире; участие ЮНЕСКО в изучении и выработке стратегий развития; вклад ЮНЕСКО в обеспечение мира, прав человека и ликвидацию любой дискриминации; роль молодежи в созидании будущего и др. В своей работе ЮНЕСКО опирается на комитеты, международные комиссии и другие органы. Среди них: Международная комиссия по истории научного

и культурного развития человечества, Комиссия по культуре и развитию (Комиссия Переса де Куэльяра), Международная комиссия по вопросам образования в XXI в. (Комиссия Жака Делора), Международный институт планирования образования в Париже, Институт ЮНЕСКО по вопросам воспитания в Гамбурге.

19 октября 2005 г. Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в Париже была принята Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте³.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) образована в 1946 г. Местонахождение штаб-квартиры ВОЗ – Женева (Швейцария). ВОЗ осуществляет свою деятельность с 1948 г. В ее состав входит Россия. ВОЗ занимается вопросами охраны и укрепления здоровья человека, в том числе средствами спорта.

В соответствии с уставом ВОЗ целью организации является «достижение всеми народами возможно высшего уровня здоровья» (ст. 1). Термин «здоровье» трактуется в преамбуле устава достаточно широко, что позволяет ВОЗ заниматься не только борьбой с болезнями, но и многими проблемами социального характера.

Деятельность ВОЗ направлена на решение триединой задачи: предоставление услуг в международном масштабе, оказание помощи отдельным странам и поощрение медицинских исследований. Предоставляемые всем странам услуги ВОЗ – это публикация обобщенных статистических данных о рождаемости, болезнях, эпидемиях, травматизме, причинах смерти и т.д. ВОЗ изучает проблемы снижения уровня здоровья населения, проводит анализ законодательства отдельных стран по этому вопросу, вырабатывает и предоставляет странам рекомендации, направленные на повышение уровня здоровья населения и совершенствование связанного с этим законодательства. Поощряя медицинские исследования, ВОЗ координирует исследования причин рака и сердечно-сосудистых заболеваний в различных странах. Она организовала международную сеть лабораторий, изучающих болезнетворные организмы, улучшающих вакцины и ведущих подготовку научных работников.

Руководящим органом ВОЗ является Всемирная ассамблея здравоохранения, созываемая ежегодно. Исполнительный орган – Исполнительный комитет, состоящий из представителей 30 государств-членов, избираемых ассамблеей и созываемый не реже двух раз в год. Административный орган – Секретариат, возглавляемый генеральным директором. В ВОЗ существуют шесть региональных организаций (Европейская в Копенгагене, Американская в Вашингтоне, Юго-Восточной Азии в Дели, Восточносредиземноморская в Александрии, Западнотихоокеанская в Маниле, Африканская в Бразавилле).

Наряду с названными универсальными (межрегиональными) международными организациями общей компетенции большое воздействие на международную спортивную деятельность оказывают региональные международные организации общего характера, и прежде всего Совет Европы.

Совет Европы (СЕ) – европейская межправительственная организация, созданная в 1949 г. в целях обе-

1949 г.) // СЗ РФ. 1997. № 12. Ст. 1390.

⁵ *Бюллетень* международных договоров. – 2000. – № 1.

спечения наиболее тесного сотрудничества государств европейского региона в политической, экономической, социальной, культурной и правовой областях⁴. Основные органы СЕ находятся в Страсбурге (Франция). Россия имеет статус члена Совета Европы с февраля 1996 г. Условиями приема в СЕ являются соответствие институтов и правового устройства основополагающим принципам демократии, в том числе избрание народных представителей путем свободных, равных и всеобщих выборов, гарантия свободы выражения мнения, особенно свобода средств массовой информации; соблюдение прав человека, в том числе защита национальных меньшинств; следование основам международного права, а также обязательство подписать Европейскую конвенцию по правам человека 1950 г. и признать всю совокупность ее контрольных механизмов.

Структуру СЕ образуют Комитет министров, Парламентская ассамблея, совещания отраслевых министров и Секретариат. Официальными языками СЕ являются английский и французский, немецкий и итальянский – рабочие языки Парламентской ассамблеи.

Деятельность СЕ охватывает практически все аспекты жизни европейского общества, за исключением вопросов обороны, а именно: права человека, юридическое сотрудничество, социально-экономические вопросы, молодежь, здравоохранение, спорт, образование, культура, исторические архитектурные памятники, охрана окружающей среды, средства массовой информации, деятельность местных и региональных структур. Европейская конвенция по правам человека 1950 г. призвана с помощью Европейской комиссии по правам человека и Европейского суда по правам человека (Страсбург) охранять неотъемлемые индивидуальные права гражданина и обязывать государства гарантировать их соблюдение. Эта охранная система дает право государствам, а при определенных условиях и отдельным гражданам обращаться в контрольные инстанции в случае нарушения своих прав. Правомерность жалоб сначала проверяется Европейской комиссией по правам человека. Если жалоба правомерна, то делается попытка достичь обоюдного согласия сторон. Вынесение окончательного решения может быть поручено Европейскому суду по правам человека, решение которого является обязательным.

Наряду с Европейской комиссией по правам человека и Европейским судом по правам человека в рамках Совета Европы функционируют Европейский центр молодежи, Постоянная конференция местных и региональных органов власти Европы, Фонд социального развития.

Советом Европы разрабатываются и принимаются общеевропейские конвенции по самым различным вопросам сотрудничества. Уже принято более 150 таких конвенций.

Спорт является важной областью деятельности Совета Европы, которая определяется *Европейской культурной конвенцией ETS № 018* (Париж, 19 декабря 1954 г.)⁵.

Правительства европейских стран уделяют достаточно большое внимание развитию физического воспитания и спорта. В Европе этому содействует СЕ и его целенаправленная политика в этой области. Сотрудничество в области спорта по линии Совета Европы организуется во взаимодействии с правитель-

ственными и неправительственными организациями в рамках *Комитета по развитию спорта (CDDS)*, созданного в 1977 г. При участии всех 48 государств участников Европейской культурной конвенции CDDS координирует применение международных договоров в данной сфере, формирует и координирует общеевропейскую программу работы в области развития спорта, занимается подготовкой конференций европейских руководителей и министров по делам спорта.

С 1983 г. в рамках СЕ функционирует *Европейская спортивная конференция (ЕСК)*, являющаяся форумом для диалога между руководящими деятелями правительственных и общественных спортивных организаций. ЕСК проводится раз в два года по актуальным вопросам спортивного движения в Европе. На этих конференциях задается общее политическое направление сотрудничества в области спорта.

В 1975 г. на Европейской конференции министров по делам спорта была выдвинута инициатива по разработке *Европейской хартии «Спорт для всех»*, официальное принятие которой состоялось 24 сентября 1976 г. В соответствии с хартией спортивная политика европейских стран должна проводиться в рамках единой программы, основанной на спортивных идеалах Совета Европы. Хартия «Спорт для всех» стала, по сути дела, первым специализированным фундаментальным документом СЕ, относящимся к спортивной сфере⁶.

В свете сохранения в спорте его благородных девизов и идеалов Совет Европы осуществляет свою деятельность по двум направлениям, первое из которых получило признание на Страсбургской встрече в верхах в 1997 г.:

- развитие массового спорта как средство повышения качества жизни, содействия интеграции в обществе и укрепления социальных связей, особенно среди молодежи;
- развитие через спорт терпимости и защита «чистоты» спорта от негативных тенденций.

Одним из основных направлений деятельности СЕ является *детский, юношеский и молодежный спорт*. Работа в этой области связана главным образом с изучением школьных и внеклассных методов преподавания физического воспитания и спорта. Подчеркивается важность первой встречи ребенка со спортом, которая должна вызывать у него в будущем только приятные воспоминания и отвечать его естественной потребности находить радость в движении⁷.

Большое внимание в европейских странах уделяется государственными и общественными спортивными организациями *спорту инвалидов*. Еще в 1981 г. министры и руководители спорта европейских стран приняли резолюцию «О спорте для инвалидов», в которой они взяли на себя обязательства:

- 1) осуществлять необходимые меры и обозначить перспективы развития физической активности и спорта среди различных групп инвалидов;
- 2) способствовать созданию автономных спортивных органов для них и координировать их работу;
- 3) содействовать доступности транспорта и спорт-

⁶ См.: <http://www.echr.ru>

⁷ См.: *Хаггочкин В.А.* От «спорта для всех» к «спорту для каждого». Россия и Совет Европы: от диалога к сотрудничеству // Спорт для всех. – 2000. – № 3. – С. 47.

⁸ См.: *Sport Information Bulletin*. – 1995. – № 4. – Р. 31.

сооружений, иметь специальный персонал для проведения занятий с инвалидами.

Одним из основных направлений в деятельности Комитета СЕ по развитию спорта, регулярных конференций министров и руководителей спорта европейских стран является *разработка механизма взаимоотношений и сотрудничества между государственными и общественными спортивными организациями, их правовой основы*⁸.

Основные принципы этой политики заложены в *Спортивной хартии Европы* (Родос, 14-15 мая 1992 г.)⁹, принятой министрами и руководителями спорта европейских стран. В основу этой хартии положена хартия «Спорт для всех». Спортивная хартия Европы является нормативной основой политики в области спорта, которую обязались проводить все европейские страны. Она устанавливает политические рамки и социальные стандарты, принципы и основные положения для активного, здорового, безопасного и основанного на нормах нравственности занятия спортом различных групп населения от спорта для всех до спорта высших достижений.

Положения Спортивной хартии Европы развиваются и дополняются в *Кодексе спортивной этики «Справедливая игра – путь к победе»*¹⁰, принятом министрами Европы, ответственными за спорт, в 1985 г. Основным постулатом Кодекса является принцип честной игры как неотъемлемой части спорта. Спортивное сотрудничество опирается также на положения Венской декларации 1993 г., принятой на первой конференции государств – членов Совета Европы на высшем уровне, которая провозгласила окончание эпохи «холодной войны» и конфронтации на европейском континенте.

Совет Европы выступает против негативных явлений в спорте, в частности против допинга и насилия. Как уже отмечалось ранее, им приняты две конвенции, имеющие статус международно-правовых договоров.

1. *Европейская конвенция против применения допинга (1989) ETS № 135*¹¹, на основании которой ее участники сотрудничают в борьбе с применением допинга, в частности через программы контроля. Она также предусматривает меры по ограничению незаконного оборота запрещенных в спорте субстанций и методов; активизации тестирования на допинг и совершенствованию контрольных процедур; оказанию поддержки тематическим учебным и информационным программам; обеспечению эффективности санкций, налагаемых на нарушителей. В распоряжение школ и спортивных организаций предоставлена подборка образовательных и документальных материалов под названием «Справочник чистого спорта» (подготовлена совместно с Европейским Союзом). В партнерстве с Европейской комиссией и государствами членами Европейского Союза (ЕС) Совет Европы участвовал в создании Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Совет Европы имеет два места в правлении ВАДА и играет активную роль в формировании его политики. Контролем за выполнением конвенции занимается Группа по мониторингу.

2. В 1983 г. Совет Европы выступил за принятие решительных мер против проявлений насилия в спорте. В связи с этим была разработана и в 1985 г. вступила в действие *Европейская конвенция о предотвращении*

*насилия и хулиганского поведения зрителей во время спортивных мероприятий, в частности футбольных матчей ETS № 120*¹².

Конвенция дает государствам комплекс практических мер по обеспечению безопасности зрителей, особенно во время футбольных матчей. В ней также предусматривается перечень мер по пресечению насилия и разъяснительных профилактических мероприятий. Специальный постоянный комитет следит за соблюдением установленных конвенцией мер по предупреждению насилия и вносит предложения по их применению.

В конвенции, в частности, рекомендуется:

- строгий контроль за продажей билетов;
- присутствие наблюдателей за порядком на трибунах, а также вдоль путей следования зрителей к стадионам;
- контрольные проверки на входе в спортивные сооружения;
- раздельное размещение на трибунах групп болельщиков соперничающих команд;
- удаление зачинщиков беспорядков;
- ограничение продажи алкогольных напитков на стадионах;
- четкое распределение ответственности между организаторами соревнований и представителями властей;
- учет вопросов обеспечения безопасности зрителей при проектировании и планировании стадионов.

Конкретные усилия должны также предприниматься по предотвращению проявлений расизма и дискриминации во время спортивных состязаний.

Совет Европы следит за тем, чтобы в спортивных законодательствах, принимаемых европейскими спортивными державами, учитывались и соблюдались принципы Спортивной хартии Европы и других европейских документов, регулирующих физкультуру и спорт. Выпущен ряд изданий, посвященных работе Совета Европы в области спорта¹³.

Управленческая и нормотворческая деятельность СЕ распространяется на весь европейский континент, затрагивая в значительной мере международное спортивное движение и международное спортивное право¹⁴.

II. Международные организации специальной компетенции (или международные спортивные организации). Очевидно, что одним только международными организациями общей компетенции недостаточно для

⁹ См.: *Алексеев С.В.* Международное спортивное право: Учебник для вузов / Под ред. докт. юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2008, 2013, 2014, 2016. С. 268-272.

¹⁰ См.: *Алексеев С.В.* Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для вузов / Под ред. докт. юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2010, 2013, 2014, 2016. С. 225-228.

¹¹ СССР присоединился к конвенции постановлением СМ СССР от 28 декабря 1990 г. № 1351. Конвенция вступила в силу для СССР 1 апреля 1991 г.

¹² СССР присоединился к этой конвенции постановлением СМ СССР от 28 декабря 1990 г. № 1351. Конвенция вступила в силу для СССР 1 апреля 1991 г.

¹³ Eurofit for children: tests of physical fitness («Еврофит» для детей) (1993, 2nd revised edition); Eurofit for Adults: Assessment of health-related fitness («Еврофит» для взрослых) (1995); The Significance of Sport for Society: Health, Socialisation, Economy (Значение спорта для общества: здоровье, социализа-

обеспечения международных взаимоотношений, возникающих в современном спортивном движении. Этим целям служат также специализированные международные организации, деятельность которых посвящена непосредственно МСД и сопряженным с ним направлениям спортивного движения.

Международные спортивные организации – это всемирные и региональные неправительственные международные организации по физической культуре, физическому воспитанию и спорту¹⁵.

Международная неправительственная организация определяется как объединение национальных общественных организаций, союзов, групп и отдельных лиц из различных государств, созданное в целях содействия международному сотрудничеству в политической, экономической, культурной, научно-технической и других сферах деятельности человека; это организация, учрежденная на основании межправительственного соглашения и не ставящая целью извлечение коммерческой прибыли¹⁶.

Членами МСО могут быть национальные, а в ряде случаев международные спортивные организации, а также отдельные учреждения и лица, имеющие отношение к деятельности в области физической культуры, физического воспитания и спорта.

Юридическим основанием для отнесения спортивных объединений к неправительственным организациям является резолюция Генеральной Ассамблеи ООН 1296 (XIV) от 23 мая 1968 г., которая гласит: «Международной неправительственной организацией признается любая международная организация, не учрежденная на основании межправительственного соглашения». В соответствии с данной резолюцией основными признаками международной неправительственной организации являются:

- отсутствие целей извлечения прибыли;
- признание по крайней мере одним государством или наличие консультативного статуса при международных межправительственных организациях;
- получение денежных средств более чем из одной страны;
- осуществление деятельности по крайней мере в двух государствах;
- создание на основе учредительного акта.

Международное спортивное движение организуется и проводится многочисленными международными спортивными и специальными организациями, которые можно разделить на следующие основные группы:

- 1) общего характера;
- 2) по отдельным видам спорта;
- 3) по отраслям знаний и деятельности;
- 4) по определенной принадлежности;
- 5) организации особой компетенции.

1. Деятельность МСО общего характера не ограничена какой-либо одной областью физической культуры и спорта. К ним относятся, например, Международный олимпийский комитет, Международный совет по спортивной науке, физическому воспитанию и спорту (СИЕПСС), Генеральная ассоциация национальных олимпийских комитетов (ГАНОК), Генеральная ассоциация международных спортивных федераций (ГАИСФ), Международная федерация физического воспитания (ФИЕП), Международная олимпийская академия (МОА)

и др.

Ядром современной международной спортивной системы является **Международный олимпийский комитет (МОК)** – высший руководящий орган международного спортивного движения, образованный 23 июня 1894 г. на I Олимпийском конгрессе в Париже по инициативе Пьера де Кубертена.

С точки зрения *юридического статуса* МОК является международной неправительственной организацией, созданной не для извлечения прибыли, в форме ассоциации со статусом юридического лица, признанной Швейцарским федеральным советом. МОК учрежден в качестве ассоциации частного права Швейцарии согласно ст. 60 Швейцарского гражданского кодекса.

МОК – постоянно действующая организация, которую следует рассматривать в качестве негосударственной общественной организации, ведущей международную деятельность и, следовательно, являющейся участником международных отношений.

Штаб-квартира МОК с 1915 г. размещается в Лозанне (Швейцария). Хотя в момент создания предполагалось, что у МОК не будет постоянного места расположения и оно должно было меняться в зависимости от города, принимающего Олимпиаду, но перипетии Первой мировой войны вынудили выбрать постоянное место пребывания этой организации. Там же располагаются олимпийский музей и библиотека.

Миссией МОК является руководство олимпийским движением в соответствии с Олимпийской хартией¹⁷. Согласно этой хартии, МОК, являясь высшей властью олимпийского движения, призван поощрять координацию, организацию и развитие видов спорта и проведение спортивных соревнований, сотрудничество с общественными организациями и компетентными органами государственной власти, для того чтобы поставить спорт на службу человечеству, обеспечить регулярное празднование Олимпийских игр, руководить борьбой против допинга, поощрять развитие спорта для всех, укреплять дружбу между народами и т.д.¹⁸

МОК ответственен за организацию Олимпийских игр, являясь владельцем (*proprietaire*) этого мероприятия. Комитет поручает тому или иному городу мира проведение Олимпийских игр, имеет в исключительной собственности символ, флаг, девиз, эмблему, гимн, а также олимпийского огонь. МОК принимает решения о признании НОК и международных спортивных федераций.

ция, экономика) (1995); *Dying to Win, Doping in Sport and the Development of Anti-Doping Policy* (Смерть за победу, допинг в спорте и разработка политики борьбы с допингом), 2002, 2nd revisend edition; *Study of National Sports Legislation in Europe* (Исследование национального законодательства в области спорта в Европе) (1999).

¹⁴ *Sports laws and Regulations in Europe* (juridical seminar). – Rome, 1626 march, 1993.

¹⁵ См.: *Энциклопедический словарь юного спортсмена*. – М., 1979. – С. 241.

¹⁶ См.: *Международное право: Учебник* / Отв. ред. Ю.М. Колосов, С.Э. Кривчикова. – М., 2005. – С. 319-320.

¹⁷ См.: *Алексеев С.В.* Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для вузов / Под ред. докт. юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2010, 2013, 2014, 2016. – С. 115-159.

¹⁸ См.: *Bournazel E. C.I.O. / Ed dir. F. Alaphilippe, J.-P. Karacillo. Dictionnaire juridique du sport*. – P., 1990. – P.

Решения МОК, принятые на основе положений Олимпийской хартии, являются окончательными. Любой спорный вопрос, касающийся их применения или объяснения, может решаться исключительно Исполкомом МОК и в некоторых случаях Спортивным арбитражным судом (TAS). В любом случае МОК является, по сути дела, последней инстанцией при решении всех вопросов, касающихся проведения Олимпийских игр¹⁹. Вместе с тем компетенция МОК гораздо шире: он почти превратился сегодня в организацию, управляющую мировым спортом.

Основными *органами МОК* являются сессия, исполком и президент²⁰.

Верховный орган МОК – *сессия* (общее собрание членов МОК) – проводится не реже одного раза в год (в олимпийском году дважды). Внеочередная сессия МОК созывается по инициативе президента или по письменному требованию не менее одной трети членов МОК.

На сессиях решаются наиболее существенные вопросы олимпийского движения: об избрании городов-организаторов Олимпийских игр, утверждении изменений и толковании Олимпийской хартии, программе Олимпийских игр, о бюджете, признании новых НОК и др. Как уже говорилось, по предложению исполкома МОК сессия избирает членов МОК. Ее решения являются окончательными.

Сессия может передавать полномочия исполкому.

В период между сессиями руководство олимпийским движением осуществляет *исполком МОК*. Исполком состоит из президента, четырех вице-президентов и десяти дополнительных членов. Все члены исполкома избираются на сессиях тайным голосованием большинством поданных за них голосов. Срок мандатов вице-президентов и десяти дополнительных членов исполкома установлен четыре года.

Исполком управляет делами МОК. В частности, он выполняет следующие *функции*:

- 1) следит за соблюдением Олимпийской хартии;
- 2) вводит в действие все документы, необходимые для надлежащей реализации Олимпийской хартии и организации Олимпийских игр, в той форме, которую сочтет наиболее подходящей (постановления, положения, инструкции, директивы, нормы, основные направления и пр.);
- 3) представляет сессии доклады по любым предлагаемым изменениям правил олимпийского движения и их официальных разъяснений;
- 4) утверждает внутреннюю структуру (организацию) МОК и все правила внутреннего распорядка, касающиеся его организации и деятельности;
- 5) по предложению президента назначает генерального директора и генерального секретаря и увольняет их. Решения об их должностном продвижении, заработках и наказаниях принимает президент;
- 6) принимает на себя конечную ответственность за административную работу МОК;
- 7) отвечает за распоряжение финансами МОК и подготавливает ежегодный финансовый отчет;
- 8) представляет сессии МОК фамилии лиц, которых рекомендует для избрания в МОК;

9) готовит повестки дня сессий МОК;

10) следит за процедурой принятия и отбора кандидатур городов для организации и проведения Олимпийских игр;

11) определяет и назначает знаки отличия МОК;

12) хранит архивы МОК;

13) выполняет любые другие обязанности, поручаемые ему сессией.

Исполком собирается по инициативе президента или по требованию большинства его членов.

Президент избирается из числа членов МОК тайным голосованием на восьмилетний период и может избираться повторно на последующие четырехлетние периоды. Кандидатуры выдвигаются за три месяца до даты открытия сессии, во время которой должны состояться выборы.

Выборы президента проводятся на сессии, проводимой в течение второго года Олимпиады, за исключением следующих случаев. Если президент не может выполнять свои обязанности, его заменяет старший по должности вице-президент до момента избрания нового президента на следующей сессии МОК. Он завершает срок полномочий прежнего президента, а затем может быть сразу переизбран президентом на восьмилетний срок.

Президент председательствует на всех мероприятиях МОК и является его постоянным представителем.

Президент создает постоянные комиссии или комитеты, создаваемые по мере необходимости, и рабочие группы там, где это необходимо, определяет круг их обязанностей и назначает их членов. Президент также принимает решение о роспуске комиссий и групп, когда сочтет, что они свою миссию выполнили. Никакие заседания комиссий и рабочих групп не могут проводиться без предварительного согласия президента МОК. Президент является по должности членом всех комиссий и рабочих групп и имеет приоритет, когда присутствует на их заседаниях.

В МОК действуют комиссии по этике, культуре, новым источникам финансирования, медицине, допуску, олимпийскому движению, олимпийской солидарности, программе Игр, изучению и оценке подготовки к Олимпийским играм, оценке условий приема и размещения участников Олимпийских игр, средствам массовой информации (прессе, радио и телевидению), антидопинговому контролю, спорту для всех, юридическим вопросам, Международной олимпийской академии,

100.

¹⁹ См.: *Bournazel E. Jeux olympiques / Ed. dir. F. Alaphilippe // Karacillo J.-P. (note 12).* – P. 221-223.

²⁰ В случае сомнений при определении компетенции того или другого органа МОК термин «МОК», используемый без других уточнений или дополнений, понимается как «сессия», за исключением возможных случаев передачи полномочий исполкому.

²¹ <http://www.paralympic.org>

филателии и др.

Создается Спортивная комиссия, большинство членов которой должны быть избранными спортсменами – участниками Олимпийских игр. Избрание должно проводиться по случаю летних и зимних Олимпийских игр в соответствии с установками, принятыми исполкомом МОК по согласованию со Спортивной комиссией, и на основании их взаимодействия с МСФ и НОК в течение года до проведения Олимпийских игр, на которых должно состояться избрание членов комиссии.

Официальными языками МОК в настоящее время являются французский и английский. На всех сессиях МОК должен быть также обеспечен синхронный перевод на немецкий, испанский, русский и арабский языки. В случае расхождений между французским и английским текстами Олимпийской хартии и всех других документов МОК предпочтение отдается тексту на французском языке, если только на самих документах нет иного четкого указания.

МОК может принимать подарки и наследства, а также изыскивать другие средства, позволяющие ему выполнять свои задачи. Он получает доходы от использования прав, включая телевизионные права, а также от проведения Олимпийских игр. МОК может выделить часть доходов от телевизионных прав в пользу МСФ, НОК и ОКОИ.

К числу наиболее крупных международных спортивных организаций относится также **Международный паралимпийский комитет (МПК)**²¹.

Наряду с МОК к числу МСО общего характера относятся Генеральная ассоциация национальных олимпийских комитетов (ГАНОК), Генеральная ассоциация международных спортивных федераций (ГАИСФ), Ассоциация международных федераций летних олимпийских видов спорта (АСОИФ), Ассоциация международных федераций зимних олимпийских видов спорта (АИОВФ), **Международный совет по спортивной науке, физическому воспитанию и спорту (СИЕПСС)**, Международная олимпийская академия (МОА) и др.

Рассмотрим некоторые из них более подробно.

Генеральная ассоциация национальных олимпийских комитетов (ГАНОК). Создана в 1968 г. в Мехико. Штаб-квартира в Риме. До 1975 г. эта организация называлась Постоянной генеральной ассоциацией национальных олимпийских комитетов (ПГАНОК). Заседания ГАНОК проходят раз в два года. Официальные языки английский, испанский, русский, французский. Сотрудничает с МОК, Генеральной ассоциацией международных спортивных федераций (ГАИСФ) и рядом других МСО. Цели ГАНОК в содействии дальнейшему развитию олимпийского движения, внесению в МОК предложений по совершенствованию олимпийского движения, тесном взаимодействии с МОК в других направлениях деятельности.

Генеральная ассоциация международных спортивных федераций (ГАИСФ). Основана в 1967 г. в Лозанне (Швейцария) по инициативе президента Международной любительской федерации борьбы Роже Кулона. Первоначально называлась Генеральной ассоциацией международных федераций (АГФИ). В 1977 г.

АГФИ была преобразована в ГАИСФ. Штаб-квартира в Монте-Карло (Монако). В эту крупнейшую организацию входят как олимпийские, так и неолимпийские федерации. Высший орган ГАИСФ – ежегодная генеральная ассамблея. Исполнительный орган – совет. Официальные языки – английский и французский. ГАИСФ сотрудничает с МОК, ГАНОК и другими международными спортивными организациями.

*Информация для связи с авторами:
Алексеев Сергей Викторович
sportpravo@gmail.com
Гостев Руслан Георгиевич
rus-1945@mail.ru*

**ПОЗДРАВЛЯЕМ
Щербакова Вячеслава Григорьевича
с 70-летием!**



Трудовая деятельность Щербакова Вячеслава Григорьевича началась на Воронежском авиационном заводе в должности слесаря-сборщика после окончания Воронежского авиационного техникума. С 1966 года по 1968 год он проходил службу в рядах Советской армии в Таманской дивизии. Был участником двух военных парадов на Красной площади.

На протяжении пятнадцати лет активно занимался футболом, начиная с дворовой команды клуба «Кожаный мяч», затем в детско-юношеской спортивной школе при команде мастеров и заканчивая игроком команды «Труд» (г. Воронеж), выступающей в классе «А» (ныне премьер-лига).

После службы в армии Щербаков В.Г. в 1968 году поступил и в 1972 году окончил Государственный Центральный институт физической культуры (Российский государственный университет физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики).

После окончания вуза был принят на работу в Министерство высшего и среднего специального образования СССР и проработал в министерствах образования СССР и Российской Федерации более 30-ти лет, начиная с должности ведущего методиста Отдела военной и физической подготовки до должности начальника Отдела физической культуры и спорта Министерства образования Российской Федерации. В 1991 году Щербаков В.Г. работал в Гуманитарном отделе ЦК КПСС, курируя вопросы развития физической культуры и спорта.

Щербаков В.Г. является разработчиком примерных учебных программ по дисциплине «Физическая культура» для всех направлений подготовки

(специальностей) федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования первого и второго поколений.

В девяностые годы Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации, совместно с Госкомспортом России была сформирована дифференцированная система подготовки кадров в области физической культуры. В федеральных округах были созданы университеты и академии физической культуры. Открыты новые направления подготовки (специальности) в сфере высшего профессионального образования.

При его непосредственном участии в 1993 году был образован Российский спортивный студенческий союз (РССС), а в 1995 году сборная студенческая команда Российской Федерации, принявшая участие во Всемирной зимней универсиаде в городе Хака (Испания) после долгого перерыва заняла первое место в общекомандном зачете. Со дня основания РССС Щербаков В.Г. в течение двенадцати лет являлся первым вице-президентом Российского студенческого спортивного союза, возглавляемым великим спортсменом и тренером А.И. Киселевым.

На протяжении всей работы в министерствах образования в течение 25-ти лет совмещал работу госслужащего с научно-педагогической работой в вузах г. Москвы: Московском государственном техническом университете имени Н.Э. Баумана, Московском кооперативном институте, Финансовом университете при Правительстве Российской Федерации и Российском государственном университете физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики, начиная с должности преподавателя физического воспитания и заканчивая должностью профессора кафедры спортивного менеджмента и экономики физической культуры.

После реорганизации Министерства образования России в 2004 году был принят на должность заведующего кафедрой физического воспитания и спорта Московского государственного университета печати имени Ивана Федорова, а также в течение трех лет работал в должности проректора по воспитательной работе.

В настоящее время работает заведующим кафедрой физического воспитания и руководителем Студенческого спортивного клуба университета. Имеет ученое звание профессора, автор более 50 научных работ, в том числе трех учебников и пяти учебных пособий по физической культуре и студенческому спорту.

В последние годы Щербаков В.Г. является заместителем председателя Научно-методического совета по физической культуре при Министерстве образования и науки Российской Федерации, членом исполкома Российского студенческого спортивного союза и членом Ученого совета МГУП имени Ивана Федорова.

В 1996 году Щербакову В.Г. за заслуги в развитии физической культуры и спорта присвоено почетное звание «Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации». В 2002 году за заслуги в области образования награжден нагрудным знаком «Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации», почетным знаком Госкомспорта России «За заслуги в развитии физической культуры и спорта» и почетным знаком Олимпийского комитета России «За заслуги в развитии олимпийского движения в России».

В 2013 году за вклад в подготовку и проведение XXVII Всемирной летней универсиады в г. Казани награжден Грамотой к памятной медали от Президента Российской Федерации В.В. Путина.

В апреле 2016 года за многолетнюю, плодотворную работу по развитию и совершенствованию образовательного процесса, значительные успехи в формировании культуры здорового образа жизни студенческой молодежи решением Ученого совета МГУП имени Ивана Федорова Щербакову В.Г. присвоено звание «Почетный профессор Московского государственного университета имени Ивана Федорова».

МЕХАНИЗМЫ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ОСВОЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Виленский М.Я.

доктор педагогических наук, профессор
Московский государственный областной университет



Аннотация: представлена совокупность и взаимодействие психолого-педагогических механизмов, обеспечивающих качество мотивации ценностного отношения студентов к освоению комплекса ГТО в образовательном процессе.

Ключевые слова: идентификация, индивидуализация, персонализация, ценностно-смысловые установки, интериоризация.

MECHANISMS OF MOTIVATIONAL-VALUE ATTITUDE OF STUDENTS TO THE DEVELOPMENT OF COMPLEX TRP IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Vilensky M. Y.

doctor of pedagogical Sciences, Professor
Moscow state regional University

Abstract: the paper presents the totality and interaction of psychological and pedagogical mechanisms to ensure quality motivation value attitude of students to the development of complex TRP in the educational process.

Keywords: identification, individualization, personalization, value-semantic installation, interiorization.

Ценности комплекса ГТО выступают содержательными характеристиками образования по физической культуре, обеспечивающие формирование мировоззренческой основы личности, ее субъектности, их проявление в жизнеобеспечении, вне которых затруднительно решать проблему освоения комплекса ГТО.

Они охватывают ценности процесса образования по физической культуре, под влиянием которых происходит овладение знаниями, умениями, методами освоения комплекса ГТО; ценности преобразования студента как личности, развития его психофизических качеств, необходимых в соответствии с требованиями комплекса ГТО. Присвоение ценностей комплекса сопряжено с четкой организацией образовательного процесса, в процессе которого происходит развитие физического совершенствования. Это свидетельствует о том, что в суждениях студентов о ценностях их отношений к комплексу ГТО недостаточно иметь лишь «готовые» представления об этом, необходимо наполнение ценностных представлений личностным смыслом, приобретение личностного опыта мотивационного отношения.

Качественное развитие физической культуры возможно только при интериоризации образовательных ценностей личностью. Рассмотрим механизмы формирования ценностных отношений, перехода образовательных ценностей комплекса ГТО в личностные.

В противоположность объективной природе ценностей физической культуры, их восприятие личностью всегда субъективно, поэтому и оценка, как эмоциональная (уровень удовлетворенности), так и рациональная

(полезность и значимость), может быть истинной или ложной, меняться в процессе обучения и развития.

Чтобы выработать суждение о ценности или неценности того или иного явления, студенту необходимо определить, что ему нужно знать о заданном явлении, какую информацию присваивать. Социально значимое содержание образования должно соотноситься с культурным опытом студента и быть ориентировано на воспитание его как субъекта, который реализует свободу выбора, своеобразие своего образовательного пути, в результате которого он обретает свою культурную идентичность. В этом случае личность воспримет образование как составляющую собственного стиля жизни, сможет образовывать себя сама, подчинять образование целям личностного роста. Лишь имеющиеся для студента ценность знания и умения (образовательный аспект), качества, свойства, развиваемые способности, психические, физические и другие функции (воспитательный аспект) ведут его к самообразованию. Ценности образования не могут быть навязаны, они должны быть приняты субъектами педагогического процесса.

Преподавателям целесообразно выбирать такие речевые формы общения, которые в наибольшей мере способствуют процессам интериоризации социальных ценностей комплекса ГТО. Для этого имеет значение умение организовать процессы идентификации, индивидуализации, персонализации, которые являются неотъемлемыми компонентами формирования личности. Персонализация представляет собой не только осознание своей идентичности другим, освоение и со-

вершенствование социального опыта в индивидуальной форме, но и превращение личности в активного субъекта общественной жизни. Это означает, что студент четко представляет не только личные, но и общественные цели, осознает последствия своей деятельности в сфере ГТО для общества, считает себя ответственным за свое развитие, здоровье, преобразование окружающей среды. Только общественно значимая деятельность личности в полной мере обнаруживает ее культуру.

Педагог обеспечивает качество взаимодействия, предполагающее гармоничное соотношение общественной направленности, с одной стороны, и индивидуально-осознанных установок, интересов, потребностей – с другой. Большое значение имеет богатство индивидуальности педагога, разнообразие применяемых им средств осуществления персонализирующего воздействия в общении и деятельности. Персонализация возможна только при условии значимости субъекта для другого, его референтности и эмоциональной привлекательности. Любую информацию ценностного характера следует преподносить с ярко выраженным личностным отношением к ней, в доступной для понимания форме, она должна быть созвучной представлениям студента о себе как уникальной личности, отвечать его общей эмоциональной настроенности, сокровенным чувствам. При рационально-логическом истолковании ценностей методами, приемами, средствами учебно-научной деятельности студент приближается к теоретическому уровню их познания, что требует самостоятельной, напряженной мыслительной деятельности. Если результаты такой деятельности приобретают позитивную эмоционально-ценностную окраску, рациональное содержание знаний превращается в «личное достояние» студентов, установки определенного поведения.

Воспринимаемые студентом ценностные представления проходят через «фильтр» его ценностных ориентаций (аксиологического ядра), определяющего общее понимание смысла и назначения жизни, ее конкретную ценностную окраску: альтруистическую, эгоистическую, аскетическую, гедонистическую, ригористическую, эвдемонистическую и др. Смысло-жизненный, мировоззренческий аспект самосознания организует в единую систему общее личностное отношение к жизни, формирует исходную ценностную позицию, дифференцируя ценностные представления на «значения» и «личностные смыслы». А.Н. Леонтьев подчеркивает, что значение – это «ставшее достоянием моего сознания... обобщенное отражение действительности, выработанное человечеством и зафиксированное в форме понятия, знания или даже в форме умения»; смысл же «выражает именно его (субъекта) отношение к осознаваемым объективным явлениям» [3]. Ценностные представления в виде «знаний» могут просто храниться в сознании, а «личностные смыслы» реально управляют действиями и поступками.

Желательно актуализировать представления студента о ценности комплекса ГТО с обращением к образным структурам, внутренним проекциям мира (сложившимся в результате предшествующего опыта), жизненной перспективе. Дифференциация и оценка ценностей осуществляется на уровне глубинных струк-

тур образа мира и выражает значимость для личности определенных характеристик или параметров явления, приписывание им соответствующего жизненного смысла.

Важно понимание студентами соответствия своего уровня знаний научному и того, какое влияние оказывает аксиологическое ядро на восприятие (новая информация отбирается так, чтобы «подтвердить» сложившуюся структуру ценностных категорий). Действенность создания ценностных представлений студентов в образовательном процессе решающим образом определяют их внутренние мотивации, ценностно-смысловые установки, готовность воспринять, освоить и «присвоить» новые знания и умения. Необходимо помочь студентам с помощью различных средств, форм и методов самопознания (самонаблюдение, самоанализ, самооценка и др.) осознать свои ценностные ориентации, психологические особенности, субъективность восприятия и оценок информации в сфере физической культуры для внесения необходимых коррективов в процесс восприятия ценностей комплекса ГТО.

Преломляясь через условия жизнедеятельности, ценностные представления распределяются на подтвержденные и неподтвержденные, на реально управляющие действиями и поступками личности и на те, которые хранятся в ее сознании. Ценность, присутствующая в сознании, как только знаемая, но не имеющая реального личностного смысла и побудительной силы, может впоследствии, приобретая и то, и другое, становиться истинной личностной ценностью. Промежуточным этапом на этом пути является ее «обкатка» в плане воображения, как бы примерка к себе и своей жизни. Ценность комплекса ГТО, функционирующая в плане воображения, уже имеет личностный смысл, но еще не обладает побудительной силой [4].

Необходимо помочь студенту открыть, сформулировать, упрочить для себя образовательные ценности комплекса ГТО как средство и способ, обеспечивающие успешное удовлетворение социального ценных побуждений. Для этого большое значение имеет, в какой окружающей системе присваивается и функционирует новое знание, чем мотивирован этот процесс, каким задачам сотрудничества, межличностного взаимодействия он отвечает. В каких позициях находится сама личность по отношению к предмету и процессу освоения комплекса ГТО, а также участникам этого процесса. Поэтому присвоение ценностей в учебном процессе следует рассматривать как взаимосвязанную деятельность студента с преподавателем и другими учащимися, в ходе которой строятся и изменяются формы сотрудничества и общения.

Осознание студентами своих социальных потребностей может вызвать интерес к деятельности в сфере физической культуры, способной их удовлетворить. Интерес отражает познавательную значимость (степень необходимости расширения знаний и умений) и эмоциональную привлекательность (степень получения удовольствия, удовлетворения) для студента деятельности в сфере физической культуры. В каждом интересе, по словам С.Л. Рубинштейна, в какой-то мере представлены оба момента. Чем выше уровень сознательности, тем большую роль в интересе играет осознание объективной значимости тех задач, в ко-

торые включается студент. Но «при отсутствии более или менее непосредственной эмоциональной привлекательности будет сознание значимости, обязанности, долга, но не будет интереса» [5]. Интересы могут быть непосредственными (к процессу деятельности) и опосредованными (к ее результатам), реализованными (объективная потребность удовлетворяется на практике) и нереализованными, активными (действенными) и пассивными (созерцательными), устойчивыми и неустойчивыми, глубокими и поверхностными, широкими и узкими. Количественной мерой устойчивости интереса служит время, в течение которого он сохраняет свою силу. Устойчивость интереса в основе своей определяется глубиной, т.е. степенью связи интереса с основным содержанием и свойствами личности. Интересы, отмечает С.Л. Рубинштейн, являются и предпосылкой обучения, и его результатом. С одной стороны, они служат средством, которым педагог пользуется, чтобы сделать обучение более эффективным, с другой, их формирование является целью педагогической работы, существеннейшей задачей обучения [5]. Так как в направленности интересов и путях их формирования наблюдаются значительные индивидуальные различия, они дают простор для использования необходимых педагогических решений и воздействий для активизации деятельности студентов по освоению ценностей физической культуры.

Возникновению интереса в сфере комплекса ГТО способствует стимулирование познавательной активности студентов, применение видов и форм физкультурно-спортивной деятельности, наиболее отвечающих их способностям и склонностям, создание положительного эмоционального фона занятий с элементами творчества и интуиции, поощрение их положительного отношения, продвижения и успехов в видах деятельности в этой сфере.

Путь формирования ценностных ориентаций может идти не от потребности к ценностям, а прямо противоположный: перенимая от окружающих людей взгляд на нечто как на ценность, достойную того, чтобы на нее ориентироваться в своем поведении и деятельности, студент может тем самым закладывать в себе основы новой потребности, которой раньше у него не было [2]. Подражательное усвоение личностных смыслов, наличие персонализированного идеала дает возможность студенту открыть в себе потенциальные привлекательные качества, уже осуществившиеся в других. Именно идентификация с субъектом или субъектами этих качеств рождает энергию самосозидания и самоосуществления студента в соответствии с его возможностями.

Присвоению ценностей комплекса ГТО содействует реальное и виртуальное коммуникативное единство студентов с людьми, для которых его ценности являются значимыми, а также с образцами жизнедеятельности социально успешных, адаптированных, творческих и духовно развитых индивидов, обладающих физической культурой. Следует оказывать помощь студенту в обнаружении этих личностных образцов, чтобы он воспринял их не как отвлеченное знание, а как идеал, предмет личных устремлений, захотел присвоить наиболее ценные и привлекательные человеческие качества.

На основании анализа механизма интериоризации

ценностей комплекса ГТО, созданию ценностных представлений студентов в образовательном процессе по физической культуре способствует:

- ценностная информация, которая: соотнесена с культурным опытом студента; ориентирована на воспитание его как субъекта; имеет ярко выраженное личностное отношение педагога к ней; доступна для понимания; созвучна представлениям студента о себе как уникальной личности, отвечает его общей эмоциональной настроенности, сокровенным чувствам; рационально-логична; требует самостоятельной, напряженной мыслительной деятельности;

- качественное взаимодействие, предполагающее гармоничное соотношение общественной направленности педагогического процесса и индивидуально-осознанных установок, интересов, потребностей;

- богатство индивидуальности педагога, разнообразие применяемых им средств осуществления персонализирующего воздействия в общении и деятельности;

- актуализация их представлений о ценностях комплекса ГТО с обращением к образным структурам, внутренним проекциям мира, сложившимся в результате предшествующего опыта, жизненной перспективе;

- помощь в применении различных средств, форм и методов самопознания (самонаблюдение, самоанализ, самооценка и др.) для осознания ими своих ценностных ориентаций, психологических особенностей, субъективности восприятия и оценок информации в сфере физической культуры для внесения необходимых корректив в процесс восприятия ее ценностей;

- содействие им в осознании образовательных ценностей комплекса ГТО как средств и способов, обеспечивающих успешное удовлетворение социально ценных потребностей;

- реальное участие педагога в повышении у них чувства компетентности и уверенности в себе в сфере физической культуры с учетом их потребностей и возможностей;

- стимулирование их познавательной активности;

- применение видов и форм физкультурно-спортивной деятельности, наиболее отвечающих их способностям и склонностям;

- положительный эмоциональный фон занятий с использованием в них элементов творчества и интуиции;

- поощрение положительного отношения, продвижения и успехов в деятельности при освоении комплекса ГТО;

- помощь в обнаружении личностных образцов.

Студенты проходят обучение в том возрасте, когда процесс их ценностного самоопределения на мировоззренческом уровне не завершен: ценностные представления подвержены частым колебаниям, изменениям, не наделены законченным личностным смыслом, не имеют прочной мировоззренческой основы. Поэтому в образовательном процессе необходимо самоопределение студентов относительно гуманистических ценностей комплекса ГТО для активного, свободного и творческого самоосуществления в жизнедеятельности.

Для принятия его ценностей недостаточно иметь «готовые» представления о ценном, знать объективную значимость тех или иных форм жизнедеятельности, явлений, отношений. Необходимо наполнение ценностных

представлений личностным смыслом, их превращение в проверенную личным опытом мотивацию поведения. Это возможно только тогда, когда студент включился в практическую реализацию социальных ценностей комплекса ГТО, ощущая ее как свою, приобретая в процессе деятельности положительные, полезные и важные для себя качества и компетенции. Формирование ценностного сознания успешно решается в том случае, когда возникшая система ценностных представлений, организующих и направляющих активность личности, устойчиво подтверждается жизненными ситуациями и обстоятельствами, придает ей качественное своеобразие, неповторимый социальный облик. Формальное отношение к социальным ценностям комплекса ГТО не приводит к превращению их в личностные.

Активная регулярная деятельность в сфере физической культуры во многом зависит от мировоззрения, целей образования студента, заинтересованности в своем развитии для ожидаемого и желательного будущего, желания взаимодействовать и реализовывать себя в конкретных условиях занятий, его способностей и волевых усилий, благоприятного эмоционального самочувствия. Важнейшее значение имеет опыт целенаправленной тренировки с соблюдением ее принципов, умелым подбором форм, средств и методов.

Необходимо, чтобы студенты в полной мере осознали, что для получения эффективного результата в совершенствовании важнейшее значение имеет проявление духовных и физических способностей для соблюдения принципов тренировки, умелый индивидуализированный подбор арсенала ее средств и методов, понимание смысла и механизмов развития психофизических качеств. Любой вид двигательной активности направляется и определяется, прежде всего, смыслом двигательной задачи, а эффективность выполнения зависит от ее содержания, жизненной значимости. Одинаковая по объему и интенсивности физическая нагрузка будет неодинаковой для студентов, личностно воспринимающих ее по-разному. Поэтому так важно на каждом занятии актуализировать причинно-следственные связи (для чего необходима такая нагрузка, почему ее надо выполнить именно так) и ценностно-смысловые ориентиры (направленность на достижение определенных целей). Чем выше уровень осознания значимости занятий физическими упражнениями, тем успешнее студент включается в физкультурно-спортивную деятельность, весомее ее положительный эффект. В свою очередь, указанная деятельность, востребуя определенные психофизические качества, расширяет представления студента о своих возможностях, побуждает к дальнейшему совершенствованию, осознанию важности для этого собственных усилий.

Для регулярности физкультурно-спортивной деятельности в учебном процессе значимо оптимальное соотношение целей и ценностей образования, реализация внутриличностных возможностей в конкретных условиях занятий, благоприятное эмоциональное самочувствие. Существенное влияние оказывает направленность физического воспитания на двигательную активность будущих специалистов, связанную с профессией. Необходимо на каждом занятии задействовать эмоциональный и познавательный компоненты интереса к физкультурно-спортивной деятельности:

привлекать студентов к участию в определении содержания и организационно-методических форм проведения занятий; применять различные виды, формы и методы этой деятельности; указывать на связанные с ней прогрессивные изменения физических кондиций и умений; создавать ситуации успеха; стимулировать творческую активность в видоизменении упражнений, приспособлении их студентами к своим возможностям, нахождении новых оригинальных вариантов, нестандартных решений, ведущих к их обновлению без изменения целевой направленности, чтобы, как пишет С.Л. Рубинштейн, «нахождение нового, изменение, качественная перестройка, совершенствование, движение вперед, а не только сохранение и закрепление уже имеющегося, совершалось внутри самого процесса упражнения, а не только вне его» [5]. Целесообразно использование только тех форм и методов воздействия, которые обеспечивают встречную активность студентов, желание взаимодействовать, осознание ими собственных сил и способностей в реализации самосовершенствования.

Компетентная готовность к регулярной деятельности по освоению комплекса ГТО связана с практическим опытом занятий, соответствующим индивидуальным особенностям, мотивам, интересам, потребностям студента:

- достижением оптимального уровня физической и функциональной подготовленности за период обучения;

- приобретением умений совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей;

- освоением жизненно необходимых двигательных навыков;

- овладением основами техники спортивных движений, их применением в физкультурно-спортивной, рекреационной и досуговой деятельности;

- творческим применением средств, форм и методов физической культуры;

- самоутверждением и самореализацией посредством двигательного опыта;

- расширением диапазона двигательных умений, личностных качеств, способствующих эффективности и готовности к профессиональной деятельности;

- продуктивностью общения, сопровождающего эту деятельность.

При формировании навыков продуктивного общения следует обсудить со студентами важность осознания своих потребностей, мотивов, целей общения и познания их у своего партнера. Только при согласованности приписываемых другим людям мотивов общения с их реальным поведением в какой-то степени можно устранить ошибки, ведущие к затруднениям в процессе взаимодействия. Необходимо разъяснить студентам сутью продуктивного общения, привести примеры, когда в общении провоцируется психологическая защита (противопоставление себя партнеру, отрицание его взглядов и мнений, категорические оценки), а когда происходит взаимодействие (умение аргументировать свою точку зрения, уважение к мнению, личности другого, отношение к другому человеку как к личности). Большое значение имеет создание ситуаций, где студенты могут проявить эмпатию, многократное переживание которой может перейти в свойство личности, стать правилом по-

ведения. Совершенствование культуры общения должно фокусироваться в первую очередь на самопознании – осознании собственного поведения, своих личностных качеств (нравственных, эмоциональных, интеллектуальных), потребностей общения, своей коммуникабельности (включенности в межличностные отношения, коммуникативной толерантности и т.д.).

Педагог, учитывая неповторимое своеобразие личности каждого студента, может способствовать развитию его коммуникабельности и критичности мышления следующими средствами: включение в групповые и диалогические коммуникативные ситуации, неформальное общение; взаимообучение, взаимоконтроль, взаимное изложение опыта, постановка и обсуждение проблемных вопросов в сфере физической культуры; требование логичности суждений, доказательности и обоснованности позиций; активизация в общении самопознания, рефлексии, эмпатии; применение психологических тестов, социально-психологических тренингов – делового общения, перцептивного и др.

Личностно-ориентированное применение различных видов и форм физкультурно-спортивной деятельности возможно только при реализации самопознания, обеспечивающего четкое представление студента о своих способностях и особенностях, оптимальное управление физическим самосовершенствованием и адекватную самооценку. Самопознание в физкультурно-спортивной деятельности, умение управлять своим телом, здоровьем, познание и принятие своих недостатков, знание и умелое использование своих достоинств ведет к изменению ценностно-оценочного отношения студента к себе, своим успехам и неудачам, устранению чувства ограниченности в достижении нормативных требований комплекса ГТО, развитию уверенности в себе. Целесообразно, чтобы студент оценивал свои достижения относительно предыдущих результатов и выявлял динамику их развития, соотнося самооценку с оценкой со стороны. Повышению самооценки способствуют те результаты самопознания, которые переживаются как индивидуальное достижение, а также их положительная оценка со стороны. Самооценка может понизиться при неуспехе в деятельности, общении, встрече с трудностями, особенно расцениваемыми как непреодолимые, и повыситься при одобрении, похвале, переживании ситуаций успеха. Своевременная психолого-педагогическая коррекция некоторых параметров самооценки способствует развитию у студента стремления к более эффективному решению поставленных задач, что дает ему особое удовлетворение, повышает самооценку. На самооценку оказывает влияние группа, с которой студент включается в совместную физкультурно-спортивную деятельность: сопереживание от достигнутого каждым результата и желание быть «не хуже других» стимулируют к активной работе; группа помогает объективно оценить прогресс каждого. Находясь с другими ее членами общий язык, студент постепенно раскрепощается, ощущает свою личную значимость, более уверенно чувствует себя и вне физкультурно-спортивной деятельности.

Преподаватель стимулирует студентов к субъектности, самопознанию, рефлексии, самоконтролю, оптимальной реализации возможностей, творческой активности; актуализирует общественно значимые личностные

качества, нравственно-эстетические нормы поведения.

Личность как целостная, самоорганизующаяся система включает в себя семь основных уровней: телесных ощущений и реакций, образов и представлений, самосознания и рефлексии, межличностных отношений и социальных ролей, социокультурной детерминации личности, экзистенциальных (сущностных) переживаний, самоактуализации (самости). Поэтому формирование физической культуры осуществляется с помощью многообразных ее средств и методов на всех структурных уровнях личности, в соответствии с личностными свойствами и реальными возможностями.

Мотивационно-ценностное отношение студентов к активной деятельности в освоении комплекса ГТО формируется путем воздействия на сознание и решением практических задач ее организации. Оно успешно формируется, когда эта деятельность функционирует непосредственно в системе жизнеобеспечивающих отношений студента.

Литература:

1. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
2. Додонов, Б.И. Эмоция как ценность / Б.И. Додонов // Общественные науки. – М., 1979, №4. – С. 131-132.
3. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. – 3-е изд. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – 584 с.
4. Леонтьев, Д.А. Ценностные представления в индивидуальном и групповом сознании: виды, детерминанты и изменения во времени / Д.А. Леонтьев // Психологическое обозрение, 1998. – № 1. – 72 с.
5. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.

Literature

1. Vasilyeva O. S. the Psychology of human health: measurement standards, presentation, installation: proc. the Handbook for students. the high. proc. establishments / O. S. Vasilyeva, F. R. Filatov. – M.: Publishing center "Akademiy", 2001. - 352 p.
2. Dodonov B. I. Emotion as value / B. I. Dodonov // Social Sciences. - M., 1979, №4. – P. 131-132.
3. Leont'ev A. N. Problems of development of the psyche / A. N. Leontiev. – 3-e Izd. – M.: Izd-vo MGU, 1981. - 584 p.
4. Leontiev D. A. Value orientations in individual and group consciousness: types, determinants and change over time / D. A. Leontiev // Psychological review, 1998. No. 1. 72 p.
5. Rubinstein S. L. Fundamentals of General psychology / S. L. Rubinstein. – SPb.: Peter Kom, 1999. – 720 p.

Информация ля связи с автором:
Анатолий Горшков <ag_gorshkov@mail.ru>

НОРМЫ ГТО И ПОИСК НОВОЙ ИДЕОЛОГИИ В РОССИИ

Прокофьева Д.Д., старший преподаватель
Башкирский Государственный Университет



Аннотация. В пределах данной статьи речь пойдет об идеологических причинах. Основная мысль статьи выражается в следующем утверждении: для того, чтобы научить молодых людей любви к спорту, возвращению норм ГТО недостаточно. Проблема пренебрежения к физкультуре кроется в социально-политической и экономической сферах общества.

Ключевые слова: нормы ГТО, физическая культура, общество, государство, человек, идеология.

STANDARDS TRP AND THE SEARCH FOR A NEW IDEOLOGY IN RUSSIA

Prokofyeva D.D., senior lecturer
Bashkir State University

Abstract. In this article ideological reasons have been considered. The main idea of the article is outlined in the statement: the resumption of standards TRP is not enough to teach young people to respect sport. Disregard for physical education is the problem which lies in socio-political and economic spheres of society.

Keywords: Standards TRP, physical education, society, a state, a person, an ideology.

В октябре 2015 года В. Путиным подписан закон, окончательно возвращающий в России систему ГТО. ГТО («Готов к труду и обороне») – программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР. В рамках этой работы мы не будем касаться очевидных организационных проблем, связанных с возвращением системы, хотя нас, работников спорта, они должны волновать в первую очередь. Удержимся также от выводов оценочного характера, поскольку вопрос о целесообразности возвращения норм ГТО дискуссионный. Либералов возмутило даже само название системы, в котором «дань уважения нашей истории» – советской истории, а все советское приверженцам либеральной парадигмы претит. Кроме того, в систему ГТО входит еще и «патриотическое воспитание молодежи». Впрочем, все обсуждения подписанием закона можно считать снятыми. Как профессионалов нас могла бы заинтересовать проблема интеграции программы ГТО в современную систему образования, но – нет. Не здесь. Так о чем же наша статья?

Мы начали разговор с закона о возвращении норм ГТО лишь для того, чтобы подчеркнуть актуальность нашей работы. Да, там, в правительстве и выше, тоже заинтересованы в решении этой проблемы и, решая, они рубят, как обычно, сплеча. А исток проблемы один...

Чтобы обозначить таинственную «эту проблему», приведем слова депутата Госдумы Игоря Лебедева: «Достаточно взглянуть на современную молодежь, и, к сожалению, мы увидим огромную пропасть между ней и спортом» [3]. Проблема, таким образом, заключается в расширяющейся год от года пропасти между молодыми людьми и физической культурой. А цель нашей работы проста: попытаться, лишь попытаться ответить на самый банальный русский вопрос: почему? Почему эта бездна между современной молодежью и спортом есть вообще? В этой статье введение о реставрации ГТО лишь, как говорят журналисты, информационный

повод для того, чтобы поговорить о проблеме как таковой; почему вообще пришлось эти нормы вводить. И почему возвращение нормативов ГТО не мостик между молодежью и спортом, а если и мостик, то веревочный, временный, вынужденный, перекинутый над идейным вакуумом, повисшим в РФ.

Отсюда: мы будем говорить об идеологических и социальных причинах упадка физической культуры в России. Обычно словом «упадок» характеризуют состояние культуры вообще; мы считаем, что в понятие «культура» вписана и «физкультура». Упадок физкультуры очевиден: достаточно взглянуть на количество пропусков в журнале преподавателя физкультуры среднестатистического вуза. Но вуз это уже слишком далеко: все проблемы, так или иначе связанные с культурой, берут свое начало в семье.

Но тут мы рискуем увлечься и впасть в уныние, постоянно пытаюсь установить каузальность тех или иных событий. Цепочка рассуждений получается примерно следующая: мы утверждаем упадок физической культуры. Причиной мы только что назвали семью. Казалось бы, вопрос исчерпан, однако при таком упрощенном подходе к проблеме остается неясным, почему в современной семье уважение к спорту детям не привилось. И нам придется, подобно философам, искать причину уже не в семье глубже. Нам придется искать первопричину. Это значит, что нам предстоит экскурс в историю Советского Союза.

Вслед за либералами и многими учеными, например Х. Арендт, – признаем: СССР был тоталитарным государством. Самое детское определение тоталитарного режима: «тоталитарный режим характеризуется тем, что государство вмешивается во все сферы общества». Приведем также цитату отнюдь не детскую самой Ханны Арендт человеком, которая впервые столь остро затронула в своем творчестве проблему тоталитаризма: «Беспорно, люди в Советском Союзе лишены всех форм политической свободы, не только свободы образо-

вания организаций, но и свободы мысли и выражения мнений в публичных формах» [1, с. 22].

Яркая черта эпохи – конечно, своеобразный телеологизм, проявлявшийся в ожидании всемирной коммунистической революции, и, пожалуй, эта иллюзия о повсеместно побеждающем коммунизме существовала все время ленинского правления. В следующий период уже после Второй мировой она отступила (применялась тактика экспорта революции; а 30-е мы пропускаем ввиду того, что Сталина на тот момент времени волновали, скорее, внутренние проблемы). Таким образом, и на заре становления СССР (1920-е), и в расцвете (с 1945) наша страна – пример для подражания. Своеобразная вариация «welfare state», только от коммунистического лагеря.

Вот несколько главных моментов, которые нужно извлечь из нарисованной выше скупыми штрихами картины эпохи СССР, чтобы ответить на главный вопрос о причинах упадка физкультуры уже в РФ:

1) нормативная эстетика (в том числе эстетика человеческого тела);

2) госконтроль за СМИ, позволяющий эту эстетику продвигать;

3) также соцреализм (течение в искусстве) как выражение нормативной эстетики.

Все это служило не столько для внутреннего потребления (хотя здоровая нация значит работающая нация, а мы говорим о тоталитарном государстве), сколько для внешнего: создавался образ СССР как территории счастливых и красивых людей.

Счастливый, умный, красивый человек – это советский человек. Сверхчеловек. И все в искусстве (на самом низком уровне в плакатах стиля «Окна РОСТА», а на самом высоком – таких произведений, как книга Шолохова «Поднятая целина») служило и созданию этого образа, и, по мере убеждающих сил искусства, воплощению этого образа в жизнь. Вне искусства, для достижения цели по воспитанию красивого и сильного советского сверхчеловека, в 1931 году была введена та самая система ГТО.

XX век – время непрекращающегося противостояния могучих политических систем, противостояния идеологий. И в каждом таком идеологическом поединке участвовала Россия. Оставив за кадром философские обоснования Первой мировой войны, сразу перейдем ко Второй (по словам Блока, новый век ощущается спустя минимум 20 лет после его наступления). Вторая мировая война – это борьба, в первую очередь, двух идеологических противников: коммунизма и нацизма. Война «арийского», белого, псевдонцищеанского сверхчеловека с коммунистическим идеалом. Каждый из противников на свой манер отвечал всему человечеству, каждой отдельной цивилизации, на один простой, повисший в воздухе «шкурный» вопрос: «А что вы можете предложить нам?» – в цивилизационном плане, естественно. Третий Рейх не дал вразумительного ответа на этот вопрос; цивилизационная миссия немцев, вообще-то говоря, провалилась оглушительно. Советский сверхчеловек доказал свое право на существование, свое превосходство. Коммунист, настоящий, с большой буквы Коммунист – великий гуманист. В Советском Союзе, внутри, таким высшим человеком мог считаться врач, учитель, ударник труда. Труд и деятельность коммунистического сверхчеловека направлена вовне на благо других людей и в будущее. После победы Советского Союза над Третьим Рейхом началась та самая «красная зараза» – победоносное шествие коммунизма по всему миру по странам, воодушевленным успехами СССР. СССР победил главное в идеологической войне.

Фултонской речью Советскому Союзу бросили новый вызов. Фултон, с легкой руки исследователей, называют началом крупнейшего идеологического конфликта XX века «холодной войны» между СССР и США.

Холодную войну Советский Союз проиграл, и острее всего мы переживаем сейчас именно идеологическое поражение. Поэтому вкратце рассмотрим американский идеал человека и причины его возвышения. А далее перейдем к выводам.

Американский идеал – доведенная до абсурда протестантская этика [см.: 2]. Это человек, одержимый американской мечтой. Сложно сопоставить его с прометеевским человеком – европейцем, несущим «бремя белого», являющимся, вообще-то говоря, близким родственником американца.

Однако, не углубляясь в дебри современной американской политики, справедливости ради заметим, что элита США все же может считаться прометеевской (или пассионарной), и их связи с Британией до сих пор тесны. «Бремя белого человека» по-американски – нести свет (вернее, огонь) демократии всему человечеству. В экономической сфере «бремя» – это тот же колониализм, только закрепощение производится методами экономического влияния (неоколониализм).

Впрочем, американский идеал человека – поданный на экспорт в эпоху холодной войны потребитель. В 1990-х Потребитель победил Коммуниста, и на этом в России эра сильных и красивых людей заканчивается. Перейдем к выводам.

В самом начале статьи мы отметили, что важная причина низкой физической культуры кроется в семье. В принципе, это тема отдельной статьи с социально-экономическим уклоном: что-то о том, что родители ребенка, поставленные на грань выживания в 90-х, пораженные мировоззренческим кризисом, вызванным все тем же распадом СССР, вынуждены были работать на износ, а ребенок, видя, как живут родители, заряжался отращиванием к такому нищенскому образу жизни «от зарплаты до зарплаты», смотрел американскую рекламу, полную атрибутов того самого общества потребления, видел «нуворишей», которым досталось все и сразу, и мечтал стать успешным.

Американская реклама и фильмы (да и сериалы отечественного производства), посредством простейших манипуляций сознанием, внушают зрителю, что успешный человек в капиталистическом обществе – это, чаще всего, банкир, бизнесмен, политик (в ином случае мафиози). Если у успешного человека есть деньги, то все дефекты внешности значения не имеют, ведь в нем ключевое – деньги. Вообще, следуя беспощадной логике капитализма, главное в обществе – деньги.

Взглянем на поколение 1990-х, поколение начала «нулевых»: будучи детьми, они оказались брошенными и семьей (семья поставлена на грань выживания), и государством. Это еще один величайший промах политиков, которые разрушили Советский Союз и толком не построили новую Россию, они попросту «забыли» о воспитании новых граждан.

Внятная идеологическая линия могла защитить подрастающее поколение 1990-х от насаждения чуждых ценностей общества потребления, но государство утратило (возвращаемся к ранним пунктам статьи о Советском Союзе) элементарный контроль над СМИ. В итоге выросло поколение потребителей, которые панически боятся стать аутсайдерами, которые живут погоней за атрибутами успешной жизни и станут воспитывать подобных себе детей.

Увы, тут речь может идти только об упущенных возможностях. Возвращение государством хоть каких

норм, хоть какой системы ГТО ситуацию кардинально не изменит, покада останется неосознанной историческая миссия России и не будет сформирована мягкая государственная идеология, направленная на успешное выполнение этой миссии.

Закончим на позитивной ноте. Программу ГТО вернули, что значит: первый шаг в нелегкой борьбе за здоровое, умное, красивое российское общество сделан. Разруху в головах (словами Преображенского из «Собачьего сердца») преодолеть напряжением всех духовных сил можно и нужно. Иначе, как и многие другие гуманистические ценности, физическая культура станет очередным рудиментом эпохи Советского Союза – страны, которой нет.

Литература:

1. Арендт Х. Истоки тоталитаризма / Х. Арендт. – М.: ЦентрКом, 1996. – 870 с.
2. Вебер М. Протестантская этика и дух капитализма / М. Вебер. – Ивано-Франковск: Ист-Вью, 2002. – 352 с.

ИЗ ОПЫТА ПРИМЕНЕНИЯ ОНЛАЙН-ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Фурсов А.В., к.п.н., доцент, директор МИП СурГПУ «Информационно-научный WEB-центр физической культуры, здоровья и спорта»

Синявский Н.И., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой ТИМФВ Сургутского государственного педагогического университета

Сургутский государственный педагогический университет, Россия, г. Сургут



Аннотация. В статье рассматривается опыт применения онлайн-технологии в подготовке учащихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО).

В работе представлены результаты тестирования 751 участника V ступени Комплекса ГТО. На основе полученных данных можно говорить о том, что требуется дальнейшая коррекция и оптимизация процесса общей физической подготовки учащихся, входящих в V ступень Комплекса ГТО.

Ключевые слова: онлайн-сервис «АС ФСК ГТО», физическая подготовленность участников V ступени Комплекса ГТО, испытания (тесты) Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

THE EXPERIENCE OF USING ONLINE TECHNOLOGIES IN PREPARING STUDENTS TO FULFILL THE STANDARDS OF THE ALL - RUSSIAN SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE"

Fursov A.V., Ph.D, Senior Lecturer, Director of Information and Research WEB-Center of Physical Education, Health and Sports, Surgut State Pedagogical University, Russia, Surgut

Sinyavsky N.I., Doctor of Sciences, Professor, Surgut State Pedagogical University, Russia, Surgut

Annotation. The article considers the experience of using online technologies for program-methodical support of All-Russian sports complex (RLD). The results of 751 school leavers' assessment of Surgut public schools who have taken part in realization of the norms of the Civil Defense Squads Complex are presented in the paper. The results produce the objective impression of Surgut school leavers' availability to realize the norms of All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex.

Keywords: online-technologies «Atomized System Athletic Civil Defense Squads Complex»; school leavers' physical proficiency, Civil Defense Squads Complex, All-Russian Athletic Civil Defense Squads Complex's assessment.

Введение. Виды испытаний комплекса ГТО призваны объективно выявить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также их владение прикладными умениями и навыками.

Комплекс ГТО задает программную основу и государственные требования к уровню физической подготовленности различных возрастных категорий населения, в том числе и учащихся общеобразовательных учреждений. В этой связи, в первую очередь, встает вопрос о соответствии уровня физической подготовленности учащихся предъявляемым требованиям [1,2].

Кроме того, систематический мониторинг физической подготовленности с помощью онлайн-технологии [3] позволяет отслеживать ее динамику, выявлять наиболее слабые места и предпринимать дальнейшие меры для коррекции образовательного процесса по физическому воспитанию в школе.

Методы и организация исследования

Проведение испытаний (тестов) осуществлялось с учетом требований методических рекомендаций по организации и проведению испытаний, входящих в Комплекс ГТО. Исследование было проведено на базе Центра тестирования МБУ ЦФП «Надежда» г. Сургута.

Результаты выполнения нормативов Комплекса ГТО были обработаны с помощью онлайн-сервиса «Автоматизированное сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (АС ФСК ГТО) (свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ № 2014661696), располо-

женного на информационном ресурсе www.rosinwebc.ru. В онлайн-сервис «АС ФСК ГТО» были заложены ряд дополнительных функций. Так, после заполнения списка участников сервис позволяет сгенерировать медицинскую заявку, протоколы для приема нормативов, по результатам приема нормативов онлайн-сервис позволяет сформировать индивидуальные, групповые отчеты с графиками и графическим отображением кондиционного профиля участников, а также учетные карточки выполнения государственных требований комплекса ГТО. Общий объем обработанных результатов тестирования в системе «АС ФСК ГТО» составил 751 учащийся из числа добровольно принявших участие в сдаче нормативов Комплекса ГТО по программе V возрастной ступени.

Результаты и их обсуждение

В рамках проведения официальных спортивных мероприятий в центре тестирования МБУ ЦФП «Надежда» г. Сургута были получены результаты выполнения нормативов Комплекса ГТО среди учащихся V ступени.

В результате тестирования у 751 школьника из добровольно принявших участие в выполнении нормативов V ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) получены следующие данные, представленные на рисунке 1. На золотой знак отличия выполнили 45 участников, что составило 6 %, на серебряный – 117 участников, соответственно 15,6%, на бронзовый знак отличия – 59 участников, что составило 7,9 %. Полученные данные не выполнивших требования на присвоение значка составило 530 участников, соответственно 70,6%.

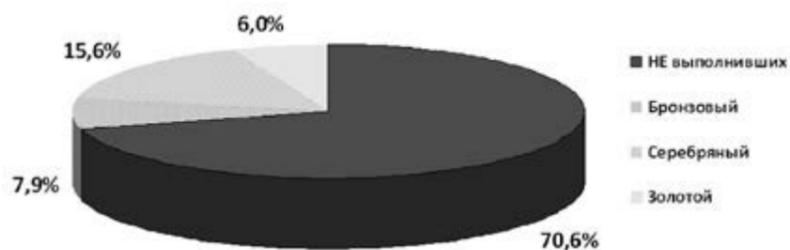


Рис. 1. Результаты выполнения нормативов V ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Гендерные различия показали, что у юношей, выполнивших нормативы на золотой знак отличия, – 27 человек, что составляет – 7,8 %. С испытаниями на серебряный значок справились 55 молодых людей,

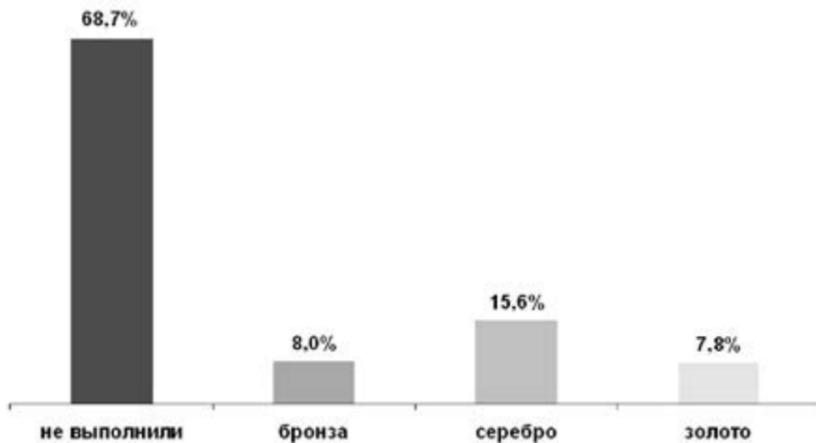


Рис 2. Результаты выполнения нормативов Комплекса ГТО юношами V ступени

что в процентном соотношении составляет – 15,6%. На бронзовый значок выполнили нормы физкультурно-спортивного Комплекса ГТО 28 человек – 8%. Количество юношей, не выполнивших нормативы ГТО, составило 242 человек – 68,7%. (Рис. 2.)

Среди девушек с нормативами на золотой знак отличия справились 18 (4,5%), на серебряный знак выполнили требования 62 (15,5%), норматив на бронзовый

– 31 (7,8%). Не выполнили требования на присвоение значка от общего числа 399 участниц – 288 девушек (72,2%). (Рис. 3.)

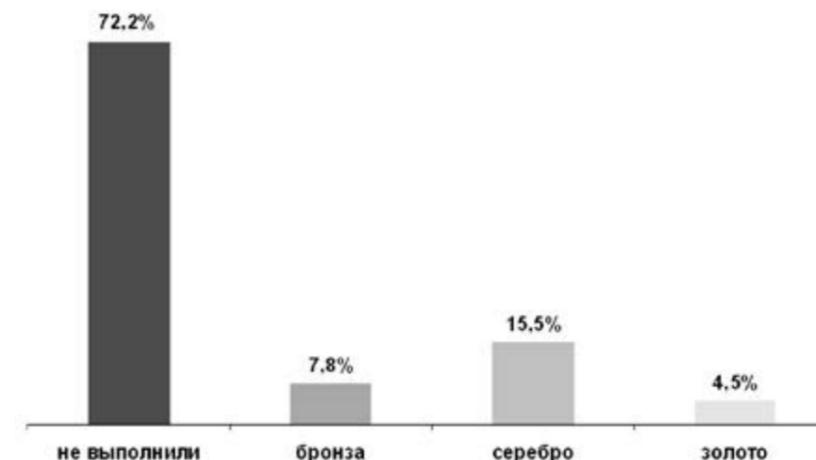


Рис 3. Результаты выполнения нормативов Комплекса ГТО девушками V ступени

Результаты проведенного исследования показали, что необходима дальнейшая коррекция и оптимизация образовательного процесса учащихся по предмету «Физическая культура».

Полученные результаты представляют объективную картину физической подготовленности учащихся V ступени общеобразовательных учреждений г. Сургута по нормативам комплекса ГТО, что дает толчок к дальнейшим решениям и незамедлительной коррекции образовательного процесса в предметной области «Физическая культура», к поиску эффективных педагогических технологий и программ по урочной и внеурочной деятельности.

Выводы. Таким образом, результаты мониторинга физической подготовленности учащихся V ступени общеобразовательных учреждений г. Сургута по выполнению нормативам комплекса ГТО в 2016 г. показывают:

1. Как у юношей, так и у девушек уровень физической подготовленности в комплексе ГТО проявляется по-разному. Результаты выполнения нормативов на золотой значок варьируются от 7,8 % у юношей, до 4,5% у девушек.

2. Общая физическая подготовленность по выполнению нормативов низкая. Количество не справившихся с требованиями комплекса ГТО у юношей составляет 68,7%, существенно больше оно у девушек и равно 72,2%.

3. Выявленные результаты представляют объективную картину готовности учащихся, входящих в V ступень Комплекса ГТО, к выполнению нормативов ГТО, что дает толчок к дальнейшей незамедлительной коррекции и оптимизации процесса общей физической подготовки, внедрению эффективных педагогических технологий и программ.

Литература:

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizvosp.ru/> - Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 20.03.2015).
2. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкуль-

турно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), «Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 N 1) [Электронный ресурс] // Режим доступа: minsport.gov.ru/polojgto.doc. – Дата обращения 20.03.2016.

3. Сinyaевский, Н.И. Применение онлайн технологий в программно-методическом обеспечении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Н.И. Сinyaевский, А.В. Фурсов, А.А. Камартинова, Н.Н. Гергега // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 2015. – №3(123). – С.133-136.

Bibliography:

1. All-Russian complex «Civil Defense Squads» Decree [Internet resource]. – Access mode: <http://fizvosp.ru/>. - (20.03.2015).
2. The methodical recommendations on the organization of testing, forming the All-Russian physical complex “Ready for Labor and Defense” (RLD), “Methodical recommendations on the fulfilment of aspects of tests, forming the All-Russian physical complex “Ready for Labor and Defense” (RLD) (approved by the report of Ministry of Sports of 23.07.2014 №1). Available at: minsport.gov.ru/polojgto.doc
3. Sinyavskiy N., On-line technologies’ usage in programme – methodological support of All-Russian complex «Civil Defense Squads» /N. Sinyavskiy, A. Fursov, A. Kamartdinova, N. Gerrega // Scientific Theoretical Magazine «Scientific Notes of Lesgaft State National University», 2015.- №3(123). P.133-136.

Информация для связи с авторами:
 Фурсов Алексей Валерьевич
FursovAV@bk.ru
 Сinyaевский Н.И.
physical_science@surgpu.ru

КИНЕЗИОЛОГИЯ (ДВИГАТЕДЕЯ) СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Никифоров Н.В., заведующий кафедры «Циклические виды спорта» Институт физической культуры и спорта ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»,

Никитин С.Н., доктор педагогических наук, профессор,

Носов Н.Ф., кандидат педагогических наук, доцент,

Чернов А.Ю., аспирант.

«Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»



Аннотация: Прикладные аспекты кинезиологии в спортивной борьбе исследовал Г.С. Туманян и В.Г. Стрелец. Разрабатывая их идеи, С.Н. Никитин предложил к модели регулирования двигательной деятельности применять следующие шесть принципов: принцип обратимости, принцип оптимальной готовности, принцип минимизации, принцип максимизации, принцип непривычности, принцип привычности. Н.В. Никифоров создал классификацию приемов борьбы по шести отличительным признакам: виды приемов, стиль исполнения, расположение борцов в вертикальной плоскости, направление выполнения в горизонтальной плоскости, расположение борцов в сагиттальной плоскости, количество опор во время проведения приемов. Эти разделы являются составными частями кинезиологии общей и прикладной.

Ключевые слова: кинезиология спортивной борьбы, самоуправление двигательными действиями в спортивной борьбе, прикладная кинезиология, модель регулирования двигательной деятельности, принципы управления двигательными действиями, теоретическая основа оптимального управления.

гательной деятельности, принципы управления двигательными действиями, теоретическая основа оптимального управления.

KINESIOLOGY (MOVEACTIVITY) OF SPORTS FIGHT

Nikiforov N. V., head of department «Cyclic kind of sports» North-Eastern Federal University in Yakutsk

Nikitin S. N., Dr.Hab, professor

Nosov N. F., Ph.D, associate professor

Chernov A. U., postgraduate

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

Annotation. Applied aspects of kinesiology in sports fight were investigated by G. S. Tumanyan and V.G. Strelets. Developing their ideas S. N. Nikitin has suggested to apply the following six principles to model of regulation of motive activity: principle of reversibility; principle of optimum readiness; principle of minimization; principle of maximizing; principle of a strangeness; principle of habitualness. N. V. Nikiforov has created classification of methods of fight by six distinctive signs: types of receptions, style of execution, an arrangement of fighters in the vertical plane, the direction of performance in the horizontal plane, an arrangement of fighters in the sagittal plane, quantity of support during receptions. These sections are components of kinesiology of the general and applied.

Keywords: kinesiology of sports fight, selfcontrol in motive actions in sports fight; applied kinesiology; model of regulation of motive activity; principles of management of physical actions, theoretical basis of optimum control.

Актуальность. Термин «кинезиология», благодаря выдающимся ученым В. Б. Коренберг (13.03.1924 – 03.09.2012) [4] и В.Г. Стрелец (26.12.1920. – 09.03.2009). Распространение кинезиологии в спортивной борьбе, кроме Г.С. Туманяна, встретило сопротивление догматиков устоявшейся системы первичности физической культуры и вторичности движений спортивной борьбы: кинезиология – лишь другое наименование биомеханики, а комплексного, синтетического научного предмета не существует, утверждали они. Так что современное понимание кинезиологии и ряд ее основных положений родились отнюдь не в Соединенных Штатах, а в СССР [3].

Это такие положения кинезиологии как:

1) Выбор основы, к которой могут быть приложены управляющие воздействия, оказывающие влияние на ее динамику.

2) Разработка уравнения, при помощи которого можно рассчитать динамику в определенные промежутки времени.

3) Характер информации, необходимый для формирования управляющих воздействий.

4) Ограничения на условия, определяющие цель управления.

5) Критерии оптимальности управления по установленному параметру [3].

Целью спортивной борьбы является эффективное управление центральной нервной системой (человеком) специальными двигательными действиями, к чему стремятся и для чего работают все уровни управления [7].

Теоретические принципы спортивной кинезиологии выполнения двигательных действий были разработаны В. Г. Стрельцом [7] на основе изучения вестибулосоматических взаимодействий у человека, результатом которых стала модель регулирования двигательной деятельности в спортивной борьбе.

К модели регулирования двигательной деятельности в спортивной борьбе предлагается применять следующие принципы:

- принцип обратимости: при проведении приема при действии сигнала внешней среды и соперника должна быть возможность обеспечить возврат системы в исходное состояние (состояние «привычности»);

- принцип оптимальной готовности: организация спортивной борьбы должна иметь необходимый диапазон регулирования параметров для возврата системы в состояние оптимальной готовности (состояние «привычности»).

- принцип минимизации (чувствительности): сигнал внешней среды и соперника должны быть такой величины по минимуму, при котором возникает отклонение результата двигательной деятельности от программы деятельности, для чего требуется введение сигнала результата действия системы регулирования двигательной деятельности (блок обратной связи), но система остается в состоянии «привычности»;

- принцип максимизации (устойчивости): сигнал внешней среды и соперника должны быть не больше такой величины по максимуму, чтобы не выйти за пределы доступного диапазона регулируемого параметра, ибо такое отклонение влечет за собой поломку системы («критическое» состояние);

- принцип непривычности - воспитание автоматизмов не должно делать из человека «машину», т. е. привычки не должны быть для педагога самоцелью, т.к. приучая человека довольствоваться привычным, содействуешь развитию душевной лени;

- принцип привычности (осмысленности и рефлексивности), отражение в сознании реальности в форме чувственных и мыслительных образов предвосхищает практические действия человека, придавая им целенаправленный характер, развивает «свободную ответственность».

В.Г. Стрелец [4,6,7] рекомендует учитывать следующие общие для всех видов движений особенности самоуправления двигательными действиями на всех уровнях применимых в спортивной борьбе:

1. Учитывать время задержки начала ответа за счет обработки сигнала внешней среды в блоке обратной связи (необходимость перехода системы в состояние «непривычности»).

2. Знать интервал времени, за которое система переходит из одного состояния в другое состояние «непривычности» при действии сигнала внешней среды и обратно при прекращении действия сигнала внешней среды.

3. Исследовать диапазон дифференцированных нагрузок внешней среды, вызывающий переход системы в другое состояние.

4. Изучить действие нагрузок внешней среды для составления программ при автоматизации управления двигательными действиями.

Цель исследования – выявление перспектив развития содержания и направленности кинезиологии спортивной борьбы.

Организация исследования. В исследование использовался метод обзора и анализа научных источников. Исследование проводится с 60-х годов прошлого века В.Г. Стрельцом и по настоящее время его учениками в ФГБОУ ВО «Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» и кафедре национальных видов спорта и народных игр института физической культуры и спорта ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова».

Результаты исследования и их обсуждение. Достоинства предлагаемой методики учета стабильного и вероятностного выполнения подтверждается лучшими

результатами выполнения разрядных требований. Так, за время эксперимента из экспериментальной группы 5 человек выполнили требования II спортивного разряда и 1 борец требования III разряда, тогда как из контрольной группы только 6 человек выполнили требования III разряда. Данное достижение более качественного выполнения разрядных требований объясняется спецификой методики учета кинезиологических особенностей спортивной борьбы

Выводы. Теоретическими основами самоуправления управления двигательными действиями выступают характеристики модели регулирования двигательной деятельности, характеристики нагрузок внешней среды и состояние биологической системы – человек. Эти разделы являются составными частями кинезиологии общей и прикладной. Прикладная кинезиология рассматривает вопросы достижения победы в поединке, в частности, в спортивной борьбе с учетом классификации приемов борьбы по шести отличительным признакам: виды приемов, стиль исполнения, расположение борцов в вертикальной плоскости, направление выполнения в горизонтальной плоскости, расположение борцов в сагиттальной плоскости, количество опор во время проведения приемов.

Список литературы:

- Горелов А.А. К проблеме содержания и направленности современного физкультурного образования / А.А. Горелов, Р.М. Гадельшин, С.Н. Никитин // Теория и практика физ. культуры. – 2014. - № 7. – С. 62 -64.
- Коренберг, В.Б. Спортивная кинезиология признана – очередь за ее развитием / В.Б. Коренберг // Культура физическая и здоровье, 2012. - №3 (39). – С. 72-79.
- Никитин, С.Н. Управление двигательными действиями в спорте с учетом функционирования аналитических систем (на примере спортивной борьбы) / С.Н. Никитин // Автореферат дисс. док. пед. наук. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – 52 с.
- Никитин, С.Н. Кинезиология – взгляд с позиции ретроспективы и перспективы проблемы содержания и направленности современного физкультурного образования / В.М. Лопатин, С.Н. Никитин, Н.Ф. Носов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №2. – С. 47-50.
- Никифоров, Н.В. Истоки и становление якутской национальной борьбы хапсагай в отечественной системе спортивных единоборств / А.А. Горелов, В.П. Сущенко, С.Н. Никитин, Н.В. Никифоров // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 3. – С. 53 - 56.
- Носов, Н.Ф. Кинезиологи - на рубеже веков / А.А. Горелов, В.П. Сущенко, С.Н. Никитин, В.Ф. Зверев, Н.Ф. Носов, А.А. Алексеев // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1 (56). – С. 20 - 23.
- Стрелец, В.Г. Целенаправленные двигательные действия, как основа для разработки вопросов самоуправления / В.Г. Стрелец, В.В. Нелюбин, С.Н. Никитин // Культура физическая и здоровье. – 2007. – № 4 (14). – С. 15 -20
- Исследование и тренировка вестибулярного анализатора у человека: Дис... док. биол. наук. / В.Г. Стрелец. - Л., 1969. - 807с.
- Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.

Bibliography:

- Gorelov A.A. To a problem of contents and an orientation of modern sports education / A.A. Gorelov, R. M. Gadelshin, S. N. Nikitin // Theory and practice physical.

cultures. – 2014. - №. 7. – P. 62 - 64.
 2. Korenberg, V. B. Sports kinesiology is recognized – line for her development / physical V. B. Korenberg//culture and health, 2012. – №. 3 (39). – P. 72 - 79.
 3. Nikitin, S. N. Management of physical actions in sport taking into account functioning the analizatornykh of systems (on the example of wrestling) / S. N. Nikitin//the Abstract a yew. dock. ped. sciences. – SPb.: СПбГУФК of P.F. Lesgaft, 2006. – 52 p.
 4. Nikitin, S. N. Kineziologiya – a look from a position of a retrospective and prospect to a problem of contents and an orientation of modern sports education / V. M. Lopatin, S. N. Nikitin, N. F. Nosov//the Theory and practice of physical culture.–2015. – №. 2. – P. 47-50.
 5. Nikiforov, N. V. Sources and formation of the Yakut national fight xancaray in domestic system of sports single combats / A.A. Gorelov, V.P. Sushchenko, S. N. Nikitin, N. V. Nikiforov//Theory and practice physical. cultures. – 2015. – №. 3. – P. 53 - 56.
 6. Noses, N. F. Kineziologi - at the turn of the century / A.A. Gorelov, V.P. Sushchenko, S. N. Nikitin, V. F. Zverev, N.

F. Nosov, A.A. Alekseev//Cultures physical and health. – 2016. - №. 1 (56). – P. 20-23.
 7. Sagittarius, V. G. Purposeful physical actions as basis for development of questions of self-government / V.G. Sagittarius, V.V.Nelyubin, S. N. Nikitin//Cultures physical and health. – 2007. – №. 4 (14). – P. 15 - 20
 8. Research and training of the vestibular analyzer at the person: Dis dock. биол. sciences. / V.G. Strelets. - L., 1969. – 807 p.
 9. Tumanyan, G. S. Shkola of skill of fighters, judoists and sambo wrestlers: studies. a grant for student. высш. studies. Institutions / G. S. Tumanyan – M.: Publishing center “Akademiya”, 2006. - 592 p.

Информация для связи с авторами:
Никитин Сергей Николаевич
nsn1956@yandex.ru
Никифоров Никита Васильевич
tanya73.06@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ И КАЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ В ДЮСШ И СДЮШОР РОССИИ

Филимонова С.И., доктор педагогических наук, профессор ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет», г. Москва.
Столов И.И., кандидат педагогических наук, доцент, РФ, ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет», г. Москва
Корольков А.Н., кандидат технических наук, доцент, РФ, ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет», г. Москва
Столов И.И., магистрант, РФ, ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет», г. Москва



Аннотация: В работе, на основании статистического и корреляционного анализа, исследуются взаимные зависимости переменных-показателей спортивных школ: общее количество занимающихся в ДЮСШ и СДЮШОР с количеством занимающихся на различных этапах спортивной подготовки: спортивно-оздоровительном; начальной подготовки; учебно-тренировочном; спортивного совершенствования; высшего спортивного мастерства. Устанавливаются зависимости между количеством спортсменов массовых разрядов с количеством спортсменов первого разряда; кандидатов в мастера спорта; мастеров спорта; мастеров спорта и мастеров спорта международного класса. Полученные данные могут использоваться для создания модели организации (ДЮСШ, СДЮШОР), соответствующей современным требованиям функционирования и способной эффективно обеспечить все направления деятельности.

Ключевые слова: статистический анализ, корреляционный анализ, ДЮСШ, СДЮШОР, законы диалектики, Олимпийские игры.

RELATIONSHIP OF QUANTITATIVE AND QUALITATIVE INDICATORS IN THE PREPARATION OF SPORTS RESERVE AT DIFFERENT STAGES IN SPORTS SCHOOLS OF RUSSIA

Filimonova S.I., professor, Dr.Hab., Teacher training institute of physical culture and sport of MSTTU, Moscow.
Stolov I.I., associate professor, Ph.D., Teacher training institute of physical culture and sport of MSTTU, Moscow.
Korolkov A.N., associate professor, Ph.D., Teacher training institute of physical culture and sport of MSTTU, Moscow.
Stolov I.I., undergraduate, Teacher training institute of physical culture and sport of MSTTU, Moscow.

Abstract: In operation, on the basis of statistical and correlation analysis, explores the mutual dependence of variables-indicators of sports schools: total number engaged in DYUSSH and sports school with the number of people involved at various stages of sports training: sports; initial training; training; sports development; sports excellence. Established dependence between the number of athletes of mass categories with the number of athletes of the first category; candidates in master of sports, masters of sports; masters of sports and masters of sports of international class. The obtained data can be used to create models of organization (DYUSSH, sports school), corresponding to modern requirements of operation and capable of effectively all areas of activity.

Keywords: statistical analysis, correlation analysis, youth, sport school, the laws of dialectics, the Olympic Games.

Вопросы подготовки спортивного резерва на протяжении долгого времени являются предметом исследования многих ученых (В.Г. Бауэр [1], Л.И. Лубышева [4], В.Г. Никитушкин [3], С.И. Филимонова [6, 7] и др. В то же время организационный компонент, в который входят показатели: количество занимающихся на различных этапах подготовки; количество спортсменов, выполняющих нормативы Единой всероссийской спортивной классификации; использование спортивных сооружений, их инфраструктура, тренерские кадры; финансово-экономическая составляющая и другие, – недостаточно исследован.

Одной из ключевых проблем эффективной подготовки спортивного резерва является создание новой модели спортивной организации, отвечающей за подготовку спортивного резерва (ДЮСШ, СДЮШОР). В такой модели (системы подготовки) важной задачей является определение оптимального соотношения количества спортсменов, занимающихся на разных этапах подготовки, обеспечивающих необходимое количество мастеров спорта международного класса для успешного выступления на международных соревнованиях. В диалектике спорта такая задача определяется как установление зависимости мастерства от массовости [2, 5, 7] и соответствует закону диалектики «переход количества в качество».

Задачей исследования является определение зависимостей показателей, характеризующих функ-

ционирование спортивных школ, их изменений во времени и установление параметров модели организации (ДЮСШ, СДЮШОР), соответствующей современным требованиям функционирования и способной эффективно обеспечить все направления деятельности.

На первом этапе исследования для решения задач методами статистического и корреляционного анализа была определена взаимосвязь показателей с переменными, характеризующими основные функции ДЮСШ и СДЮШОР: подготовку спортсменов разной спортивной квалификации на различных этапах подготовки, выполнение спортсменами квалификационных нормативов Единой всероссийской спортивной классификации. Взаимосвязь этих показателей позволила обнаружить латентные причины, влияющие на эффективное функционирование спортивных школ.

На основании данных Федерального государственного статистического наблюдения «Сводные сведения по детско-юношеским спортивным школам Формы № 5-ФК, за период 2002-20014 гг. определены линейно зависимые переменные, которые характеризуют направленность, свойства и структуру системы подготовки спортивного резерва (табл. 1). В таблице 1 приведены линейно зависимые переменные с высокими коэффициентами корреляции Пирсона ($r > 0,90$; критическое значение 0,572; Z-критерий).

Таблица 1. Линейные зависимости количества спортсменов на разных этапах подготовки и их спортивного мастерства

№.	Этапы спортивной подготовки	Спортивное мастерство
1.	Спортивно-оздоровительный	Массовые разряды, первый разряд
2.	Начальной подготовки	Массовые разряды
3.	Учебно-тренировочный	КМС
4.	Спортивного совершенствования	-
5.	Высшего спортивного мастерства	МС, МСМК

Как следует из результатов, приведенных на рис. 1, достаточно неожиданными представляются два факта. Первый – это существование явной линейной зависимости между количеством занимающихся в спортивно-оздоровительных группах и количеством спортсменов первого разряда ($r=0,93$). Второй фактор – отсутствие каких-либо зависимостей между спортивным мастерством и количеством спортсменов в группах спортивного совершенствования (максимальный коэффициент корреляции равен 0,72

и соответствует первому спортивному разряду).

Установленные факты подтверждают необходимость сохранения и поддержания активного функционирования групп спортивно-оздоровительной направленности.

В практике работы спортивных школ особая роль принадлежит учебно-тренировочным группам. Именно в них решается задача начала специализированного тренировочного процесса в избранном виде спорта, что определяет, согласно вышеприведенным фактам,

необходимость тщательного анализа состава групп, содержания тренировочного процесса.

В этих группах создается фундамент, обеспечивающий освоение высоких требований для тренировочного процесса на следующем этапе спортивной подготовке – в группах спортивного совершенствования. Во многих видах спорта в них занимаются спортсмены в возрасте 16-18 лет.

На этот период жизни у юных спортсменов

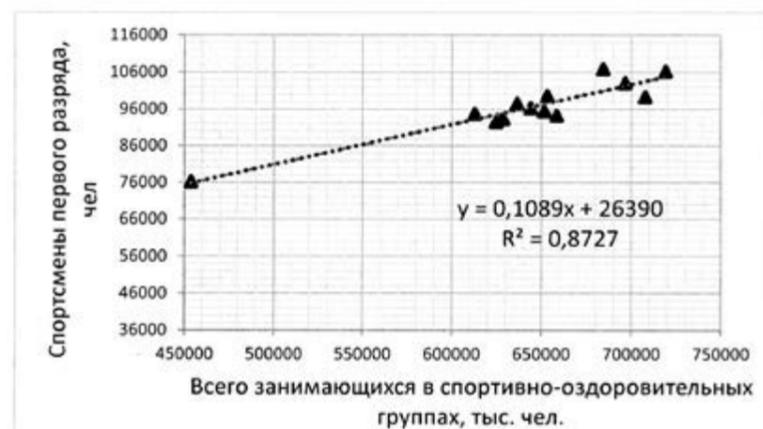
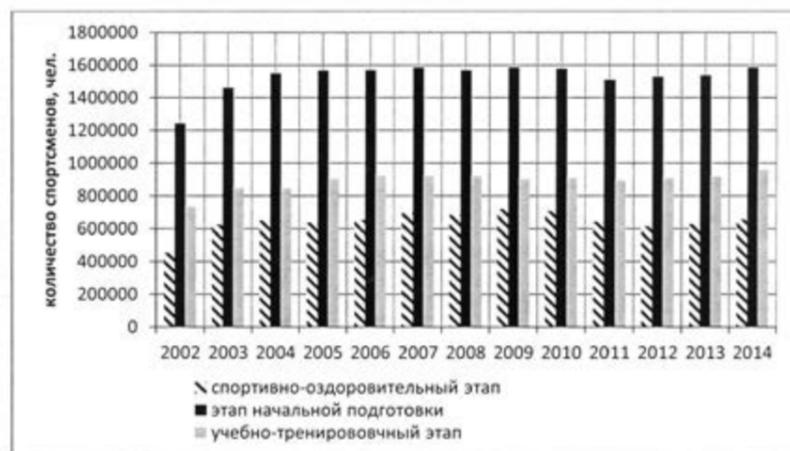


Рис. 1. Зависимость количества спортсменов первого разряда и количества занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Рисунок 2 отражает динамику распределения занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе в период с 2002-2014 гг.



подготовки. Подобные показатели связаны с факторами «внешнего воздействия».

Рисунок 2. Количество занимающихся на этапах подготовки по годам: 2002-2014 годы.

К «внешнему воздействию», влияющему на рост количества занимающихся в спортивных школах страны, относим проведенные в 2008 году Олимпийские игры в Пекине. Проведение Олимпийских игр вызывает

приходится важные личные события: меняются жизненные ориентиры, время окончания школы вносит свои коррективы, связанные с выбором будущей профессии.

У молодых спортсменов в большинстве случаев исчезает мотивация к занятиям спортом высших достижений. Такие факторы отражаются на показателях исследования в виде отсутствия высоких корреляционных зависимостей занимающихся в группах спортивного совершенствования с показателями выполнения 4.)

Представленная диаграмма позволяет осуществить морфологический анализ, сопоставить форму временно-го ряда с внешними воздействиями и провести сравнительный анализ.

На диаграмме 2 имеется локальный минимум количества занимающихся, приходящийся на 2004 год, и максимум занимающихся, приходящийся на 2008 год, что соответствует показателям этапа начальной

у юного поколения повышенный интерес к занятиям спортом, этот фактор влияет на рост количества занимающихся в спортивных школах.

К числу факторов внешнего воздействия на рост описываемого показателя необходимо отнести улучшение качества жизни российского населения, улучшение демографической ситуации.

В президентских посланиях 2003, 2004, 2005 годов В.В. Путин подчеркнул необходимость устранить демографический спад, увеличить продолжительность жизни людей, уменьшить масштабы алкоголизма, наркомании и беспризорности детей, улучшить здоровье населения.

Подготовка спортсменов высокого класса входит в число приоритетных задач спортивных организаций. Анализ взаимосвязи переменной «Спортсмены-раз-

рядники» с переменными: количество спортсменов «массовых разрядов», первого разряда, кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта, мастеров спорта международного класса, – способствует раскрытию механизма выполнения квалификационных требований ЕВСК и необходимости соблюдения особых условий для решения этих задач.

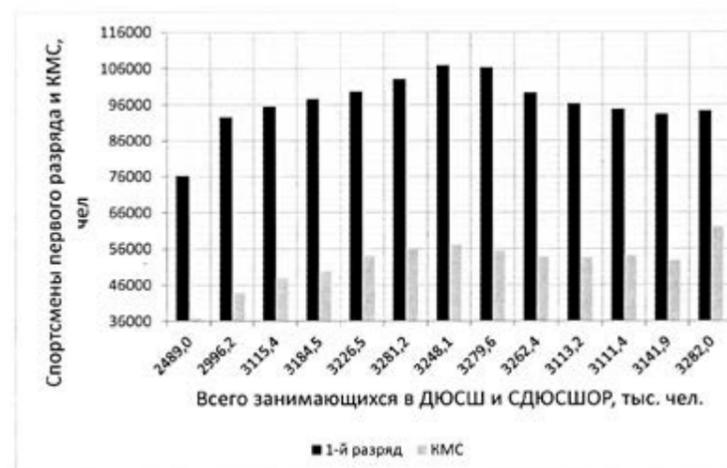


Рис.3. Количественные показатели спортсменов, выполнявших первый разряд и нормативы ЕВСК кандидатов в мастера спорта.

На рис. 3 представлены показатели количества спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса от числа занимающихся в ДЮСШ и СДЮСШОР (в тыс. чел.) Если количество выполненных нормативов «мастер спорта» на протяжении всего периода исследования изменяется, наибольший прирост приходится на 2008 и 2014 годы (этот рост связан с внешними факторами, описанными выше), то количество спортсменов, выполняющих норматив «мастер спорта международного класса», остается неизменным для ДЮСШ и СДЮСШОР.

Как было отмечено ранее, данные диаграммы позволяют осуществить морфологический анализ, известный как метод систематизированного поиска новых идей. В данном случае показатели выполнения нормативов «мастер спорта международного класса»

являются стабильными в связи упорядочением процесса роста этого показателя.

Выводы:

1. Количество занимающихся в спортивно-оздоровительных группах имеет тесную линейную связь с количеством спортсменов первого разряда, что подтверждает необходимость существования этих групп в структуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

2. Отсутствие линейной зависимости между количеством спортсменов в группах спортивного совершенствования и уровнями спортивного мастерства является поводом для анализа состава, функционирования, содержания тренировочного процесса и формирования мотиваций спортсменов в этих группах.

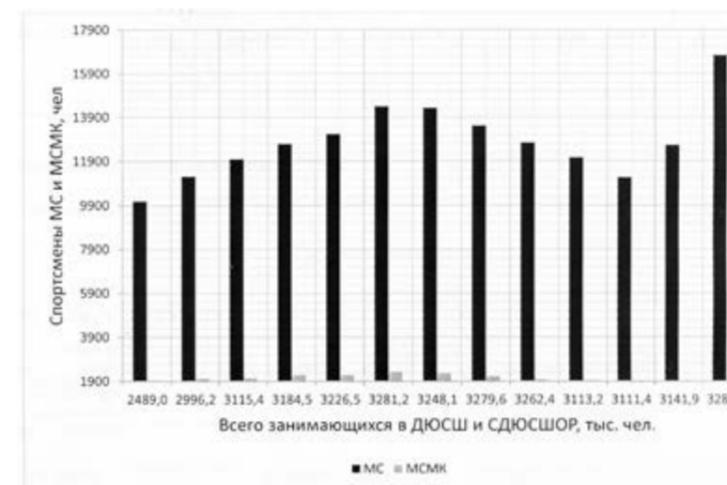


Рисунок 4. Показатели количества спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, от числа занимающихся

3. Количество выполненных нормативов «мастер спорта международного класса» не взаимосвязано с выполнением количества нормативов «кандидат в мастера спорта», «мастер спорта».

4. Выполнение норматива «Мастер спорта международного класса» не должно входить в перечень задач функционирования ДЮСШ и СДЮШОР, т.к. включает сложные факторы спортивной подготовки: организационный, научно-методический, медико-биологический, материально-финансовый и др. Часть этих важных факторов спортивной подготовки спортивные школы на данном этапе развития системы обеспечить не в состоянии.

Литература:

1. Бауэр В.Г. Нормативное обеспечение подготовки спортивного резерва в РФ : Размышления управленца / Бауэр В.Г. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – N 2. – С. 18-19.
2. Корольков А.Н. Соотношение мастерства и массовости в гольфе в виде распределения Парето / А.Н. Корольков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2(96). – С.81-83
3. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: моногр. / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Сов. спорт, 2005. – 230 с.: табл.
4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта в системе физкультурного образования / Лубышева Л.И. // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - № 11-12. – С. 20-23.
5. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения: (организац. компонент): [монография] / И.И. Столов. – М.: Сов. спорт, 2008. – 131 с.: табл.
6. Филимонова С.И. Перспективы пространства физической культуры и спорта в проекте государственного образовательного стандарта третьего поколения / Филимонова С.И. // Культура физическая и здоровье. – 2007. – № 3 (13). – С. 3-8.

7. Филимонова С.И., Столов И.И., Лотоненко А.А. Диалектика нормативно-правового обеспечения подготовки спортивного резерва / Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1(56). – С. 10-13.

References:

1. Bauer V. G. Normative training sports reserve in Russia: Reflection Manager/Bauer V.G.//Physical culture: education, education, training. – 1997. – № 2. – p. 18-19.
2. Korolkov A.N. Ratio of skill and magnitude in golf as a Pareto distribution/A.N. Korolkov//memoirs P.f. Lesgaft University“. – 2013. – №. 2 (96). P. 81-83.
3. Nikituskin V.G. Organizational-methodical bases of training sports reserve: waters. /V.G. Nikituskin, P.V. Kvashuk, V.G. Bauer. – Moscow: Sov. sports, 2005. – 230 p.: tabl.
4. Lubyseva I.I. Sociology of sport and physical culture in sports system of education/Lubyseva I.I.//Theory and practice NAT. culture. – 1998. – № 11-12. – P. 20-23.
5. Stolov I.I. Sports reserve: status, problems, ways of solution: (organizational component): [monograph]/ I.I. Stolov – Moscow: Sov. Sport, 2008. – 131 s.: tabl.
6. Filimonova S.I. Prospects of space of physical culture and sport in the draft of the State educational standard for third-generation/ S.I. Filimonova S.I.//Physical Culture and health. – 2007. – № 3 (13). – P. 3-8.
7. Filimonova S.I., Lotonenko A.A., Stolov I.I. Dialectics of regulatory training sports reserve/physical Culture and health. – 2016. – №. 1 (56). – P. 10-13.

*Информация для связи с авторами:
Филимонова Светлана Ивановна
filimonovasi@mail.ru*

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К РАБОТЕ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Гаевская О.В., кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», г. Воронеж



Аннотация. Работа посвящена созданию условий формирования готовности студентов в ходе учебного процесса на факультете физической культуры к работе в учреждении дополнительного образования детей детско-юношеской спортивной школе.

Ключевые слова: учебный процесс, специальные компетентности, формирование готовности, профессиональная подготовка, спортивная деятельность.

THE FORMATION OF READINESS OF STUDENTS FOR WORK IN CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS SCHOOL

Gaevskaya O. V., Deserved worker FK of Russian Federation, the master of sports of the USSR, Associate professor, Ph.D.
The Voronezh state pedagogical university

Abstract. Work is about serving the creation of conditions of formation of readiness of students in the educational process at the faculty of physical culture to work in the institution of additional education of children detsko-youthful sports school.

Keywords: educational process, special competence, formation of readiness, vocational training, sports activities.

Современные социально-экономические условия все более и более повышают требования к качеству уровня подготовленности студентов и, естественно, созданию необходимых условий эффективности подготовки к их будущей профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. Федеральные государственные образовательные стандарты последних поколений имеют к этому непосредственное позитивное отношение. Приказом Минобрнауки РФ утверждено Типовое положение об образовательных учреждениях дополнительного образования детей, к которым относятся и детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ).

В соответствии с данным положением, ДЮСШ является юридическим лицом, имеет статус учреждения в сфере физической культуры и спорта, призванного осуществлять:

- физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей, подростков и молодежи, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;

- работу по привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, оказанию всесторонней помощи учебным заведениям в организации методической и спортивно-массовой работы по культивируемым в спортивных школах видам спорта;

- выявление (в процессе систематических занятий) способных детей, подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом;

- подготовку и обеспечение успешного выступления спортсменов на Олимпийских, Азиатских играх, чемпионатах, кубках и первенствах мира, Азии и других

официальных международных соревнованиях;

- совершенствование мастерства ведущих спортсменов.

Студенты, обучаясь по программе бакалавриата, направления педагогического образования профиля «Физическая культура», помимо будущей работы учителя (преподавателя) в образовательном учреждении различного типа, должны иметь возможность трудоустройства и в других организациях, учреждениях в том числе с физкультурно-оздоровительной или спортивной направленностью, и быть готовыми к данной деятельности.

Исходя из того, что многие студенты продолжают свою спортивную карьеру в избранном виде спорта, получая высшее образование, они осваивают не только основы учебно-методической подготовки будущей профессиональной деятельности, но и базу других необходимых дополнительных специальных знаний как для выполнения учебно-воспитательной, так и творческой деятельности тренера преподавателя избранного вида спорта.

Профессиональный цикл учебных дисциплин рабочего учебного плана, помимо обязательных дисциплин, включает достаточно объемный цикл дисциплин курсов по выбору, одним из которых в нашем вузе является «Организация работы в ДЮСШ».

В связи с тем, что подготовка спортсменов в ДЮСШ охватывает целенаправленное использование всей совокупности педагогических средств и учет других факторов для достижения высоких спортивных результатов юными спортсменами, то можно условно выделить три компонента спортивной подготовки: система соревнований, система спортивной тренировки и система фак-

торов, дополняющих и обеспечивающих эффективность результатов в спортивной деятельности.

Ежегодно организация работы ДЮСШ заключается в решении следующих задач:

1. Произвести набор и укомплектовать учебные группы различных годов обучения и этапов.

2. Составить календарный план спортивно-массовых мероприятий.

3. Разработать годовой учебный план работы для каждого года обучения и утвердить.

4. Создавать и обеспечивать условия для воспитания гармонически развитой личности юных спортсменов.

5. Готовить спортивный резерв и спортсменов высокого класса.

6. Создавать необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья и творческого труда спортсменов.

7. Создавать и обеспечивать нормальные условия труда для тренеров-преподавателей и повышения их профессионального уровня, и т.д.

В процессе профессиональной подготовки в вузе для выполнения требований к результатам освоения основных образовательных программ бакалавриата и готовности к работе в ДЮСШ, в ходе прохождения курса дисциплины по выбору «Организация работы в ДЮСШ» студент должен овладеть определенными специальными компетентностями (СК), к которым относятся, например:

- владеть психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями, умениями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся (СК-1);

- быть готовым к реализации оздоровительно-реабилитационных, спортивных и профессионально-прикладных задач (СК-3);

- владеть способностями оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки программ развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей (СК-4).

Целью любой дисциплины, в том числе «Организация работы в ДЮСШ», является формирование готовности обучающихся к осуществлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, учитывая современные требования и достижения в избранном виде спорта, а также используя современные информационные и коммуникационные технологии.

Учебная дисциплина, как обычно, включает лекционный курс по ознакомлению с основами теоретических знаний, а также практические занятия, на которых апробируются усвоенные знания и формируются необходимые умения и навыки будущей профессиональной деятельности тренера-преподавателя в избранном виде спорта для студента.

Чтобы осуществить контроль по проверке усвоения знаний, умений и навыков, разрабатывается определенный фонд оценочных средств (ФОС). ФОС, разработанный нами, для учебной дисциплины, естественно, включил в себя такие вопросы и задания, которые непосредственно были направлены на решение задач успешной деятельности ДЮСШ.

Первое задание заключалось в разработке схемы установления связей с другими учреждениями, которые позволяли бы в двустороннем взаимодействии улучшать деятельность ДЮСШ и обеспечивать условия повышения уровня спортивного мастерства юных спортсменов.

При выполнении задания следует иметь в виду,

что для решения задач создания необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и творческого труда спортсменов, а также для обеспечения нормальных условий труда тренеров-преподавателей и повышения их профессионального уровня, администрации ДЮСШ следует расширять систему связей в различных направлениях своей деятельности.

Успешная и, можно сказать, эффективная деятельность ДЮСШ возможна только при тесной и прямой связи с другими учреждениями, предприятиями и иными организациями. В первую очередь, это другие ДЮСШ, общеобразовательные школы и родители спортсменов. Это должны быть связи, как по вертикали, так и по горизонтали взаимодействия: местные департаменты образования, управление по физической культуре и спорту, федерации по видам спорта, средства массовой информации, медицинские учреждения, базы отдыха и т.д. и т.п. Задание выполняется на формате А4, в печатном виде, с использованием принципов художественного дизайна по форме и размещению, условно принятых символов и знаков.

Проведение набора в ДЮСШ и укомплектование тренерами учебных групп начальной подготовки и других различных годов обучения, как правило, практически здоровыми обучающимися, требуют определенной подготовительной работы, например: подбор контрольных упражнений и разработка критериев отбора; подготовка текстов объявлений и использование средств массовой информации (СМИ) в данном направлении.

Данный вид работы будущего тренера-преподавателя послужил определением содержания заданий самостоятельной работы студентов по владению ими способностями оценивать физическое состояние обучающихся с целью разработки программ развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей (СК-4). Данная деятельность осуществляет проверку готовности студентов к организационной деятельности по выявлению (в процессе систематических занятий) способных детей, подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом. Задание состояло в подборе контрольных упражнений общей и специальной физической подготовок (по 5 в каждом виде) с учетом избранного вида спорта и определением уровня их оценки: высокий, достаточный, средний, низкий (согласуясь с известными табличными статистическими возрастными данными). Оформление задания в форме таблицы, формата А4.

Для приглашения желающих заниматься каким-либо видом спорта, осуществляя работу по привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, тренер должен уметь разрабатывать текст объявлений с необходимым дизайном и проводить их распространение с выбором выгодных для этого мест: общеобразовательные школы, фасад ДЮСШ, остановки транспорта, используя СМИ и т.п. Текст объявлений должен быть красочно оформлен и распечатан с использованием компьютерных технологий.

Подготовка и обеспечение успешного выступления спортсменов на соревнованиях разного уровня, можно сказать, одна из ведущих работ в деятельности всего штата работников ДЮСШ.

Соревновательная деятельность в системе подготовки спортсменов направлена на достижение ими высоких спортивных результатов, а также выполнение разрядных нормативов, поэтому они обязательно должны участвовать за учебный год в нескольких соревнованиях. Количество соревнований зависит от года обучения и квалификации спортсмена.

Следует специальными компетенциям (СК-1 и СК-3):

владеть организационно-управленческими знаниями, умениями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся, а также быть готовым к реализации спортивных задач, при подготовке студентов мы максимально должны приблизить их к будущей профессиональной деятельности, т.к. до сих пор, занимаясь спортом, они лишь косвенно касались ее.

Таким образом, самостоятельная разработка годового учебного плана работы с включением в него календарного плана спортивно-массовых мероприятий еще глубже погружают студентов в возможную предстоящую деятельность. На аудиторных практических занятиях мы напоминаем основные принципы планирования процесса спортивной подготовки, закрепляя знания по дисциплине «Теория и методика физической культуры», а также дисциплин модуля «Базовые физкультурно-спортивные виды» с теорией и методикой обучения им. Кроме того, студенты после прохождения педагогической (производственной) практики в школе по физической культуре имеют опыт в реализации этого вида работы. Несомненно, планирование – это многосторонний процесс, не каждый действующий тренер сможет грамотно его построить. В этом мы убеждались не раз при проведении занятий со студентами-заочниками, которые являлись действующими тренерами-преподавателями какого-либо вида спорта.

Видов планирования несколько, но мы выбрали для ознакомления годовое планирование, с которым сразу столкнется начинающий тренер.

Годовой план, как принято, делится на определенные периоды, каждый из которых имеет свои: цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и другие компоненты тренировочного процесса спортивной подготовки. Обычно выделяют 4 периода: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный. Продолжительность каждого из них зависит от возраста, года обучения, квалификации юных спортсменов, специфики планирования вида спорта.

Объем учебно-тренировочной нагрузки, который прописан в основных документах деятельности ДЮСШ, в том числе и в Уставе ДЮСШ, определяется не только в соответствии с образовательной программой, но и с учетом техники безопасности. Планирование исходит из недельной нагрузки.

Студент, получая цифры годового объема тренировочной нагрузки на какую-либо учебную группу, производит расчеты по общепринятой форме, представленной в журнале тренера-преподавателя ДЮСШ для учета групповых занятий.

Соревновательная деятельность в системе подготовки спортсменов не может существовать без проведения соревнований. Основным документом организации и проведения соревнований являются правила соревнований, разработанные федерацией вида спорта страны. Правила обязаны знать не только тренеры (готовящие спортсменов), судьи (оценивающие подготовленность), но и сами юные спортсмены. Для непосредственного проведения конкретных соревнований разрабатывается положение соревнований, состоящее из отдельных, последовательных разделов, которые служат ориентиром в процессе подготовки к участию в соревнованиях. Следовательно, студентам предлагается подготовить данный документ на примере ежегодных соревнований, проводимых непосредственно в ДЮСШ.

Для непосредственного участия в соревнованиях требуется оформление заявки тренером, а для проведения соревнований требуется определенная смета

расходов. Форма заявки общепринята, атрибутика ее заполнения тоже, однако в зависимости от вида спорта (гимнастические, игровые, легкоатлетические, единоборства и т.д.), есть некоторые особенности, которые следует учитывать.

В положении о соревнованиях есть раздел «Награждение», следовательно, руководству ДЮСШ необходимо определить финансовые затраты на подготовку, проведение и достойное их завершение. В смету расходов могут быть включены: какие-либо хозяйственные затраты, затраты на канцтовары и, конечно, затраты, предусмотренные положением для награждения спортсменов (дипломы, жетоны, призы, кубки, грамоты и т.п.).

Таким образом, очевидно, что для формирования готовности студентов к работе в детско-юношеской спортивной школе, требуются не только знания о профессиональной деятельности тренера-преподавателя, но и овладение определенными умениями и навыками их осуществления, будучи еще на студенческой скамейке. Основой в реализации соответствующих знаний, умений и навыков может служить курс по выбору вариативной части рабочего учебного плана «Организация работы в ДЮСШ», разработанный нами для готовности студента к работе не только в области физической культуры общеобразовательного учреждения, но и спорта в учреждениях дополнительного образования детей.

Основную роль в содержании дисциплины сыграло типовое положение об учреждениях дополнительного образования детей и подбор способов и методов реализации ее требований.

Нами разработан фонд оценочных средств (ФОС) для контроля освоения готовности к работе в ДЮСШ обучающимися и готовится учебное пособие для студентов.

Литература:

1. Лотоненко А.В. Организационная работа в детско-юношеских спортивных школах : учебно-методическое пособие / А.В. Лотоненко, А.Н. Плешаков, Б.В. Федоров, И.П. Куликов. – Воронеж, 2005.
2. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
3. Типовое положение о детско-юношеских спортивных школах: Постановление от 30.05.11г. – № 264. Утверждено Типовое положение 02 июня 2011.

Literature:

1. Lotonenko A.V., Organizational work in the youth sports schools : textbook / A.V. Lotonenko, A. N. Pleshakov And B. V. Fedorov, I. P. Kulikov. – Voronezh, 2005.
2. Theory and methodology of physical education: Textbook. the Handbook for students. the high. proc. institutions. – M.: Publishing center "Academy", 2000.
3. The standard Statute on children-Junior sports school: order dated 30.05.11 g №. 264 was Approved the Standard regulations on June 02, 2011.

Информация для связи с автором:
Гаевская Ольга Васильевна
dekanat.ffk@mail.ru

ГЕНДЕРНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ СПОРТА

Коновалова Г.Н., кандидат педагогических наук, доцент

Пойманов В.П., кандидат педагогических наук, доцент

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма



Аннотация. Статья посвящена проблеме гендерных деформаций, доминирования мужского соматотипа у женщин спортсменок.

Ключевые слова: пространство спорта, фрейм, гендерный стереотип, гендерные деформации, детерминизм, стигматизация.

GENDER DEFORMATIONS IN SPORT SPACE

Konvalova G. N., Cand. Pedagog. Sci., Docent

Poymanov V. P., Cand. Pedagog. Sci., Docent

Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism

Abstract. The article is devoted to problem of gender deformations, domination of man's somatotype of sportswomen.

Keywords: sport space, frame, gender stereotype, gender deformations, determinism, stigmatization.

Пространство спорта может быть представлено в виде особого фрейма, являющегося «предпосылкой общения и полем складывающихся отношений, характер которых определяется многими факторами, этническими и культурными традициями, естественной емкостью территории, спецификой совместной деятельности» [5]. Пространство спорта наиболее полно отражает структуру, связи, противоречия современного социума. Проблемы спорта выходят за рамки фрейма, поэтому могут быть решены интегративными усилиями социума и науки, имеющих четкую позицию в отношении места и роли спорта и спортсменов.

На протяжении всей истории человечества в культуре, религии, философии, науке складывались многочисленные стереотипы, которые во многом продолжают оказывать влияние на современный социум. К таким стереотипам следует отнести гендерный стереотип, подразумевающий наличие стойких убеждений в том, как должны вести себя мужчины и женщины. Гендерному стереотипу соответствует гендерное разделение ролей, то есть наличие определенных ожиданий социума в отношении мужчин и женщин.

Историческое разделение видов спорта на мужские и женские также непосредственно базируется на

гендерных стереотипах. Занятия спортом были призваны выявить, а при недостатке развить качества, признаваемые исключительно мужскими. Можно составить список таких качеств, а можно коротко указать, что это качества настоящего воина. Поскольку женщинам не нужно было осваивать ролевое поведение воина, то изначально женских видов спорта не существовало, им вообще запрещались любые спортивные занятия. В новое и новейшее время женщины постепенно допускались к занятиям и соревнованиям по отдельным видам спорта. Так впервые женщины стали участницами Парижской Олимпиады в 1900 году, приняв участие в соревнованиях по гольфу, теннису, крокету, конному и парусному спорту. В настоящее время уже ни у кого не вызывает удивления занятия женщинами не только футболом и хоккеем, но и такими видами спорта как пауэрлифтинг, сумо, бокс и другие. В конце XX – начале XXI века по этим видам спорта стали проводиться чемпионаты мира, а некоторые из них были включены в программу проведения Олимпийских игр (табл. 1). Мировое спортивное сообщество, преодолев субъективные эстетические пристрастия, вынуждено было признать, что женщины могут, и фактически уже освоили эти виды спорта.

Таблица 1.

Хронология Чемпионатов мира и Олимпийских игр с участием женщин

Вид спорта	Дата первого чемпионата мира	Включение в список олимпийских игр
тяжелая атлетика	1987	2000
пауэрлифтинг	1989	не включен
хоккей	1990	1997

футбол	1991	1996
сумо	1997	не включен
бокс	2001	не включен
прыжки на лыжах с трамплина		2014

Риски получения серьезных травм существенно возрастают при занятиях экстремальными видами, несмотря на это, количество спортсменок-экстремалок растет. Сегодня среди трейсеров, джамперов, скейтбордистов, руфферов, байкеров, по итогам нашего исследования, девушки составляют более трети участников. В молодежных субкультурах тождественных спортивной специализации гендерный стереотип размывается, переходя в унисекс, с мужской доминантой.

Бесспорно, что занятия традиционными видами спорта, такими, как плавание, лыжи, спортивная гимнастика предъявляют женскому организму жесткие и даже жестокие требования, приводящие к маскулинизации спортсменок высокой квалификации. В литературе приводятся данные о доминировании мужского соматотипа у спортсменок независимо от специализации (75%) и спортивных гимнасток (98%), а также данные по другим видам спорта, собранные коллегами (табл. 2) [4].

Таблица 2

Мужской соматотип у спортсменок различной специализации

специализация	Количество (в %)	Автора, год
спортивная гимнастика	98%	Т.С. Соболева, 1999
лыжный спорт	71%	J. Kovalcicova, 1975
плавание	44%	А.Н. Аксенова, 1958
футбол	67%	Д.В. Соболев, 1998

Авторы делают акценты на двух аспектах маскулинности женщин в спорте: приобретенном, в результате употребления химических препаратов или допинг-средств, а также присущим изначально отдельным девочкам, что позволяет им выделиться на общем фоне и привлечь к себе внимание специалистов на этапе отбора.

Ретроспективный анализ специальной литературы показал, что в дискурсе медицинских и биологических наук проблема гендерной деформации рассматривается как изменение морфологических признаков и нарушение репродуктивной функции у женщин-спортсменок.

В рамках биологического детерминизма выделяют подход, основанный на природных половых различиях, определяющих социальную роль мужчины или женщины. Такой подход принято считать упрощенным или даже вульгарным, однако, как было отмечено выше, современные медико-биологические исследования указывают нам на существенное влияние изменений гормонального фона у женщин-спортсменок на сторону преобладания мужских гормонов не только на повышение спортивной результативности, но и на изменение ролевого поведения в повседневной жизни.

Однако вне зависимости от подхода гендерный стереотип, как и любой другой, есть не что иное, как попытка социума нивелировать индивидуальность, которая никогда не была стопроцентно успешной. В любом историческом времени можно отыскать и маскулинные женщины, и феминные мужчины. В этой связи логично считать стремление спортсменок не только участвовать в спортивной деятельности наравне с мужчинами, но и достигать высших спортивных результатов на чемпионатах мира и Олимпийских играх, и платить за это любую цену, включая разрушение собственного здоровья и личностную деформацию индивидуальным выбором. Поскольку современный социум активно поощряет индивидуализм во всех его

проявлениях, то гендерные деформации не являлись бы социальной, а следовательно и научной проблемой, оставаясь в рамках личной ответственности за принятое решение. Объективным основанием социальной и научной ответственности является наличие существенной временной дистанции между решением о начале спортивной карьеры, которое принимается в детско-юношеском возрасте, и моментом, когда социальные последствия этого решения практически необратимы. Это имеет отношение и к взрослым женщинам: так, Е.П. Ильин приводит пример 34-летней культуристки З. Ворвик, которая узнала о последствиях употребления стимулирующих препаратов, когда ей осталось жить всего год [2, с. 506]. Недостаточность информации о последствиях тренировок в определенных видах спорта унесла жизнь еще шестерых девушек-спортсменок. Следовательно, информации о возможных последствиях для здоровья при занятиях определенными видами спорта недостаточно даже в среде спортсменов, но при этом в социуме присутствует некое беспокойство и негативное отношение к занятиям женщинами видами спорта, нарушающих представления о женственности и красоте. Неприятие социумом неженских видов спорта могло бы быть более отчетливым, если бы телевидение чаще транслировало женские поединки по боксу или соревнования тяжело атлетов, где в соревнующихся достаточно сложно увидеть женщин.

Женщины в современном мире, не только спортсменки, оценивая свой личностный потенциал, ставят перед собой достаточно высокие цели, прежде всего в профессиональной деятельности. Однако для женщины спортсменки время, отпущенное на карьерный рост, значительно превышает сроки спортивных достижений. Кроме того, в неспортивных профессиях от женщины не так часто требуется жертвовать такими социально значимыми ролями как жена и мать. Исходя из этого, в социуме не ощущается серьезного беспокойства по

поводу исполнения гендерной роли этой категорией женщин.

Для российского традиционного общества роль женщины-матери всегда имела особое социальное и культурное значение. Однако современные культурные трансформации затронули все, не исключая и казавшиеся неизблемыми ролевые нормы и установки. Семейные ценности и рождение детей не являются больше самоцелью существования достаточно большого количества современных женщин. Данное утверждение может быть подкреплено данными опроса смоленских студенток (n=100), включая профильный спортивный вуз (СГАФКСТ n=100). В нашем опросе не выявлено достоверных различий при ранжировании целевых установок и ценностных ориентаций спортсменками высокой спортивной квалификации, спортсменками рядницами и девушками, не занимающимися спортом. Большинство опрошенных на первое место ставили необходимость добиться успеха и устойчивого положения в профессии (63%), то есть и спортсменки и не спортсменки откладывали создание семьи и рождение детей на более поздние сроки. Различие взглядов было обнаружено в ситуации, когда нужно было сделать выбор, исключаящей одну из целей. Желающих пожертвовать семьей ради профессиональной карьеры среди спортсменок оказалось значительно больше (47% против 24%). Некоторая часть респонденток (4%), несмотря на возраст, не оконченное образование и занятия спортом уже успели стать матерями.

В необходимости точного исполнения ролевых предписаний женского гендерного стереотипа общество пытается найти выход из неблагоприятной демографической ситуации. Но как часто это бывало в исторической социальной практике нашей страны, российской ментальности не хватает гибкости, а потому стереотипы приводят к ролевым конфликтам, к сбоям самоидентификации и как следствие к увеличению числа фрустрированных субъектов. Гендерный подход, как справедливо отмечает Р.Г. Петрова [3], предполагает для начала толерантность, поскольку давление стереотипа на личность при оценке собственных достижений не выдерживают даже очень сильные девушки-спортсменки. В интервью, приведенных Е.П. Ильиным [2, с. 510], девушки сильные, смелые, агрессивные на ринге, занимают оборонительную позицию, они явно ищут, но не находят социального одобрения.

Сопоставление подходов к проблеме гендерных деформаций в дискурсах биологических, психологических и социально-педагогических наук позволяет сделать вывод о том, что ее решение находится на стыке этих наук. Знание, полученное биологическими и психологическими науками, должно способствовать, с одной стороны, выработке новых подходов в педагогической практике специалистов по физической культуре и спорту, с другой стороны – стать основой самопознания и самоидентификации личности спортсменов, помогая сделать правильный выбор в спортивной карьере и жизни.

Литература:

1. Андроникова, О.О. Гендерная дифференциация в психологии: учебное пособие / О.О. Андроникова. – М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2013. – 264 с.
2. Ильин, Е.П. Пол и гендер / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер. – 688 с.
3. Петрова, Р.Г. Гендерология и фемнология: учебное пособие / Р.Г. Петрова. 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2013. – 272 с.
4. Соболева, Т.С. О проблемах женского спорта / Т.С. Соболева // Теория и практика ФК, 1999. – № 6. – С.15-17.
5. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С.В. Алексеев и [и др.]. с М.: научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. с С. 318.
6. Юферев С. [Электронный ресурс] Режим доступа: http://ria.ru/defense_safety/20120308/587530542.html.

Bibliography:

1. Andronikova, O.O. Gender differentiation in psychology: educational grant / O.O. Andronikova. – M.: High school textbook: INFRA-M, 2013. – 264 p.
2. Ilyin, E.P. Floor and gender / E.P. Ilyin. – SPb.: St. Petersburg. – 688 p.
3. Petrova, R.G. Genderologiya and femnologiya: educational grant / R.G. Petrova. – 6th prod., reslave. and additional – M.: Publishing and trade corporation “Dashkov and K”, 2013. – 272 p.
4. Soboleva, T.S. About problems of female sport / T.S. Soboleva // Theory and practice of FC, 1999, No. 6.
5. Physical culture and sport in the Russian Federation: new calls of the present / S.V. Alekseev and [etc.]. – M.: scientific and publishing center “Theory and Practice of Physical Culture and Sport”, 2013. – P. 318.
6. Yuferev S. [An electronic resource] – Access mode: http://ria.ru/defense_safety/20120308/587530542.html.

Информация для связи с авторами:

Пойманов Владимир Петрович 8 915 636 11 74
bid10.sgafkst@mail.ru
smolakademsport@mail.ru

РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОК СТРОИТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ УПРАЖНЕНИЯМИ СТАТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Дьяченко Н.А., профессор, к.п.н. (Санкт-Петербургский национальный университет физической культуры, спорта, здоровья и туризма им. П. Ф. Лесгафта)

Сафонова О.А., старший преподаватель (Санкт-Петербургский архитектурно-строительный университет)

Германова А.А., доцент, к.п.н. (Санкт-Петербургский национальный университет физической культуры, спорта, здоровья и туризма им. П. Ф. Лесгафта)



Аннотация: В статье поднимается вопрос гармоничного развития студентов строительных специальностей на занятиях физической культурой и развитие силовой выносливости как одно из профессионально-значимых двигательных качеств будущих специалистов. Цель работы – исследование влияния статических упражнений на развитие силовой выносливости. На занятиях физической культурой применяется авторская методика для развития статической силы мышц. Данная методика имеет свое отражение в профессионально-прикладной физической подготовке студентов. Значимость и направленность прикладной физической культуры как учебной дисциплины в строительном вузе взаимосвязана с программой инженера строительного профиля.

Ключевые слова: физическая культура, развитие мышц, здоровье, статическая работа, динамическая работа.

DEVELOPMENT PROFESSIONAL AND SIGNIFICANT MOTOR QUALITIES OF STUDENTS BUILDING PROFILES STATIC ORIENTATION

Dyachenko N.A., Professor (Saint-Petersburg State University of Physical Culture, Sport, Health and Tourism them. Lesgaft)

Safonova O.A., Senior Lecturer, (Saint-Petersburg University of Civil Engineering)

Germanova A.A., Associate Professor, Ph.D., (Saint-Petersburg State University of Physical Culture, Sport, Health and Tourism them. Lesgaft)

Abstract. The article raises the question of the harmonious development of students of building specialties on physical education and the development of strength endurance as one of the professionally significant motive qualities of future specialists. The purpose of the study of influence of static exercises to develop strength endurance. In physical education applied for the development of the author's technique of static muscle strength. This technique is reflected in the professional-applied physical preparation of students. The significance and direction of applied physical culture as an academic discipline in the institution building program correlated with the engineer building profile.

Keywords: physical training, muscle development, health, static work, dynamic work.

Студентам строительных специальностей в процессе учебы приходится сталкиваться с рядом специфических нагрузок. Сюда можно отнести долгую работу за компьютером при создании чертежей и выполнении расчетов, работу с планшетами, подрамниками, которая требует сосредоточенности, неподвижности, длительного пребывания в одной позе. Помимо этого, при трудовой практике на строительной площадке большая нагрузка ложится на мышцы рук, плечевого пояса, спины и нижних конечностей. Такие нагрузки требуют крепкого мышечного корсета и гармоничного развития всех мышечных отделов. Нами была изучена направленность труда, профессиональные заболевания, условия труда, значимые

двигательные качества для инженера-строителя. На основе профессиограммы инженерно-строительных специальностей [3, с. 120] мы предлагаем использование методики статической направленности. Данное исследование, несомненно, можно считать актуальным, поскольку, во-первых, его результаты доказывают необходимость укрепления мышечного каркаса студенток строительного профиля, а во-вторых, используемые упражнения просты в исполнении и могут выполняться самостоятельно вне занятий физической культурой, то есть использоваться во время работы, не требуя дополнительного оборудования и места.

Основное назначение статических упражнений правильно распределять энергию по организму [1, с. 5]. Внутренняя статическая нагрузка на сосуды во время

выполнения статических упражнений увеличивается. Снабжение мышечных тканей кислородом затрудняется. Этот процесс вынуждает клетки работать с большой интенсивностью. В таком режиме расходуется гораздо меньше энергоресурсов по сравнению с изотоническим напряжением. Энергия при выполнении динамических упражнений тратится как на сокращение, так и на движение, в отличие от статических упражнений, где расход энергии направлен только для напряжения. Значит, процесс формирования и развития мышечных структур ускоряется [2, с. 61].

Высокая интенсивность статической нагрузки сокращает продолжительность тренировки в несколько раз по сравнению со стандартной нагрузкой, включающей статико-динамические упражнения.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Нами было проведено экспериментальное исследование о целесообразности включения в программу физической культуры методики развития профессионально значимых двигательных качеств по средствам статических упражнений. В эксперименте приняло участие 96 студенток строительного профиля. Наполняемость групп экспериментальной и контрольной – по 48 студенток в каждой. В начале года были проведены первые тестирования по статической выносливости и далее группы приступили тренироваться по своим программам. Контрольная группа (КГ) занималась по общепринятой программе физической культуры в вузе, а экспериментальная группа (ЭГ) включала авторскую методику статической направленности. Авторская методика включала в себя блок статических упражнений, направленный на развитие всех групп мышц. В блоке 12 упражнений. Нагрузка длилась до 30 минут. Отдых между сериями варьировался от степени подготовленности студентов. В конце года было проведено повторное тестирование групп.

Метод функционального мышечного тестирования заключается в том, что используются специфические движения для отдельных мышц и мышечных групп, названные тестовыми движениями, причем каждое

движение совершается из точно определенного исходного положения. На фиксацию каждой позы или выполнение упражнения дается определенное время; если участник смог выполнить нагрузку, то мышца считается достаточно развитой. По сумме выдержанных упражнений судят о развитии организма в целом и наличии разбалансировки в развитии.

В данном исследовании использованы 8 упражнений статической направленности:

1. И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в тазобедренных суставах, стопы фиксированы, по команде подым туловища с последующей фиксацией под углом 45 градусов;
2. И.П. – упор лежа, по команде удержание нижнего упора лежа с локтями, прижатыми к туловищу;
3. И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища, по команде фиксация поднятого туловища;
4. И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища, по команде фиксация поднятых ног из положения лежа на животе, руки вдоль туловища;
5. И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища, по команде фиксация: поднять голову максимально вверх, руки вдоль туловища;
6. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, по команде фиксация поднятой головы максимально вверх;
7. И.П. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища, по команде фиксируется присед под углом 45 градусов;
8. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс, по команде фиксируется наклон туловища вперед до прямого угла.

В конце учебного года было проведено второе тестирование, полученные результаты представлены в таблице 1.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Нами было проведено в конце учебного года второе тестирование по определению статической выносливости студентов на занятиях физической культуры в вузе, данные результаты представлены в табл. 1.

Результаты статической выносливости студентов строительного профиля (n=96) Таблица 1

Анализ данных показал, что до эксперимента достоверных различий между группами нет $P > 0,05$.

показатель	ЭГ		КГ	
	до	после	до	после
Тест 1	12,4±2,1	15,9±9,9	12,8±1,9	12,8±1,9
Тест 2	22,8±2,0	35±5,7	22,9±1,9	22,9±1,9
Тест 3	25,1±2,4	30±5,5	25,4±4,0	25,5±3,9
Тест 4	28,9±3,2	38,7±5,7	25,1±2,4	25,1±2,4
Тест 5	30,8±5,5	35,3±4,7	30,8±5,5	28,8±3,2
Тест 6	31±5,5	38±5,6	30,8±4,7	30,7±4,7
Тест 7	31,6±4,8	39,7±4,8	30,3±4,4	30,3±4,4
Тест 8	31,3±4,9	42±6,6	31,7±4,4	31,7±4,4

Разница между группами в тесте 1 составила 3,1 с, что является статистически достоверным $Pd \leq 0,05$; в тесте 2 разница между группами составила 13 с, что является статистически достоверным $Pd \leq 0,05$; в тесте 3 разница между группами составила 4,6 с, что является статистически достоверным $Pd \leq 0,05$; в тесте 4 разница между группами составила 13,2 с, что является статистически достоверным $Pd \leq 0,05$; в тесте 5 разница между группами составила 5,6 с, что явля-

ется статистически достоверным $Pd \leq 0,05$; в тесте 6 разница между группами составила 7,3 с, что является статистически достоверным $Pd \leq 0,05$; в тесте 7 разница между группами составила 9,4 с, что является статистически достоверным $Pd \leq 0,05$; в тесте 8 разница между группами составила 10,3 с, что является статистически достоверным $Pd \leq 0,05$; в экспериментальной группе существенный прирост результатов, в контрольной группе результат не изменился.

ВЫВОДЫ

Результаты проведенного исследования влияния статических упражнений на физическую подготовленность студенток показали, что применение статических упражнений на занятиях физической культурой благоприятно сказывается на развитии профессионально значимых двигательных качеств. Экспериментально было доказано, что введение в учебно-тренировочный процесс блока упражнений на статической направленности показал эффективный прирост результатов в ЭГ, а также имеет свое практическое отражение в системе профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.

Литература:

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. Минск: Харвест, 2009. – 160 с.
2. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов, // Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
3. Сафонова О.А., Профессиограмма как основа содержания ППФП при изучении дисциплины «Физическая культура» в строительных вузах/ О.А.Сафонова// Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. - 2012.-№5(87). – С.117-121.

ВЕДУЩИЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МВД РОССИИ

Соловьев Г.М., доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, почетный работник высшего профессионального образования РФ
Кашин С.Н., кандидат педагогических наук, доцент
 Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России



Аннотация. В статье отражается актуальность воспитания современной молодежи и, в частности, воспитательной работы в вузах МВД России и показаны роль и основные направления физической культуры в данной психолого-педагогической деятельности.

Ключевые слова: воспитание, воспитательная работа, образование, духовность, социальное здоровье.

CONDUCTING DIRECTIONS OF REALIZATION OF EDUCATIONAL FUNCTIONS OF PHYSICAL TRAINING IN EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Solovev G.M., The doctor of pedagogical sciences, the professor, the deserved worker of physical training of the Russian Federation, the honourable worker of the supreme vocational training of the Russian Federation.
Kashin S.N., The candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer
 The Stavropol branch of the Krasnodar university of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Abstract. In clause the urgency of education of modern youth is reflected and, in particular, educational work in high schools of the Ministry of Internal Affairs of Russia and the role and the basic directions of physical training in the given psychology - pedagogical activity are shown.

Keywords: education, educational work, education, spirituality, social health.

В издании «Воспитательная работа с личным составом в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации» подчеркивается, что в настоящее время принципиальным вопросом совершенствования воспитания является его приоритетность, роль и место в числе других факторов общественной жизни, формирования и развития личности [1]. Сегодня как никогда становится понятно, что духовное оздоровление общества невозможно без ведущей роли воспитания людей и особенно подрастающего поколения. В системе образования и в целом в обществе произошел существенный разрыв между уровнем образованности и состоянием воспитанности. А ведь история России, и не только России, свидетельствует, что падение или даже ослабление духовности лишает человека смысла жизни и стремления его к творчеству и активному преобразованию своего «Я» и общества.

О кризисе духовности, утрате традиционно-консервативных ценностей, падении нравов и беспомощности любых воспитательных усилий говорилось везде и всегда, едва только государства вступали в смутные исторические эпохи перемен. Россия, увы, исключением из общего правила не стала. В наследство от времен шоковых реформ и дикого капитализма нам досталось ужасающее состояние нравов буквально во всех сферах общества. Органы внутренних дел подвержены тем же «болезням», что и остальное общество, они развиваются и изменяются вместе с ним. Процесс изменения социальных ценностей и ориентиров человека – явление объективное, оно сопровождает изменение всей системы общественных отношений. Вопрос в другом, можно ли допустить, чтобы органы правопорядка, на которые в обществе возложена особая роль, прогибались под изменчивый мир? Каждый сотрудник полиции обязан знать и понимать, что на государственной службе служат, а не обслуживают и не выслуживаются, зарабатывают авторитет, доброе имя, живут по средствам, сознательно жертвуя своим здоровьем и лучшими годами жизни [6]. Все сказанное в лаконичной форме отражается в определенных документах МВД России [3].

В педагогическом энциклопедическом словаре [2] воспитание рассматривается как относительно осмысленное и целенаправленное взаимодействие человека в соответствии со спецификой целей, групп и организаций, в которых оно осуществляется. В отличие от социализации – процесса непрерывного, воспитание – процесс дискретный (прерывистый), ибо, будучи планомерным, осуществляется в определенных организациях и условиях, т.е. ограничено местом и временем. С позиции многозначности воспитание рассматривают как общественное явление, деятельность, процесс, ценность, систему, воздействие, взаимодействие и т.д. По своему содержанию воспитание многопланово и подразделяется на трудовое, нравственное, эстетическое, физическое, правовое, половое и полоролевое, экономическое, экологическое и пр. По инструментальному признаку выделяют семейное воспитание, религиозное, социальное и диссоциальное. С точки зрения характера отношений участников воспитания, его определяют как целенаправленное воздействие старшего поколения на младшее, как взаимодействие старших и младших при руководящей роли старших, как сочетание того и другого типа отношений. По доминирующим принципам и стилю отношений воспитателей и воспитуемых выделяют авторитарное воспитание, свободное и демократическое.

По принципу исторического становления и развития воспитания, а также доминирующей или преобладающей роли его субъектов данное явление условно можно обозначить с позиции четырех этапов. При

зарождении сообществ доминировал в воспитании подрастающего поколения авторитет старейшин, затем родителей, впоследствии учителей. А на современном историческом этапе преобладают субъект-субъектные отношения как в образовании, так и в воспитании. Учебно-воспитательный процесс становится творческим и взаимно обучающим. Немалую роль при этом играет информатизация данной деятельности. При этом семейные, племенные, клановые, религиозные, общественные, культурные, образовательные, экономические, государственные, политические, профессиональные и другие социальные институты, включая и криминальные, всегда оказывали существенное влияние на воспитание людей, определяя их отношения к бытию и к друг к другу. Иначе, воспитание как исторически сложившаяся сфера человеческих отношений и деятельности имеет определенные функции в общественной жизни, связанные с формированием ценностного отношения к чему-либо или кому-либо, как в позитивном, так и в негативном антисоциальном и антиличностном плане собственной жизни и своего социально-духовного здоровья. Исходя из этого и появились в обществе и педагогической науке такие термины как «воспитанность» и «невоспитанность». Первое обозначает умение вести себя в обществе, быть вежливым, культурным, учтивым, доброжелательным, выдержанным, а в целом обладать качествами интеллигента. Второе характеризует бескультурье, хамство, сквернословие, неуважение к другим, цинизм, лживость, хитрость (связанную с обманом и получением выгоды любыми способами и средствами), агрессию, жестокость, гордыню и унижение других.

Естественно, современный период строительства в России цивилизованного демократического и основанного на законе общества осуществляется не без различного рода противоречий и трудностей. Они определяют вызовы в работе государственных дел и, в первую очередь, всех учебных заведений МВД России. Требуя их непрерывного совершенствования как в плане учебной, научной, так и воспитательной работе; объединения усилий всего преподавательского состава вокруг одной цели, понимания того, что полицейский – это не только страж правопорядка и безопасности граждан, но и пример нравственности, справедливости, культуры поведения, достоинства, мужества, силы, проявление воли и благородства. Именно в таком положительном спектре представляется в сознании граждан портрет социального здоровья сотрудника органов внутренних дел. При этом социальное здоровье трактуется нами как духовно-нравственный, психофизический и гуманно-ориентированный образ, настрой и состояние отдельного индивида и общества в целом, основу которых составляет культура общения, уважение, понимание, сдержанность, выдержка, осознание единства сообщества людей и взаимозависимости друг от друга. Это признание того, что каждый человек есть уникальный и неповторимый феномен, дитя вселенной (личный дух, социально-объективный и объективизированный дух, завершающее творение вселенского духа) [4].

В данном ключе образование представляется как процесс и результат овладения обучающимися предметно-содержательными и общекультурными компетенциями: знаниями, умениями, навыками, мировоззрением, идейно-политическими взглядами, нравственными и моральными ценностями, а также творческими задатками и способностями. Образование осуществляется не обособленно, а в единстве с воспитанием. Педагогика, раскрывая теоретико-методические основы, характеризует воспитание как общественное явление, сложный и противоречивый социально-исторический процесс

вхождения, включения подрастающих поколений в жизнь общества, культуру, искусство, в быт, трудовую деятельность, творчество и духовность.

Воспитание обеспечивает общественный прогресс и преемственность поколений. Оно возникло из практической потребности приспособления, приобщения поколений к условиям общественной жизни и производства. Воспитание – категория вечная, необходимая и общая. Оно появилось вместе с возникновением человеческого общества и существует, пока живет общество. По своему содержанию носит конкретно-исторический характер и осуществляется за счет основных элементов социального опыта.

Для гуманистической педагогики целью становится сам человек, его всестороннее и гармоническое развитие на основе единства природных дарований и требований развивающейся общественной жизни. Воспитание отражает социально-экономические отношения общества, экономической базис, язык, формы общественного сознания, мораль и нравственность, религию, право, науку и искусство.

Воспитание как общественное явление представляет собой органическую часть всей общественной жизни. Поэтому его проблемы являются зеркальным отражением более общих противоречий социума. Вместе с тем воспитание обладает естественными, специфическими, присущими только ему противоречиями. Объективный воспитательный процесс в его движении и развитии представляет собой комплексное, многостороннее взаимодействие субъектов и объектов воспитательной деятельности. Этот процесс в широком смысле слова является процессом социализации человека. Субъект представляет собой постепенно формирующуюся гражданскую личность, аккумулирующую общественное сознание и культуру, осмысливающую идеи, формирующую собственные мотивы и стимулы поведения, совершающую все более осознанный и сознательный выбор поступков. Постепенно формирующиеся личностные качества, потребности, интересы, активная жизненная позиция помогают осуществлять собственный критический анализ влияний, отношений, взаимодействий. В результате чего появляются возможности и способности ставить перед собой цели для сознательного самосовершенствования, осуществлять самовоспитание, самообразование, самоконтроль и самокоррекцию своей деятельности. Лишь своевременное и гармоническое развитие сущностных сил: интеллектуальных, эмоциональных, физических, нравственных и волевых создает реальную основу для всестороннего становления личности.

Таким образом, содержание образования представляет собой триединство целостного процесса образования (становления) личности усвоения опыта, воспитания и развития. Решение этих задач возможно только при культуuroбразующем характере содержания образования, в котором должны быть целостно и гармонично представлены ценности материальной и духовной культуры, науки, ведущие сферы искусства, экономическая культура и культура труда, политическая, правовая, коммуникативная культура и т. д. При этом важнейшее значение имеет и физическая культура, пренебрежение которой оборачивается угрозой здоровью народа, подрывом безопасности государства.

Практика показывает, что не всякая деятельность, с точки зрения содержания и технологии, обеспечивает достижение положительных результатов в образовании личности. Наилучший результат можно достичь только в том случае, если для этого созданы оптимальные условия. Иначе говоря, человек в период своего становления должен быть помещен в определенные условия,

обеспечивающие всестороннее развитие его личности с учетом индивидуальных особенностей и в соответствии с социальной программой.

В итоге *воспитание мы рассматриваем как взаимопроницающий, взаимотворческий процесс коммуникации и общения между преподавателем и курсантом, основанный на сотрудничестве и осознании конкретной цели, что надо дополнить или изменить, добиться в личностном, социальном и профессиональном плане* [5]. Какие структур-стратегии духовно-нравственного, психофизического и волевого саморазвития необходимо разработать или взять на вооружение, чтобы быть компетентным, а значит автономным и самостоятельным в отношении личной и социальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.

Воспитательная работа кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России основывается на целевой установке государственного образовательного стандарта формирования физической культуры личности курсанта, которая является областью его общей и профессиональной культуры и представляется нами как компетентностно-качественное, системное и динамическое состояние, характеризующееся специальной образованностью, соответствующим уровнем физического совершенства, мотивационно-ценностными ориентирами, социально-духовными ценностями, а также степенью включенности в различные виды и формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности, в физкультурное самообразование, самовоспитание, физическое самосовершенствование.

В этом контексте основной целью воспитательной работы профессорско-преподавательского состава является переключение процесса физического воспитания в процессе самовоспитания и самообразования в области физической культуры и здорового образа жизни в целом, интеграция их в профессионально важные качества сотрудника ОВД, обеспечивающие ему активную жизнедеятельность, профессиональную работоспособность и долголетие.

Решение данной цели способствует освоению курсантом полиции жизненно необходимых структур познания: *опосредованию* – способности выводить сознание на уровень перевода внешних воздействий во внутренние импульсы поведения, опосредуя необходимость деятельности личным пониманием ценности культуры здорового образа жизни; *ориентированию* – умению выбирать оздоровительные концепции, программы и системы для построения личностной практики предметной деятельности; *автономности* – способности независимо от внешних воздействий определять и строить культуру здорового образа жизни; *смыслотворчеству* – определению и порождению системы личностных смыслов в оздоровительной деятельности; *самореализации* стремлению к признанию своего «Я» в здоровом образе жизни окружающих, самостоятельное создание условий для его полного индивидуального проявления.

В совокушности задач, конкретизирующих цель воспитательной работы с курсантами, как в учебное, так и внеучебное время, включены: 1. Передача опыта, знаний по научно-теоретическим и методическим основам культуры здорового образа жизни, обеспечивающих мировоззрение и кругозор личности, иерархию ее оценок, ценностей и результатов деятельности. 2. Формирование мотивационно-ценностных ориентаций (интересов, установок, убеждений и потребностей), стимулирующих и мобилизующих курсанта на проявление активности в ЗОЖ и физической культуре как основополагающей сферы, его обеспечивающей. 3.

Опосредование управления физическим самосовершенствованием, предполагающим достижение такого уровня психофизического здоровья, физического развития и физической подготовленности полицейского, который составляет фундамент его активной, преобразующей личностно-социальной и профессиональной жизнедеятельности, учебной работоспособности. 4. Формирование социально-духовных ценностей средствами физической культуры: гуманизма, гражданственности, патриотизма, культуры общения и поведения, чувства прекрасного и красоты. Всего того, что определяют нравственность, эстетический вкус, мировоззренческие взгляды и отказ от вредных привычек. Иначе, общекультурное и специфическое развитие личности курсанта как патриота и гражданина своей Родины. 5. Приобщение курсантов вузов МВД России к различным формам физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности (образовательной, организаторской, инструкторской, пропагандистской), коллективному сотрудничеству в сфере ЗОЖ. 6. Воспитание целеустремленности, трудолюбия, системности в физкультурно-оздоровительной деятельности, постоянства, силы воли, активности основанных на сопутствующих их положительных эмоциях, уважении и понимании неповторимой уникальности каждого курсанта. 7. Воспитание дисциплины, личной и совместной ответственности за выполнение требований государственного образовательного стандарта, программы и учебной деятельности.

Воспитательное пространство профессорско-преподавательского состава кафедры физической подготовки и спорта проецируется на здоровьесберегающую систему образования, общие и относительно специфические, присущие данной дисциплине принципы, а также известные на сегодняшний день педагогические концепции гуманистической направленности.

Здоровьесберегающая система образования представляется нам как единая совокупность разнонаправленных здоровьесберегающих технологий (информационной, инструментальной, кадровой, нормативно-законодательной, финансовой, организационно-структурной, функциональной), в целом научно и инструментально обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса, их социальный, психический, физический и духовный комфорт, включенные в культуру ЗОЖ.

Методологическую основу воспитательной работы кафедры составляют философские положения о единстве телесного, интеллектуального и духовного в структуре личности, о природе деятельности, формы и содержания. Методологическими ориентирами выступают также системный, культурологический и личностно-деятельностный подходы. Теоретическим фундаментом являются теории личности, деятельности и общения; теории и технологии обучения и воспитания; теории о физической культуре и ЗОЖ личности, технологиях их формирования; теории управления. Общими принципами воспитательной деятельности выступают: интеграция всех сил – органическое единство и взаимодействие всех структурных подразделений филиала и университета (кафедр, факультетов); гуманизация – усиление внимания к индивидуальности курсанта, высшей социальной ценности, определяющей будущее страны, установка на формирование гражданина, гармонически развитого, с высокими интеллектуальными, моральными, патриотическими и культурными ценностями; демократизация – создание условий для развития субъект-субъектных отношений, активности, инициативы и творчества курсантов и преподавателей; дифференциация и индивидуализация обучения и воспитания – создание возможностей для полного проявления способностей каждого курсанта; научная организация воспитательной работы, учет менталитета современной молодежи, ее интересов и потребностей и

внедрение с учетом всех инновационных воспитательных технологий; антропологичность – целостность курсанта, его психоматическое, социокультурное, духовное и физическое единство; взаимосвязи и взаимовлияние социальной среды и личности в направлении развивающей культурно-созидательной деятельности; аксиологичности – ценностный потенциал здоровья, культуры ЗОЖ и физической культуры, их обеспечивающей; антропоцентризм – позиционирование центрального положения курсанта.

Использование в учебной и внеучебной деятельности концептуальных положений воспитательной работы и педагогических направлений их реализации позволит существенно повысить не только уровень воспитанности, общей культуры и патриотизма молодых полицейских, но и отношение их к самообразованию и самовоспитанию в области физической культуры. Все это, соответственно, обеспечивалось созданием необходимого для данной деятельности учебно-методического обеспечения.

Литература

1. Воспитательная работа с личным составом в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации: учебник / под ред. В.Я. Кикотя. – М.: ЦОКР МВД РФ, 2009. – 480 с.
2. Педагогический энциклопедический словарь / глав. ред. Б.М. Бим-Бам; ред. коллегия: М.М. Безруких, В.А. Болотов, Л.С. Глебов и др. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. – 528 с.
3. Работа с личным составом в органах внутренних дел (документы и материалы 2009-2010 г.г.): сборник / Под общ. ред. В.Л. Кубышко. – М.: ЦОКР МВД России, 2010. – 176 с.
4. Соловьев Г.М. Теория и методика оздоровительной физической культуры в структуре физической самоподготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: учебное пособие / Г.М. Соловьев, С.Н. Кашин. – Ставрополь: Сервисшкола, 2016. – 224 с.
5. Соловьев Г.М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учебное пособие / Г.М. Соловьев, С.Н. Кашин. – М.: Илекса, 2014. – 212 с.
6. Честь и долг сотрудника органов внутренних дел: учебное пособие / под ред. В.Я. Кикотя. – М.: ЦОКР МВД России, 2009. – 216 с.

Bibliography:

1. Educational work with staff in system of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation: the textbook / under V.J. Kikotja. – M.: Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2009. – 480 P.
2. Pedagogical encyclopaedic dictionary / M.M. Bezrukih, V.A. Bolotov, L.S. Glebov, etc. – M.: the Big Russian encyclopedia, 2003. – 528 P.
3. Work with staff in law-enforcement bodies (documents and materials 2009-2010): the collection / V.L. Kubyshko. – M.: Ministry of Internal Affairs of Russia, 2010. – 176 P.
4. Solovev, G.M. Theor and a technique of improving physical training in structure of physical self-preparation of cadets and students of educational establishments of the Ministry of Internal Affairs of Russia: the manual / G.M. Solovev, S.N. Kashin. – Stavropol, 2016. – 224 P.
5. Solovev, G.M. Physical training of the person (the theory and technology of formation): the manual / G.M. Solovev, S.N. Kashin. – M.: Ilekxa, 2014. – 212 P.
6. Honour and a duty of the employee of law-enforcement bodies: the manual / V.J. Kikotja. – M.: Ministry of Internal Affairs of Russia, 2009. – 216 P.

Информация для связи с автором:
IRBIS-2004 <irbis-2004@ya.ru>

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА САМОПОЗНАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Григорьев О.А., доцент
Воронежский государственный педагогический университет
Парфенов М.В., доцент
Воронежский государственный лесотехнический университет
Кочергин В.В., доцент
Воронежский государственный лесотехнический университет



Аннотация. В статье рассматриваются содержание и структура самопознания в процессе физического воспитания студентов, определены факторы самопознания, намечены пути формирования потребности в самопознании у студентов в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, самопознание.

THE CONTENT AND STRUCTURE OF SELF-KNOWLEDGE IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Grigoriev O.A., the associate professor
Voronezh State Pedagogical University
Parfenov M.V., the associate professor Voronezh state forest engineering University
Kochergin V. V., the associate professor
Voronezh State Forest Engineering University

Abstract. The article discusses the content and structure of self-knowledge in the process of physical education of students, the factors of self-knowledge, ways of formation needs in the actualization of students in physical education.

Keyword: physical education, student, self.

Одним из актуальных направлений реализации потенциала физической культуры является его ориентация на формирование разносторонней личности студента, где важная роль отводится самопознанию. Как указывает И.М. Быховская, в ходе самопознания происходит выработка проектов и программ формирования здорового образа жизни, здоровьесберегающей среды обитания, формируется «Я-концепция», ориентированная на ценности физической культуры [3]. При этом основной задачей видится ориентация студентов на самообразование, саморазвитие, саморегуляцию и самоконтроль в области физкультурной деятельности, непрерывное духовное и физическое развитие как важный фактор во всех сферах их жизнедеятельности [7].

Проблема самопознания представляет большой научный интерес для современных философов, психологов, педагогов. Ее значение не ограничивается разработкой теоретических концепций, а имеет реальный выход на практические задачи, в частности, на воспитание и формирование личности. Под самопознанием следует понимать сложный, многоуровневый процесс познания человеком самого себя на основе самовосприятия, самонаблюдения, самоанализа и самоосмысления [9]. Кроме того, в качестве источника самопознания могут выступать непосредственные

оценки, получаемые от других людей. Представления о человеке окружающих его людей влияют на его познание и понимание себя [6]. Поэтому самопознание может быть охарактеризовано как попытка человека воспринять и представить себя таким, каким он видится окружающим.

Самопознание представляет собой реально протекающий психологический процесс, который подлежит исследованию наряду с другими процессами. Важно установить, какова психологическая природа этого процесса, его структура, основные особенности, область применения, присущие ему потенциальные ограничения. В самопознании сливаются воедино субъект (сам человек) и объект деятельности (что познается в человеке). Объектом познания выступают отдельные свойства и качества личности. Обеспечение оптимальных условий для успешного функционирования личности невозможно без знания ее структуры и закономерностей становления [4].

Самопознание очень важно для жизненного самоопределения и для достижения целей в определенных видах деятельности. В процессе самопознания происходит самовоспитание, саморазвитие, самосовершенствование и реализация личности. Этот процесс непрерывен, значит, эти цели являются не конечными,

а лишь выходит на новый уровень. В связи с этим личность развивается не только физически, но и духовно, психически.

Самопознание личности – динамичный, целенаправленный и многогранный процесс, обусловленный совокупностью многочисленных социальных и психологических факторов. Среди основных факторов различаются: объективные (внешние) и субъективные (внутренние); основные (ведущие) и не основные (частные); прямые и косвенные и т. д. [2].

Объективные факторы – факторы, которые существуют независимо от воли и сознания студента. Такими факторами являются общественные отношения, материально-техническая оснащенность образовательного процесса; условия жизнедеятельности; личность преподавателя, его отношение к студентам, понимание их запросов; содержание обучения. Объективные факторы служат своеобразным фундаментом для возникновения субъективных факторов, которые направляют, регулируют, стимулируют активность и, наоборот, «тормозят» действие негативных факторов, вызывающих пассивное отношение к самопознанию в области физкультурно-спортивной деятельности.

Субъективные факторы рассматриваются как совокупность обстоятельств, зависящих от осознания совокупности мотивационно-ценностных ориентаций, свойств и особенностей личности, индивидуального сознания, физического развития и подготовленности, опыта работы над собой. К ним относятся: особенности психических процессов (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, эмоции и чувства), знания, степень научности взглядов и убеждений, потребности, интересы, способности и задатки, свойства личности, осознание своих настоящих и будущих социальных ролей; удовлетворенность выбранной профессиональной деятельностью, общественное мнение и др.

В процессе развития самопознания формируется отношение личности к ценностям физической культуры. Выделяется множество групп, которые определяют все многообразие личностных проявлений субъективных факторов, обуславливающих формирование физической культуры студента. Несомненно, их совокупность составляет причину и движущую силу развития самопознания студента. По своему значению факторы вовсе не одинаковы: одни являются ведущими, другие оказывают меньше воздействия. Однако каждый из них в определенный момент может оказать решающее влияние. Поэтому недооценка их может отрицательно сказаться на процессе формирования самопознания и в развитии физической культуры личности. Все факторы связаны между собой. Для достижения определенной цели очень важно использовать различные факторы, их целенаправленность и согласованность. На основании объединения однородных признаков условно можно выделить группу факторов, актуализирующих самопознание личности в процессе физического воспитания: ценностно-смысловой, гуманизация образовательной среды вуза, профессионально-педагогическая ориентация, социальная зрелость личности.

Сформировать у студентов осознанную потребность к физкультурной деятельности и самопознанию в ней – важная задача как учебного, так и внеучебного

процесса. Осознание потребности занятий физической культурой, наличие необходимых знаний, умений и навыков формирует цель, которую должен ставить перед собой студент в процессе физического воспитания. В свою очередь, цель предполагает выбор способов и средств, используя которые молодой человек управляет собой.

Установлено, что ведущими мотивами внеучебной деятельности у студенток в убывающем порядке являются: «повышение уровня здоровья», «воспитание физических качеств», «важно для себя как для будущей матери», «необходимо для будущей профессиональной деятельности», «так же важно, как быть в курсе культурной жизни» и т.д. Эти мотивы составляют основу формирования потребности и развития самопознания в области физической культуры [5].

При формировании потребности в самопознании, в физическом самосовершенствовании существенная роль принадлежит повышению уровня образованности студентов в области физической культуры. Использование на теоретических и практических занятиях методов и приемов наглядно демонстрирует улучшения в функциональном состоянии, самочувствии, работоспособности, физических и психофизических возможностях и др., способствует снижению негативной и повышению позитивной мотивации у студентов. Систематические поощрения даже за незначительные успехи содействуют развитию уверенности в себе, нейтрализуют негативное мнение о своих возможностях. Положительное изменение эмоционально-потребностного отношения базируется на устранении формализма в занятиях, повышении их образовательного содержания, насыщения разнообразными средствами и методами, отвечающими индивидуальным возможностям студентов.

Л.Б. Лукина в ходе своих исследований определила, что педагогическими условиями подготовки студентов к самообразованию и самопознанию являются: разработка содержания теоретического и практико-методического материала и методики их преподавания, направленного на активизацию самостоятельной деятельности; обеспечение соответствия форм и методов сообщения и усвоения учебного материала целям и задачам базового и профессионально-прикладного физического воспитания студентов; использование средств и методов, обеспечивающих сопряженное усвоение знаний и повышение двигательной активности; создание условий, стимулирующих самопознание относительно уровня физической подготовленности, возможностей ее повышения; формирование у студентов навыков оперативного и текущего самоконтроля; формирование у студентов методических знаний, навыков и умений по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; реализация межпредметных связей при обучении студентов [8].

Анализ литературы показывает, что формирование у студентов готовности к самопознанию в процессе физического воспитания зависит от уровня интереса к нему. Именно поэтому в процессе физического воспитания студентов необходимо развивать познавательный интерес. Познавательный интерес рассматривается как мотив и средство обучения, как устойчивое качество личности. Он позволяет сделать процесс физического воспитания привлекательным, привлечь к нему внима-

ние студентов, заставляет активизировать их мышление, волноваться и переживать, увлеченно работать над учебной задачей. Как мотив обучения познавательный интерес проявляется как устойчивая внутренняя психологическая потребность в приобретении знаний, умений или способов физкультурной деятельности. Как устойчивое качество личности студента он отражается в его познавательной направленности.

По итогам анализа подходов определены основные направления к развитию самопознания в процессе физического воспитания. К ним можно отнести: ориентировку студентов на планируемые результаты их деятельности, осознание этого процесса с планируемой целью; формирование положительного эмоционального отношения к физическому самосовершенствованию; развитие в ходе учебной и самостоятельной физкультурной деятельности творческих способностей; развитие инициативы и личной ответственности; реализацию личностно-ориентированного подхода.

Преобразование знаний в личные убеждения студентов возможно лишь через соответствующую организацию их деятельности. Включение студентов в процесс и программы самосовершенствования активизировало их познавательную активность, обеспечило формирование потребности в физическом воспитании. Чем больше студент знает, умеет, тем больше он осознает недостаток своих знаний и умений. Осознание этого несоответствия, отсутствие гармонии, равновесия выступало главным условием самопознания, саморазвития, самосовершенствования личности.

Литература:

1. Алькова, С.Ю. Педагогические условия реализации дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъективного опыта студентов : автореф. дис... канд. пед. наук / Алькова С.Ю. – Сургут, 2002. – 21 с.
2. Акамов, В.В. Формирование ценностных основ профессионального самосознания студентов факультета физической культуры: автореф. дисс. ...канд. пед. наук / В.В. Акамов. – Саранск, 2007. – 24 с.
3. Быховская, И.М. «Быть телом» – «иметь тело» – «творить тело»; три уровня бытия. homo somatus и проблемы физической культуры / И. М. Быховская // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №7. – С. 2-5.
4. Вазина, К.Я. Природно-рефлексивная технология саморазвития человека / К. Я. Вазина. – М.: Изд-во Гос. ун-т печати, 2002. – 145 с.
5. Ерохова Н.В. Формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре при индивидуально-дифференцированном подходе: автореф. дисс. ...канд. пед. наук / Н.В. Ерохова. Москва, 2011. – 24 с.
6. Знаков, В.В. Самопознание субъекта / В.В. Знаков, И.А. Павлюченко // Психологический журнал. – 2002. – Т.23. №1. – С. 31-41.
7. Лотоненко А.В. Культура физическая и здоровье: Монография / А.В. Лотоненко, Г.П. Гостев, С.П. Гостева, О.А.

Григорьев. - М. : Еврошкола, 2008. - 450 с.

8. Лукина Л.Б. Педагогическая модель самообразования и самосовершенствования студентов в области физической культуры: автореф. дисс. ...канд. пед. наук / Л.Б. Лукина. – Майкоп, 2007. – 24 с.
9. Черняев, В.В. Проектирование и конструирование гуманитарно-ориентированного содержания образования по физической культуре в вузе: теория и методология. Монография / В.В. Черняев. – Лип.: ЛГПУ, 2003. – 347 с.

Bibliographi:

1. Alcove, Y.S. Pedagogical conditions of realization of the differentiated approach in physical education based on the subjective experience of students: Avtoref. dis.... candidate.PED.Sciences / S. Y. Alcove – Surgut, 2002. – 21 p.
2. Akimov, V.V. formation of the value basics of professional consciousness of students of faculty of physical culture: author. Diss. ...candidate.PED.Sciences / V.V. Akimov. – Saransk, 2007. – 24 p.
3. Bykhovskaya, I.M. “Be a body” – “have the body” – “create body”; three levels of existence.homo somatus and problems of physical culture / I. M. Bykhovskaya // Theory and practice of physical culture. – 1993. – №7 – Pp. 2-5.
4. Vazina K. Y. Natural and reflective technology of self-development / K. Y. Vazina. – M.: Izd-vo GOS. University press, 2002. – 145 p.
5. Erohova, N. I. The formation of students motivational and value attitude to physical culture in the individually-differentiated approach: abstract. Diss. ...candidate.PED. Sciences / N. In. Erohova. – Moscow, 2011. – 24 p.
6. Znakov, V.V. Self-knowledge of the subject / V.V. Znakov, A.I. Pavluchenko // Psihologicheskij magazine. – 2002. – Vol. 23. №. 1. – P. 31-41.
7. Lotonenko, V. A. Physical Culture and health: Monograph / Lotonenko A.V., Gostev G.R., Gosteva S.R., O.A. Grigoriev. – M. : Euroscola, 2008. – 450 P.
8. Lukin, L.B. Pedagogical model of self-education and self-improvement of students in the field of physical culture: author. Diss. ...candidate.PED.Sciences / L.B. Lukin. – Maikop, 2007. – 24 p.
9. Chernyaev, V.V. Design and construction of humanitarian-oriented content of education in physical culture in the University: theory and methodology. Monograph / V. V. Chernyaev. – Lip.: Lgpu, 2003. – 347 P.

Информация для связи с авторами:

*Григорьев Олег Александрович
grigomon65@mail.ru*

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ РЕФОРМИРОВАНИЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Акишин Б.А., канд. техн. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта
Юсупов Р.А., д.б.н., профессор, зав. кафедрой физической культуры и спорта
 Казанский национальный исследовательский технический университет КАИ
Головина В.А., канд. пед. наук, профессор, зав. кафедрой физического воспитания
 Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева



Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации самостоятельной работы студентов по физической культуре в условиях нового государственного стандарта высшего образования. Предлагаются различные формы реализации самостоятельной работы с учетом интересов студентов и требований к формированию компетенций.

Ключевые слова: самостоятельная работа, физическая культура, высшая школа, стандарт образования, реализация.

THE ORGANIZATION OF STUDENT'S SELF-TRAINING IN PHYSICAL CULTURE STUDY UNDER REFORMING HIGH SCHOOL

Akishin B.A. Cand. Techn. Sci., docent of the physical culture and sports department
Jusupov R.A., Dr. Biol. Sci., prof., head of the physical culture and sports department
 Kazan national research technical university - KAI
Golovina V.A. Cand. Pedagog. Sci., prof., head of the physical education department
 Russian chemically-technological university named after D.I. Mendeleev

Abstract. The problems of organization student's self-training in physical culture study under new state standards conditions of high school are considered. The different forms of self-training realization considering student's motivations and requiring to forming competents of education standard are suggested

Keywords: self-training, physical culture, high school, state standards of education, realization.

Введение

Современные стандарты образования в высшей школе постоянно оптимизируются и модернизируются. Только за последние годы сформирован уже третий вариант стандарта, ожидается уже четвертый вариант. В структуре ФГОС 3+ в учебные планы всех направлений подготовки бакалавров по физической культуре в базовую часть включены две дисциплины: «Физическая культура», которая включает лекции, семинары, объемом не менее 72 часов, в том числе и самостоятельную работу, и «Прикладная физическая культура», куда вошли все практические занятия, то есть учебно-тренировочные занятия, объемом не менее 328 часов.

В соответствии с этим в учебных планах появился обязательный блок самостоятельных занятий. Объем часов этого блока определяется вузом, но обычно его объем равен числу часов аудиторных занятий. Следовательно, практические занятия по физической культуре уменьшаются на эту величину, то есть на 72 часа.

В предыдущих стандартах, в тех же 400 часах было всего 4 часа самостоятельной работы, на которые

отводилась подготовка к сдаче теоретической части зачета по физической культуре. Конечно, в состав методико-практических занятий входил раздел самостоятельных занятий под руководством преподавателя непосредственно во время учебного процесса. Однако в современных условиях самостоятельная работа становится отдельным разделом в системе физического воспитания студента. Более того, при реализации высшего образования по заочной форме или очно-заочной также присутствует блок аудиторных занятий и, соответственно, включаются часы для самостоятельных занятий.

Таким образом, новая политика в образовании существенно повышает роль самостоятельных занятий. Усиление акцента в системе образования на самостоятельные занятия и их стимулирование в течение всего учебного времени повышает мотивацию к занятиям физической культурой и повышает вероятность того, что молодые люди под влиянием педагогов смогут сформировать устойчивые навыки к занятиям физкультурой и спортом на будущую взрослую жизнь. Необходимо отметить, что государство целенаправленно осуществляет

политику непрерывной поддержки молодежи для занятий физической культурой от детских садов до вузов.

Результаты исследования

В результате реформ изменились цели физического воспитания молодежи и формы его реализации. Главной целью становится овладение компетенциями в области физической культуры, а формирование физически гармонично развитого молодого человека отходит на второй план. Увеличилась образовательная составляющая, введены показатели компетентности студента, получаемые в результате усвоения предмета, при сохранении требований к выполнению контрольных нормативов.

Формирование компетенций в области физической культуры, как правило, проходит на теоретических занятиях. Тем не менее требуемые компетенции носят более широкий спектр знаний, навыков и умений. В частности, учебные программы включают в себя такие компетенции, как, например:

• владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- способность использовать методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и обеспечения профессиональной деятельности;
- знание правил и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- освоение практических умений и навыков самостоятельных занятий физической культурой и способов контроля и оценки своего физического развития.

Из рассмотренного приведенного примера, видно, что роль самостоятельных занятий, при формировании требуемых компетенций, становится одной из решающих. В этой системе роль преподавателя также изменится, он становится консультантом при оценке избранной программы домашних занятий или тренером, если студент выбирает самостоятельные занятия в какой-либо секции.

Усиливающаяся тенденция гуманизации образования и учет индивидуальных особенностей студента меняет всю парадигму физического воспитания, перенося значительную тяжесть обучения на самостоятельные занятия. Но складывающийся переходный процесс в образовании сохраняет и традиционный урок, на котором проходит комплексное физическое развитие молодого организма. Здесь под руководством преподавателя формируются физические показатели, которые должны показывать студенту перед окончанием учебы в вузе: это сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость, при сохранении функциональных показателей здоровья.

Очевидно, эти показатели должны и могут поддерживаться только дополнительными самостоятельными занятиями вне учебного расписания. Известно, что минимальное число тренировок в неделю для сохранения физических показателей и технических навыков должно быть не менее трех. Обычно число часов занятий физической культурой и спортом на любительском уровне равно 6-8 часам в неделю.

Для студентов-первокурсников недельная нагрузка определяется в количестве 28 часов, примерно столько же отводится на самостоятельную работу по всем предметам, изучаемым в каждом семестре. Итого 56 часов, что существенно больше, чем рабочая неделя взрослого. Обычно ежедневно студент находится в университете 6-8 часов, к этому добавляется транспортное

время, плюс физиологические потери времени. Таким образом, у студента свободное время составляет около 4 часов в день [1]. Отдать 2 часа на регулярные занятия физкультурой способен не каждый, а только сильно мотивированный человек, хорошо представляющий ценности физической культуры. В этой связи усиление роли самостоятельных занятий физической культурой и контроль их исполнения со стороны преподавателей должны в значительной степени повысить и мотивацию к занятиям, и реализацию ожидаемых показателей государственных программ.

Модернизация системы высшего образования по болонским принципам последнее время все чаще приводит к тому, что самостоятельная работа становится определяющей по всем направлениям образования. В КНИТ-КАИ введена балльно-рейтинговая система контроля работы студента, направленная на его мотивацию заниматься регулярно в течение семестра. Вводится свободный доступ к электронному ресурсу учебно-методической литературы, так называемому «black board», который должен стимулировать студента к активному контакту с преподавателем вне учебного расписания. Такой же подход планируется использовать и в преподавании физической культуры. В теоретическом курсе такой подход вполне оправдан. Действительно, небольшой курс лекционных занятий может быть подкреплен дополнительными методическими пособиями, которыми студенты смогут пользоваться при формировании требуемых компетенций. Активный обмен вопросами и ответами поможет студенту лучше усвоить программный материал. Предполагается, что у каждого преподавателя должен быть свой виртуальный кабинет для общения со студентами. В РХТУ сформированы учебно-методические комплексы по ряду направлений физического воспитания, доступные для студентов, по которым они могут самостоятельно планировать домашние занятия [2].

Для оценки знаний и степени их усвоения разработан фонд оценочных средств, который включает в себя также вопросы из числа изложенных в лекционном материале и в литературе для самостоятельного изучения.

Кроме теоретических знаний, для овладения требуемыми компетенциями студент должен сформировать умения и навыки самостоятельно, при этом методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности, для планирования индивидуальных занятий и способов контроля, а также оценки своего физического развития. При таком подходе к требованиям компетенций преподаватель должен знакомить студентов с правилами проведения домашних упражнений и с правилами построения тренировок, что, конечно же, потребует практических консультаций, с преподавателем, даже и в условиях самостоятельных занятий.

Система физического воспитания в нефизкультурных вузах, сложившаяся при советской власти, к сожалению, в последние годы была нарушена. Направленность занятий по физической культуре сегодня ориентирована не на передачу собственного опыта преподавателя, а на воспитание индивидуальности и физкультурной компетентности. При этом стремление к физическому совершенствованию переносится на самостоятельный выбор индивидуума.

На протяжении последних лет главной проблемой в преподавании дисциплины «Физическая культура» становится повышение мотивации к занятиям физической культурой у молодежи на всех этапах развития мо-

лодого организма, устойчивое формирование ценностей физической культуры в течение всей жизни человека.

Принципы свободы выбора формы занятий физической культурой в вузе являются одними из основополагающих организационно-методических принципов реализации инновационных технологий физического воспитания. При этом одной из главных задач кафедр физического воспитания становится поддержка стремлений студентов в занятиях спортом. Поиск путей сближения физкультуры и спорта в вузе на основе реализации их социальных функций, переноса высоких спортивных технологий в практику физического воспитания и формирования устойчивой жизненной позиции, ориентированной на спорт, является одной из главных проблем современного воспитательного процесса.

Физическое воспитание имеет индивидуальную направленность, в этом процессе главный мотив к занятиям носит личностный характер, например, улучшение здоровья, повышение функциональных или физических показателей. Спорт, прежде всего, несет в себе соревновательный мотив, определение лучшего, прилагая для этого максимальные усилия, максимальное нервное напряжение.

Объединение этих двух процессов физического воспитания в одном занятии требует от педагога большого искусства, особенно в разнородной группе, с разными физическими показателями и мотивами. Отсюда следует, что «спортсизация» учебного процесса возможна лишь при выполнении целого ряда условий и только в некоторых видах спорта.

Необходимо отметить, что поиски путей повышения мотивации к занятиям физической культурой хорошо согласуются с декларированными требованиями и задачами, записанными в примерной программе, предлагаемой научно-методическим советом Министерства образования и науки. В частности, одной из основных задач дисциплины обозначено формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Кроме этого, в число важных задач отнесено приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Как уже отмечалось выше, одним из мощных мотивационных моментов привлечения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями является спорт. Всегда спортивная составляющая присутствовала на уроках физкультуры, но ее длительность регулировалась учебной программой. Тенденции последних лет в области физического воспитания позволяют строить занятия с большей долей спортивной составляющей. При этом появляется возможность продолжать заниматься спортом в свободное время. В КНИТУ-КАИ это игровые виды спорта, баскетбол и футбол, в РХТУ это самбо и оздоровительная аэробика, то есть те виды, которые доступны в городской среде [2].

Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО еще раз подтверждает, что объединение физкультуры и спорта существенно

повышает заинтересованность молодежи в физических упражнениях. Преподаватель физкультуры при этом становится и тренером, и организатором соревнований и представителем спортивного клуба. В этой ситуации самостоятельные занятия становятся необходимыми.

Развитие студенческих спортивных клубов предполагает занятия спортом в свободное время. Возможно, это будут тренировки на спортивной базе университетов, но вполне возможны занятия в платных группах. В любом случае, мотивация к занятиям физкультурой повышается. Участие в соревнованиях студентов аналогичного уровня физического развития и функциональных возможностей, особенно в массовых мероприятиях, должно привлечь большее количество студентов.

Это особенно важно при переходе от средней школы к высшей, так как на этом этапе число студентов, занимающихся спортом, значительно уменьшается. Студенческие спортивные клубы и комплекс ГТО реально увеличат приток молодежи к занятиям спортом.

Таким образом, могут быть выполнены задачи, поставленные государственным стандартом: привлечение молодежи к занятиям физкультурой и формирование опыта практических знаний и умений в области физической культуры и спорта.

Литература

1. Покровская Т.Ю., Акишин Б.А., Юсупов Р.А. Мониторинг мотиваций студентов к занятиям физической культурой в техническом университете // «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов»: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. — Стр. 10-11.
2. Физическая культура. Оздоровительная аэробика. Учебно-методический комплекс / сост. Т.Н. Акулова, В.А. Головина, О.В. Носик, И.В. Иванов. — М.: РХТУ им. Д.И. Менделеева, 2013. — 85 с.

Literature

1. Pokrovskaja T.Ju., Akishin B.A., Jusupov R.A. The monitoring of student's motivations to physical culture study in technical university: "Physical culture education and student sport by students' eyes": Materials of Russian scientific-practice conference with international participations. — Kazan; Publishers KSRTU-KAI, 2015, pp. 10-11.
2. Physical culture. The health aerobic. Study-methodic complex / authors T. Ju. Akulova, V.A. Golovina, O.V. Nasic, I.V. Ivanov. — M.: RCTU named after D.I. Mendeleev, 2013. — 85 p.

Информация для связи с авторами:
Акишин Б.А. akishin_ba@mail.ru

ÔÈÇÈ×ÂÑÈÀSS ÎĀĀĪÒĪĀÈÀ ÆÈSS ĪĐĒĪĐĀÒĀĪÈSS ÑÒÓĀĪÒĀĪÈ ĪĐĪÓĀÑÑĒĪĀÈÛĪÈ ÈĀÈÈÈÒÈÈÀÒÈÈ ĪÈÈĪÒÀ ĀĐĀÆĀĪĪÑĒĪÈ ĀÈÈÀÒÈÈ È ÑĪĀÒÈĀÈÈÑÒÀ ÒĀÒĪĪÑÒĀĐĪĪÈ ĀĀÇĪĀÑĪĪÑÒÈ

Волкова Л.М., Голубев А.А., Митенкова Л.В.

Россия, Санкт-Петербург,
Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого



Аннотация. Рассматриваются вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов летных специальностей гражданской авиации и специалистов техносферной безопасности

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, авиация, техносферная безопасность.

PHYSICAL TRAINING IN STUDENTS OF THE PROFESSIONAL QUALIFICATION OF A CIVIL AVIATION PILOT AND SPECIALIZED HUNDRED TECHNOSPHERE SAFETY

Volkova L.M., Golubev A.A., Mitenkova V.L.,
Russia, S.-Petersburg,

S.-Petersburg state University of civil aviation
S.-Petersburg Polytechnic University Peter the Great

Abstract. Questions are considered professionally-applied physical preparation of students of flying specialties of civil aviation and specialists in techno sphere safety.

Keywords: professionally-applied physical training, aviation, techno sphere safety.

Введение. Сущность профессиональной направленности физического воспитания заключается в эффективном использовании средств физической культуры с целью преимущественного развития физических качеств и навыков, характерных для той или иной профессии. В нашем исследовании мы изучали влияние специально подобранных физических упражнений и игровых видов спорта на развитие определенных функций организма студентов, необходимых для приобретения высокой квалификации пилота гражданской авиации (по специальности «Эксплуатация воздушных судов и организация воздушного движения») в СПбГУ ГА и специалиста по «Техносферной безопасности» в СПбПУ им. Петра Великого.

Специалист по техносферной безопасности решает профессиональные задачи по защите и спасению человека от техногенных и антропогенных воздействий, разработке мероприятий по защите территорий от природных чрезвычайных ситуаций. ВОЗ относит данную профессию к числу десяти сложнейших (по уровню стресса) специальностей. Наряду с физико-химическими факторами на деятельность специалиста по техносферной безопасности оказывают влияние и социально-психологические факторы: широкий диапазон профессионально выполняемых работ, неравномерность нагрузки во времени, ненормированный рабочий день, работа при любых погодных условиях, в любое время суток и на любой территории и т.п.

Выявлено, что более 70% специалистов данной профессии испытывают нервно-эмоциональные срывы, у 50% отмечаются негативные сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой системы, 76% сообщают о нарушениях сна в дни отдыха [2].

Труд пилота гражданской авиации относится также к одному из наиболее сложных видов трудовой деятельности человека. Он предполагает формирование эмоциональной устойчивости, развитие качеств внимания, двигательной координации, пространственной ориентировки, быстроты реакции, формирование устойчивости организма к пилотажным перегрузкам, укачиванию, гипоксии, дыханию под избыточным давлением и т.п. В последние годы среди летного состава отмечается тенденция к увеличению заболеваний сердечно-сосудистой системы, особенно в молодом возрасте. Среди признанных негодными к летной работе по ишемической болезни сердца летчики в возрасте до 40 лет составили около 45% [3].

Все это подчеркивает актуальность разработки практических рекомендаций для формирования профессионально важных качеств, психофизиологической надежности организма специалистов указанных специальностей. Во многих литературных источниках приведены данные о влиянии различных форм и средств физической подготовки на повышение уровня профессиональной работоспособности, как пилота гражданской авиации, так и специалиста по техносферной безопасно-

сти. Однако в работах недостаточно полно обоснованно раскрываются эффективные средства, формы и методы занятий по физической культуре для студентов данного профиля.

Высокий уровень профессиональной деятельности специалистов изучаемых специальностей должен иметь не только перечисленные выше качества, но и обладать большим резервом здоровья. Известно, что увеличению резервов здоровья человека способствует оптимальная и достаточно постоянная физическая нагрузка. Большая часть исследований свидетельствует о высокой эффективности применения спортивных игр для повышения уровня физической работоспособности студентов, выбравших данные сложные профессии [4]. Между тем анализ литературы свидетельствует о недостаточном научном обосновании методики применения средств физической подготовки с использованием спортивных игр. Интересен в этом направлении опрос, проведенный Шайхуллиным Т.Д. [6], который показал, что наиболее ценными средствами физической подготовки для повышения уровня работоспособности летного состава являются: мини-футбол (17,1%), волейбол (14,3%), плавание (12,9%), регби (12,5%). В работе отмечается, что спортивные игры имеют большие возможности в совершенствовании функции внимания, способности действовать в условиях дефицита времени, экстраполировать развитие ситуаций.

Для каждой профессии невозможно составить рекомендации по использованию тех или иных упражнений и видов спорта. Однако многие профессии требуют от человека сходных качеств, которые можно тренировать по одной методике. Изучаемые нами специальности и пилота гражданской авиации, и специалиста по техносферной безопасности объединяет высокое развитие перечисленных выше качеств, крепкое здоровье, позволяющие обеспечить должный уровень профессиональной деятельности. В связи с этим считаем, что студентов указанных специальностей можно тренировать по одной методике.

Целью исследования была разработка методики профессионально-прикладной физической подготовки с преимущественным использованием спортивных игр, с выполнением упражнений на специальных снарядах и спортивном оборудовании для повышения физической

работоспособности будущих пилотов гражданской авиации и специалистов по техносферной безопасности.

Методы и организация исследования. Методы – анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогические методы исследования (наблюдения, тестирование), методы математической статистики.

В ходе исследования была разработана методика оценки показателей физической подготовленности студентов 1 курса СПбГУ ГА и СПбГУ им. Петра Великого. К тестам физической подготовленности предъявлялись требования: тест должен быть стандартным и надежным, валидным, должен вызывать сдвиги в организме, нагрузка должна быть эквивалентной, объективной и безвредной. Разработанная методика оценки позволяла давать характеристики физической подготовленности исследуемого контингента студентов (тесты для оценки скоростных качеств, гибкости, координации движений, силовых и скоростно-силовых качеств, выносливости).

Была разработана программа физической подготовки для студентов-юношей 1-го курса СПбГУ ГА и СПбГУ им. Петра Великого. Занятия по физической культуре в экспериментальных (ЭГ) и в контрольных группах (КГ) проводились два раза в неделю по 2 часа, в соответствии с программами Министерства образования и науки РФ и Министерства транспорта РФ. Программы физической подготовки в КГ осуществлялись по стандартной учебной программе, в ЭГ включали преимущественное использование спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол), а также выполнение упражнений на специальных снарядах и спортивном оборудовании.

Следует отметить, что деятельность человека в спортивных играх достаточно стереотипна, т.к. использует всего несколько основных элементов игры и тактических приемов. Поэтому в нашем исследовании применялись усложненные варианты игры с мячом (игра с двумя-тремя мячами одновременно, броски мяча в стену с ловлей после поворота на 360 градусов, игра с различными ограничениями (рис. 1), ведение баскетбольного мяча с одновременным подсчетом количества ударов партнера и т.д.).

Важным элементом физической подготовки в ЭГ для развития вестибулярной устойчивости было выполнение упражнений на специальных снарядах и



Рис 1. Игра с партнерами по преодолению препятствий

спортивном оборудовании, которые воздействовали на: 1) отолитовый прибор (приседания в разном темпе, подскоки (держась за опору), 2) на полукружные каналы: а) на горизонтальные вращения вокруг вертикальной оси, вальсирующие движения, повороты головы и туловища налево и направо; б) фронтальные вращения в положении наклона вперед, наклоны головы и туловища вправо и влево; в) на сагиттальные вращения в положении наклона головы направо и налево, наклоны туловища вперед и назад; г) для всех каналов одновременно кружение головой слева направо и справа налево; 3) на все органы вестибулярного аппарата одновременно: а) обороты на низкой перекладине верхом, кувырки, кача-

ния; б) упражнения на специальных снарядах качелях, тренажере bosubalancetrainer (рис.2), фитболах [1] (рис. 3-10), специальных тренажерах (обороты на лопинге в двух плоскостях, прыжки и комбинации на батуте, кресло Барани, Ренское колесо (рис. 11-12).

Особое место в тренировке вестибулярного аппарата занимали упражнения с использованием силовых тренажеров со специальной направленностью на тренировку статической выносливости мышц шейного отдела позвоночника.

Для этого на занятиях была применена круговая форма тренировки, где упражнения на силовых тренажерах выполняли по 1 мин. (удержание веса в 15 кг

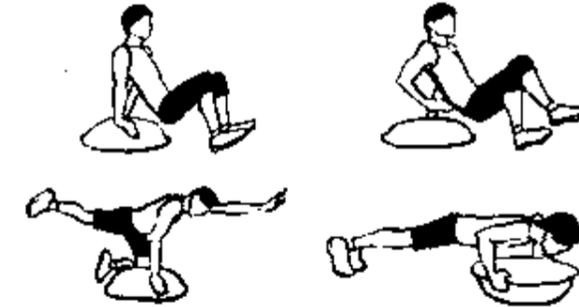


Рис. 2. Упражнения с тренажером bosubalancetrainer



Рис.3 «Лодка»



Рис.4 Балансировка без поддержки



Рис. 5. «Пика»



Рис. 6. «Пика» с согнутыми ногами



Рис. 7 Балансировка в упоре

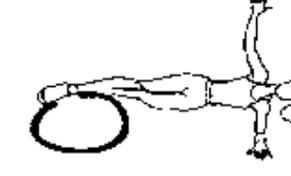


Рис. 8. Поза вытянутых рук



Рис. 9. Поза «Стол»

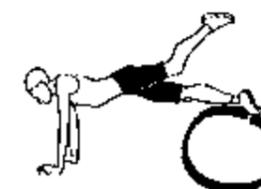


Рис 10. «Планка» с упором на одну ногу



Рис 11. Кресло Барани

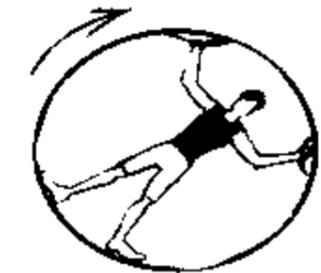


Рис 12. Ренское колесо

и 20 кг для разгибателей и боковых сгибателей шеи) на каждой «станции» с минутным перерывом. Данная методика тренировки была предложена в работе В.В. Смирнова [5].

Усложнение условий выполнения упражнений на равновесие и устойчивость достигалось путем: удлинения времени сохранения позы; исключения зрительного анализатора; уменьшения площади опоры; увеличения

высоты опорной поверхности; введения неустойчивой опоры; введения сопутствующих движений; создания противодействия; изменения скорости выполнения упражнения; введения дополнительных заданий во время выполнения упражнения.

Результаты и их обсуждение. На заключительном этапе исследования проверялась эффективность разработанной методики в ходе педагогического эксперимента по показателям физической подготовленности (табл.) студентов ЭГ и КГ гражданской авиации (ГА) и политехнического университета (ПУ).

Таблица.

Динамика показателей физической подготовленности студентов 1 курса ЭГ и КГ ГА и ПУ (всего n = 96 чел.)

Показатели	Исследуемые группы	Исходные данные, $x \pm \sigma$	В конце эксперимента, $x \pm \sigma$	Достоверность различий Р
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	ЭГ ГА	35,3±1,4	39,5±1,2	< 0,05
	ЭГ ПУ	36,4±1,4	40,1±1,2	< 0,05
	КГ ГА	35,9±1,5	36,1±1,6	>0,05
	КГ ПУ	36,6±2,3	37,1±1,9	>0,05
Прыжок в длину с места, см	ЭГ ГА	220,4±2,6	235,7±2,8	< 0,05
	ЭГ ПУ	205,1±8,3	225,4±5,8	< 0,05
	КГ ГА	216,5±2,5	233,3±2,0	< 0,05
	КГ ПУ	210,2±5,4	226,4±5,6	< 0,05
Подтягивание, кол-во раз	ЭГ ГА	11,0±0,5	14,4±0,6	<0,05
	ЭГ ПУ	10,5±1,6	14,0±1,4	<0,05
	КГ ГА	11,2±0,5	12,5±0,5	>0,05
	КГ ПУ	11,5±2,1	12,2±1,5	>0,05
Поднимание и опускание туловища из и.п. лежа в положение сидя (ноги согнуты, руки за головой) за 30 с, кол-во раз	ЭГ ГА	35,5±1,3	37,0±1,5	>0,05
	ЭГ ПУ	26,7±2,8	29,5±1,7	>0,05
	КГ ГА	33,8±1,3	37,8±1,4	<0,05
	КГ ПУ	25,6±2,1	26,1±1,3	>0,05
Прыжки через скакалку за 30 с, кол-во раз	ЭГ ГА	42,8±1,5	48,9±1,6	<0,05
	ЭГ ПУ	37,2±3,4	45,6±2,2	<0,05
	КГ ГА	45,6±1,4	46,9±1,4	>0,05
	КГ ПУ	38,4±3,2	41,4±2,8	>0,05
Метание мяча в кольцо со штраф-ной линии из 10 попыток, кол-во попаданий	ЭГ ГА	3,8±0,5	6,3±0,6	< 0,05
	ЭГ ПУ	3,2±1,6	5,7±0,9	>0,05
	КГ ГА	3,8±0,4	4,2±0,7	>0,05
	КГ ПУ	3,6±1,4	4,5±1,1	>0,05
Тест с падающей линейкой, см	ЭГ ГА	14,3±0,7	10,3±0,6	<0,05
	ЭГ ПУ	13,9±1,4	10,5±0,9	<0,05
	КГ ГА	13,9±0,8	13,4±0,7	>0,05
	КГ ПУ	12,7±1,3	11,8±0,7	>0,05
Выкрут назад с гимнастической палкой, ширина хвата, см	ЭГ ГА	83,0±1,5	82,9±2,0	>0,05
	ЭГ ПУ	84,3±3,3	80,1±2,4	>0,05
	КГ ГА	85,1±1,7	82,4±1,9	>0,05
	КГ ПУ	85,1±3,6	83,8±2,6	>0,05
Наклон туловища вперед из положения стоя на скамейке, см	ЭГ ГА	10,5±0,9	13,1±0,9	<0,05
	ЭГ ПУ	9,9±1,5	13,5±0,8	< 0,05
	КГ ГА	8,8±0,7	11,3±0,8	<0,05
	КГ ПУ	9,6±1,2	11,5±1,1	<0,05
Удерживание прямого угла на гимнастической стенке, сек	ЭГ ГА	5,1±0,3	8,8±0,4	<0,05
	ЭГ ПУ	7,6±0,8	9,9±0,5	<0,05
	КГ ГА	4,9±0,4	6,1±0,5	>0,05
	КГ ПУ	7,4±0,7	8,6±0,8	>0,05
Кросс 3000 м; мин, с	ЭГ ГА	15,19±0,4	14,35±0,4	>0,05
	ЭГ ПУ	17,52±2,4	15,13±1,6	>0,05
	КГ ГА	15,20±0,6	15,00±0,5	>0,05
	КГ ПУ	17,42±2,6	16,13±2,1	>0,05

Сравнительный анализ результатов тестирования свидетельствует, что по показателям физической подготовленности достоверность различий за

экспериментальный период отмечена в ЭГ ГА по 8 тестам (из 11-ти), в ЭГ ПУ по 7-ми тестам (также из 11-ти). В КГ ГА и КГ ПУ достоверность положитель-

вестибулярной устойчивости военных летчиков: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Смирнов; Малаховка. - 2006. - 21 с.

6. Шайхуллин, Т.Д. Методика комплексного применения средств физической подготовки для повышения уровня работоспособности летчиков-инструкторов армейской авиации/ Т.Д. Шайхуллин// Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – СПб., № 6(52), 2009. – С. 93-98.

Bibliography:

1. Baevsky R. M., Berseneva A. P. Evaluation of adaptive opportunities of an organism and risk of development of disease. – Moscow, Medicine, 1997. – 168 p.
2. Volkova L. M., Golubev A. A., Mitenkova L.V. Health technology classes on a fitball with a focus on the development of motor coordination for future specialists of civil aviation and engineers/ Physical culture and sport in C-stem education: innovations and prospects for development. – SPb: LLC “Gold toe section, 2015. – P. 179-184.
3. Marin M. I., Meshalkin E. A. Mediko-psychological problems of professional activities of firefighters. – M.: VNIPO of internal Affairs of Russia, 1997. – P. 523-524.
4. Rudny N.M. Medical monitoring of flight crews during the preparation and conduct of flights. - Moscow: Military Publishing, 1987. – 96 P.
5. Savvin, G. A. Physical training of cadets of the University, mainly using the ten-Nisa: abstract of thesis of Diss. ... candidate. PED. Sciences. – VIFK. – SPb., 2004. – 21 P.
6. Smirnov V.V. The Conceptual framework and technology special physical exercises to improve vestibular stability of military pilots: Avto-Ref. dis. ... candidate. PED. Sciences. – Malakhovka. 2006. – 21 P.
7. Shaikhullin T.D. The Method of complex application of means of physical training to improve the level of health of pilots-instructors ARMA-tion of aircraft// scientific-technical journal + “scientific notes”. SPb., № 6(52), 2009. – P. 93-98.

Информация для связи с авторами:
 Волкова Людмила Михайловна
 e-mail – volkovaalm@bk.ru;
 Голубев Александр Антонович
 golubev_aleks@list.ru
 Митенкова Любовь Вячеславовна
 E-mail: lmitenkova@mail.ru

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРУДА КАК ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ПОДГОТОВКИ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Чумаков Б.Н., доктор медицинских наук, профессор, академик «Академии полярной медицины и экстремальной экологии человека», член корреспондент «Петровской Академии наук и искусств» ГБОУ ВО «Московский городской педагогический университет». Педагогический институт физической культуры и спорта



Аннотация. В статье рассматривается схематическая модель подготовки специалистов по физической культуре и спорту с учетом знаний предмета, без которых будущий преподаватель может оказаться некомпетентным в профессиональной деятельности.

Многолетний опыт, разработка и чтения предмета «Основы безопасности труда» (курс по выбору) автором статьи, особенно на последних курсах, показал большую заинтересованность в данной информации будущих специалистов.

Ключевые слова: безопасность труда, психофизиология, профессионализм, эргономика, корпоративность культур, профотбор, безопасность жизнедеятельности (БЖД), законы по охране труда РФ, футбольные фанаты, чрезвычайные ситуации (ЧС).

SAFETY AS PSYCHOPHYSIOLOGICAL BASIS OF PREPARATION FOR FUTURE PROFESSIONAL TEACHER ACTIVITY

Chumakov B.N., MD, professor, academician of the "Academy of Medicine and the polar extreme of human ecology", corresponding member "of Peter's Academy of Arts and Sciences" GBOU IN "Moscow City Pedagogical University." Pedagogical Institute of Physical Culture and Sports

Annotation.

In the article the schematic model of training in physical education and sport, taking into account the knowledge of the subject, without which the future teacher, may not be competent in their professional activities.

Years of experience, development and reading of the subject "Fundamentals of Safety" (optional course), author of the article, particularly in the last years, has shown great interest in this information, future specialists.

Keywords: safety, psychophysiology, professionalism and ergonomics, corporate culture, professional selection, safety of life (BC), the laws of the Russian Federation on labor protection, football fans, emergency situations (ES).

Профессиональная деятельность студентов базируется на знаниях, которые они получают в период обучения в вузе. Фундаментальные знания по основным дисциплинам студент осваивает на кафедрах согласно стандартам специальности. В технических вузах, какими являются, например, нефтегазовые, студент осваивает знания, связанные с безопасностью труда на производстве (разведка, добыча, переработка и транспортировка энергоресурсов), знакомясь с законодательными актами по охране труда.

Студент получает информацию по охране труда на производстве и психофизиологическим особенностям личности исполнителя. т.е. их учат подбирать и расставлять исполнителей с гарантией на безопасный труд (1,2).

А как быть со студентами физкультурных вузов, которые в будущем будут работать в качестве преподавателей, тренеров, методистов, спортивными менеджерами, агентами, т.е. работать с детьми, студентами, взрослыми людьми.

Они же будут организовывать клубы, секции, спортивные праздники, подбирать и комплектовать команду личностей-исполнителей, которая будет работать профессионально, качественно и компетентно, с условием обязательных знаний по охране и безопасности труда (3).

Мы рассматриваем подготовку студентов физкультурных вузов к будущей профессиональной деятельности по четырем аспектам (схема №1).

Любой из рассматриваемых аспектов направлен на улучшение профессионализма, сохранение здоровья и реабилитационных методов восстановления после незначительных травм, заболеваний и психологического «надлома» после перенесенных неудач.

Государственный заказ на специалиста по физической культуре и спорту предусматривает «получить» от вуза компетентного профессионала, обладающего не только знаниями и умениями учить и готовить спортсменов по избранному виду спорта, но умеющему сохранять здоровье, не подвергая его организм травмам и заболеваниям, включая различные осложнения.

Любая производственная и педагогическая деятельность сопряжена с риском травматизма, увечья, вплоть до летального исхода, поэтому мы обязательно даем информацию о возрастных изменениях организма детей и подростков в процессе онтогенеза (4).

Всемирной организацией труда (МОТ) закреплен постулат, что любая профессиональная деятельность опасна. Рассчитан риск смерти (по специальной формуле) на человека в год, по статистическим данным более 150 стран, входящих в эту организацию. Данные представлены в табл. №1.

Аспекты профессионализма



Классификация профессиональной безопасности

Таблица №1

КАТЕГОРИИ	Условия профессиональной деятельности	Риск смерти (на человека в год)	ПРОФЕССИИ
I	БЕЗОПАСНЫЕ	10-6 – 10-4	Учителя, экономисты, текстильщики, ученые
II	ОТНОСИТЕЛЬНО БЕЗОПАСНЫЕ	10-4 – 10-3	Строители, механизаторы, металлурги, нефтяники
III	ОПАСНЫЕ	10-3 – 10-2	Шахтеры, верхолазы, рыбаки, трактористы
IV	ОСОБО ОПАСНЫЕ	10-2 и <	Лётчики-испытатели, президенты, космонавты, подводники

Исходя из данного постулата нами разработана схематическая модель предмета «Основы безопасности труда», состоящая из научных блоков известных дисциплин (психофизиологии, БЖД, эргономики и охраны труда), которые дают исчерпывающую информацию по психофизиологическим особенностям подбора и расстановки кадров, особенностям функционирования наиболее важных систем организма, корпоративности

культур, эргономических требований к спортивному инвентарю и спортооружениям, умениям составлять Акты несчастных случаев и договоров при найме и увольнении работника (5).

Все перечисленные действия должны опираться на Законодательные акты РФ по охране труда (6) и меры по профилактике травматизма и заболеваний организованно занимающихся физической культурой и спортом (рис. № 1).

Схематическая модель предмета Основы безопасности труда Рис. №1



Наш многолетний опыт по преподаванию медико-биологических дисциплин подсказал необходимость на последних курсах окончания высшего учебного заведения обязательно дать исчерпывающую информацию обо всех нюансах, связанных с безопасностью труда, специалисту по физической культуре и спорту, которая

связана в первую очередь с сохранением здоровья занимающихся. Знать критерии профессионального отбора, если у него есть мотивация на карьерный рост и подбор креативных исполнителей в свою команду.

В данной статье мы даем краткую информацию о блоках по данному предмету.

Первый блок нашей модели – психофизиологическая информация о наиболее важных системах организма человека. В этом же блоке студенты знакомятся с разработанными методами профессионального отбора, апробированными и внедренными в производственные структуры страны (5).

Психофизиологические знания по ЦНС, ВНД и наиболее важных сенсорных системах организма. Названные системы рассматриваются с учетом возрастных особенностей, что дает возможность преподавателю оценить их функционирование в процессе учебно-тренировочных занятий и предусмотреть профилактические меры их защиты и безопасности (9, 10).

Эти же знания помогают осмыслить методы подбора и расстановки кадров, используя блок критериев профотбора, включающий тесты для оценки профессионализма, соматического здоровья, психологического статуса, психофизиологических возможностей, карьерного роста и знаний по охране и безопасности труда.

Второй блок содержит информацию о проблемах безопасности жизнедеятельности. Информация известна по курсу БЖД, но, учитывая постоянно меняющуюся социально-политическую и экономическую ситуацию и различные ежегодные катаклизмы в мире, знания и опасность экстремальных и чрезвычайных ситуаций к познанию – обязательна!

Профессиональная подготовка таких специалистов не должна ограничиваться знаниями и умениями сохранения здоровья или повышением спортивного мастерства обучающихся (тренирующихся). Здесь необходимы знания по безопасности жизнедеятельности, характеристика чрезвычайных ситуаций (ЧС), при которых погибают люди (включая спортсменов).

При ЧС гибнут исторические памятники, нанося огромные материальные, а главное людские потери, что в настоящее «неспокойное» время весьма актуально, поэтому мы схематично даем эту информацию и расшифровываем наиболее экстремальные в спортивно-педагогической деятельности ситуации.

Риск смертельных исходов, не говоря о спортивных травмах, особенно в профессиональном спорте, довольно высок. Да и учебно-тренировочный процесс с детьми, где не соблюдаются основы охраны труда и игнорируются законодательные акты по обеспечению безопасности труда, приводит порой к печальным результатам. Пример тому гибель детей на уроках физкультуры.

Мы приводим расшифровку наиболее опасных для горожан ЧС, которые могут способствовать массовой гибели людей по следующей классификации.

Дифференцированная группировка чрезвычайных ситуаций

Чрезвычайные ситуации природного характера:

- геологические (землетрясения, извержения вулканов, оползни, сели, снежные заносы и лавины);
- метеорологические (ураганы, бури, снежные бури, смерч);
- гидрологические (наводнения, заторы, зажоры, нагоны, цунами);
- природные пожары (лесные, торфяные, степные);
- массовые заболевания (эпидемии, эпизоотии, эпизофитотии).

Чрезвычайные ситуации социально-политического характера:

- социальные, политические и экономические протесты микро- и макрогрупп;
- организованные и массовые протесты;

- массовые беспорядки (драки, фанатизм, поджоги, столкновение на этнической почве, погромы);
- насилие над личностью (изнасилование, похищение детей, рэкет, телефонные угрозы, организованная преступность);

- самоунижение личности (вредные привычки, азартные игры, мошенничество);
- экстремизм, терроризм, локальные и гражданские войны.

Как видно из схемы, все чрезвычайные ситуации (ЧС) подразделяют на 4 вида. Это ЧС природного характера, техногенного, социально-политического и ЧС экологического характера.

Любая ситуация коррелирует со спортивными мероприятиями, т.е. экстремальные ситуации, происходящие на Земле, могут пагубно отразиться на здоровье как детей, так и взрослых, независимо от места и времени их нахождения в данный момент.

Особенно опасными для молодежи являются экстремальные ситуации социально-политического характера. Массовые драки, фанатизм болельщиков, массовые беспорядки и другие негативные явления, связанные с агрессией, захлестнули почти все уголки земного шара.

Третий блок – это знания об эргономических требованиях к месту учебно-тренировочных занятий, снарядам и тренажерам, включая эстетику (освещенность, вентиляцию, окраску стен и спортооружений, раздевалок, форму одежды преподавателя-тренера и др.), что способствует положительному эмоциональному фону, как руководителя, так и исполнителей учебно-тренировочного процесса.

Необходимо напомнить студентам, что эргономика – наука, изучающая функциональные возможности человека в процессе трудовой деятельности с целью создания таких условий, которые обеспечивают комфорт и совместимы с его профессиональной деятельностью (6).

Наиболее важные структуры эргономической совместимости, которые давно и успешно применяются в развитых странах мира, на производстве, архитектуре, дизайне и спорте выглядят следующим образом:

1. Информационная совместимость;
2. Биофизическая совместимость;
3. Энергетическая совместимость;
4. Пространственно-антропометрическая совместимость;
5. Техничко-эстетическая совместимость.

Изучая функциональные возможности человека в процессе трудовой деятельности, эргономика обязана создать такие условия, которые бы обеспечивали комфорт, совместимый с профессиональной деятельностью.

Исполнитель (преподаватель-тренер-методист) при этом должен испытывать радость (эмоциональную) от своего труда.

Если будущий профессионал своего дела становится мини-руководителем, затем шефом какой-либо структуры, он должен знать и корпоративность современных культур, т.е. из каких кандидатов складывается команда, выполняющая свои профессиональные обязанности успешно. Отсюда и индивидуальные требования к подбору и расстановке кадров своей команды.

В настоящее время в нашей стране, с внедрением в жизнь капиталистических (бизнес-агрессивных) отношений в спорте, как и в любой производственной структуре, внедряется корпоративная культура и модели управления трудовым коллективом (персоналом). Незнание этих моделей, как правило, ведет к определенным проблемам, связанным с подбором и расстановкой кадров.

Существуют четыре модели корпоративных куль-

тур: патриархальная, бюрократическая, предпринимательская и партнерская. Каждая из рассматриваемых культур интересна и весьма информативна, а главное – полезна.

Рассмотрим две наиболее близкие культуры по идентичности, которые чаще всего используются в наших коллективах.

Бюрократическая, родом из Центральной Европы

Характерные черты. Технологии доминируют над человеком. Ориентация не на индивидуальное творчество, а на проверенные схемы. Люди рассматриваются как винтики. Лучшим считается тот, кто избавился от своей индивидуальности. Действует правило «я начальник, ты дурак». Большое внимание уделяется символизму, идеологии: компания придумывает себе миссию, гимн и т.д.

Как принимают на работу. Способности людей тоже определяются технологиями. Каждое рабочее место соответствует какой-то функции. Значит, можно разработать тестовую процедуру по ней и определяют способности испытуемого.

Предпринимательская родом из США

Характерные черты. Англосаксонская, протестантская культура. Поощряется индивидуализм, конкуренция, нацеленность на результат любым способом. Кто больше принесет денег, тот и главный. Победителей здесь не судят, понятие карьерной очереди нет. Действует схема выживания сильнейших, идея естественного отбора.

Как принимают на работу. Оценивают по деловым качествам, хватке. Смотрят, в каком проекте и каким образом вам удалось заработать много денег.

Информация о корпоративности культур, как правило, вызывает у студентов повышенный интерес, и когда они практических занятиях моделируют свою команду (представляя себя шефом) знания по типологии ВНД и других блоках представленной нами схемы, оказывают им практическую и теоретическую помощь.

Часто студенты спрашивают меня «А какая модель Вам более приемлема?». Отвечаю *партнерская*. Родом из Северной Европы. Во-первых, она предусматривает профессиональное творчество и взаимопонимание. Ответственность за нерадивость на всем коллективе. На работу принимают только с учетом профессионализма и рекомендаций специалистов.

Четвертый блок рассматривает законодательные акты по труду РФ, оценке труда, формах труда, условий труда, физиологических основах трудовой деятельности в спорте.

На практических занятиях - разрабатываем инструкции по охране труда для спортсмена и тренера, учим составлять договоры при найме на работу, а также вопросы связанные разрешением юридических конфликтов и умения составлять Акт несчастных случаев и спортивных травм, полученных в период учебно-тренировочного процесса.

В данном блоке большое внимание уделяем вопросам, связанным с обязанностью и ответственностью при нарушении режима труда и отдыха, персоналом и занимающимися. Игнорирование и не знание Законов по охране и безопасности труда (7,8).

Информацию, которую получает студент при использовании данной схемы в институте физической культуры (рис.11) повышает культуру знаний о психофизиологических особенностях личности, возрастных изменениях происходящих в организме человека, критериях профессионального отбора при выполнении

ими определенных производственных обязанностей.

Блок по безопасности жизнедеятельности рассматривает дифференцировку чрезвычайных и экстремальных ситуаций, которыми насыщена наша действительность (экстремизм, агрессивность подростков, футбольный фанатизм, «проданные» игровые матчи, терроризм, похищение детей, заказные убийства, стихийные бедствия и другие ситуации, связанные с техногенными и экологическими ЧС).

Блок по эргономике и 4-х видов корпоративных культур широко распространенных в развитых странах мира позволяет студенту оценивать свои функциональные, профессиональные и личностные особенности при работе в команде подобранной для качественного и экономически рентабельного труда.

Законодательные акты и постановления правительства (федерального или регионального уровня) дают весьма полезную и необходимую информацию, например: как составить Акт о несчастном случае, травме; какими документами пользоваться при увольнении нерадивого сотрудника или кто несет персональную ответственность за занимающимися в гигиенически и эргономически не обустроенном спорт зале и т.д. Это самые социально значимые вопросы у выпускников высших учебных заведений.

Предложенный блок знаний по безопасности труда в представленном виде, был разработан и апробирован в течение многолетней работы в Педагогическом институте физической культуры и спорта Московского городского педагогического Университета автором статьи и рекомендовал себя, как высоко валидный для студентов мотивированно созревшими в своей профессии педагога и тренера по физической культуре и спорта.

Литература:

1. Чумаков Б.Н. Физиология человека для инженеров. Учебник. Педагогическое общество России. - Москва, 2006, - 255 с.
2. Федотов И.Е., Донская О.А., Кузьмина Ю.Г. Надзор и контроль за соблюдением законодательства в сфере труда. Федеральное Агентство Образования. - Москва, 2006. - С. 69-78.
3. Чумаков Б.Н. Возрастная физиология. Т. 1-2. - М.: МГПУ, Москва, 2009. - 183 с.
4. Чумаков Б.Н. Безопасность жизнедеятельности. МГПУ. - М: 2010. - 312 с.
5. Чумаков Б.Н. Методы профессионального отбора специалистов работающих вахтовым методом труда в экстремальных условиях Арктического шельфа. РГУН и газа им. И.М.Губкина, - М., 2009. - С. 33.
6. Рунге В.Ф., Манусевич Ю.П. Эргономика в дизайне среды. Архитектура и Дизайн. - М., 2005. - С. 17-19.
7. Законы РФ по труду. Юнита-Дана. - М., 2014.
8. Денисова В.А. Охрана труда. Учебное пособие. Минобрнауки. - М., 2009. - С.247.
9. Данилова Н.Н. Психофизиология. Аспект Пресс. - М., 2002. - с. 373.
10. Александров Ю.И. Основы психофизиологии. Учебник. Инфра. - М., 1999.

Bibliography:

1. Chumakov B.N. Human Physiology for Engineers. Textbook. Russian Pedagogical Society. - Moscow, 2006. - 255 P.
2. Fedotov I.E., Don O.A., Kuzmina Yu. Supervision and control over the observance of labor legislation. Federal Agency of Education. - Moscow, 2006. - P. 69-78.
3. Chumakov B.N. Age physiology. Vols. 1-2. - Moscow State Pedagogical University. - Moscow, 2009. - 183 P.
4. Chumakov B.N. Health and Safety. Moscow State

- Pedagogical University. – Moscow, 2010. – 312 pp.
5. Chumakov B.N. professional selection methods employed professionals working in shifts method in the extreme conditions of the Arctic shelf. RGUN and Gas. Gubkin – M., 2009. – P. 33.
 6. Runge V.F., Manusevich Y.P. Ergonomic design and sedy.Arkhitektura Dizayn. – M., 2005. – P. 17-19.
 7. Russian laws on labor. Yunita-Dana. – M., 2014.
 8. Denisov V.A. Occupational Safety and Health. Tutorial. Minobrnauki. - Moscow, 2009. – p. 247.
 9. Daniel N. Psychophysiology. Aspect Press. – Moscow, 2002. – P. 373.
 10. Alexandrov Yu.I. Fundamentals of psychophysiology. Textbook. M.: Infra. – 1999.

*Информация для связи с авторами:
Чумаков Б.Н. lu1955@yandex.ru*

ОБЩИЕ КРИТЕРИИ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К СПОРТУ

Серова Л.К., доктор психологических наук, профессор
Военная академия связи, г. Санкт-Петербург



Аннотация. Спорт относится к одному из экстремальных видов деятельности, и поэтому он требует отбора особо одаренных людей. Важно определить спортивные способности как можно раньше, так как в современных условиях дети начинают заниматься спортом в среднем с 5-6 лет. В статье даны результаты различных исследований, дающих возможность заранее определять предрасположенность ребенка к занятию спортом.

Ключевые слова: юные спортсмены, спортивный отбор, генетика, факторы спортивной одаренности.

THE GENERAL CRITERIA FOR PREDISPOSITION TO SPORTS

Serova L. K., Doctor of psychological Sciences, Professor
Military Academy of communications, St. Petersburg

Abstract. Sport refers to one of the extreme activities, so it requires the selection of gifted people. It is important to identify athletic ability as early as possible, since in today's conditions, children begin to engage in sports from an average of 5-6 years. The article presents the results of various studies, making it possible to pre-determine the susceptibility of the child to engage in sports.

Key words: young athletes, sports selection, genetics, factors of sports giftedness.

Тренерам и преподавателям физического воспитания хорошо известно, что далеко не каждое качество можно развить в ученике. Если свойства, относящиеся к социальной сфере, например трудолюбие, сознательность, не только поддаются воспитанию, но являются важным объектом педагогического воздействия, то психофизиологическая сфера человека весьма консервативна. Это связано с тем, что развитие человека проходит под воздействием социальной и генетической программ. Социальная программа включает в себя сумму знаний, накопленных человечеством за всю его историю и передаваемых в процессе обучения. Генетические факторы определяют потенциальные возможности развития. Однако эти потенциальные возможности не могут раскрыться без контакта организма со средой. Совокупность свойств человека представляет собой результат взаимодействия наследственности и среды. Нельзя преуменьшать ни влияния среды, ни значения генотипа [2].

Морфологические признаки находятся в более жесткой наследственной зависимости. Вследствие этого они трудно поддаются развитию, и поэтому обладают большой прогностической значимостью при оценке спортивных способностей: что наибольшее влияние генетических факторов испытывают продольные размеры тела, меньшее – широтные размеры, и еще меньшее –

объемные размеры, т.е. обхват тела [4].

Есть формулы, прогнозирующие окончательную длину тела у новичков в тех видах спорта, где рост имеет важное значение [5]:

Мальчики = (рост отца + рост матери) x 0,54-4,5
Девочки = (рост отца + рост матери) x 0,51-7,5

Строение мышечных волокон также играет роль в выборе вида спорта.

Все волокна по скорости сокращения мышцы делятся на медленные красные и быстрые белые. Как правило, бегуны на средние и длинные дистанции имеют большую долю медленных мышечных волокон, бегуны на средние дистанции – 50-70%, стайеры свыше 70%.

Правильная оценка спортивной одаренности требует учета биологической зрелости, так как в пределах одного паспортного возраста могут быть значительные колебания биологического возраста.

Биологический возраст зависит от темпов индивидуального полового развития. Накоплен большой фактический материал, свидетельствующий о том, что ускоренный темп полового развития обеспечивает временное превосходство детей в физическом развитии и росте спортивных результатов на ранних стадиях спортивного мастерства. Напротив, нормальный или замедленный темп биологического созревания харак-

теризуется затынутым, но прогностически более благоприятным становлением спортивного мастерства. При прочих равных условиях при отборе преимущество должно быть на стороне ретардантов (замедленный темп полового созревания) по сравнению с аксельратами (ускоренный темп полового созревания) [1].

Двигательные качества также различаются по уровню наследуемости. Наиболее наследуемыми, а значит, наиболее прогностичными являются: частота движений, скорость двигательной реакции и суставная подвижность [6].

Уже сейчас по анализам ДНК специалисты могут рекомендовать родителям отдавать ребенка в определенные виды спорта, скажем, в бег на короткие дистанции или в тяжелую атлетику. Тренер, зная генетический потенциал ребенка, будет целенаправленно подбирать все параметры тренировок. Иными словами, в наше время спортивный отбор на генетическом уровне реален уже при рождении ребенка. Можно ли ставить крест на спортивной карьере атлета, если по результатам анализов его ДНК не соответствует выбору спортивной деятельности? Конечно же, везде есть исключения, и есть примеры, когда такие атлеты становились олимпийскими чемпионами. Однако такой путь становления долгий, и от атлета потребуются масса усилий для достижения Олимпа. Но есть одно но. В спортивный отбор вмешивается медицинский аспект. Простой пример: атлет с генотипом D/D по гену АКФ (предрасположенность к бегу на короткие дистанции и к тяжелой атлетике) профессионально занимается бегом на средние дистанции или гиревым спортом (к бегу на средние дистанции и гиревому спорту наиболее предрасположены атлеты с генотипом I/I по гену АКФ). Кроме того, что у него будут проблемы с выработкой выносливости, его сердце, генетически не адаптированное к нагрузкам на выносливость, будет чрезмерно гипертрофироваться (у атлетов с генотипом I/I гипертрофия будет умеренной). Как постулирует современная спортивная медицина, чрезмерная гипертрофия миокарда является одним из грозных факторов риска заболеваний сердца. Примером тому – ранняя инвалидизация и преждевременная смерть некоторых спортсменов.

Какая связь между рисунками на подушечках пальцев и спортивными успехами? Оказывается, все эти дуги, петли и завитки вырисовываются одновременно с формированием нервной системы на третьем месяце внутриутробного развития и не изменяются в течение всей жизни. Узоры на коже пальцев – точные генетические маркеры, указывающие на тип нервной системы, психические и физические особенности человека.

На пальцах встречаются 3 типа узоров дуги, петли и завитки. Формируют их линии, которые ученые именуют гребешками. Общее их количество на всех 10 пальцах называется гребневым счетом.

Если много дуг и петель, а гребневый счет небольшой, ребенку лучше заняться скоростно-силовыми видами спорта, где нужно максимально выложиться в короткое время (бег и плавание на короткие дистанции, метание, тяжелая атлетика, велотрек, коньки-спринт и шорт-трек).

Преобладание завитков при высоком гребневом счете гарантирует успехи там, где требуются сложная координация движений и выносливость (фигурное катание, горные лыжи, теннис, вольная борьба, бокс, фехтование, игровые виды спорта – волейбол или баскетбол).

Промежуточная позиция по этим показателям предполагает ориентацию на выносливость и статическую устойчивость (лыжные гонки, плавание на длинные дистанции, футбол).

Большое значение имеет и тип нервной системы по градации: сильный – слабый. Сила возбуждения нервных процессов определяет высокую работоспособность, устойчивость к помехам и стрессам. Слабость нервных процессов характеризуется противоположными качествами, но отличается высокой чувствительностью.

Исследования показывают, что среди спортсменов высокого класса по разным видам спорта больше всего представителей сильного типа. Но так как слабость нервных процессов способствует освоению сложной техникой движений, их представителей в большом спорте становится все больше.

Исследователь темперамента спортсменов Б.А. Вяткин пишет: «Сейчас в спорте, как правило, побеждает тот спортсмен, который сумеет к моменту старта обуздать свои нервы, сохранить нервно-психическую свежесть, рационально и грамотно распределить силы, навязать противнику хитроумную тактическую борьбу. Другими словами, современный спорт в отличие от спорта вчерашнего все более и более из борьбы мускулов превращается в борьбу умов и нервов. В таких условиях слабому типу легче проявить свои положительные стороны и добиться успехов в крупнейших спортивных соревнованиях. Может быть, именно поэтому в тех видах спорта, которые отличаются длительной работой большой интенсивности (стайерский бег, лыжные гонки и т.д.), очень мало или вообще не обнаруживаются спортсменов слабого типа; в тех же видах спорта, которые требуют высокой координации и точности движений, высокого уровня развития интеллекта, быстроты реакции и пр. (плавание, прыжки в воду, спортивная и художественная гимнастика, акробатика, спринт и прыжки, фехтование, бокс, спортивные игры и т.д.), они достаточно широко представлены» [3].

На основе типов высшей нервной деятельности формируется темперамент человека, который имеет и специфические психологические характеристики, по параметрам экстраверсии – интроверсии, пластичности – ригидности, эмоциональной возбудимости и темпу реакций.

Экстраверсия указывает на общительность, коммуникабельность спортсменов. Экстраверты более моторно одарены, легче и быстрее приобретают двигательные навыки, чувствуют себя свободно, раскованно, когда оказываются в центре внимания. У интровертов обращенность сознания к самому себе, поглощенность собственными проблемами в напряженной ситуации приводит к тревожным реакциям, отрицательно влияющим на успешность деятельности. Однако интроверты лучше переносят монотонные, многократно повторяющиеся тренировочные нагрузки, более дисциплинированы, меньше отвлекаются, благодаря чему могут добиваться не меньших результатов, чем экстраверты.

Спортсменов с высокой эмоциональной возбудимостью отличает непостоянство интересов, импульсивность, неуравновешенность, легкость дезорганизации мышления и поведения.

Ригидность как противоположность пластичности – это трудность или неспособность корректировать программу, элементы деятельности и поведения в соответствии с требованиями ситуации.

Темп реакций – это скорость протекания психических процессов и реакций. Чем выше темп, тем успешнее осуществляется спортивная деятельность.

Кроме исследования общих критериев, специалисты в разных видах спорта указывают на наиболее значимые характеристики в том или ином виде спортивной деятельности.

Литература

1. Баландин В.И. Спортивный отбор в волейболе / В.И. Баландин, В.А. Коваленко, Е.А. Митин. — Л: ВДКИФК, 1982. — 45 с.
2. Бриль М.С. Отбор в спорте / М.С. Бриль М: Фис, 1980. — 127 с.
3. Вяткин Б.А. К вопросу о соотношении свойств типа нервной системы, темперамента и способностей к спортивной деятельности / Б.А. Вяткин // Темперамент и спорт. — т.10 Пермь: ПГПИ, 1972. — С 4-11.
4. Курамшин Ю.Ф. Найдите свой талант / Ю.Ф. Курамшин, В.М. Поповский. — Л: Лениздат, 1987. — 78 с.
5. Сняжков А.Ф. Самоконтроль физкультурника / А.Ф. Сняжков. — М: Знание, 1987. — 96 с.
6. Сологуб Е.Б. Спортивная генетика / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. — М: Terra Спорт, 2000. — 125 с.

Bibliography:

1. Balandin V.I. Sportivny selection in volleyball / V.I. Balandin, V.A. Kovalenko, E.A. Mitin — L: VDKIFK, 1982. — 45 p.
2. Bril Mikhail Selection of the sport / MS Bril — M: Fiss, 1980. — 127 p.
3. Vyatkin B.A. The question of the relationship between the properties of the type of nervous system, temperament and

- abilities to sports activities / BA Vyatkin // Temperament and sports. Vol.10 — Perm: PSPI, 1972. — From 4-11.
4. Kuramshin Yu.F. Naydite talent / YF Kuramshin, VM — A Popovski: Lenizdat, 1987. — 78 p.
 5. Snyakov AF Self sporty / AF Bruises. — M: Knowledge, 1987. — 96 p.
 6. Sologub E.B. Sports Genetics / EB Sologub, VA Tajmazov. — M: Terra Sports, 2000. — 125 p. with.

*Информация для связи с авторами:
Серова Лидия Константиновна
e-mail: lidia.serova@bk.ru*

ИССЛЕДОВАНИЕ ВИБРАЦИОННОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

Власова С.В., доцент кафедры общей и клинической медицины, кандидат медицинских наук, доцент
Полесский государственный университет

Пономарев Г.Н., заведующий кафедрой теории и организации физической культуры, доктор педагогических наук,
профессор

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена



Аннотация. В статье рассмотрены вопросы исследования вибрационной чувствительности (ВЧ) и ее использования в системе мониторинга функционального состояния спортсменов. В современном спорте, когда тренировочная и спортивная успешность атлетов осуществляется на грани человеческих возможностей, актуализируются вопросы изучения целесообразности привлечения в систему их многолетней подготовки опыта использования знаний, технологий и методик из смежных научных направлений. Учитывая важную роль нервно-мышечной системы в формировании рационального двигательного стереотипа в различных видах спорта многие подходы нейрофизиологического сопровождения, экспертно-реабилитационной диагностики и коррекции патологии успешно используются в спортивной медицине. Авторами была изучена возможность использования и диагностическая ценность метода исследования вибрационной чувствительности атлетов циклических видов спорта для

скрининга их функционального состояния. Исследован 51 спортсмен, в том числе занимающиеся греблей академической, греблей на байдарках и каноэ, легкой атлетикой, и 24 добровольца, занимающиеся оздоровительной физической культурой. Проанализированы показатели ВЧ, которые регистрировались с использованием неградуированного низкочастотного камертона с частотой колебаний 128 Гц до и после выполнения специфической работы. Выявлены обратная умеренная связь ВЧ со скоростью проведения по срединному нерву ($r = -0,47, pd \leq 0,05$) и уровнем лактата после тестирования спортсменов ($r = -0,59, pd \leq 0,05$). Результаты проведенного исследования могут свидетельствовать о целесообразности использования ВЧ в системе медико-биологического сопровождения спортсменов.

Ключевые слова: вибрационная чувствительность, электромиография, гребля, циклические виды спорта, легкая атлетика, экспертно-реабилитационная диагностика, адаптация.

VIBRATION SENSATION THRESHOLDS EVALUATION IN ATHLETES

Vlasova S.V., Associate Professor, Department of General and Clinical Medicine, PhD, Associate Professor
Polesky State University

Ponomarev G.N., Dean of the Faculty of Physical Education, doctor of pedagogical sciences, professor
Russian State Pedagogical University of AI Herzen

Abstract. The paper deals with the study of the vibration sensation thresholds evaluation (VS) and its use in a system for monitoring the functional state of athletes. In modern sport, where training and athletic success of the athletes performed on the brink of human capabilities, updated questions examine the feasibility of engaging in their many years of training experience in the use of knowledge, technologies and methods from related scientific fields. Given the important role of the neuromuscular system in shaping sustainable movement patterns in different sports, many approaches neurophysiological support, expert and rehabilitation diagnostics and pathology correction is successfully used in sports medicine. The authors studied the possibility of using and diagnostic value of the method of vibration sensitivity isselovaniya athletes cyclic sports for the screening of their functional state. There were 51 athlete, including those engaged in academic rowing, kayaking and canoeing, athletics, and 24 volunteers involved in improving physical training. VS analyzed indicators that were registered with the non-graded low-frequency vibrations of a tuning fork with a frequency of 128 Hz before and after performing a specific operation. Revealed a moderate inverse relationship with the speed of the RF on the median nerve ($r = -0,47, pd \leq 0,05$) and lactate levels after testing athletes ($r = -0,59, pd \leq 0,05$). The results of the study may indicate the feasibility of using HF in the system of medical and biological support of athletes.

Keywords: vibration sensation thresholds, electromyography, rowing, cyclic sports, athletics, expert and rehabilitation diagnostics, adaptation.

Введение

В современном спорте, когда тренировочная и спортивная успешность спортсменов осуществляется на грани человеческих возможностей, актуализируются вопросы изучения целесообразности привлечения в систему многолетней подготовки атлетов опыта использования знаний, технологий и методик из смежных научных дисциплин [1, 5, 8].

Учитывая важную роль нервно-мышечной системы в формировании рационального двигательного стереотипа в различных видах спорта, некоторые подходы нейрофизиологического сопровождения, экспертно-реабилитационной диагностики и коррекции патологии, используемые в клинической практике, успешно используются в спортивной медицине. Это связано с необходимостью постоянного контроля функционального состояния спортсменов и коррекции тренировочного процесса с использованием количественных критериев деятельности различных органов и систем организма не только в покое, но и при выполнении специфической нагрузки [4, 7, 8]. Следует отметить, что электромиография, магнитная стимуляция, стабелография и другие методики уверенно завоевывают свое место в медико-биологическом мониторинге спортсменов. Например, электромиографическая диагностика является общепризнанным методом оценки нейро-мышечной активности у пациентов с неврологической и нейрохирургической патологией [1, 3, 6, 7]. Однако спортивная, в том числе динамическая миография, до настоящего времени используется редко для оценки деятельности атлетов, не только из-за отсутствия специфического оборудования, специалистов и трудоемкости процесса, но и ввиду отсутствия практически значимых для тренеров и спортсменов критериев диагностики работы мышц.

Стремление ученых отобрать необходимые для спортивной медицины методики, способные адекватно отражать состояние атлетов, делает актуальным проблему изучения различных проявлений деятельности нервной системы на этапах многолетней тренировки, в том числе исследование вибрационной чувствительности.

Целью данного исследования стало совершенствование подходов к экспертно-реабилитационной диагностике функционального состояния спортсменов на основе изучения вибрационной чувствительности у спортсменов циклических видов спорта.

Методика и организация исследования

Исследование проводилось в период с 2013 по 2016 годы на базе Полесского государственного университета и других Центров олимпийской подготовки Беларуси. Было проведено 51 исследование спортсменов,

занимающихся легкой атлетикой, греблей академической, греблей на байдарке и каноэ (группа 1) и 24 добровольцев, которые занимались оздоровительной физической культурой (группа 2), сопоставимые по полу и возрасту.

Изучение ВЧ проводили с помощью неградуированного низкочастотного камертона с частотой колебаний 128 Гц. Ножку вибрирующего камертона устанавливали попеременно на костные выступы верхних (шиловидный отросток локтевой кости) или нижних (надколенник) конечностей до и сразу после выполнения дозированной постепенно нарастающей нагрузки, специфической для каждого вида спорта (бег на тредмиле h/p/cosmos sports & MEDICAL GMBH, работа на гребном тренажере Concept-II, работа на тренажерах Dansprint для гребли на байдарке и каноэ). Спортсмены отмечали наличие или отсутствие ощущений вибрации, ее продолжительность с обеих сторон. Результаты тестирования регистрировались в секундах и сопоставлялись с другими показателями мониторинга (уровнем лактата крови (ммоль/л), скоростью проведения нервных импульсов по срединному нерву и т.п.). Следует отметить, что в неврологической практике нормальным считается, когда ощущается вибрация в течение не менее 8-10 с. Между тем нормативных значений для оценки состояния ВЧ спортсменов авторами в доступной литературе не найдены. При поражении нервно-мышечного аппарата пациент не отмечает ощущения вибрации вообще или длительность ощущения вибрации снижается ниже указанных нормативных значений. При одностороннем поражении обнаруживается асимметрия значений ВЧ на симметричных точках конечностей.

Так как исследование ВЧ проводилось в комплексе с другими методиками, следует указать, что электромиографическое исследование проводилось с использованием аппарата Нейро-МВП-4 фирмы «Нейрософт» (Россия), а исследование уровня молочной кислоты в крови мочки уха осуществлялось до и после тестирования спортсмена с использованием тест-полосок портативного лактометра «LactateScout».

Статистическая обработка данных проводилась в программе STATISTICA 6.0. Проверка нулевой гипотезы об отсутствии различий между наблюдаемым распределением признаков и теоретически ожидаемым нормальным распределением осуществлялась с использованием W-критерия Шапиро-Уилка. Гипотезу об отсутствии различий между сравниваемыми группами в целом проверяли с использованием дисперсионного анализа («ANOVA»), изучение связи между признаками проводили по результатам вычисления коэффициента корреляции Спирмена, а силу связи оценивали по шкале Чеддока.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате проведенного исследования было выявлено, что у исследуемых обеих групп средние зна-

чения ВЧ оказались несколько ниже нормы реакции, принятой в неврологической практике (табл.1).

Таблица 1 - Сравнительная характеристика ВЧ и возрастных показателей у исследуемых групп

Показатели	Группа 1, n=51 (x±s)	Группа 2, n=24 (x±s)	p
Возраст, лет	22,5±6,2	23,1±6,2	>0,05
ВЧ (шиловидный отросток локтевой кости левой руки, с)	11,1±3,6	8,4±2,5	>0,05
ВЧ (шиловидный отросток локтевой кости правой руки, с)	11,4±4,0	8,0±2,3	>0,05
ВЧ (надколенник левого коленного сустава, с)	5,9±3,8	4,9±2,9	>0,05
ВЧ (надколенник правого коленного сустава, с)	6,8±3,9	4,3±2,8	>0,05

Показатели ВЧ с костных выступов верхних конечностей спортсменов были несколько выше, чем у обследуемых группы 2, однако данные различия не были статистически значимыми ($p > 0,05$).

При анализе связей между признаками было выявлена обратная умеренная статистически незначимая связь ВЧ с возрастом ($r = -0,345$, $p > 0,05$), слабая положительная связь со спортивными разрядами ($r = 0,215$, $p > 0,05$), а также обратная умеренная связь ВЧ со скоростью проведения по срединному нерву ($r = -0,473$, $pd \leq 0,05$) и уровнем лактата до тестирования ($r = -0,473$, $p > 0,05$) и после тестирования ($r = -0,591$, $pd \leq 0,05$).

Анализируя данные исследования, важно уточнить особенности иннервации в системе нейро-мышечного аппарата. Регулирующее влияние центральной нервной системы гарантируется при должном уровне адаптации быстроту и точность передачи информации от рецепторов в головной мозги обратно к мышцам для реализации движений спортсмена. Согласованная работа проводников глубокой чувствительности, к которой относятся ВЧ, мозжечка, вестибулярного аппарата, зрительного, слухового анализаторов и других элементов нервной системы под контролем коры головного мозга обеспечивает формирование требуемого двигательного стереотипа атлета [1,2,6].

«Чувство лодки», «чувство беговой дорожки» в циклических видах спорта хорошо знакомы спортсменам и тренерам. Зачастую победитель соревнований на концептах неуверенно чувствует себя в лодке. Это ощущение базируется на проприоцептивной чувствительности, которая представлена рецепторами аппарата движения в сухожилиях, мышцах, связочном аппарате суставов. Изменение размеров указанных выше элементов приводит к сокращению мышц и передвижению тела в пространстве, а ощущения уверенного движения дополняются формирующейся схемой тела спортсмена. Тела первых нейронов пути глубокой чувствительности расположены в спинномозговых ганглиях. По данным литературы, за осуществление вибрационной чувствительности отвечают АЯ (миелинизированные) волокна смешанных периферических нервов [1,1,2]. Помимо ВЧ эти волокна отвечают за тактильную чувствительность. От клеток межпозвоночных узлов к спинному и далее к головному мозгу нервный импульс движется по проводникам глубокой ВЧ, идущим вместе с проводниками суставно-мышечного чувства и частью тактильного, заканчиваясь в ядрах Голля и Бурдаха. Так как эти волокна миелинизированные, то вероятно, снижение ВЧ у спортсменов происходит вследствие сегментарной демиелинизации нервных стволов метаболического либо ишемического характера. Снижение

показателей ВЧ сразу после специфической нагрузки у высококвалифицированных спортсменов, скорее всего, является следствием ишемии в vasa vasorum, а степень снижения ВЧ может отражать степень совершенства адаптационных механизмов, способных компенсировать изменения кровообращения.

При утомлении, перенапряжении, заболеваниях и травмах спортсменов возможно рассогласование данного сложного механизма, что может сказываться на величине показателей ВЧ.

Метод исследования ВЧ является простым как по реализации измерений, так по аппаратному обеспечению, что позволяет его использовать как скрининговую методику для оценки нарушений деятельности нервно-мышечного аппарата и адаптационных механизмов системы кровообращения.

Выводы

Авторами была обоснована целесообразность использования методики определения ВЧ у спортсменов.

Использование показателей ВЧ позволит обеспечить скрининговую информацией для анализа функционального состояния спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта.

Адаптация метода исследования ВЧ для нужд спортивной медицины и разработка экспертно-реабилитационных критериев состояния нервно-мышечного аппарата на основе сведений о состоянии глубокой вибрационной чувствительности позволит совершенствовать подходы к сопровождению спортсменов на этапах многолетней подготовки.

Литература:

1. Курумчина, О.Б. Методы исследования вибрационной чувствительности у больных диабетической полиневропатией [Текст] / О.Б. Курумчина [и др.] // Функциональная диагностика, 2008. - № 3. - С. 56-62.
2. Попелянский Я.Ю. Болезни периферической нервной системы / Я.Ю. Попелянский // Руководство для врачей. М.: МЕДпресс-информ, 2009. - 352 с.
3. Шнайдер Н.А., Глушенко Е.В. Алгоритмы диагностики наследственной нейропатии Шарко-Мари-Тута / Н.А. Шнайдер, Е.В. Глушенко Красноярск: Альтернатива. - С. 2011. - 36 с.
4. Власова, С. В. К вопросу о спортивном долголетии [Текст] / С. В. Власова // Здоровье для всех: материалы V международной научно-практической конференции, Минск, 25-26 апреля 2013 г.: в II ч. / Национальный банк Республики Беларусь [и др]; редкол. К.К. Шебеко [и др]. - Пинск: ПолесГУ, 2013. - Ч. II. - С. 153-156.
5. Давыдов, В.Ю. Комплексная оценка спортивного потенциала сильнейших гребцов на байдарках и каноэ Республики Беларусь [Текст] / В.Ю. Давыдов, Е.Г. Каллаур, В.В. Шантарович, С.В. Власова, В.В. Ма-

ринич, А.Ю. Журавский, О.О. Куралева // Теория и практика физической культуры: ежемесячный научно-теоретический журнал. - 2015. - № 3 (93). - С. 94-98.

6. Власова С.В. Экспертно-реабилитационная диагностика в спорте с позиций международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья [Текст] / С.В. Власова // VII Международный научный Конгресс "Спорт, Человек, Здоровье" г. Санкт-Петербург, Россия // Под ред. В.А. Таймазова. - СПб., Изд-во "Олимп-СПБ", 2015. - С.203-204.
7. Власова, С.В. Нейрофизиологические аспекты адаптации спортсменов к физической нагрузке [Текст] / С.В. Власова, В.В. Шантарович, Е.Г. Каллаур // Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 95-річчю утворення кафедри біології основ здоров'я ПНПУ імені К.Д. Ушинського, Одеса, 11-12 вересня 2014 року / гол. ред. А. і. Босенко. - Одеса: Юридична література, 2014. - Ч.2. - С. 18-23.
8. Макарова, Г. А. Анализ факторов риска как основа профилактической спортивной медицины [Текст] / Г.А. Макарова, С.Ю. Юрьев // Лечебная физкультура и спортивная медицина. - 2015. - № 4 (130). - С. 14-19.
9. Чашин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте: научно-практические рекомендации / М.В. Чашин, Р.В. Константинов. М.: Советский спорт, 2010. - 176 с.: ил.

Bibliography:

1. Kurumchina, O.B. Metody issledovaniya vibratsionnoy chuvstvitelnosti u bolnykh diabeticheskoy polinevropatii [Текст] / О.В. Курумчина [и др.] // Функциональная диагностика, 2008. - № 3. - С. 56-62.
2. Popelyanskiy Ya.Yu. Bolezni perifericheskoy nervnoy sistemy / Rukovodstvo dlya vrachey. - M.: MYEdpress-inform, 2009. - 352 p.
3. Shnyder N.A., Glushchenko Ye.V. Algoritmy diagnostiki nasledstvennoy neyropatii Sharko-Mari-Tuta. - Krasnoyarsk : Alternativa-S, 2011. - 36 p.
4. Vlasova, S. V. K voprosu o sportivnom dolgoletii [Текст] / S. V. Vlasova // Zdorove dlya vseh : materialy V mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Pinsk, 25-26 aprelya 2013 g.: v II ch. / Natsionalnyy bank Respubliki Belarus [i dr]; redkol. K.K. Shebeko [i

К ВОПРОСУ О ПРИЧИНАХ УТРАТЫ СПАРТАНЦАМИ ЛИДИРУЮЩИХ ПОЗИЦИЙ В ГИМНАСТИЧЕСКИХ СОСТЯЗАНИЯХ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Рассохин Ф. В., аспирант, Уральский федеральный университет им. Б.Н. Ельцина



Аннотация. В статье анализируются историографические концепции о причинах снижения количества одержанных спартацами побед на Олимпийских играх в середине VI в. до н.э. Автор предлагает связывать данное явление с совершенствованием системы подготовки кротонских атлетов к состязаниям.

Ключевые слова: Спарта, Кротон, тренинг с отягощениями, силовые достижения, диета.

NOTES TO THE REASONS OF THE DECLINE OF SPARTAN SUCCESS IN GYMNASTIC EVENTS AT THE OLYMPIC GAMES

Rassokhin V.F., postgraduate student, Ural Federal University named after B. N. Yeltsin

Abstract. In the paper there is an analysis of historiographical conceptions about the reasons of the decline of Spartan success at the Olympic Games in the middle of the VI century BCE. Author makes a conclusion that this phenomenon was the result of improvement of athletes training system at Croton.

Keywords: Sparta, Kroton, weight-training, feats of strength, diet.

Спартакие атлеты чрезвычайно успешно выступали на Олимпийских играх до середины VI в. до н.э., более 60 % известных нам победителей главного атлетического состязания античности за период с 720 по 580 гг. до н.э. представляли Лакедемон. В последующие же годы данный показатель не превышал 4%.

Ряд исследователей связывали практически полное исчезновение лакедемонян из списков победителей Олимпийских игр с милитаризацией полиса, в результате которой узкоспециализированная атлетическая подготовка оказалась невостребованной [Nafissi, p.167; Hцnle, s. 131-135]. Однако П. Кристенсен недавно привел ряд аргументов в пользу того, что после середины VI в. до н.э. атлетике в Спарте уделялось, по крайней мере, не меньше внимания, чем в предшествующий период [Christesen, 2012, p. 199-203]. Стоит отметить и то, что говорить о существовании детально разработанной системы подготовки атлетов в VI в. до н.э. не приходится [Kyle, 1987, p. 141-5], к тому же спартакие в эпоху господства кротонцев на Олимпийских играх (548-448 гг. до н.э.) одержали в борьбе и беге больше побед, чем представители любого другого полиса [Hodkinson, p. 165].

В настоящее время утрату спартакими лидирующих позиций на главном атлетическом состязании античности принято объяснять тем, что они в середине VI в. до н.э. столкнулись с многократно возросшим числом соперников. Однако недостатком данной концепции, по моему мнению, является то, что она сознательно игнорирует качественные изменения, произошедшие в системе подготовки атлетов. Прежде чем перейти к подробному их рассмотрению, стоит отметить, что как до сер. VI в. до н.э., так и впоследствии, спартакие удачно выступали отнюдь не во всех видах Олимпийской программы, успех, по большому счету, сопутствовал им только в борьбе и беге [Crowther, p. 202; Mann, p. 122]. Такое положение вещей, вероятнее всего, объясняется тем, что в древности именно эти атлетические дисциплины считались наиболее востребованными в военном деле [Nep. Ep. 2. 4; Plut. Quaes. Conv. 2.5.2]. Стоит также упомянуть о том, что спартакие не уделяли особого внимания совершенствованию технического мастерства атлетов [Plut. Apoph. 69.27; Apoph. 69.72; Phil. Gymn. 9]. Важно еще раз подчеркнуть, что после эпохи спартакого господства наступила эра атлетов, представлявших Кротон, процентное же отношение олимпийцев из других полисов по-прежнему оставалось незначительным [Hцnle, s. 171 ff.; Young, 131-41].

В античной литературной традиции сохранилось несколько упоминаний, позволяющих датировать именно серединой VI в. до н.э. начало повсеместного распространения чрезвычайно калорийного и богатого белком питания. Его преимуществами, кажется, впервые открыл для себя Милон Кротонский [Athen. 412e; Solin. 1.76], одержавший с 540 по 516 гг. до н.э. по меньшей мере шесть побед на Олимпийских играх в борьбе. Есть также основания полагать, что он был не единственным атлетом, практиковавшим «усиленное» питание. Так, Афиной сообщил о том, что значительное количество мяса потреблял также современник Милона Титорм [Athen. 412f], который, согласно пассажу из «Пестрых рассказов» Элиана [Ael. VH. 12.22], физически был гораздо сильнее именитого борца. Довольно любопытным является и тот факт, что, по одной из версий, Пифагор, которого принято считать учителем упомяну-

того Милона, «первый стал держать борцов на мясной пище», что в значительной степени способствовало их победам [Diog. Laert. 8.12]. Таким образом, в VI в. до н.э. питание спортсменов стало гораздо более калорийным, богатым белком. Важно отметить и то, что уже в античности причину успешных выступлений атлетов из западных колоний связывали именно с данными изменениями. Вместе с тем нет никаких оснований говорить о существовании тогда особой диеты – специально разработанных принципов, правил питания, ведь атлеты, кажется, просто старались употребить столько возможно большее количество пищи. Это, безусловно, позволило им значительно увеличить общую, и что более важно, мышечную массу, а также существенно развить физическую силу. Именно VI в. до н.э. датируются наиболее выдающиеся силовые достижения атлетов античности: подъем одной рукой над головой и отрыв от земли камнем весом 147 и 480 кг [Inscr. Ol. 5.717; IG. 12.3.449], а также перенос на значительное расстояние быков [Athen. X.412. e-f; Cic. Sen. 33] и статуй [Paus. 6.14.2]. Развитие физической силы в VI в. до н.э. стало играть важнейшую роль в подготовке атлетов. Милон Кротонский, согласно сообщению Квинтилиана, «привыкнув носить телят на плечах, носил потом быка» [Quint. 1. 9. 5]. Данный пассаж иллюстрирует то, что уже тогда был известен принцип прогрессии нагрузок, показательно и то, что авторство данного метода приписывается все тому же Милону, который представлял греческую колонию Кротон. Подтверждаются эти сведения и тем, что именно в VI в. до н.э. появился снаряд для тренировок с отягощениями «плмпт» (камень), который на протяжении нескольких веков выступал в качестве основного средства развития физической силы. В Олимпии в ходе археологических раскопок было обнаружено несколько каменных глыб и их фрагментов [Inscr. Ol. 5. 717; 5. 718, 5. 719; 5. 720], эти находки датируются VI в. до н.э., данные предметы также встречаются и на изображениях той же эпохи [Gardiner, 1907, p. 2, fig. 1; Sweet, p. 106, plate 37]. Нет никаких оснований сомневаться в том, что уже тогда при подготовке атлетов к состязаниям активно применялись следующие упражнения с использованием данного снаряда: перекачивание, взятие на колени, подъем на плечо [Ael. VH. 12.22; Jerome. Zach. 3.12.896 – 7], отрыв от земли [IG. 12.3.449], переноска на определенное расстояние [Ael. VH. 12.22; Phil. Gymn. 55], подъем над головой одной [Inscr. Ol. 5. 717] и двумя руками [Jerome. Zach. 3.12.896], метания [Inscr. Ol. 5. 718]. Гипотеза о том, что именно в VI в. до н.э. произошли отмеченные выше существенные изменения в питании и тренировочном процессе, находит подтверждение также и в многочисленных дошедших до нашего времени изображениях атлетов VI в. до н.э. На них спортсмены выглядят чрезвычайно массивными, что можно объяснить введением особого питания и упражнений с отягощениями. Предположение о том, что система питания того времени была далека от совершенства подтверждается отчетливо видимым высоким процентом жира в организме атлетов. Важно отметить и явно гипертрофированные мышцы ног и спины, что, на мой взгляд, объясняется спецификой применяемых в то время упражнений.

Подводя итоги, стоит отметить, что основная причина утраты спартакими лидирующих позиций на

Олимпийских играх в сер. VI в. до н.э. кроется не столько в том, что в указанный период они столкнулись с гораздо большим количеством соперников, но в том, что атлеты из западных колоний значительно улучшили систему подготовки к состязаниям, сделав акцент на развитии физической силы и увеличении мышечной массы, что позволило им вытеснить спартакие, одерживавших победы преимущественно за счет именно данных качеств, а не технического мастерства.

Литература:

1. Ael. – Aelian. Varia Historia // Claudii Aeliani. Varia historia, epistolae, fragmenta / ed. R. Hercher. Leipzig, 1864.
2. Athen. – Athenaeus. Deipnosophistae / ed. G. Kaibel. Lipsiae, 1887.
3. Christesen P. Athletics and social order in Sparta in the Classical period // Classical Antiquity. 2012. Vol. 31. – №2. – P. 193-255.
4. Cic. Sen. – M. Tullius Cicero. De Senectute // Cicero. De Senectute. De Amicitia. De Divinatione / ed. W. A. Falconer. – London, 1923.
5. Crowther N. A Spartan Olympic boxing champion // L'Antiquité Classique. – 1990. – T. 59. – P. 198-202.
6. Diog. Laert. – Diogenes Laertius. Lives of Eminent Philosophers / ed. R.D. Hicks. Cambridge, 1925.
7. Gardiner E. Throwing the diskos // The Journal of Hellenic Studies. – 1907. – Vol. 27. – P. 1-36.
8. Hunle, A. Olympia in der Politik der griechischen Staatenwelt, von 776 bis zum Ende des 5. Jahrhunderts. Bebenhausen, 1972.
9. IG. 12.3 – Inscriptiones insularum maris Aegaei praeter Delum, 3: Inscriptiones Symes, Teutlussae, Teli, Nisyri, Astypalaeae, Anaphes, Therae et Therasiae, Pholegandri, Meli, Cimoli. Berlin, 1898.
10. Inscr. Ol. – Dittenberger W., Purgold K. Olympia: die Ergebnisse der von dem Deutschen Reich veranstalteten

Ausgrabung (Textband 5): Die Inschriften von Olympia. – Berlin, 1896.

11. Jerome. Zach. – Hieronymus. In Zachariam // Hieronymus: Commentarii in prophetas minores / ed. M. Adriaen. Turnhout, 1969.
12. Kyle, D. Athletics in Ancient Athens. Leiden, 1987.
13. Mann C. 2001. Athlet und Polis im archaischen und frühklassischen Griechenland. – Göttingen, 2001.
14. Nafissi M. La Nascita del Kosmos. – Naples, 1991.
15. Nép. Ep. – Cornelius Nepos. Epaminondas // Cornelius Nepos. Vitae / ed. A. Fleckeisen. Leipzig, 1886.
16. Paus. – Pausanias. Graeciae Descriptio / ed. M. H. Rocha-Pereira. Leipzig, 1989.
17. Phil. Gymn. – Philostratus the Athenian. De Gymnastica // Flavii Philostrati Opera / ed. C. L. Kayser. – Lipsiae, 1871. – Vol 2.
18. Plut. Apoph. – Plutarch. Apophthegmata Laconica // Plutarch. Moralia / ed. F. C. Babbitt. – London, 1931 (reprint: 1961). Vol. 3.
19. Plut. Quaes. Conv. – Plutarch. Quaestiones Convivales // Plutarch. Moralia / ed. G. N. Bernardakis. – Leipzig, 1892. – Vol. 4.
20. Quint. – Quintilian / ed. H. E. Butler. – London, 1920.
21. Solin. – C. Iulii Solini Collectanea rerum memorabilium / rec. Th. Mommsen. – Berolini, 1864.
22. Sweet W. Sport and recreation in Ancient Greece. A sourcebook with translations. – New York, Oxford, 1987.
23. Young D. The Olympic Myth of Greek Amateur Athletics. – Chicago, 1984.

Информация для связи с авторами:

Рассохин Федор Витальевич
e-mail: rassohin.fedor@ya.ru

ОБУЧЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА ПРОГОВАРИВАНИЯ

Руденко С.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья, Санкт-Петербург



Аннотация. Статья посвящена характеристике и анализу возможностей использования метода проговаривания (самопроговаривания) при обучении детей 6-7 лет акробатическим упражнениям. Как показывает практика, уникальность этого метода заключается не только в том, что он является эффективным средством формирования и совершенствования образа (представления) изучаемого акробатического элемента, развития двигательной памяти у ребенка, но и служит ориентиром в процессе овладения биомеханическими (в частности, ритмическими) параметрами выполняемых движений. Суть метода «Проговаривание упражнения» сводится к использованию вербальных кодов, команд, указаний, названий упражнений (представленных в гимнастических дисциплинах, как правило, в виде общих и конкретных терминов или образных сравнений – профессионализмов), произносимых как вслух, так и про себя. Таким образом, проговаривая «словесную формулу» акробатического упражнения, юный спортсмен научается понимать «что делать» и «как делать». Реализация этого метода отражается в схеме «Смотрю – говорю – делаю».

Ключевые слова: акробатические упражнения, словесная формула акробатического упражнения, метод проговаривания (самопроговаривания).

THE ACROBATICS TRAINING OF 6-7-YEAR-OLD CHILDREN BASED ON THE UTTERING METHOD

Rudenko S.A., the Candidate of pedagogic sciences, the associate professor of the theory and methodology of gymnastics
The National State University of Physical Culture, Sports and Health, St-Petersburg

Annotation. The article is devoted to the characteristics and analysis of the possibilities of the “uttering” (“self-uttering”) method usage for the acrobatics training of 6-7-year-old children. As practice shows, the uniqueness of this method not only lies in the fact that it is an effective means of formation and perfection of the image (representation) of the studied acrobatic element, of the motor memory of the child, but also serves as a guide in the process of mastering the biomechanics (in particular, rhythmic) parameters of performed movements. The essence of the “uttering” method involves the usage of a “verbal code” – “command”, “guidance”, “names of exercises” (presented in gymnastic disciplines, usually in the form of general and specific terms or figurative comparisons – professionalisms) – uttered both “loud” and “to oneself”. Thus, pronouncing “the verbal formula” of the acrobatic exercises a young athlete learns to understand “what to do” and “how to do”. The implementation of this method is reflected in the scheme “Look – say – do”.

Keywords: “acrobatic exercises”, “verbal formula of acrobatics”, “uttering (self-uttering) method.”

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХ СПОРТИВНЫМИ ВИДАМИ ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения являются уникальным средством физического воспитания. С их помощью можно решать довольно широкий круг оздоровительных, развивающих, образовательно-воспитательных, профессионально-прикладных и спортивных задач. В современной специальной научно-методической литературе определению термину «акробатическое упражнение», как правило, дается несколько обобщенно (распылчато), а иногда и просто опускается: чаще всего в учебниках и учебных пособиях в параграфе, посвященном акробатике, после вводного абзаца следует сразу перечисление упражнений, в лучшем случае сопровождающееся частными определениями, которые больше похожи на описание их характерных черт; по-прежнему актуальны вопросы, связанные с современной трактовкой классификации акробатических упражнений. В контексте вышесказанного важно понимать, что акробатические упражнения, с одной стороны, входят в систему общегимнастических средств, в которой составляют весьма обширную группу, с другой – являются самобытным и автономным видом двигательной активности и содержательно делятся на элементы «балансирования» и «вращения» тела. Помимо этого, однокоренные слова «акробат», «акробатический» в широком значении нередко используются для того, чтобы указать на примеры проявления человеком высокой степени ловкости и двигательной виртуозности.

Безусловно, как и любые гимнастические упражнения, акробатические элементы имеют сложную биомеханическую и ритмическую структуру. Они, хотя и основаны на естественных движениях, все же являются результатом «искусственного моделирования». Диапазон сложности акробатических упражнений весьма велик: от самых простых двигательных действий – перекатов, кувырков, переворотов, однооборотных сальто, различных стоек, до высочайшего (и даже рекордного) уровня трудности, который, к примеру, демонстрируется в соревновательных программах спортсменами из различных гимнастических и, в первую очередь, акробатических дисциплин: спортивной акробатики, прыжков на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе.

На разных этапах подготовки процесс освоения упражнений в спортивных видах акробатики (имею в виду спортивную акробатику, прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе), как с точки зрения соблюдения закономерностей формирования умений и навыков, так и применения общедидактических и специальных принципов тренировки, весьма схож. Между тем успешность обучения соревновательным комбинациям (композициям) во многом будет определяться, во-первых, возрастными и половыми возможностями спортсменов (т.е. не только целенаправленным развитием двигательных способностей, но степенью сформированности эмоционально-волевой

и когнитивной сфер); во-вторых, уровне их физической, технической, тактической и психологической подготовленности, в-третьих, уровне квалификации и педагогического мастерства тренера, работающего с акробатами или батутистами; в-четвертых, материально-технической оснащенностью (включая оборудованность и комплексность) залов, в которых проходят тренировочные занятия. Таким образом, чем старше спортсмены и выше их квалификация, тем сложнее и детальнее по различным организационным и методическим характеристикам должна быть методика обучения акробатическим упражнениям, ориентированная на определенно высокий уровень развития у них необходимых для данного вида спорта физических способностей и психических качеств. Другое дело, когда речь идет о детях 6-7 лет (и даже 5 лет), только начинающих свой путь в гимнастике или акробатике на спортивно-оздоровительном и начальном этапах подготовки: в процессе обучения различным двигательным действиям – упражнениям, связкам, комбинациям, композициям – важно максимально учитывать возрастные, половые и индивидуальные возможности дошкольников и младших школьников.

Возраст 6-7 лет – это особый период в развитии ребенка, когда происходит бурное физическое и нервно-психическое развитие: интенсивно растет и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются механизмы разных систем организма (центральной нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, сенсорных, пищеварительной и др.); продолжают прогрессировать такие психические процессы как восприятие, внимание, представление, воображение, память, мышление (особенно абстрактно-логические его формы), улучшаются навыки устной и письменной речи. Поведение ребенка в этом возрасте отличается относительно высокой степенью произвольности, его деятельность становится более продуктивной, а внимание устойчивым (Аверин В.А., 1994; Дандарова Ж.К., 2001; Дубравина И.В. и др., 2001; Столяренко Л.Д., 2001; Безруких М.М. и др., 2002; Мухина В.С., 2002 и мн. др.). Однако важно понимать, что возраст 6-7 лет является еще и кризисным, поскольку связан с началом систематического обучения в общеобразовательной школе. Адаптация к школьной жизни может проходить по-разному: следовательно, совместные усилия родителей и педагогов в этот период развития детей должны быть направлены на снижение степени проявления у них повышенной раздражительности, быстрой утомляемости и влияния других негативных факторов, усложняющих как процессы социальной адаптации в целом, так и усвоение учебного материала в частности.

Известно, что в 6-7 лет создаются благоприятные физические, эмоциональные и интеллектуальные предпосылки для успешного обучения, в том числе и акробатическим упражнениям. При условии соблюдения основополагающих принципов физического воспитания дети этого возраста научаются относительно длительно (ментально) удерживать в сознании образ изучаемого

двигательного действия, могут проявлять элементарные умения к контролю и самоконтролю, что позволяет за короткое время добиться существенных сдвигов в освоении ими тренировочных и соревновательных акробатических комбинаций (композиций). Между тем стремление тренеров к быстрым результатам в процессе освоения юными спортсменами программного материала не должно сопровождаться форсированием физических нагрузок. К тому же появление нового этапа подготовки – «спортивно-оздоровительного» (согласно новым федеральным стандартам) – позволяет привлечь в гимнастические дисциплины детей даже 5-летнего возраста. Между тем сравнивая юных спортсменов 6-7 и 5-6 лет, вполне очевидно, что они имеют неодинаковые «стартовые» физиологические и психические «позиции» в отношении усвоения и понимания техники акробатических упражнений: к примеру, у «первых» выше, чем «вторых», как физическая, так и умственная работоспособность; несмотря на то, что и у тех и у других по-прежнему доминирует наглядно-образное мышление, все же у «старших» его абстрактно-логические формы более выражены и уже начинают активно проявляться, в том числе и в различных видах двигательной деятельности. Следовательно, используемые на практике образовательно-воспитательные подходы к обучению детей 5-7 лет элементам акробатики должны быть максимально дифференцированными, учитывающими возрастные, половые и индивидуальные особенности их развития, а методически и организационно проходить в форме игры.

Современная система обучения в гимнастических видах спорта, в частности акробатическим упражнениям, располагает немалым количеством педагогических технологий и методик, которые при создании определенных условий дают необходимый обучающий и тренировочный эффект. Однако есть такие методические подходы, результативность которых проверена временем и доказано неоспоримое преимущество их применения на спортсменах практически любого возраста. Одним из таких методов является «Проговаривание упражнений», основанный на создании «словесных формул».

РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДА «ПРОГОВАРИВАНИЯ» В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ И ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Согласно классификации методов, общепринятой в теории и методике физической культуры, «Проговаривание» (или «Самопроговаривание») направлено на усвоение информации о совершаемом двигательном действии и служит основой для формирования полного и точного образа о нем (Журамшин Ю.Ф., Латышева Н.Е., 1999). «Проговаривая» упражнения, спортсмен запоминает не только последовательность действий, но и их характер, скорость, ритмичность и амплитуду, что позволяет ему ответить себе на вопросы: «Что делать?», «Как делать?».

Метод проговаривания основан на использовании «вербальных кодов» – команд, указаний, подсчета, названий упражнений (представленных в гимнастических дисциплинах, как правило, в виде общих и конкретных терминов или образных сравнений и профессионализмов), произносимых как вслух, так и про себя. Этот метод, на первый взгляд, кажется чрезвычайно простым и доступным в реализации. Однако это не так: он многомерен, в его структуре есть немало похожих элементов из других методов – к примеру, «идеомоторной тренировки», «словесной саморегуляции», «укрупнения дидактических единиц» и других.

Проиллюстрировать тезис о многокомпонентности метода «проговаривания» можно следующим примером, сравнивая его с идеомоторной тренировкой. Так, между этими двумя методами есть немало общих черт (т.е. пересекающихся элементов): их объединяет одно психологическое действие – осознанная (точнее сказать, сознательная) работа с образом изучаемого упражнения, его воссоздание и дальнейшая трансформация (а в теории и методике физической культуры это еще и одно из главных направлений совершенствования техники выполнения упражнений). Однако по своему воздействию и арсеналу средств первый метод (проговаривания), по сравнению со вторым (идеомоторной тренировкой), является более доступным и базируется не только на работе с образами: в идеале, «проговариванию» предшествует мысленное воспроизведение образа и внутренняя речь, затем произносится команда (внешняя речь) и выполняется двигательное действие, после этого происходит сличение его с имеющимся в сознании образом (образцом), а это, в свою очередь, приводит к уточнению и коррекции как упражнения, так и его образа.

Таким образом, применение на практике метода самопроговаривания требует от специалистов – тренеров, учителей – широкого спектра знаний в области физической культуры и спорта, эрудированности и опытности, что, в конечном счете, позволит им создавать «правильные» словесные формулы, адекватные как характеру и ритмичности разучиваемых упражнений, так и возможностям спортсменов.

Метод проговаривания реализуется по схеме «Смотрю-говорю-делаю». К примеру, при обучении вольным упражнениям, как правило, состоящим из большого числа различных акробатических, танцевальных и других гимнастических элементов и связок, спортсмен, повторяя за тренером «команды» словесной формулы и действия, вначале пытается запомнить их (точнее сказать, их последовательность), после чего он проделяет то же, но уже без подсказки (тренера), используя уже схему «Говорю – делаю».

Эффективность метода проговаривания в гимнастике и акробатике подтверждается многочисленными исследованиями (Руденко С.А., Руденко Л.К., 2006). Между тем реализовывать метод проговаривания необходимо поэтапно, выполняя следующие дидактические предписания:

- на первом этапе, вначале, упражнение нужно разделить на логические части (фрагменты, фазы), затем каждому движению присвоить «вербальный код» (иначе говоря, слово или словосочетание в форме команды). В результате образуется «словесная формула» упражнения, которую нужно запомнить (выучить). К примеру, выполняя кувырк вперед со стойки на руках, можно сказать: «Стойка-перекат-захват». Причем каждая команда должна произноситься с нужной интонацией, протяжностью, понижением или повышением голоса, в унисон характеру, скорости, ритмики совершаемого действия. Паузы между командами – это тоже элемент «словесной формулы»: по их длительности можно опосредованно определить время перехода от одного двигательного действия к другому. Путем многократного повторения комбинации (композиции), сопровождающиеся произнесением «команд» с нужной интонацией и регуляцией по высоте голоса, спортсмен овладевает ритмической основой двигательных действий (движений и перемещений);

- на втором этапе обычно происходит «сжатие» («кристаллизация») «словесной формулы» упражнения до ключевых команд, которые указывают на выполнение уже не единичных действий, а целых гимнастическо-acro-

батиических связей, как за счет сокращения некоторых вербальных элементов, так и использования внутренней речи. По мере улучшения качества обучаемых спортсменом упражнений необходимость в произнесении команд вслух становится уже неактуальной. Однако в отдельных двигательных действиях, скажем, прыжковых связках, иногда спортсмены делают «громкий», акцентированный выдох или при этом еще быстро произносят определенное короткое слово (к примеру, «раз», «прыжок»), ускоряя его окончания (как бы «съедаемая гласная»): такой прием позволяет сделать движения более быстрыми, сильными и точными. Главная особенность этого этапа заключается в возможности разгрузить оперативную память и воспроизводить действия с помощью использования минимального набора вербальных кодов (ключевых команд, подсчета), которые «расшифровываются» уже выработанными механизмами координации движений и сенсорными ощущениями.

Слова, входящие в состав «формулы упражнения» могут быть в виде приказа или названия действия: первый тип команд (или указаний) побуждает к действию (например, «встал», «присел», «сел», «лег», «прыгнул», «поставил», «перекатился» и др.) и является, в сущности, самоприказом; второй тип команд позволяет освоить специальную акробатическую и гимнастическую лексику, в которую входят термины и профессионализмы (например, «прыжок», «поворот», «наклон», «Ласточка», «Складка» и т.д.). Практический опыт показывает, что «словесные формулы» упражнений дети дошкольного и младшего школьного возраста запоминают лучше тогда, когда они сочинены в форме стихотворения, речитатива: у них это всегда вызывает положительную эмоциональную реакцию, а ассоциативные ряды, заключенные в подобных «словесных формулах», заставляют работать воображение, а значит – опосредованно влияют на развитие у них творческих способностей.

Подбор «команд» для «словесной формулы» упражнения является непростой задачей. Для акробатов (гимнастов), находящихся только в начале спортивной карьеры (к примеру, на спортивно-оздоровительном и начальном этапах подготовки), тренер «вербальную формулу» составляет, в основном ориентируясь на содержание обучаемого упражнения и на свои представления о кинематике и динамике выполняемых действий. Однако такое «навязывание» более старшему и опытному (квалифицированному) спортсмену может затруднить реализацию этого метода: важно учитывать его личные предпочтения и выбрать наиболее аутентичные для его психотипа команды (поскольку, к примеру, спортсмены могут быть сенсорного или интуитивного, логического или эмоционально-этического типа).

Важно заметить, что чем младше возраст детей, тем труднее реализовать метод проговаривания (в смысле получить быстрые результаты). Опытным путем было установлено, что через месяц регулярных занятий (т.е. примерно через 8-9 целенаправленных тренировок) дети 6-7 лет могут осваивать гимнастические комбинации, формула которых включает до 70-90 слов, тогда как у 5-летних спортсменов этот показатель соответствует 45-50 командам (Руденко С.А., Руденко Л.К., 2006). Неустойчивость процессов восприятия, внимания, мышления, слабо развитые способности к контролю и самоконтролю, небогатый словарный запас, неумение фонетически точно произносить слова, фразы, предложения, незнание смысла некоторых понятий и другое – все это следствие относительно еще несовершенного функционирования тела и психики, низкой социальной адаптации ребенка и одновременно факторы, увеличивающие время обучения двигательным

действиям. Наиболее показателен такой пример: при разучивании дошкольниками тренировочной комбинации в прыжках на батуте иногда, пока они выговаривают команду для одного действия, уже начинается другое. Следовательно, чтобы исключить запаздывание в произнесении «формулы упражнения», необходимо включать в нее те слова, которые для ребенка будут удобными, короткими (т.е. краткими), образными (т.е. запоминающимися через знакомые ассоциации). Между тем не следует «словесную формулу» упражнения сокращать до «бессмысленных» звуков, поскольку это еще и речевой тренинг, в ходе которого решается важная задача – освоение детьми профессиональной лексики. (Хотя нужно признать, что, изучая ритмическую основу двигательного действия, в качестве «формулы» упражнения, к примеру, связанного с маршировкой в стойке на руках, можно сочинить «напев», к примеру, «Та-та-та-та-та...», по типу звучания закодированной цифры «пять» на языке азбуки «Морзе»). Таким образом, работа с дошкольниками и младшими школьниками по реализации метода проговаривания должна проходить в творческих, игровых и познавательных формах (например, в русле сюжетных и ролевых игр, с инструкциями: «Кто лучше», «На внимание» и др.) на фоне учета их возрастно-половых возможностей, физического и психического развития, а также уровня спортивной подготовленности.

Одной из самых уникальных творческих форм, используемых в рамках применения метода проговаривания с акробатами 6-7 лет, является игра «В тренера». Согласно правилам этой игры, из группы занимающихся выбирается спортсмен, который будет исполнять роль «тренера»: задача ведущего сводится к демонстрации изучаемого упражнения и контролю за ходом его выполнения всеми остальными участниками («учениками»). Было замечено, что ребенок, назначенный «тренером», как правило, старается показать движения более точно и качественно, так же как и дети, исполняющие роль «ученика», поскольку следующий выбор тренера на роль «ведущего» может быть направлен на любого из них. В случае, если в ходе выполнения упражнения «тренер» забывает какую-либо команду, то на помощь ему приходят «ученики», подсказывая ее.

Безусловно, в этом возрасте «индивидуальное» преобладает над «коллективным», следовательно, для детей побыть «тренером» – это еще одна возможность выделиться из группы, обратить на себя внимание взрослого. Есть и другие случаи, когда ребенок не желает быть «ведущим» по причине, к примеру, неуверенности в себе, слабой мотивации к занятиям. Однако, вне зависимости от показанных результатов детьми в этой игре, педагог всегда должен поощрять проявление ими инициативности, артистичности и желания качественно исполнить упражнение. Кроме того, анализируя игру «В тренера», с большой долей вероятности, естественно, при наличии соответствующих знаний и способностей, можно определить у ребенка психотип, уровень развития творческих способностей, выявить степень сформированности умения выходить из затруднительных ситуаций, лидерских качеств (или, напротив, выяснить, что ему удобнее подчиняться) (Руденко С.А., Руденко Л.К., 2006).

Выводы:

1. «Проговаривание» является одним из эффективных методов освоения детьми 6-7 лет акробатических (гимнастических) упражнений и основан на создании «словесных формул». «Проговаривание» упражнения (вслух или про себя) с помощью «вербальных кодов» – команд, указаний, подсчета, названий упражнений

(как правило, представленных в гимнастических дисциплинах, в виде общих и конкретных терминов или образных сравнений и профессионализмов), спортсмен запоминает не только последовательность действий, но и их характер, скорость, ритмичность и амплитуду. Этот метод, с одной стороны, является чрезвычайно доступным в применении на практике, с другой, в силу его многомерности, требует от тренера достаточно высокого проявления специальной (теоретической и методической) компетентности и общей эрудированности.

2. Для реализации метода проговаривания необходимо выполнить следующие дидактические предписания: вначале упражнение нужно разделить на логические части (фрагменты, фазы), а затем каждому движению присвоить «вербальный код» (иначе говоря, слово или словосочетание в форме команды, произносимые с нужной интонацией и высотой голоса, иногда «напевая» их). Паузы между командами – это тоже элемент «словесной формулы»: по их длительности можно опосредованно определить время перехода от одного двигательного действия к другому. В дальнейшем происходит «сжатие» «словесной формулы» упражнения до ключевых команд, которые указывают на выполнение не единичных действий, а уже целых гимнастическо-акробатических связок. Таким образом, разгружается оперативная память и действия воспроизводятся с помощью использования минимального набора вербальных кодов, которые «расшифровываются» уже выработанными механизмами координации движений и сенсорными ощущениями. По мере улучшения качества обучаемых упражнений спортсменом необходимость в произнесении команд вслух становится уже неактуальной.

3. С целью повышения результативности метода проговаривания, применяемого в работе с дошкольниками и младшими школьниками, его следует применять в сочетании с различными творческими, игровыми и познавательными заданиями. Одной из самых уникальных творческих форм, используемых в рамках применения метода проговаривания (самопроговаривания) с акробатами 6-7 лет, является игра «В тренера», с помощью которой можно сформировать комплекс необходимых способностей, спортивных умений, навыков и личностных качеств.

Литература:

1. Аверин, В.А. Психология детей и подростков: монография / В.А. Аверин; С.-Петербург. педиатрич. мед. ин-т; Центр Обществ. Здоровья. СПб.: [б.и.], 1994. 178 с.
2. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. М.: Изд. центр «Академия», 2002. 416 с. ISBN 5-7695-0581-8.
3. Дандарова, Ж.К. Мотивационная сфера / Ж.К. Дандарова // Психология человека от рождения до смерти / под общ. ред. А.А. Реана. – СПб.: М., 2001. – Ч. 4, гл. 3. – С. 267-278. ISBN 5-93878-029-2.
4. Дубравина, И.В. Психология: учеб. для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубравина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан; под ред. И.В. Дубравинной. 2-е изд., стереотип. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 464 с. ISBN 5-7695-0735-7.
5. Курамшин, Ю.Ф. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения / Ю.Ф. Курамшин, Н.Е. Латышева // Теория и методика физической культуры: (курс лекций): учеб. пособие / под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.,

1999. – С. 89-94.

6. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. для студ. вузов / В.С. Мухина. 7-е изд., стереотип. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 456 с. ISBN 5-7695-0408-0.
7. Руденко С.А. Использование метода «проговаривания» при обучении детей 4-7 лет на начальном этапе подготовки в спортивных видах акробатики и гимнастики / С.А. Руденко, Л.К. Руденко // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы / Сборник научных трудов. – СПб., 2006. – С. 122-128. ISBN 5-94988-009-9.

Bibliographi:

1. Averin, V.A. The psychology of children and adolescents: a monograph / V.A. Averin; the St-Petersburg pediatric medical institute; the public health center – SPb., 1994. – 178 p.
2. Bezrukikh, M.M. The age-specific physiology (the physiology of a child's development): a student training manual for the Institutions of Higher Pedagogical Education. / M.M. Bezrukikh, V.D. Sonkin, D.A. Farber. – M.: The publishing house "Academy", 2002. – 416 p. – ISBN 5-7695-0581-8.
3. Dandarova, J.K. Motivational sphere / Z.K. Dandarova // The human psychology from birth to death / under the general editorship by A.A. Reana. - SPb.; M., 2001. – Part 4, Ch. 3. – P. 267-278. – ISBN 5-93878-029-2.
4. Dubravina, I.V. Psychology: a student training manual for students of secondary pedagogic educational institutions. / I.V. Dubravina, E.E. Danilov, A.M. Prikhozhan; under the editorship of I.V. Dubravina. -, 2nd ed., a stereotype – M.: Publishing house "Academy", 2001. – 464 p. – ISBN 5-7695-0735-7.
5. Kuramshin, Y.F. The formation of knowledge and motor skills as a process and the result of training / Y.F. Kuramshin, N.E. Latysheva // The theory and the technique of physical training (lectures): a student training manual / under the editorship by Y.F. Kuramshin, V.I. Popov; St. Petersburg State Academy of the physical culture n.a. P.F. Lesgaft. – St. Petersburg, 1999. – PP. 89-94.
6. Mukhina, V.S. Psychology: phenomenology of the development, childhood, adolescence: a student training manual / V.S. Mukhina. - 7th ed., A stereotype - M.: Publishing house "Academy", 2002. – 456 p. – ISBN 5-7695-0408-0.
7. Rudenko S.A. The usage of "uttering" method for teaching the 4-7-year-old children in the initial stage of training in the sports acrobatics and gymnastics / S.A. Rudenko, L.K. Rudenko // The theory and practice of management of education and learning process: pedagogical, social and psychological problems / Collection of scientific works. – St. Petersburg, 2006. – PP. 122-128. – ISBN 5-94988-009-9.

Информация для связи с автором:
Руденко Сергей Александрович
e-mail: sergey_rudenko2010@mail.ru

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ

Германов Г.Н., доктор педагогических наук, профессор

Корольков А.Н., кандидат технических наук, доцент

Педагогический институт физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета, г. Москва

Маскаева Т.Ю., кандидат педагогических наук, доцент

Институт экономики и финансов Московского государственного университета путей сообщения, г. Москва

Машошина И.В., кандидат педагогических наук, мастер спорта,

чемпионка мира по пожарно-спасательному спорту

Сморчков В.А., полковник внутренней службы, соискатель ПИФКИС МГПУ.

Воронежский институт ГПС МЧС России, г. Воронеж

Шалагинов В.Д., капитан внутренней службы, мастер спорта, магистр ПИФКИС МГПУ.

Академия ГПС МЧС России, г. Москва



Аннотация. Неотъемлемой частью спортивной подготовки в любом виде спорта наряду с физической, технической, тактической и соревновательной подготовкой является теоретическая и психологическая подготовка спортсменов. Эти виды подготовки всегда включаются в федеральные стандарты и учебные программы по всем видам спорта. Однако на практике в обычной тренерской деятельности этим видам подготовки не уделяется внимания или они вовсе не осуществляются. Психологическая и теоретическая подготовка осуществляются как бы сами по себе вместе с приобретением соревновательного и тренировочного опыта. Вместе с тем, как показывает опыт, на этапах высшего спортивного мастерства при абсолютном равенстве физической и технико-тактической подготовленности спортсменов, интеллектуальные и психологические умения спортсменов в значительной степени определяют исход спортивной борьбы.

Ключевые слова: теория и методика спортивной тренировки, проблемы подготовки в служебно-прикладных видах спорта, пожарно-спасательный спорт, спортсмены сборной команды России, высококвалифицированные спортсмены, профессионально-прикладной спорт, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, спортивная результативность, преодоление 100-метровой полосы препятствий, экстраверсия, интерес к спорту, сила воли, ситуационная тревожность, характерологическая тревожность, нервно-психическая устойчивость, мотивация успеха, избегание неудач, готовность к риску, психологическая устойчивость к экстремальным условиям, тенденции поведения в группе, нервно-психическое напряжение, психолого-педагогические методики, статистическая обработка, корреляционный анализ.

PSYCHOEMOTIONAL FACTORS OF SPORTING ACHIEVEMENTS IN RESCUE AND FIRE FIGHTING SPORT

Germanov G. N., doctor of pedagogical sciences

Korolkov A. N., candidate of technical Sciences, associate professor.

Teacher training institute of physical culture and sport, Moscow City University, Moscow

Maskayeva T. Y., the candidate of pedagogical sciences, the associate professor.

Institute of economy and finance of Moscow State University of means of communication

Mashoshina I. V., candidate of pedagogical sciences, the teacher, the Master of Sports, the world champion on to rescue and fire fighting sport

Smorchkov V. A., the colonel of internal service, the competitor PIFKIS MGPU.

Voronezh institute of State Firefighting Service of Ministry of Russian Federation for Civil Defence, Emergencies and

Elimination of Consequences of Natural Disasters, Voronezh

Shalaginov V. D., the Master of Sports, graduate of PIFKIS MGPU.

The State Fire Academy of the Ministry of Russian Federation for Civil Defence,

Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters, Moscow

Abstract. Integral part of sports preparation in any kind of sport along with physical, technical, tactical and competitive training is theoretical and psychological training of athletes. These types of preparation always join in federal standards and training programs on all sports. However, in practice in usual trainer's activity to these types of preparation it isn't paid attention or they it isn't carried out at all. Psychological and theoretical preparation are carried out as if in itself together with acquisition of competitive and training experience. At the same time, as shows experiment, at stages of the highest sports skill at absolute equality of physical and technical and tactical fitness of athletes, intellectual and psychological abilities of athletes substantially define a wrestling outcome.

Keywords: the theory and a technique of sports training, a preparation problem in office and applied sports, rescue and fire fighting sport, athletes of a national team of Russia, highly skilled athletes, professional and applied sport, theoretical preparation, psychological preparation, sports productivity, overcoming of a 100-meter obstacle course, an ekstraversiya, interest in sport, will power, situational uneasiness, characterologic uneasiness, psychological stability, motivation of success, avoiding of failures, readiness for risk, psychological resistance to extremal conditions, a behavior tendency in group, the psychological tension, psychology and pedagogical techniques, statistical processing, the correlation analysis.

ВВЕДЕНИЕ

В занятиях спортом несложно заметить, что на результат влияет большое количество факторов. Очень важно установить, что в соревновательной деятельности важно, а что не очень существенно для достижения планируемого спортивного результата, в какой степени этот важный фактор учитывается тренером и спортсменом при организации двигательной деятельности и подготовке к соревнованиям. В этом отношении изучается физическая и техническая подготовленность спортсменов, определяются психоэмоциональные факторы успешного выступления в соревнованиях [3, 5, 6]. Многие высококвалифицированные спортсмены вышли на уровень своих предельных физических возможностей, и успех в состязаниях во многом стал зависеть от индивидуальных личностно-психических характеристик соревнующихся атлетов [1, 2, 4]. Сами спортсмены порой говорят, что по физическим кондициям они все равны, а чемпионом становится тот, кто более точен, целеустремлен, концентрирован, мобилизован, может «выйти за пределы самого себя», проявить волю, характер, мотивирован на успех и достижение. Поскольку цель данной статьи была направлена на изучение психоэмоционального состояния и свойств личности спортсменов, в исследовании широко применялись психологические методики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

В исследовании психолого-педагогическому тестированию были подвергнуты спортсмены сборной России основного состава и действующего резерва по пожарно-спасательному спорту в период прохождения восстановительных сборов в г. Сочи (Адлер) в ноябре 2015 года. Из состава основной сборной тестирование прошли 9 спортсменов, из состава молодежной сборной – 6 спортсменов.

Использовались четырнадцать анкет и методик: изучение интереса к спорту (анкета Е.Г. Бабушкина, 2001); структура спортивной мотивации (опросник Р.А. Пилюяна, 1984 в модификации Е.Г. Бабушкина, 2001); экстраверсии, интроверсии, амбиверсии; диагностика эмоциональной и личностной сферы (определяется склонность субъекта к конфликтности и агрессивности); методика «Уравновешенность нервной системы»; методика «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова; самооценка тревоги ситуационная

(СТ-С); самооценка тревоги личностная (СТ-Л); уровень нервно-психической устойчивости (НПУ) у военнослужащих (по результатам анкетирования, анкета В.Ю. Рыбникова); мотивация достижения (по результатам модифицированного теста-опросника А. Мехрабиана); тенденции поведения в группе (методика В. Стефансона); симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях»; нервно-психическое напряжение (Бланк ОНПН Т. Немчина).

Результаты опросов, не имеющие количественных оценок, были представлены в количественном выражении по трехранговой интервальной шкале: экстраверт – 3, амбиверт – 2, интроверт – 1; устойчивый – 3, недостаточно устойчивый – 2, неустойчивый – 1; большая – 3, средняя – 2, маленькая – 1; стремление к успеху – 3, нет доминирования – 2, избегание неудач – 1; высокая – 3, средняя – 2, низкая – 1. Итоговые качественные оценки, характеризующие состояние психоэмоциональной сферы спортсменов, представлены в таблице 1.

Для выявления степени зависимости между оценками психоэмоционального состояния спортсменов с использованием пакета статистических программ Stadia 6.0 вычислялись непараметрические коэффициенты корреляции Кендалла и Спирмена. С использованием Z критерия проверялась гипотеза: «Есть корреляция между выборками» при уровне статистической значимости $p=0,05$.

Установлено, что из 220 возможных сочетаний пар оценок психоэмоционального состояния и спортивных результатов, гипотеза «Есть корреляция между выборками» имеет место для 58 (26%) пар переменных. Величины первых пятнадцати по абсолютной величине значимых коэффициентов корреляции представлены в таблице 2.

Таблица 2

№№	Переменные		Коэффициент
	1	2	
1	негативная агрессивность	конфликтность	0,88
2	мотивация достижения	негативная агрессивность	0,84
3	мотивация достижения	позитивная агрессивность	0,81
4	экстраверсия	риск	0,79
5	характерологическая тревожность	результат полоса 100 м	0,74
6	знания о противнике	психогенный фактор	0,72
7	нервно-психическая устойчивость	нервно-психическое напряжение	-0,72
8	характерологическая тревожность	экстремальные условия	0,71
9	экстремальные условия	результат полоса 100 м	0,70
10	позитивная агрессия	негативная агрессивность	0,68
11	мотивация достижения	конфликтность	0,67
12	позитивная агрессивность	конфликтность	0,67
13	накопленные знания	знания о противнике	0,66
14	интерес	негативная агрессивность	0,63
15	интерес	мотивация	0,63

Таблица 1

Психолого-мотивационные характеристики личности спортсменов сборной команды России, соревнующихся в пожарно-спасательном спорте

№	Ф.И.	шкала экстраверсии	интерес к спорту	мотивация достижения	сила воли	ситуативная тревожность	характерологическая тревожность	нервно-психическая устойчивость	выраженность психоэмоционального напряжения	степень готовности к риску	психологическая устойчивость к экстремальным условиям	Суммарные показатели		
												Позитивная агрессивность	Негативная агрессивность	конфликтность
1	Ч-Е	амбиверт	устойчивый	стремление к успеху	большая	низкая	низкая	высокая	слабая	средняя	высокая	высокая	средняя	средняя
2	К-Л	экстраверт	устойчивый	стремление к успеху	средняя	средняя	средняя	высокая	умеренная	высокая	средняя	средняя	средняя	средняя
3	И-А	экстраверт	устойчивый	избегание неудачи	средняя	высокая	высокая	средняя	умеренная	высокая	средняя	средняя	низкая	средняя
4	Г-А	амбиверт	устойчивый	избегание неудачи	средняя	высокая	высокая	низкая	умеренная	средняя	средняя	низкая	низкая	низкая
5	Ш-А	амбиверт	устойчивый	стремление к успеху	большая	средняя	средняя	высокая	слабая	средняя	высокая	высокая	средняя	средняя
6	Г-Е	экстраверт	устойчивый	стремление к успеху	средняя	низкая	низкая	средняя	слабая	высокая	высокая	высокая	средняя	средняя
7	Г-А	амбиверт	устойчивый	избегание неудачи	большая	средняя	средняя	высокая	слабая	высокая	высокая	высокая	низкая	средняя
8	Ч-Л	амбиверт	недостаточный	избегание неудачи	большая	низкая	низкая	высокая	слабая	средняя	средняя	низкая	низкая	низкая
9	М-И	интроверт	устойчивый	избегание неудачи	средняя	низкая	низкая	высокая	слабая	низкая	высокая	высокая	низкая	средняя
1	М-Н	амбиверт	недостаточный	избегание неудачи	большая	высокая	высокая	низкая	умеренная	средняя	высокая	высокая	низкая	низкая
2	Д-Д	амбиверт	устойчивый	нет доминирования	большая	низкая	низкая	средняя	слабая	высокая	высокая	высокая	низкая	низкая
3	Ю-Р	амбиверт	устойчивый	нет доминирования	большая	высокая	высокая	низкая	умеренная	высокая	высокая	высокая	низкая	низкая
4	В-Г	экстраверт	устойчивый	нет доминирования	средняя	средняя	высокая	средняя	умеренная	высокая	высокая	высокая	средняя	средняя
5	К-О	амбиверт	устойчивый	избегание неудачи	большая	средняя	высокая	средняя	слабая	высокая	высокая	высокая	средняя	средняя
6	Д-А	интроверт	недостаточный	избегание неудачи	большая	высокая	высокая	высокая	умеренная	низкая	средняя	высокая	низкая	низкая

Значимые коэффициенты корреляции

Также нами оценивалось количество зависимостей для каждой переменной. Установлено, что наибольшим количеством зависимостей с другими переменными связаны экстраверсия и характерологическая тревожность: обе этих переменных взаимосвязаны с девятью другими. Полученные результаты позволяют выбрать из всего множества рассмотренных значимых коэффициентов корреляции из 42-х возможных зависимых пар (таблица 3).

22-х переменных наиболее информативные, и выбрать из оставшихся наиболее просто и оперативно определяемые, которые затем можно использовать в текущем контроле психоэмоционального состояния спортсменов. Также нами установлено, что связь анализируемых переменных, характеризующих психоэмоциональную сферу спортсменов со спортивными достижениями, опосредованная: выявлено всего шесть

Таблица 3

Статистически значимые корреляционные связи спортивных достижений и результатов психологических тестов

№№	Переменные		Коэффициент корреляции
1	материальные основания	результат (полоса 100 м)	-0,46
2	знания о противнике	результат (штурмовая лестница)	-0,45
3	ситуативная тревожность	результат (штурмовая лестница)	0,45
4	характерологическая тревожность	результат (полоса 100 м)	0,74
5	экстремальные условия	результат (полоса 100 м)	0,70
6	результат (штурмовая лестница)	результат (полоса 100 м)	0,57

Затем из всего множества полученных переменных нами были устранены избыточные переменные с наибольшими величинами коэффициентов корреляции: негативная агрессивность, позитивная агрессивность, характерологическая тревожность, психогенное влия-

ние и нервно-психическое напряжение. К оставшимся переменным была применена процедура канонического факторного анализа с вычислением корреляций Спирмена, нормализацией Кайзера и вращением варимакс. Полученные величины факторных нагрузок и доли накопленной дисперсии представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты факторного анализа переменных, характеризующих психоэмоциональное состояние спортсменов

№№	Переменные/ факторы	1	2	3	4	5	6
1	духовные основания	0,19	0,04	0,06	0,06	-0,02	-0,18
2	материальные основания	0,27	0,04	0,15	-0,15	-0,89	-0,09
3	условия спортивной деятельности	-0,06	-0,71	0,21	0,06	0,32	-0,52
4	накопленные знания	0,09	-0,36	0,18	-0,03	0,25	0,00
5	отсутствие боли	-0,02	-0,68	-0,06	-0,03	-0,24	-0,12
6	знания о противнике	0,27	-0,15	0,40	-0,12	-0,24	-0,23
7	экстраверсия	0,83	0,13	-0,07	0,06	-0,35	-0,33
8	интерес к спорту	0,41	-0,02	-0,37	0,26	-0,22	-0,34
9	сила воли	0,01	-0,95	-0,12	0,17	0,01	0,04
10	ситуативная тревожность	0,14	-0,08	-0,90	0,02	0,14	-0,11
11	нервно-психическая устойчивость	-0,10	-0,17	-0,02	0,94	0,13	-0,14
12	мотивация достижения	0,25	-0,16	-0,10	0,15	-0,21	-0,86
13	склонность к риску	0,92	-0,11	-0,05	-0,23	-0,12	0,01
14	экстремальные условия	0,11	0,04	-0,37	-0,19	0,03	0,15
15	конфликтность	0,58	0,14	-0,27	0,25	0,22	-0,53
Доля в общей дисперсии, %		15,46	14,09	9,64	8,03	9,24	11,20
Накопленная дисперсия, %		15,46	29,55	39,19	47,22	56,46	67,66

В результате было выявлено шесть психоэмоциональных факторов, определяющих изменение результатов в пожарно-спасательном спорте и объясняющих около 70 % общей дисперсии результативности.

Первый фактор (15,5% общей дисперсии) представлен факторными нагрузками экстраверсии, склонности к риску и конфликтности и может быть определен как «фактор темперамента спортсменов».

Второй фактор (14,1%), судя по его составляющим, определяется как «фактор боязни и слабой воли».

Третий фактор (9,6%) – «фактор спокойствия и уверенности в себе».

Четвертый фактор (8,0%) – «фактор нервно-психической устойчивости».

Пятый фактор (9,2%) – «фактор отсутствия материальной заинтересованности» спортсмена в исходе соревнования.

Шестой фактор (11,2%), как и пятый, характеризует «инвариантное отношение спортсменов к внешним условиям спортивной деятельности».

Затем с использованием метрики Спирмена и разделяющей стратегией динамических сгущений исходные переменные – результаты психологических тестов – были подвергнуты кластерному анализу. В результате было установлено три кластера спортсменов, для которых была справедлива гипотеза «межкластерное расстояние отлично от нуля» ($p=0,05$). Некоторые результаты такого анализа в пространстве исходных переменных представлены на рисунках 1- 4.

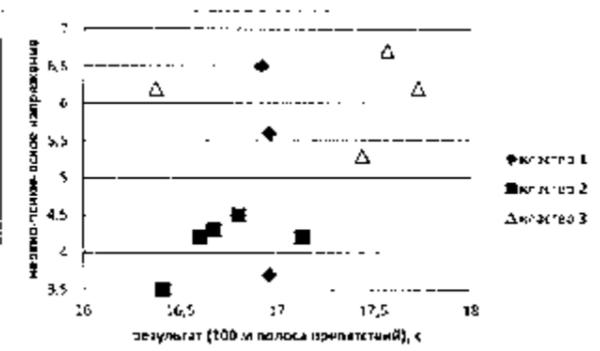


Рис. 1. Кластеры спортсменов по отношению к нервно-психическому напряжению и спортивным результатам

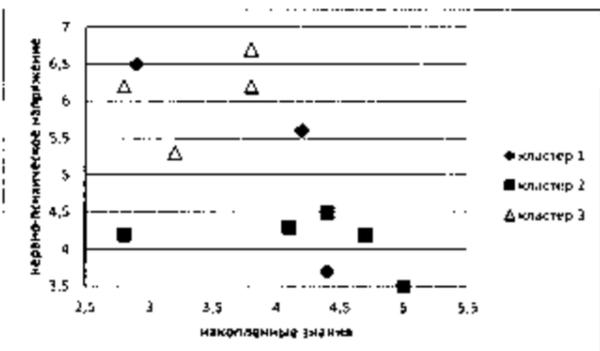


Рис. 3. Кластеры спортсменов по отношению к накопленным знаниям и нервно-психическому напряжению

Как следует из полученных результатов, наилучшие результаты показывают спортсмены, составляющие второй кластер (рис. 1). Для этих спортсменов характерно более низкое нервно-психическое напряжение. При этом нервно-психическое напряжение тем ниже, чем больше знаний о сопернике (рис. 2) и чем больше накопленных знаний вообще (рис. 3). Также для этого класса спортсменов характерна повышенная заинтересованность в материальном обеспечении спортивной деятельности при среднем уровне духовных оснований (рис. 4).

ВЫВОДЫ:

Полученные результаты и подобного рода обследования могут оказаться полезными для индивидуализации спортивной подготовки во многих видах спорта, в том числе в теоретической и психологической его части [7], и коррекции тренировочного процесса, включая его материальные основания.

Литература:

1. Калинин, А. П. Современный пожарно-спасательный спорт: учеб. пособие для широкого круга любителей пожарно-спасательного спорта, спортсменов различной квалификации, слушателей учебных заведений МЧС России, специалистов и тренеров по пожарно-спасательному спорту. – М., 2004. – 191 с.
2. Маскаева, Т. Ю. Психолого-мотивационные характеристики личности спортсменов сборной команды России, соревнующихся в пожарно-спасательном спорте / Т.Ю. Маскаева, Г.Н. Германов, А.Н. Корольков [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 132. – № 2.
3. Модельные характеристики соревновательной деятель-

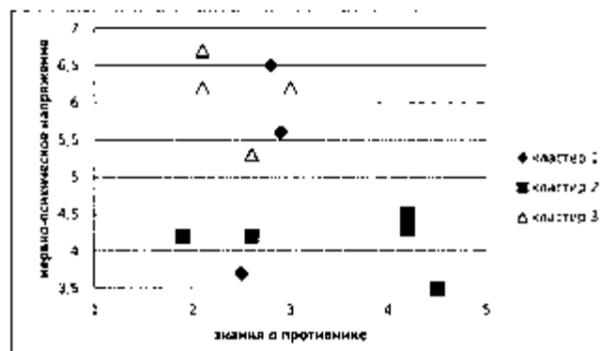


Рис. 2. Кластеры спортсменов по отношению к знаниям о сопернике и нервно-психическому напряжению

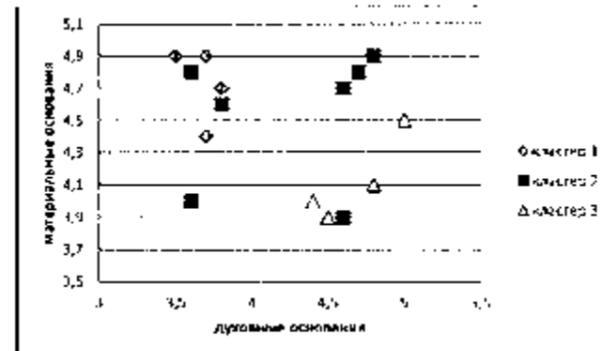


Рис. 4. Кластеры спортсменов по отношению к духовным и материальным основаниям спортивной деятельности

ности спортсменов различных возрастно-половых групп в пожарно-спасательном спорте / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, В.Д. Шалагинов [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 113. – № 1. – С. 60-69.

4. Сморгчов, В. А. Характеристика общих и индивидуальных профессиональных свойств и качеств личности курсантов и студентов, обучающихся в институтах ГПС МЧС России по специальности «Пожарная безопасность» / В.А. Сморгчов, И.В. Машошина, Волков Ю.Г. // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: материалы Всерос. заоч. науч.-практ. конф. (10 октября, 2014 г., Белгород). Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2014. – С. 383-387.
5. Шалагинов, В. Д. Определение оптимального соотношения скорости бега и торможения при выполнении соединения пожарной рукавной линии к разветвлению в пожарно-прикладном спорте / В.Д. Шалагинов, А.Н. Корольков, В.А. Сморгчов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – Т. 117. – № 4. – С. 196-199.
6. Шалагинов, В. Д. Половые различия кинематических параметров бега при преодолении полосы препятствий в пожарно-прикладном спорте / В.Д. Шалагинов, А.Н. Корольков, И.В. Машошина, В.А. Сморгчов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – Т. 128. – № 10. – С. 211-214.
7. Экспертные основания для разработки отраслевого стандарта спортивной подготовки в пожарно-прикладном спорте / Г.Н. Германов, П.Н. Корольков, В.Д. Шалагинов [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 132. – № 2.

Bibliography:

1. Kalinin, A. P. (2004). "Modern rescue and fire fighting

sport: studies": a grant for a wide range of fans of rescue and fire fighting sport, athletes of various qualification, listeners of educational institutions of Emercom of Russia. experts and rescue and fire fighting sport coaches, – Moscow, Russian Federation.

2. Maskayeva T.Yu., Germanov G.N., Korolkov A.N., Mashoshina I.V., Smorchkov V.A., Shalaginov V.D. (2016). "Psikhologo-motivatsionnye characteristics of the identity of the sportswomen of a national team of Russia competing in rescue and fire fighting sport", Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, v.132. No 2.
3. Germanov G.N., Korolkov A.N., Shalaginov V.D., Smorchkov V.A., Mashoshina I.V., Georgieva M.P. (2016). "Model characteristics of the competitive activity of athletes various age and sexual groups in rescue and fighting sport", Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – V.131. № 1. PP. 60-69.
4. Smorchkov V.A., Mashoshina I.V., Volkov U.G. (2014). "The characteristic of the general and individual professional properties and qualities of the identity of the cadets and students who are trained at GPS institutes of Emercom of Russia in "Fire safety", Current state and tendencies of development of physical culture and sport, academic and research conference. Belgorod, Russian

Federation.

5. Shalaginov V. D., Korolkov A.N., Smorchkov V.A. (2015). "Definition of an optimum ratio of speed of run and braking when performing connection of the fire hose line to a branching in fire and applied sport", Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, – v.117. № 4. Pp. 196-199.
6. Shalaginov V. D., Korolkov A.N., Mashoshina I.V., Smorchkov V.A. (2015). "Sexual distinctions of kinematic parameters of run when overcoming an obstacle course in fire and applied sport", Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, – v.128. № 10. Pp. 211-214.
7. Germanov G.N., Korolkov A.N., Shalaginov V.D., Smorchkov V.A., Mashoshina I.V. (2016). "The expert bases for development of the industry standard of sports preparation in fire and applied sport", Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – V.132. № 2.

Информация для связи с авторами:

Германов Г.Н.

e-mail: genchay@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОТНОШЕНИЙ ТРЕНЕРА И РОДИТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ

Карим Салам Мохаммед Хуссейн Карим, аспирант

ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический университет»

Кашкаров Виктор Алексеевич, профессор

ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический университет»



Аннотация: В статье рассматриваются вопросы, связанные с изучением возможности оптимизации взаимоотношений тренеров и родителей. Теоретически обосновывается модель взаимодействия тренера и родителей юных спортсменов-единоборцев.

Ключевые слова: родители, юные спортсмены, единоборства, спортивная подготовка.

THE STUDY OF THE RELATIONSHIP COACH AND PARENTS IN THE PROCESS OF TRAINING YOUNG ATHLETES-MARTIAL ARTISTS

Karim Salam Mohammed Hussein Karim, graduate student

Lipetsk State Pedagogical University, Lipetsk

Kashkarov V.A., Professor

Lipetsk State Pedagogical University, Lipetsk

Abstract: the article considers the issues related to the study of the optimization capabilities of the coaches and parents. Theoretically grounded model of interaction between the coach and parents of young athletes-martial artists.

Keywords: parents, young athletes, martial arts, sports training.

Происходящие изменения в общественной жизни России в последние 20 лет характеризуются, прежде всего, демократизацией взаимоотношений между субъектами хозяйственной, общественной, педагогической и других видов деятельности. В спорте, и в частности в системе подготовки спортивного резерва, наметивши-

еся тенденции довольно сильно и глубоко повлияли на систему отбора, ориентаций, начальной подготовки, комплектования сборных команд и т.д. [2,3]

Специалисты, исследующие эту проблему, особое внимание уделяют, прежде всего, изучению роли родителей, администрации спортивной школы,

в процессе многолетней подготовки юных спортсменов. В ряде публикаций отмечается негативная роль родителей или отсутствие взаимодействий между администрацией спортшколы, тренером, родителями и юными спортсменами. В частности, Л.П. Кузнецова [3] и И.Г. Кузьменко [1] отмечают, что родители, не обладая ни общепедагогическими, ни специальными знаниями в области спорта и тем более в специфике подготовки юного спортсмена, неоправданно часто вмешиваются в учебно-тренировочный процесс, выдвигают необоснованные требования, ставят трудновыполнимые условия и задачи тренеру, администрации спортивной школы. Активно вмешиваясь в тренировочно-соревновательную деятельность, данные родители зачастую значительно снижают ее эффективность.

Эта негативная тенденция отмечается как в видах спорта, где роль родителей традиционно значима и связана с выбором партнера и облегчением или снижением большой организационно-управленческой нагрузки тренера (фигурное катание, спортивные балетные танцы, парная акробатика и т.д.). В последнее время появляются публикации, связанные с изучением взаимоотношений и ролей родителей в спортивных играх (хоккей и футбол), в которых отмечается, прежде всего, влияние родителей на излишнюю коммерциализацию этапов начальной спортивной подготовки.

Остановить данный процесс или вернуть его в

прежнее русло, по мнению ученых, невозможно, да и нецелесообразно. Поэтому для тренеров и специалистов актуальной становится деятельность по формированию оптимальной педагогической модели взаимодействия тренера и администрации спортивных школ с родителями.

В своем исследовании мы поставили следующие задачи:

1. Изучить мотивационно-ценностные ориентации тренера и родителей к процессу подготовки юных спортсменов-единоборцев.

2. Выявить основные противоречия, возникающие во взаимоотношениях тренера с родителями юных единоборцев.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, опросные методы (анкетирование).

В анкетировании принимали участие 58 человек: родители юных дзюдоистов – 34 человека и родители юных тхэквондистов – 26 человек (все родители – папы). А так же детские тренеры – 18 человек (10 тренеров по дзюдо и 8 – по тхэквондо). Респондентам предлагалось ответить на ряд вопросов, касающихся взаимоотношений родителей и тренеров.

По одному из вопросов анкеты родителям предлагалось расставить в порядке значимости для них ценность мотивов занятий единоборствами для их детей.

Таблица 1

Ранговая оценка значимости для родителей мотивов занятий единоборствами

	Мотивы	Родители	
		Дзюдо	Тхэквондо
1	Успехи в спорте, признание, общественное одобрение	1,5	1
2	Укрепление здоровья	3	2
3	Возможность материального вознаграждения	5	6
4	Ценность приобретенных навыков для жизни (умение «постоять за себя»)	1,5	4
5	Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности, воли и т. п.	4	3
6	Профилактика девиантного поведения	6	5
7	Возможность профессионального роста в будущем	7	7

Из табл. 1 видно, что ведущими мотивами, по которым родители выбирают занятия единоборствами, являются мотивы, связанные с успехами в спорте и, как следствие, признанием и общественным одобрением. Немаловажными являются укрепление здоровья и

ценность приобретенных спортивных навыков для жизни. Менее значимыми являются мотивы, связанные с профилактикой девиантного поведения и использование спортивных достижений в профессиональном росте.

Таблица 2

Ранговая оценка приоритетов в профессиональной деятельности тренеров

Ценности, приоритеты	Дзюдо	Тхэквондо
1. Достижение успехов, престиж, признание	1	1
2. Материальная удовлетворенность	5	3,5
3. Сложившиеся человеческие, личные отношения с учениками и их родителями	2	3,5
4. Возможность реализовать свои идеи в работе	3	5
5. Комфортные условия труда (прежде всего степень удовлетворенности финансированием, материальной базой и т.п.)	4	2

Результаты анкетирования тренеров, представленные в таблице 2, показывают, что приоритетной ценностью для них являются достижения учеников. От этого зависит его престиж, профессиональная карьера и материальное благополучие. К сожалению, система оценки и поощрения труда тренера, поставленная в зависимость от достижений его учеников, приводит к тому, что многолетняя подготовка юных спортсменов строится в ущерб обоснованным принципам спортивной подготовки детей.

В исследовании Кузьменко Г.А. [1] приводится следующая иерархия целей, которые ставят перед собой детские тренеры: 1) сохранение и развитие физического и психического здоровья юных спортсменов; 2) воспитание человека (гражданина); 3) вырастить из талантливого ребенка успешного спортсмена.

Иерархия целей родителей следующая: 1) воспитать гармонично развитую, культурную, самодостаточную, адаптированную личность, адекватную изменяющимся требованиям жизни; 2) сохранить здоровье ребенка, повысить его функциональные, физические, психологические способности; 3) вырастить успешного спортсмена (спортсмена-чемпиона).

Автор указывает на сходство целевых установок, заявленных родителями и тренером, но говорит о том, что в практике спорта зачастую происходит замена целей деятельности средствами достижения поставленных целей, когда родители в каждом соревновании ждут от своего ребенка победы. Родитель из сопровождающего и оберегающего взрослого превращается в зрителя и критика.

В проведенном нами исследовании мотивация родителей и тренеров также совпадает. Данная тенденция вызывает определенную тревогу, т.к. возникает опасение, что многолетняя спортивная подготовка будет подчинена успехам на ранних (промежуточных) этапах подготовки и не будет нацелена на достижения во взрослом спорте.

Кроме того, из анкет тренеров, бесед с родителями и тренерами выявлено, что наиболее часто встречаемые и проявляющиеся недостатки в поведении родителей по отношению к тренировке их детей следующие:

1. Родители ожидают слишком быстрых успехов в спорте от своих детей.

2. Родители считают, что тренер неправильно строит тренировку их детей в многолетнем аспекте. В частности, они считают, что необходимо больше времени уделять обучению технике и специфической тренировке в единоборствах.

3. Родители, в большинстве случаев, навязчиво дают советы по тренировке, излишне стараются помочь тренеру установить дисциплину, вмешиваются в тренировочный процесс по ходу тренировки.

4. Родители очень много времени и усилий затрачивают на организационные вопросы, связанные с тренировкой их детей (дорога в спортшколу и обратно, обеспечение здорового питания и отдыха, сочетание занятий спортом и учебы, поездки на соревнования, траты на спортивный инвентарь и форму и т.п.). Им хочется, чтобы их финансовые и временные затраты воплотились в желаемый результат.

5. Родители начинают сомневаться в профессиональной компетенции тренера. Это связано с плохими

результатами их детей в соревнованиях.

6. Родители начинают упрекать (подозревать) тренера в недостаточном внимании к их ребенку в процессе тренировочных занятий и пытаются замотивировать его с помощью дополнительной оплаты. В данном случае либо снижается требовательность и критичность, или наоборот наблюдается завышенная требовательность без учета индивидуальности.

В своем исследовании Л.П. Кузнецова [3] предлагает организационно-педагогическую модель взаимодействия родителей и тренера строить на основе двух блоков – базового и содержательного. Каждый из этих блоков имеет определенную функциональную нагрузку при условии последовательного использования основополагающих принципов: гармонизации интеллектуальной и эмоциональной сфер; диалогизации взаимодействия; постоянной обратной связи; активности; исследовательской позиции, добровольного участия.

Нам представляется, что в первую очередь, при выстраивании конструктивных взаимоотношений с родителями, тренеру и специалистам на начальном этапе необходимо решить два вопроса:

1. Регулярно проводить теоретические занятия (беседы) с родителями, с целью выработки идентичного понимания целей, задач, средств, методов подготовки их детей. Для этого необходимо разработать тематический план теоретико-методической работы с родителями.

2. Четко определить функции и компетенции тренера, родителей, юного спортсмена в рамках взаимодействия и следовать им в процессе спортивной подготовки.

Литература:

- Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей / Г.А. Кузьменко. – М.: Советский спорт, 2008. – 268 с.
- Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 226 с.
- Кузнецова Л.П. Подготовка резерва высококвалифицированных акробатов на основе взаимодействия тренера с родителями спортсменов: дисс. канд. пед. наук / Л.П. Кузнецова. – Орел, 2011. – 202 с.

Информация для связи с авторами:
Карим Салам Мохаммед Хуссейн Карим
e-mail: kva-nmk@yandex.ru

МЕТОДЫ ВИЗУАЛИЗАЦИИ В КАРАТЭ

Москвин Н.Г., канд.пед.наук, доцент Набережночелнинского института Казанского (Приволжского) федерального университета, РФ, г. Набережные Челны

Калина И.Г., канд.пед.наук, доцент Набережночелнинского института Казанского (Приволжского) федерального университета, РФ, г. Набережные Челны

Головин В.В., старший преподаватель Казанского национального исследовательского технического университета КНИТУ-КАИ им. А.Н.Туполева, РФ, г. Казань



Аннотация. Цель статьи – показать области использования методов визуализации в каратэ. Раскрыто влияние визуализации на достижения и умение концентрировать внимание. Техника визуализации может быть одним из способов получить преимущество в «несколько секунд».

Ключевые слова: каратэ, визуализация, методы, спорт, достижения

METHODS OF VIZUALIZATION ARE IN KARATE

Moskvina N. G., kand.ped.nauk, docent Naberezhnochelninskiy Institute of Kazan (Volga Region) Federal University, Russia, Naberezhnye Chelny

Kalina I. G., kand.ped.nauk docent Naberezhnochelninskiy Institute of Kazan (Volga Region) Federal University, Russia, Naberezhnye Chelny

Golovin V. V., senior lecturer of Kazan national research technological University, KAZAN state technical University A.N.Tupolev, RF, Kazan

Abstract. Aims of article is a showing to use of imaging techniques in karate. There is revealed the impact of visualization in achievements and ability to concentrate. Technique of visualisation may be one of the ways to gain an advantage in “a few seconds”.

Keywords: karate, visualization, methods, sports, achievements

Бессознательная часть психики дает с самого рождения человеку особенность мыслить зрительными образами и хранить их на «дальних полках» своего разума. Вся жизнь человек использует часть этих образов (хотя некоторые так и остаются в пассивном состоянии) для того, чтоб решить трудную задачу, которая не может быть решена с использованием тех умений и знаний, которые есть в активном сознании.

В 1894 году английский психолог Карпентер предложил психо-нейро-мышечную теорию, согласно которой появление образов вызывает нейромускульные ответы в мышцах, а они, в свою очередь, реагируют подобно выполнению движений в реальности.

Многие годы спортивные психологи исследуют влияние визуализации на спортсменов и их тренировки. Обладая механизмом и умением визуализировать зрительные образы, спортсмен может выбрать наиболее оптимальный вариант для своих тренировок, а затем перенести его в реальное выступление. Это связано с тем, что когда спортсмен во время визуальной тренировки задействует свой мышечный потенциал, в его мышцах происходит неосознанная и невидимая иннервация.

Ее импульсная структура позволяет ощутить представляемое движение. “Оживляя” зрительные образы, спортсмен может что-то в них видоизменять, а также накопить нужное количества психической энергии для совершения тех или иных позитивных изменений в тренировке или соревновании. То есть визуализация – это «внутреннее видение» упражнения или его отдельного элемента, которое должен выполнить спортсмен. Т.е. он представляет последовательность движений, которые он сделает, при этом мысленно пытаясь достичь идеального выполнения определенного элемента.

Способность визуализировать могут использовать спортсмены в любом виде спорта, в том числе и в каратэ.

Использование умения визуализировать дает спортсмену чувство уверенности в себе и помогает улучшить спортивные достижения, а также помогает ему просто отдохнуть и сконцентрироваться. При этом спортсмен должен уметь не только представлять успешный результат, но и переживать чувства сопутствующие этому.

Мы знаем, что практика выполнения физических упражнений требует неоднократных повторений для

повышения мастерства. Использование техники визуализации может дать возможность спортсмену вызывать образы элементов тренировки столько раз, сколько ему необходимо. Эффективность такого мысленного обучения зависит от качества и яркости тех психических образов, которые будут созданы спортсменом в центральной нервной системе. В головной мозг это обучение закладывается как система кодирования, что в дальнейшем позволит спортсмену довести свои движения до автоматизма.

В долгосрочной памяти сохраняются закодированные системы стимулов и реакций, активацию которых включает визуализация. Чтоб достичь успеха спортсмен должен подробно и реалистично представить движения. Чем ярче и реалистичнее будут вызываемые им образы, тем больше центральная нервная система спортсмена будет запрограммирована на достижение успеха.

В каратэ доведение движений до автоматизма играет важную роль. При отработке техники приемов, которые выполняют в строго установленной последовательности (ката), ученик должен понять ритм, последовательность движений, правильность дыхания, перемещений, что поможет развить внутреннюю концентрацию и контроль. Чем точнее ученик создаст мысленный образ движения, тем точнее и чище он выполнит движение, т.к. мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека. Доказано, что эффект воздействия таких представлений будет более высоким, если облечь их в точные словесные формулировки. Слова, которые произносятся перед движением или параллельно с ним, а также соотношение крика и движения, вызывает у спортсмена визуальный всплеск.

В каратэ (как впрочем, и в некоторых других видах восточных единоборств, где присутствует техника нанесения ударов) соотношение крика и движения достигло наибольшего совершенства. В каратэ искусство боевого крика «киай» объясняется несколькими причинами.

Во время крика резкий выдох увеличивает резкость и силу. В тоже время крик непременно вызывает моргание соперника, что приводит к потере его внимания и в этот момент производится атака, наносится удар. Кроме того соперник отвлекается или даже пугается громкого крика, что может сбить ритм дыхания, а это в свою очередь выводит его из привычного равновесия. Кричащий же выплескивает свою разрушающую внутреннюю энергию и обретает внутренний покой.

Спортсмен, используя визуализацию, учится ставить цели, планировать и решать возникающие проблемы, регулировать свои эмоции и управлять ими. У него появляется возможность более осознанно отработать необходимый технический элемент, т.к. головному мозгу, программирующему идеальное представление о движении, легче “связываться” с исполняющим опорно-двигательным аппаратом. У спортсмена возникает гораздо больше импульсов от мышц и суставов в головной мозг, и он принимает наиболее близкую к реальности позу, движения его начинают соответствовать реальному рисунку.

Известно документально подтвержденное исследование психолога Алана Ричардсона. Его суть заключалась в следующем. Студенческую команду по баскетболу разделили на три группы. В каждой группе определили и записали результативность игроков.

Игроки первой группы тренировались в спортзале каждый день, отрабатывали броски в корзину. Игроки второй группы вообще не тренировались. Игроки же третьей группы занимались визуальными тренировками. Не посещая спортзал, они мысленно представляли себе процесс тренировки. Определенное количество времени они представляли себя забивающими мячи и побеждающими с разгромным счетом. Таким образом они мысленно “тренировались” каждый день.

Прошел месяц и эти три группы проверили снова.

Результаты первой группы, которая тренировалась каждый день в спортивном зале, улучшились на 24%. Во второй группе улучшений не было совсем. А третья группа, занимающаяся визуализацией бросков, улучшила свои результаты на 23%. То есть их результаты были практически такими же, как и у тех, кто реально тренировался в спортивном зале.

Управляемые образы, мысленная репетиция или другие подобные методы могут дать максимальную эффективность и результативность тренировочного процесса. В мире спорта, где успех измеряется в секундах, спортсмены должны использовать все возможные техники для повышения результативности. Техника визуализации, может быть одним из способов, получить преимущество в «несколько секунд».

Литература:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя. Психическая подготовка в спорте. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 352 с.
2. Дымерский В. Я. Некоторые проблемы формирования личности профессионала. – М.: Наука, 2001. - 123 с.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
4. Головин В.В. Методы визуализации в каратэ и других видах спорта / В.В. Головин, Н.Г. Москвин, Н.В. Саламашкина // Визуальная коммуникация в социокультурной динамике. – Казань., 2015. – С.473 – 478.

Bibliography:

1. Alekseev, A.V. Overcome yourself. Psychic training in sport. – 5th ed. - Rostov on D. : Feniks, 2006. – 352 p.
2. Dymerskiy, V.Y. : Some problems of formation of the professional's person. – M.: Science, 2001. – 123 p.
3. Iliin, Y. P. Psychologic of sport. – S-Pb.: Saint-Petersburg, 2009. – 352 p.
4. Golovin, V.V. Methods of visualization are in karate and other types of sport / V.V. Golovin, N.G. Moskvina, N.V. Salamashkina // Визуальная коммуникация в социокультурной динамике. – Kazan, 2015. – P.473 - 478.

Информация для связи с авторами:

Москвин Н.Г.
akpatr@mail.ru

ЭКСПЕРТНЫЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ОТРАСЛЕВОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОМ СПОРТЕ

Корольков А.Н., кандидат технических наук, доцент
Германов Г.Н., доктор педагогических наук, профессор

Педагогический институт физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета, г. Москва

Шалагинов В.Д., капитан внутренней службы, мастер спорта, магистр ПИФКиС МГПУ
Академия ГПС МЧС России, г. Москва

Сморчков В.А., полковник внутренней службы, соискатель ПИФКиС МГПУ

Машошина И.В., кандидат педагогических наук, мастер спорта, чемпионка мира по пожарно-спасательному спорту.



Воронежский институт ГПС МЧС России, г. Воронеж

Аннотация. Реализуемые федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта являются программно-нормативным документом, регламентирующим деятельность детско-юношеских спортивных школ, содержат совокупность требований к подготовке атлетов на различных этапах многолетнего тренировочного процесса. К сожалению, такого стандарта спортивной подготовки в пожарно-спасательном виде спорта не существует. Разработка отраслевого стандарта спортивной подготовки по пожарно-спасательному спорту, на наш взгляд, является актуальным и необходимым требованием к системному построению тренировки в этом виде спорта. В большинстве принятых стандартов направленность подготовки определяется величиной оценок (уровнями) влияния физических качеств и телосложения на результативность в том или ином виде спорта. В нашем исследовании определение такого влияния на результативность соревновательной деятельности выявлено при использовании метода экспертных оценок.

Ключевые слова: теория и методика спортивной тренировки, проблемы подготовки в служебно-прикладных видах спорта, пожарно-спасательный спорт, пожарно-прикладной спорт, юношеский спорт, детские спортивные школы, система спортивной подготовки, отраслевой стандарт спортивной подготовки, программы спортивной подготовки, приоритеты в развитии физических качеств, научное сопровождение, экспертные оценки, дисперсионный анализ, факторный анализ.

EXPERT BASES FOR DEVELOPMENT OF THE INDUSTRY STANDARD OF SPORTS PREPARATION IN FIRE AND APPLIED SPORT

Korolkov A. N., candidate of technical Sciences, associate professor

Germanov G. N., doctor of pedagogical sciences,
Teacher training institute of physical culture and sport,
Moscow City University, Moscow

Shalaginov V. D., the Master of Sports, graduate of PIFKIS MGPU,
The State Fire Academy of the Ministry of Russian Federation for Civil Defence,
Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters, Moscow

Smorchkov V. A., the colonel of internal service, the competitor PIFKIS MGPU

Mashoshina I. V., candidate of pedagogical sciences, the teacher, the Master of Sports, the world champion on to
rescue and fire fighting sport.

Voronezh institute of State Firefighting Service of Ministry of Russian Federation for Civil Defence, Emergencies and
Elimination of
Consequences of Natural Disasters, Voronezh

Annotation. The realized federal standards of sports preparation by the form of sport are the program normative document regulating activity of children's and youth sports schools, contain set of requirements to training of athletes at various stages of long-term training process. Unfortunately, such standard of sports preparation in a rescue and fire fighting sport doesn't exist. Development of the industry standard of sports preparation on rescue and fire fighting sport, in our opinion is, the actual and necessary requirement to system creation of training in this sport. In the majority of the accepted standards the orientation of preparation is defined by the size of estimates (levels) of

influence of physical qualities and a constitution on productivity in this or that sport. In our research definition of such influence on productivity of competitive activity is revealed when using method of expert evaluations.

Keywords: the theory and technique of sports training, preparation problem in office and applied sports, rescue and fire fighting sport, fire and applied sport, youthful sport, children's sports schools, system of sports preparation, the industry standard of sports preparation, the program of sports preparation, priorities in development of physical qualities, scientific maintenance, expert estimates, the dispersive analysis, the factorial analysis.

ВВЕДЕНИЕ

Пожарно-прикладной спорт (ППС) распространен в 30 странах мира. Решением I Международной конференции руководителей пожарно-спасательных служб в 2001 году была создана Международная спортивная федерация, в которую вошли двадцать государств. С 2002 года под эгидой Федерации в таких странах как Германия, Россия, Южная Корея, Иран, Чехия, Турция и ряде других стран проведено 10 чемпионатов мира, 3 чемпионата Европы и 2 кубка Азии. Кроме того, с 2010 года ежегодно проводятся чемпионаты мира среди юношей и молодежи. Историческим событием в 2014 году стало участие женских команд в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту. В нашей стране пожарно-прикладным спортом регулярно занимаются тысячи человек [3].

Актуальность научного сопровождения в связи с развитием вида спорта определяет необходимость разработки и совершенствования системы спортивной подготовки спортсменов в этой дисциплине. Во всех видах спорта (кроме военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта) в Российской Федерации такое регулирование системы спортивной подготовки осуществляется Федеральным законом о физической культуре и спорте, который предусматривает разработку (один раз в четыре года) Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. Затем на основе этих стандартов, утвержденных Министром спорта, разрабатываются программы подготовки по видам спорта, являющиеся основным документом, определяющим содержание тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах [2, 3, 5].

Федеральные стандарты спортивной подготовки – совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанные и утвержденные в соответствии с Федеральным законом о спорте и обязательные для организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Они содержат требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, нормативы физической подготовки и результаты спортивных достижений, требования к спортсменам и тренерам, особенностям подготовки и условиям ее проведения. Стандарты разрабатываются специалистами федерального научного центра физической культуры и спорта (ВНИИФК) с участием специалистов соответствующей спортивной федерации (ассоциации). По этой причине содержание стандартов для разных видов спорта структурно унифицировано, а их содержание с небольшими отличиями повторяет содержание стандартов для других видов спорта, имеющих более давние олимпийские традиции.

В пожарно-прикладном спорте таких стандартов и программ не разрабатывалось. Каждое учебное заведение и тренеры осуществляют спортивную подготовку в ППС на основе своих внутренних учебных программ или личных субъективных представлений о содержании спортивной подготовки, часто не имеющих должного научно-методического обоснования. В частности, такое

положение дел приводит к методическим ошибкам в подготовке спортсменов и, к примеру, к установлению необоснованно заниженных норм ЕВСК по этому виду спорта [1, 3, 7].

По этой причине разработка отраслевого стандарта спортивной подготовки по пожарно-прикладному спорту, на наш взгляд, является актуальным и необходимым требованием к системному построению спортивной тренировки в этом виде спорта.

В частности, в большинстве принятых стандартов приоритеты в направленности подготовки определяются величиной оценок (уровнями) влияния физических качеств и телосложения на результативность в том или ином виде спорта. По трехранговой интервальной шкале оцениваются: скоростные способности, мышечная сила, вестибулярная устойчивость, выносливость, гибкость, координационные способности и телосложение.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Установить взаимосвязь физических качеств и других двигательных способностей можно, сопоставив результаты различных тестов со спортивными достижениями в ППС, например, методами корреляционного или регрессионного анализа [4]. Такой способ требует проведения большого количества различных тестов на больших выборках испытуемых спортсменов разной квалификации, пола и возраста в течение длительного времени. И даже в этом случае результаты тестирования будут иметь некоторые недостатки в части состоятельности, несмещенности и эффективности полученных оценок [4, 6, 7].

Другой проблемой в определении направленности подготовки спортсменов ППС является проблема достаточности перечисленных переменных, определяющих результативность. Вероятно, могут существовать еще и другие какие-либо психомоторные качества, физиологические и морфологические особенности спортсменов, которые определяют спортивные достижения в ППС и не входят в приведенный выше список.

Представить качественную картину влияния физических качеств на спортивные достижения в ППС можно и методом экспертных оценок. Здесь в качестве измерительных приборов выступают специалисты пожарно-спасательного спорта, которые оценивают силу влияния того или иного качества умозрительно на основании личного опыта.

Ниже представлены результаты таких оценок (таблица 1), проведенные 36 экспертами – мастерами спорта международного класса, мастерами спорта, тренерами и инструкторами ППС. Как показывают исследовательские данные, значительное влияние на спортивные результаты в ППС оказывают скоростные способности, ловкость, мышечная сила и чувство темпа и, в наименьшей степени, выносливость, телосложение и вестибулярная устойчивость спортсменов. При этом в части быстроты мнение экспертов единодушное: все 36 оценили этот параметр как аргумент значительного влияния.

Экспертные оценки влияния физических качеств и телосложения на результативность в ППС*)

№№	Физические качества и телосложение	Среднее арифметическое	Дисперсия
1	Скоростные способности	5,0	0
2	Мышечная сила	3,92	0,27
3	Вестибулярная устойчивость	2,0	0
4	Выносливость	2,08	0,08
5	Гибкость	2,17	0,15
6	Ловкость	4,17	0,15
7	Телосложение	2,08	0,08
8	Чувство темпа	3,25	0,2

Примечание. *) Интервальная четырехранговая шкала: 5 – значительное влияние; 4 – влияние выше среднего; 3 – влияние ниже среднего; 2 – незначительное влияние.

Полученные результаты позволяют определить и силу влияния каждой отдельной переменной (эффект), в общем действии этих переменных на результативность. Полученные результаты, по мере уменьшения силы влияния, представлены в таблице 2.

Таблица 2
Влияние уровней фактора на результативность в ППС

Уровень фактора		Сила влияния уровня	
		по Снедекору	по Фишеру, %
1	Быстрота	1,92	18,6
2	Ловкость	1,08	15,5
3	Мышечная сила	0,83	14,6
4	Чувство темпа	0,17	12,1
5	Гибкость	-0,92	8,1
6	Выносливость	-1	7,75
7	Телосложение	-1	7,75
8	Вестибулярная устойчивость	-1,08	7,44

при спортивном отборе детей для занятий этим видом спорта и составлять основу физической подготовки на предварительном и тренировочном этапах в многолетней подготовке юных спортсменов.

Влияние гибкости, выносливости, телосложения и вестибулярной устойчивости на спортивные результаты оценивается экспертами как незначительное или ниже среднего. Но в совокупности эти качества составляют около 30 % влияния на спортивные достижения. Так что эти качества также должны приниматься во внимание, как при спортивном отборе, так и в содержании тренировочных воздействий в ППС.

Выводы

Таким образом, из проведенного нами анализа следует:

1. Рассмотренные физические качества, двигательные способности и телосложение, по мнению экспертов, составляют 91,8 % всех факторов и случайных величин, определяющих результативность в ППС.

2. По силе влияния на спортивные достижения уровни фактора располагаются в следующей последовательности: скоростные способности, ловкость, мышечная сила, чувство темпа, гибкость, выносливость, телосложение и вестибулярная устойчивость. Конечно, при этом следует учитывать, что результаты факторного анализа могут быть и другими и зависят от состава исходных

переменных. В этой комбинации переменных 8% каких-либо причин, влияющих на спортивные достижения, по совокупному мнению экспертов, не учитываются.

3. Дальнейшие исследования в этом направлении позволят осуществить более обоснованную разработку содержания отраслевого стандарта и программ спортивной подготовки по пожарно-спасательному спорту.

Литература:

- Германов, Г. Н. Адекватность средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки курсантов институтов государственной противопожарной службы МЧС России требованиям служебной деятельности // Г.Н. Германов, В.А. Сморгчов, И.В. Машошина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2(108). – С. 57-60.
- Германов, Г. Н. Экспертная оценка выбора комплексов упражнений для развития локальной мышечной выносливости у бегунов на средние дистанции / Г.Н. Германов, В.Г. Никитишкин, Е.Г. Цуканова [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 5 (41). – С. 23-27.
- Калинин, А. П. Современный пожарно-спасательный спорт: учеб. пособие для широкого круга любителей пожарно-спасательного спорта, спортсменов различной квалификации, слушателей учебных заведений МЧС России, специалистов и тренеров по пожарно-спасательному спорту. – М., 2004. – 191 с.
- Корольков, А. Н. Критерий каменистой осыпи как критерий образования двигательных умений / А.Н. Корольков

Таблица 1

// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7 (125). – С. 100-104.

- Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов различных возрастно-половых групп в пожарно-спасательном спорте / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, В.Д. Шалагинов [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 132. – № 1.
- Стрижак, А. П. Адекватность в действиях как критерий эффективности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учебных заведений МВД РФ / А.П. Стрижак, Г.Н. Германов, И.А. Сабирова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 8 (90). – С. 90-94.
- Шалагинов, В. Д. Определение оптимального соотношения скорости бега и торможения при выполнении соединения пожарной рукавной линии к разветвлению в пожарно-прикладном спорте / В.Д. Шалагинов, А.Н. Корольков, В.А. Сморгчов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 4 (117). – С. 196-199.
- Шалагинов, В. Д. Половые различия кинематических параметров бега при преодолении полосы препятствий в пожарно-прикладном спорте / В.Д. Шалагинов, А.Н. Корольков, В.А. Сморгчов, И.В. Машошина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10(128). – С. 211-215.

Bibliography:

- Germanov G.N., Smorchkov V.A., Mashoshina I.V., Padin O.K. (2014). "Adequacy of means and methods of professional and applied physical training of cadets of institutes of the public fire service of Emercom of Russia to requirements of office activity", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. – V.108. – № 2. – PP. 57-60.
- Germanov G.N., Nikitushkin V.G., Tsukanova E.G. and others (2012). "Expert assessment of a choice of sets of exercises for development of local muscular endurance in runners on average distances" // *Physical culture and health*. – V.41. – № 5. – PP. 23-27.
- Kalinin, A.P. (2004). "Modern rescue and fire fighting sport: studies" : a grant for a wide range of fans of rescue and fire fighting sport, athletes of various qualification,

listeners of educational institutions of Emercom of Russia, experts and rescue and fire fighting sport coaches, Moscow, Russian Federation.

- Korolkov, A.N. (2015). "Kritery of a stony talus as criterion of formation of motive abilities" // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. V.125. № 7. pp. 100-104. 5. Germanov G.N., Korolkov A.N., Shalaginov V.D., Smorchkov V.A., Mashoshina I.V., Georgieva M.P. (2016). "Model characteristics of the competitive activity of athletes various age and sexual groups in rescue and fighting sport", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. – V.131. – № 1.
- Strizhak, A.P., Germanov G.N., Sabirova I.A. (2012) «Adequacy in actions as criterion of efficiency of professional and applied physical training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation». *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. – Vol.90. – № 8. – PP.90-94.
- Shalaginov V. D., Korolkov A.N., Smorchkov V.A. (2015). "Definition of an optimum ratio of speed of run and braking when performing connection of the fire hose line to a branching in fire and applied sport", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*ю – V.117. – № 4. – PP. 196-199.
- Shalaginov V. D., Korolkov A.N., Mashoshina I.V., Smorchkov V.A. (2015). "Sexual distinctions of kinematic parameters of run when overcoming an obstacle course in fire and applied sport", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. – V.128. – №10. – pp. 211-215.

Информация для связи с авторами:

Германов Г.Н.
e-mail: genchay@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК В ВОЗРАСТЕ 6-8 ЛЕТ

Куценко Ю.Е., аспирант ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, Москва
Тарасова Л.В., док. пед. наук, доцент ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, Москва



Аннотация. Проведен анализ взаимодействия показателей физической подготовленности у девочек групп начальной подготовки по художественной гимнастике. Приведены результаты ранговой корреляции Спирмена.

Ключевые слова: художественная гимнастика, физические качества, гимнастки групп начальной подготовки.

CORRELATION OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG GYMNASTS AGED 6-8 YEARS.

Kutsenko J. E., postgraduate FGBU FNTS VNIIFK, Moscow
Tarasova L.V., doktorof Aducation, Associate Professor FGBU FNTS VNIIFK, Moscow

Annotation. The analysis of the interaction between indicators of physical readiness of girls of groups of initial training in rhythmic gymnastics. The results of the Spearman rank correlation.

Keywords. Rhythmic gymnastics, physical qualities, gymnasts groups of initial preparation.

Художественная гимнастика является сложнокоординационным видом спорта. В спортивные школы олимпийского резерва в группы начальной подготовки будущих гимнасток набирают от 6 лет [4]. По мнению И.А. Винер-Усмановой, главного тренера по художественной гимнастике России [2], ведущим физическим качеством данного возраста является гибкость, развитие которой необходимо начинать с самого прихода ребенка в секцию и продолжать на протяжении всей спортивной карьеры [1]. Многие тренеры спортивных школ признались, что при проведении отбора будущих гимнасток в группы начальной подготовки особое внимание уделяют гибкости, при этом другие физические качества не являются столь важными показателями.

Стоит обратить внимание, что делать акцент только на одном физическом качестве в данном возрасте не

Таблица 1. – Взаимосвязь показателей физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы

Показатели	1	2	3	4	5
2	0,649	-	-	-	-
6	-	0,603	0,612	0,933	-
7	-	-	0,603	-	-
8	-	-	-	-	0,785

Примечание: 1 - прыжковые сложнокоординационные упражнения; 2 - шаговые сложнокоординационные упражнения; 3 - «складка» по 5-й позиции; 4 - «колечко»; 5 - левый шпагат; 6 - «мост»; 7 - прямой (попереч-

ный) шпагат; 8 - правый шпагат; 9 - «складка» стоя. Стоит, т.к. в художественной гимнастике важную роль играет физический фундамент, который формируется у девочек групп начальной подготовки, в связи с чем был проведен педагогический эксперимент, в котором рассматривалась взаимосвязь показателей физической подготовленности ведущих физических качеств юных гимнасток, определенных с помощью разработанного тестового комплекса и проводилось с помощью метода ранговой корреляции Спирмена.

В исследовании приняли участие 32 юные гимнастки групп начальной подготовки, в возрасте 6-8 лет, составившие две группы по 16 человек в каждой.

Результаты определения ранговой корреляции Спирмена между показателями ведущих физических качеств экспериментальной группы представлены в таблице 1.

Результаты определения ранговой корреляции Спирмена между показателями ведущих физических качеств контрольной группы представлены в таблице 2.

Таблица 2. Взаимосвязь показателей физической подготовленности испытуемых контрольной группы

показатели	1	2	4	5	7
2	0,808	-	-	-	-
9	0,674	0,663	-	-	-
6	-	-	0,982	-	-
8	-	-	-	0,876	0,908
7	-	-	-	0,822	-

Примечание: $r=0,6$ или больше является достоверным ($p<0,05$)

У юных гимнасток экспериментальной группы наблюдается увеличение влияние координационного компонента (число связей 1), подвижности в тазобедренном суставе в виде складки по 5-й хореографической позиции (число связей 2), гибкости в тазобедренном суставе, выраженной в правом и левом шпагате (число связей 1) гибкости в позвоночном столбе (число связей 3).

У гимнасток контрольной же группы наблюдается увеличение влияния координационных движений в виде прыжковых сложнокоординационных движений ногами и руками (число связей 2), подвижности тазобедренного сустава в виде складки (число связей 2), гибкости в позвоночном столбе (число связей 1), гибкости в тазобедренном суставе между правым, левым и поперечным шпагатом (число связей 3).

У юных гимнасток наблюдается высокая теснота положительной связи между «колечком» и «мостом» в

экспериментальной и контрольной группах ($r=0,933$ и $r=0,982$ соответственно), что указывает на значимость гибкости позвоночного столба.

Также наблюдается высокая теснота положительной связи в сложнокоординационных упражнениях ($r=0,649$ и $r=0,808$ в экспериментальной и контрольной группах соответственно), что также является важным фактором в спортивной тренировке юных гимнасток.

Отмечено, что в экспериментальной группе положительную связь имеют прямой (поперечный) шпагат и складка по 5-й хореографической позиции ($r=0,603$), а в контрольной группе тот же прямой (поперечный) шпагат с левым шпагатом ($r=0,822$), что, в общем, указывает на необходимость хореографической подготовки для полной реализации гибкости тазобедренного сустава.

В экспериментальной и контрольной группе наблюдается тесная связь гибкости в тазобедренном суставе в виде шпагатов на правую и левую ногу ($r=0,785$ и $r=0,876$ соответственно), что указывает на необходи-

мость одновременного развития обеих ног.

Таким образом, в результате исследования корреляционных зависимостей показателей ведущих физических качеств юных гимнасток экспериментальной и контрольной групп начальной подготовки выявлено наибольшее количество связей между показателями гибкости в тазобедренном суставе в виде шпагатов (1 и 3 соответственно) и подвижности в том же суставе в виде складки по 5-й хореографической позиции и складки стоя (2 и 2 соответственно), что положительно отражается на гибкости тазобедренного сустава.

В результате педагогического исследования отмечена положительная корреляционная связь между показателями подвижности тазобедренного сустава и координационных движений, что указывает на значимость избранных показателей гимнасток 6-8 лет.

На основании результатов проведенных исследований можно сделать вывод о том, что оценка физической подготовленности ведущих физических качеств юных гимнасток групп начальной подготовки должна проводиться комплексно.

ДУХ И ТЕЛО В КИТАЙСКОЙ МИФОЛОГИЧЕСКОЙ И ФИЛОСОФСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Борсяков Ю.И., доктор философских наук, профессор, заведующий кафедрой философии, экономики и социально-гуманитарных дисциплин.

Никишин С.В., кандидат философских наук, доцент кафедры философии, экономики и социально-гуманитарных дисциплин.

Сотникова М.А., аспирант кафедры философии, экономики и социально-гуманитарных дисциплин.



Аннотация: В статье рассматривается духовное культурное наследие философии и мифологии Китая. Рассматривается духовная и физическая культура человека, авторы показывают, что большое влияние на физическую культуру оказали тогдашние естественно-философские взгляды и медицинские знания китайских мыслителей. Состояние лечебной гимнастики в Китае было наилучшим по сравнению с другими развитыми центрами древнего мира. Огромное воздействие на философскую мысль Китая оказали идеи чань-буддизма об интуитивном толчке, предназначении человека, его духовной и телесной культуре в структуре Космоса.

Ключевые слова: культура, духовное, физическое, телесность, даосизм, космос, природа.

THE SPIRIT AND THE BODY IN THE CHINESE MYTHOLOGICAL AND PHILOSOPHICAL CULTURE

Borsyakov Y.I., Doctor of Philosophy, Professor, Head of the department of philosophy, economics, and social and humanitarian disciplines

Nikishin S.V., PhD, assistant professor of philosophy, economics, social and humanitarian disciplines

Sotnikova M.A., Graduate student of philosophy, economics, social and humanitarian disciplines

Abstract: The article deals with the spiritual heritage of philosophy and Chinese mythology. Consider the spiritual and physical human culture, the authors show that a great influence on the physical culture was the then natural-

philosophical views, and medical knowledge of Chinese thinkers. Status of medical gymnastics in China was the best compared to other development centers of the ancient world. A huge influence on the philosophical thought China had the idea of Chan Buddhism intuitively push, the purpose of man's spiritual and physical culture in the structure of the cosmos.

Keywords: culture, spiritual, physical, corporeal, Taoism, space, nature.

Исследуя иную цивилизацию, мы основательнее постигаем самих себя и собственные культурные ценности. С VI в. христианские миссионеры, а позднее путешественники и исследователи направили свои взгляды к Востоку, их потрясло множество необыкновенного и необычного в Небесной империи — Китае. Сомнение ощущается в записках европейцев, озирающих спокойное существование конфуцианства — согласно их суждению, высокоморальной теории — с «безжалостными» даосизмом и буддизмом. «Китайская ментальность отличается практичностью и стремлением избежать метафизических спекуляций» [1].

Говоря о самобытной китайской культуре, мы привыкли анализировать ее как что-то единое и целостное. Но данное обстоятельство абсолютно ошибочно. Поднебесная (в этом случае королевство Чжоу) было поделено, с I-го тыс. до н.э., на большое число единичных, враждовавших между собой царств. Кроме того, и уровень развития культуры Китая представлял собой существенное разнообразие; существовал ряд различных цивилизаций, и только значительно позже соединенных в большом общекитайском этносе.

Удивляли посетителей и укрепленные философско-мировоззренческими рассуждениями необычно сложные комплексы гимнастических процедур, какие всегда и везде делали жители Китая вплоть до Новейшего времени. Колоссален был диапазон подобных процедур — от дыхательно-медитативных упражнений вплоть до военных комплексов, объединявших общим наименованием у-шу. «Реакция европейцев была сравнима разве что с реакцией дикарей на огнестрельное оружие» [2].

Большое влияние на физическую культуру оказали тогдашние естественно-философские взгляды и медицинские знания китайских мыслителей. С помощью упражнений лечебной гимнастики оказывалось благоприятное воздействие на различные функции организма человека. Состояние лечебной гимнастики в Китае было наилучшим по сравнению с другими развитыми центрами древнего мира. Средой сокровенной встречи несовместного, общительности несходного выступало опять-таки тело, но не в качестве физического предмета, а как органическое целое, пространство внутреннего опыта. «Цигун также эффективен для выстраивания собственного тела» [3].

Именно в теле «духовные и материальные» начала, столь разделенные в европейской традиции, оказались неразрывно связаны. Акупунктурный канон — базовая книга для одной из самых древних и по сей день действенных областей медицины — без смущения в одной строке перечисляет такие «субстанции организма», как «кровь, лимфа, застойная ци». Китайский физиолог, впитавший в себя традиции обеих культур, не сомневаясь топографирует место, где «меридиан проходит от точки Да Чжуй к фоссе супраклявicularis», не ощущая стилистической эклектики: важен не характер материи, а то, как это работает.

Китайское искусство пренебрегало анатомическими пропорциями, зато физиологические и психические свойства человека без оговорок переносились на природные явления и сам процесс творчества: кости, сердце, дыхание, кровеносные сосуды, плоть, жизненная сила и т.д. — все эти понятия прочно вошли в лексикон китайской каллиграфии и живописи. Представления о внутренней преемственности между человеком и миром породили и особый аллегорический язык худо-

жественной традиции Китая. Так, различные виды животных и птиц служили там эмблемами чиновничьих достижений, прототипов художественных композиций и стилей.

Немалое влияние оказали на китайскую культуру буддийская и индо-буддийская философия и мифология. Многие из этой философии и мифологии, начиная от практики гимнастики йогов и кончая представлениями об аде и рае, было воспринято в Китае, причем рассказы и легенды из жизни будд и святых причудливо переплетались в рационалистическом китайском сознании с реальными историческими событиями, героями и деятелями прошлого (та же Гуань-инь, например, получила в Китае новую биографию, сделавшую ее в прошлом почтительной дочерью одного из малочтенных чжоуских князей). Буддийская метафизическая философия сыграла свою роль в становлении средневековой китайской натурфилософии. Еще большее воздействие на философскую мысль Китая оказали идеи чань-буддизма об интуитивном толчке, внезапном озарении и т. п. Влияние этих идей отчетливо заметно в философии неоконфуцианства.

Последователи «внутренней» даосской алхимии исходили из положения о полном подобии микрокосма и макрокосма, человеческого тела и вселенной. А раз в теле человека есть все, что есть и в космосе, то нет никакой необходимости создавать его модель в тиглях и ретортах: само тело является подобной моделью. Следовательно, можно создать новое бессмертное тело из веществ, соков и энергий собственного тела. Особое внимание в практике «внутренней» алхимии уделялось управлению энергиями, протекающими, согласно ее теории, по особым «каналам» (цзин) тела, и накапливающимися в особых резервуарах (дань тянь, инд. чакры). Управление же энергиями достигалось при помощи концентрации сознания и визуализации (цигун). Более того: само понятие «бессмертной души», уникальной, единичной, противопоставленной телу в европейской традиции, в китайской культуре несомненно более материально и даже оконечено.

Даосская традиция полагает наличие в каждом теле нескольких душ, более или менее самостоятельных и исключительно наличием этого тела связанных воедино. Души делятся на животные, или души По, и разумные, или Хунь¹. Души населяют какой-либо из внутренних органов, отвечают за его работу и за эмоцию, вместилищем которой он является, наполняет тем или иным состоянием. Так, например, душа Печени согревает, она же отвечает за гнев и печаль, а душа Почеч связана со спокойной, прохладной, тихой и мягкой энергией. Чтобы сбалансировать эти энергии, чтобы научиться получать Ци (которая является основой всей жизни), необходимо умение соединяться со своими внутренними органами.

¹ Здесь важно помнить, что подобное разделение душ вовсе не соответствует западному противопоставлению идеального и материального, но в равной мере предназначено для накопления и совершенствования главного источника жизни и всех сил — энергии Ци. А так как Ци пронизывает все уровни материи, то европейский дуализм в принципе чужд даосскому взгляду на мир.

Поэтому для китайца собственное тело подобно не временному пристанищу и уж тем более не «оковам плоти». Это скорее внутреннее государство, к уважаемым гражданам которого даос почтительно обращается, улыбается² и, как хороший правитель, в ответ получает тщательное выполнение всех функций и обязанностей.

Понимание тела, познание тела, работа с телом являлось не абстрактным требованием религии или иной господствующей идеологии, а личной задачей со вполне понятной целью: жить счастливо и долго, по возможности — вечно. «Нынешний человек отличен от животных. Кто усерден [в труде], тот имеет возможность жить, а кто не усерден в труде, тот не имеет возможности жить» [4].

Не удивительно, что в таком контексте тело — как ресурс для бесконечного совершенствования с внятным осязательным результатом — становилось инструментом и в сфере эротических отношений мужчины и женщины. На фоне этого мрачного образа любви, то раздираемого противоречиями, то опускающегося до очень банального цинизма, Китай с его «искусством внутренних покоев» выглядит крайне прогрессивно, уравновешенно и гармонично.

Удивительно, но первые — и чрезвычайно подробные — рассуждения об эротической стороне жизни в Китае мы находим в литературе, посвященной духовному подвижничеству и повседневному оздоровительным практикам. Здесь эротическая телесность, секс в равной мере не являются ни запретным плодом, ни предметом всеобщей доступности: это инструмент для создания того самого бессмертного тела — ресурсами изначально смертной физической оболочки и грамотно примененных практик.

В даосской традиции сексуальные органы рассматриваются не как стыдные или, тем паче, греховные, но как способные к продуцированию огромного количества энергии Ци. Однако, так как все функции в китайском теле (подобно китайскому государству) распределены, то сексуальные органы, производя энергию, не имеют резервуара для ее накопления. Поэтому эротические практики непременно должны в себя включать транспортировку и распределение этой выработанной в процессе любви Ци, ее трансформации и направлению в те органы и те сферы деятельности, которые в ней в данный момент нуждаются. И это не просто некая игра — это серьезная необходимость: в процессе жизни, согласно даосским представлениям, человек каждую секунду тратит данную ему при рождении Ци, и когда Ци заканчивается — человек умирает. Практики восполнения Ци в таком контексте — это работа, направленная на оздоровление, самосовершенствование, достижение бессмертия. А Ци «внутренних покоев», сексуальная Ци — одна из самых мощных. Так отчего же не пользоваться этим инструментом? Даже само понятие «аскезы» в даосской сексуальной практике связывается не с отказом от таковой, а с определенными приемами и методами, позволяющими достичь наиболее полного эффекта — причем, как в деле энергетического совершенствования, так и в сфере получения удовольствия. В таком контексте «аскеза» становится не отказом от тела в пользу чего-то иного, но, напротив, обращением к своему телу, отказом от сиюминутных слабостей и навязанных потребностей ради глубокого совершенствования ощущений и возможностей.

Даосские практики (которые зачастую в чудовищно искаженном виде доходят до западных читателей) — никогда не были уделом масс. Однако они были осознанным выбором того меньшинства, которое создавало идеологию, политику, само китайское общество с его удивительным отношением ко всем и каждому.

Человек в китайской традиции является ограниченной частью Природы, совершенно естественно поэтому, что основной темой изображений и стихов в Китае является Природа во всем своем величии и красоте. Каждый объект Природы бесконечен, неисчерпаем в своей глубине, именно в Природе мы находим высшую гармонию и естественность. Созданное же человеком зачастую является жалкой пародией на сотворенное Природой, лишь яркой оболочкой без содержания. Поэтому увлечение «искусственным» не ведет к просветлению. Интересно высказывание из «Чжуан-цзы»: «У того, кто применяет машину, дела идут механически. У того, чьи дела идут механически, сердце становится механическим. Тот, у кого в груди механическое сердце, утрачивает целостность чистой простоты, тот не утвердится в жизни разума. Того, кто не утвердился в жизни разума, не станет поддерживать путь».

Все движения в даосской гимнастике надлежит совершать, как бы воспроизводя невидимые траектории циркуляции жизненной силы в организме — по спирали или, говоря шире, по сфере, плавно и без разрывов, соблюдая равновесие пустого и наполненного, жесткого и мягкого во внутреннем состоянии. Примечательно понятие «свертывания» (чжэ де), обозначающее момент скручивания необходимого для смены вектора движения. Это понятие объединяло даосскую гимнастику с техникой каллиграфии: речь идет о некоей насыщенной паузе в движении кисти и руки, своего рода «противодвижении», которое предваряет движение физическое. Технически акт «свертывания» означал, что для того, чтобы сделать движение кистью или рукой, к примеру, влево, сначала нужно немного отвести их по окружности вправо, а чтобы нанести удар вперед, рука должна переместиться по той же сферической траектории назад и т.д. Так в фазе «свертывания» всякое поступательное движение преобразилось в движение возвратное, круговое, и «вечно вьющаяся нить» Пути (выражение Лао-цзы) не обрывалась. Но момент «свертывания» значим также перевод плоскостных, явленных на поверхность образцов в образы глубины, внутренние формы.

Европейский ум, сталкиваясь с необычным феноменом, сразу же пытается найти для него аналогию в рамках собственной культуры и очень неохотно допускает, что инокультурное явление может быть во много крат шире и глубже, чем все внешние представления о нем. Нередко у-шу называли «гимнастикой», «методом самозащиты», «способом активной медитации», «китайским боксом», а то и «эффективной системой достижения успеха в делах», то есть пытались «подогнать» под привычные понятия. И все же придется согласиться, что у-шу — не та надуманная система, что возникает в воображении наших современников под воздействием слухов, популярных книг, а сложнейший комплекс методов психофизического тренинга, который веками формировался в Китае, захватывая обширные, порой неведомые области медицины, психологии и параспсихологии, этики и эстетики. «Мудрость в китайском понимании — это сама жизнь, но жизнь осознанная, до последней детали осмысления» [5].

Как в китайской — преимущественно — даосской философии, так и (что в отношении прироста здоровья еще более важно) в массово распространенной практике-

² Это не художественное преувеличение. Практика «внутренней улыбки» — это последовательное обращение с улыбкой ко всем внутренним органам в определенной последовательности.

мы и по сей день встречаем несвойственное «классической» западной традиции восприятие тела как объекта космической значимости. «Избежать воздействия этого мира можно лишь, изолировав физическое тело человека от внешнего влияния» [6]. При этом даже слово «объект» мы можем использовать лишь как некую дань привычной нам категориальной сетки. Дело в том, что, согласно классическим даосским и буддийским текстам (Лао-цзы, Чжуан-цзы, Баопу-цзы, Сутра Помоста Шестого патриарха и т.д.) человек имеет возможность воздействовать на состояние вселенной. Он – вполне самостоятельный фактор, от состояния которого зависит положение дел как в социуме, так и в природном универсуме. При этом «совершенномудрые» или «святыя бессмертные» обоих полов («шенжен», «шенсянь»), следуя естественному Дао-пути, берут пример с природы. Здесь нет своевольного преобразования окружающей среды – это скорее выявление естественных тенденций ее развития. От подобного рода обобщающих рассуждений обратимся к конкретике – что же значит в непосредственной социальной деятельности «следовать Дао-пути»? Согласно данным социопроса, проведенного в Китае в ноябре-декабре 1997 г., респонденты двумя наиболее важными направлениями деятельности даосских монастырей назвали «культуру, искусство» (38%), «охрану здоровья (29%)» [7]. Развитие культуры и укрепление здоровья воспринимаются теперь как естественные благие процессы, способствующие общественному прогрессу. В качестве метода, синергетично соединяющего оба эти направления, в современном Китае выступает цигун (это слово может переводиться как «управление энергией», «энергетическое мастерство» или «энергетический эффект»). В 80-е гг. XX века в КНР была разработана концепция «драгоценного культурного наследия», в качестве были включены и цигун, и ушу – с близкими функциями оздоровления нации [8]. Таким образом, цигун, являвшийся в начале XX столетия уделом отшельников и адептов тайных обществ, в современном Китае предстает как массовое оздоровительное движение, поддерживаемое на самом высоком политическом уровне.

На фоне охарактеризованных выше свойственных китайской цивилизации представлений об отсутствии единой бессмертной души, цигун, укрепляющий тело, усиливающий способности разума, несет тройственную функцию: может обеспечить эффективное долголетие, осознание практикующим собственного сущностного единства с природой, а также стать своего рода «воротами» в мир, сотканный потоками взаимодействующих энергий. Собственно, одностороннего воздействия субъекта на объект этот мир не знает. Ему известно именно взаимодействие различного качества. Практикующий цигун и ушу на основе цигун может выбирать формировать качество этого взаимодействия – в конечном счете, улучшая качество своей жизни и повышая собственную природо- и культуросообразную эффективность. В свете такой весьма современной и своевременной обновленной концепции цигун в конце прошлого – начале текущего столетия – этот комплекс методов получил широкое распространение и за пределами Китая. Традиционная китайская философская парадигма инь/ян приобретает здесь новое прочтение. Инь – это внутреннее совершенствование тела, его качественное оздоровление. Ян – принципиальное совершенствование качества жизни. Человек, сформировавший свое физическое и психическое здоровье, становится носителем мощной культурной традиции, не знающей мучительного разделения тела и духа. Собственно, его практика и есть эта традиция. Телесность и духовность сливаются воедино. Великий предел (тай цзи) между Инь и Ян – это линия жизни такого человека, а по возможности и такого

общества. Задача, с одной стороны, фантастическая, как встреча с убегающей чертой горизонта (или достижение даосского идеала – совершенного физического бессмертия), но, с другой стороны, предусматривающая постоянное приближение к Великому пределу. Думается, о таком состоянии тела/сознания писал Лао-цзы: тело умирает, а Дао «обозначает в самом общем смысле путь, дорогу – и как некий маршрут, и, главное, как процесс и состояние движения по нему» [9] остается. Это и есть жизнь.

Литература:

1. Антология дзен. Под. Ред. С.В. Пахомова. – СПб.: Наука, 2004. – С.22.
2. Козлов А.М. История боевых искусств Востока. – М.: Астрель, 2008. – С.10.
3. Цигун: традиции и современность. Под. ред. И.И. Петрушкина. Ростов-на-Дону.: Феникс. – СПб.: ООО Северо-Запад, 2008. – С.9.
4. Антология мировой философии. В четырех томах. Под. ред. В.В. Соколова. – Том 1. Философия древности и средневековья. – Часть 1. – М.: Мысль, 1969. – С.200.
5. Боевые искусства: Китай, Япония. Под. ред. Малавина В.В. – М.: Астрель, 2004. – С.11.
6. Маслов А.А. Китай: укрощение драконов. Духовные поиски и сакральный экстаз. – М.: Алетея, 2006. – С. 360.
7. Варова Е.И. Роль даосизма в современном китайском обществе // Общество и государство в Китае: Т. XLIII, ч. 2 / Редколл.: А.И. Кобзев и др. - М.: Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт востоковедения Российской академии наук (ИВ РАН), 2013. – 487 стр. (Ученые записки ИВ РАН. Отдела Китая. Вып. / Редколл.: А.И.Кобзев и др.). – С. 90-94.
8. Там же.
9. Лао цзы (трактат о Дао и Дэ) Новый перевод и комментарии. под. ред. В.В. Скороходова. Воронеж. Росинформресурс. – 2009. – С. 15.

Bibliography:

1. Anthology of Zen. Under. Ed. SV Pakhomov. SPb. The science. 2004. – P.22.
2. Kozlov AM The history of martial arts of the East. M. Astrel. 2008. – P.10.
3. Qigong: tradition and modernity. Under. Ed. II Petrushkina. Rostov-na-Donu.: Phoenix. Petersburg. : LLC Northwest. 2008. – P. 9.
4. Anthology of world philosophy. In four volumes. Under. Ed. V.V. Sokolova. Volume 1. The philosophy of antiquity and the Middle Ages. Part 1. – M. Thought. 1969. - P.200.
5. Martial Arts: China, Japan. Under. Ed. Malyavina V.V. M. Astrel. 2004. – P.11.
6. Maslov AA China: The Taming of the dragons. Spiritual quest and sacred ecstasy. – M.: Aleteya, 2006. – P. 360.
7. Varova E.I. Role of Taoism in modern Chinese society // Society and State in China. T. XLIII, 2 h / : the editorial board of AI Kobzev etc. – M.: Federal State Institution of Science Institute of Oriental Studies of the Russian Academy of Sciences (Institute of Oriental Studies), 2013 – 487 pages (Scientific notes of Oriental Studies of China Division, Issue 9 / the editorial board of A.I.Kobzev. and etc.). – P. 90-94.
8. Ibid.
9. Lao Tzu (Treatise on Tao and Te) A new translation and commentary. under. Ed. V.V. Skorohodova. Voronezh.

*Информация для связи с авторами:
Борсяков Юрий Иванович
e-mail: bui965@yandex.ru*

**КАТЕГОРИИ ПОТРЕБНОСТИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Лотоненко А.В., доктор педагогических наук, профессор
Молодых Ю.С., ассистент

Воронежский государственный педагогический университет

Лотоненко А.А., кандидат педагогических наук

Липецкий 4 ГЦ ПАП и ВИ

Данилов М.С., доцент, отличник физической культуры и спорта
НГУФК СЗ им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петербург



Аннотация. Авторы рассматривают «потребность» как недостаток в чем-либо необходимым поддержанием жизнедеятельности человека. Она является источником физкультурной деятельности, ее основной побудительной причиной.

Ключевые слова: потребность, деятельность, личность, культура, гармоничное развитие, материальные, социальные и духовные потребности, спортивно ориентированные занятия.

CATEGORY OF NEEDS AND ACTIVITIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Lotonenko A.V., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Molodykh J.S., assistant teacher

Voronezh State Pedagogical University

Lotonenko A. A., Candidate of Pedagogical Sciences

Air Forces, Lipetsk

Danilov M. S., Associate Professor, the high achiever of physical culture and sports,
NSUSH by P.F. Lesgaft, St. Petersburg

Abstract: The authors consider “need” as a lack of something necessary for maintaining of human life. It is a source of physical activity, its main driving force.

Keywords: need, activity, personality, culture, harmonious development, physical, social and spiritual needs, sports-oriented classes.

Проблема потребностей человека и общества изучается целым рядом наук: философией, социологией, культурологией, педагогикой, психологией, физиологией и др. Потребности – это двигательная сила поведения всех живых организмов, в том числе и человека. Человек привык объяснять свои действия из своих потребностей, которые при этом отражаются в его сознании. Они стимулируют активную деятельность, выступают в качестве причин поведения, избирательного отношения к условиям окружающей среды.

«Потребность» в философском энциклопедическом словаре определяется как “нужда или недостаток в чем-либо необходимом для поддержания жизнедеятельности организма, человеческой личности, социальной группы, общества в целом” [1983, с.318]. Она является источником двигательной активности человека, побудительной причиной деятельности.

В самом общем виде потребности определяются

как реакция общества (личности) на информацию об испытываемой нужде и являются основным фактором поведения человека, отношения его к условиям жизни и являются производными от необходимости. Потребности проявляют фундаментальные свойства личности, в конечном итоге определяют образ жизни. Потребность отражает состояние организма человека, личности, социальной группы, общества в целом, выражающее зависимость от объективного содержания условий их существования и развития и выступающее источником различных форм их активности. На основе уже «удовлетворенных потребностей возникает и развиваются новые, более высокие потребности, которые требуют активных и более совершенных форм и видов деятельности, как личности, так и общества в целом» [В.М. Выдрин, 1988, с. 6].

Главным фактором, который опосредует потребности, является воспитание, как приобщение субъекта к

миру человеческой культуры. Формирование потребностей, необходимых для всестороннего развития личности и прогресса всего общества, выступает важной задачей социальной жизни.

Понимание огромной роли потребностей как побудительных сил человеческой активности имеет принципиальное значение для теории воспитания. Если потребности и интересы составляют глубинные механизмы человеческого поведения, то воспитание, естественно, и должно быть направлено на их формирование. Осознание студентами своих социальных потребностей может вызывать интерес к деятельности в сфере физической культуры, способной их удовлетворить. Интерес отражает познавательную значимость (степень необходимости расширения знаний и умений) и эмоциональную привлекательность (степень получения удовольствия, удовлетворения) для студента деятельности в области физической культуры и спорта [М.Я. Виленский, 2016]. Как подтверждают наши педагогические наблюдения, любую норму жизнедеятельности лишь тогда можно считать прочно усвоенной личностью, ставшей составной частью ее внутреннего духовного мира, когда она приобрела форму потребности, вошла в культуру, стиль и образ жизни. Глубокий смысл воспитательной работы состоит в отборе и воспитании человеческих потребностей, в приведении их к нравственной высоте. Привитие потребностей есть реальный путь формирования сознания молодого человека, которое, как правило, изменяется вслед за изменением потребностей.

Изменение и развитие потребностей происходит через изменение и развитие предметов, которые отвечают им и в которых они опредмечиваются и конкретизируются. Наличие у человека потребности составляет необходимую предпосылку любой деятельности, однако потребность сама по себе еще не способна придать деятельности определенную направленность. Побудитель направленной деятельности заключен в предмете, который отвечает данной потребности. Предмет потребности – материальный или идеальный, чувственно воспринимаемый или данный только в представлении, в мысленном плане – в психологии называют мотивом деятельности.

Потребность относится к человеку как субъекту деятельности, поэтому субъективные характеристики человека находят свое выражение в тех формах, в которые трансформируется потребность в процессе ее осознания каждым конкретным человеком. Данное толкование глубоко объясняет деятельностный характер потребностей, создает адекватное представление об их природе, а значит, и о путях их формирования, что особенно важно в формировании осознанной деятельности в области физической культуры.

В сознании индивида потребности воздействия на сферу эмоций, чувств, настроений, в свою очередь, подвергаются их воздействию. При этом они претерпевают массу разнообразных давлений, интерпретаций, приобретая известную самостоятельность по отношению к породившим их объективным условиям. Многие феномены сознания (идеалы, убеждения, знания, логическое мышление) складываются на основе определенных потребностей. Если говорить о потребностно-мотивационной сфере, то она включает в себя сознание, но не ограничивается этим, а захватывает и нижние этажи психики, область подсознательного, уходит своими корнями в «глубинные слои психики». Во взаимодействии сознания и потребностей решающая роль принадлежит потребностям.

Психологи разделяют потребности на предметные (заключенные в материальных вещах, духовных цен-

ностях и других результатах деятельности) и функциональные, потребности в самой деятельности (труд, учеба, овладение способами удовлетворения потребностей). Потребности как психическое явление рассматриваются в следующих аспектах. Потребность есть определенный вид отношений организма, личности с окружающей средой; она отражает недостаток или отсутствие факторов, необходимых для нормального функционирования организма (стремление избавиться от избытка того, что мешает нормальному функционированию организма, также является потребностью); потребность как состояние характеризуется напряжением организма; она является основным побудителем организма, личности к активной деятельности, направленной на ее удовлетворение. Потребность как состояние неудовлетворенности, напряжения позволяет представлять ее как источник активности.

Некоторые авторы полагают, что у человека потребность в функционировании есть лишь своеобразное проявление основной потребности – предметной деятельности. Н.И. Пономарев [1974, с.111] находит, что это лишнее подтверждает правильность характеристики физического воспитания как явления, в котором переплетаются игровое и утилитарное начала, образуя чрезвычайно сложную картину.

Отдельные авторы выделяют условно «высшие» и «низшие» потребности. К низшим потребностям относят постоянное функционирование организма, поддержание его теплового режима и т.д. К высшим потребностям относят – деятельность человека, его творческое развитие, эстетическое удовлетворение и т.п. Особую роль среди этих потребностей занимает потребность в умственной и физической деятельности, т.е. он (человек) должен трудиться умственно и физически. Если эта «потребность» длительное время не удовлетворяется, то, как доказывает и жизнь, и наука, происходит физиологическая, умственная и психологическая деградация личности».

Потребности делают на разумные и неразумные. Разумные потребности, поскольку они будут представлять гармонию развития личности, сами направлены на гармоническое развитие. Этот вывод верен с той точки зрения, что разумные потребности системны, а высшим выражением целостности, системности потребностей является их гармония. Гармония потребностей предполагает и их многообразие, и их целостность. Поэтому удовлетворение материальных потребностей открывает перспективу для развития духовных потребностей, а удовлетворение последних способствует возвышению, облагораживанию первых. Это явление очень важно в физической деятельности молодежи, так как потребности, находящиеся в гармоническом единстве, действуют в направлении всестороннего, целостного развития личности.

Следует заметить, что в удовлетворении разумных потребностей находит выражение подлинная свобода личности. Здесь «необходимость» и «свобода» настолько глубоко взаимно проникают, что переходят друг в друга. Это тот случай, когда удовлетворение потребностей выступает для индивида как необходимость, как нужда в его наиболее полном, свободном, всестороннем развитии.

Вместе с тем многие стороны проблемы по-прежнему остаются дискуссионными: нуждается в более углубленном исследовании вопрос о сочетании личных, коллективных и общественных потребностей и интересов, о конкретном механизме оптимального их сочетания, необходим углубленный анализ путей, форм и способов целенаправленного формирования разумных потребностей молодежи, управления этим

процессом. Все эти вопросы достаточно актуальны в рассматриваемой нами проблеме формирования физической культуры студенчества.

В плане диалектики единичного, особенного, общего потребности делятся на индивидуальные, групповые, национальные, региональные, общечеловеческие. Потребности по территориальному признаку можно разделить на глобальные, региональные, местные. По времени удовлетворения – на ближайшие и перспективные; по социальному характеру – на прогрессивные и реакционные, на главные и второстепенные. Одни потребности бывают исторически проходящими, другие – устойчивыми, постоянно действующими. В условиях демократического общества очень заметно появление новых потребностей человека.

Иерархию человеческих потребностей, всегда динамичную, можно выявить на основе классификации, проведенной по способу их выражения, т.е. деления на материальные, социальные и духовные.

Анализируя потребности, связанные с развитием личности (материальные, социальные, духовные), мы сталкиваемся с понятием «интерес». Интерес личности является субъективным выражением объективного существования потребностей, т.е. есть осознанная потребность человека. Данный подход упрощает проблему и утверждает, что в интересе проявляется отношение человека (группы, общества) к своим потребностям и условиям их удовлетворения.

В каждом интересе содержится уровень сознательности, и чем он выше, тем большую роль в интересе играет осознание объективной значимости тех задач, в которые включается человек. Однако нельзя смешивать интерес и мотив. Интерес есть, с одной стороны, естественное продолжение потребности, устремленной к своему удовлетворению. Он отображает деятельное отношение индивида не только к своей потребности, но, главное, отношение к предмету удовлетворения, связи с ним. Следовательно, между интересом и потребностью лежит проблема выбора предмета удовлетворения. Здесь особое внимание заслуживает ценностная ориентация человека, являющаяся во многом проекцией ценностей данной формы общества.

Данное направление суждений затрагивает проблему иерархии потребностей личности, которая, в свою очередь, обуславливает выбор индивидом своего социального поведения, которое затрагивает интересы семьи, группы, коллектива и т.д. На выбор социального поведения человека влияют предпочтения личности, степень актуальности тех или иных потребностей, меры согласованности индивидуальных и общественных интересов в мировоззрении личности. Здесь отчетливо проявляется зависимость проблемы разумности потребностей с проблемой разумности поведения личности, его целесообразности, согласованности с требованиями прогресса личности, коллектива, общества.

Человек удовлетворяет свои потребности, взаимодействуя с окружающей средой, причем последняя включает в себя мир человеческой культуры. Непременное условие удовлетворения потребностей – вооруженность человека соответствующими средствами, способами, знаниями и умениями. Отчасти они врожденные (в этом случае их называют способностями), но главным образом приобретаются в процессе индивидуального развития в результате присвоения опыта предшествующих поколений.

Рассматривая физическую культуру и технологию освоения ее ценностей физической культуры, является получение быстрого эффекта от спортивно ориентированных занятий. В этой связи можно с уверенностью

говорить, что в вузах нефизкультурного профиля будущее за такими видами физической культуры, которые охватывают весь обучающийся контингент молодежи и способствуют гармоническому развитию интеллектуальных и двигательных способностей каждого студента.

Многообразие и богатство эмоций студенческой молодежи свидетельствует о чрезвычайном многообразии их потребностей. Потребности молодежи и производные от них трансформации – мотивы, интересы, влечения, стремления, желания, убеждения, ценностные ориентации представляют основу и движущую силу поведения молодого человека, его побуждения и цель. Эти побуждения следует рассматривать как ядро личности, как самую существенную характеристику, которая начинается с уяснения и анализа ее потребностей. В физической деятельности важной характеристикой индивидуальных различий (особенно первокурсников) окажутся индивидуальные особенности взаимодействия потребностей с механизмами оценки вероятности их удовлетворения.

Как показали педагогические наблюдения, помимо эмоций, в конкуренции потребностей (мотивов поведения), трансформации их в действие, в поступок, активно воздействуют волевые качества личности. Индивидуальные особенности волевых качеств субъекта лежат в основе характера, проявляющегося во внешне реализуемой деятельности.

Разработка и внедрение различных видов физической культуры, многообразия их средств, методов и форм проведения обеспечивает новые возможности привлечения эмоционального фактора. С этой целью необходимо вооружить личность студента средствами и способами удовлетворения тех его потребностей в физической деятельности, которые представляют наибольшую ценность, как для формирования его высококультурной личности, так и для прогрессивного развития общества в целом.

Отсюда ясно, что от того, в какой мере педагогическим коллективом удается решать задачу формирования разумных потребностей молодежи, в том числе и потребностей в различных видах физической культуры, зависит воспитание личности нового типа, а вместе с тем и прогресс общества в культурном развитии в целом.

Отсюда возникает проблема биологических и социальных потребностей, которая стала одной из центральных для наук, изучающих общество и человека. Проблема человека, его сущности и существования чрезвычайно многогранна, но «главной ее философской основой является вопрос взаимосвязи социального и биологического». Наличие этих потребностей определяет специфику человека как субъекта исторического процесса, преобразующего природную и социальную среду общества.

70-е годы ознаменовались в нашей стране попытками философского проникновения в проблему человека, реализуемыми навстречу друг другу представителями конкретных наук и философами. Диалог был посвящен проблемам соотношения социального и биологического, что придавало обсуждаемой проблеме, во-первых, общенаучное звучание; во-вторых, широкую гласность; в-третьих, ускорение темпа, быструю сменяемость одного этапа дискуссии другим.

Проблема биологических и социальных потребностей во многом определяла понимание развития социальной жизни, их источников, тенденций трактовки культуры (в том числе и физической) как феномена, проблем личности и индивидуальности. Подтверждением этого служит создание в Москве Центра наук о человеке. На проходившей конференции «Человек–

наука – общество» указывалось, что комплекс наук о человеке должен выдвинуться на первый план во всех областях и структурах, на всех направлениях исследований, используя при этом потенциал всей нашей культуры.

В наших исследованиях нам ближе идеи тех исследователей, которые утверждают, что человек – биосоциокультурная система, неповторимость и уникальность которой в современной жизни определяется комплексом природных, врожденных особенностей индивида с учетом влияния, в ходе его развития, ценностей культуры, влияния социального фактора, в котором формировалась личность. Следует указать, что динамика и характер социализации находится в прямой зависимости от природных данных индивидуума (генотипа) – его телесной и психической организации, темперамента, интеллекта, его потребностей и мотивов, способностей и одаренности.

Индивидуальные биологические различия человеческих организмов, зависимость их от психологических особенностей индивидуума свидетельствуют о неразрывности социологических и биологических факторов становления и развития человека.

Наиболее важным представляется выяснить диалектику соотношения, взаимодействия, приоритета возрастной динамики биологического и социального в организме, раскрытие доминирующего воздействия первого на второе.

В спортивно ориентированной физкультурной деятельности важны методологическая направленность и способы интерпретации ценностных ориентаций, динамика морфологических и функциональных особенностей организма, развитие физических качеств и двигательных навыков, формирование здорового образа и стиля жизни, взаимосвязи человека и общества, человека и экологии (природы). Все эти проблемы приобретают актуальность в условиях интенсификации гуманитарного образования студентов, усиления воздействия науки и техники, экологии на организм и психологическое благополучие молодежи.

Необходимость учета взаимосвязи социального и биологического в экстремальных условиях жизнедеятельности студенческой молодежи обосновывается данными современной медицины, антропологии, генетики человека, педагогики, психологии, теории и практики физической культуры и других наук. Биосоциальность создает особый мир и целостность, с одной стороны, способную чувствовать, переживать, приобретает силу жизненной необходимости, осознать новое, перспективное, оригинальное и т.п. Социальное организуется из природного, где постоянно присутствует живое начало, «подаренное человеку природой», что и определяет жизнь социального существа.

Различают социальную деятельность человека как «социальную обязанность» и как «естественную необходимость». Во втором случае она превращается во внутреннюю необходимость (потребность), человек не может не заниматься ею.

Специалисты в сфере физической культуры выделяют две ступени формирования этого отношения – определение настоящего состояния и преобразование его в идеальное. Процесс оценивания, по мнению ученых, позволяет установить возможность тем или иным способом удовлетворить потребность в предмете деятельности, основу чего составляет желаемое представление.

Физическая культура и ее виды самым естественным образом соединяют в единое целое социальное и биологическое в молодом человеке. Поэтому влияние природных факторов на развитие физического по-

тенциала студенческой молодежи носит объективный характер, однако его специфическая особенность в вузах нефизкультурного профиля заключается в том, что оно может усиливаться или ослабевать в зависимости от организации физкультурного воспитания молодежи, которое может целенаправленно влиять на развитие этого процесса, опираясь на познание его законов и сущности.

Методологической основой познания сущности феномена физкультурной активности современной молодежи должен стать эволюционный подход, дающий возможность всестороннего изучения физических возможностей и резервов человеческого организма на основе познания и учета социально-биологических закономерностей его развития. На страницах центральной печати особенно остро подчеркивается проблема формирования научного знания о естественных законах развития физического потенциала молодого человека и разработка на этой основе стратегии социального стимулирования, управления и коррекции индивидуального и коллективного физкультурного воспитания, что особенно важно в вузовской системе физкультурного воспитания студенчества.

Большинство ученых сходятся во мнении о том, что социогенез одновременно обуславливает антропогенез. Известно, что социальность человека в своем исходном значении выводима из биологии человека, из его телесной организации; из биологии человека «вырастает» его социальность, которая снимает его биологию. Однако решающее значение в формировании специфической человеческой биологии принадлежит социогенезу.

Как известно, понятие «человек» включает в себя понятие «человеческий индивид», характеризующее биологическую сущность человека, и понятие «личность», выражающее его социальную сторону. Главным связующим звеном между организмом индивида и социальной средой является личность, которая и испытывает постоянное влияние социального. Личность является носителем определенных социальных функций, однако, выполняя их, накладывает на их выполнение своеобразные неповторимые черты – характер, волю, интересы, потребности, знания, ценностные ориентации и мировоззрение.

Социальные, личностные качества молодого человека в большей степени формируются под воздействием социальной среды и проявляются в их социальной деятельности, в той роли, которую он выполняет в студенческой и общественной среде. Биологическая сторона жизнедеятельности студенческой молодежи обуславливает их образовательную и социальную активность, формируя при этом личность будущего специалиста. Следовательно, потребности социогенного характера связаны с сознанием человека, которое уже способно выбирать те или иные направления удовлетворения такого рода потребностей.

Необходимо заострить внимание на том, что деятельность студентов во многом обеспечивается метаболизмом, имеющим биологический характер, который в молодые годы проявляется более интенсивно, что вполне физиологически оправдано. Поэтому игнорирование биологических факторов жизнедеятельности молодого человека представляется безусловным. Только в диалектическом единстве биологического и социального может успешно развиваться и формироваться личность студента. Основываясь на представлениях о сущности единства социального и биологического, необходимо рассматривать проблему формирования физической культуры как отдельного человека, так и общества в целом. Основная задача высшей школы

заключается в том, чтобы познать естественные, природные законы индивидуальной эволюции физических способностей молодого человека, а затем с учетом их выработать и реализовать пути социального (в том числе педагогического и организационного) стимулирования гармоничного развития этих способностей. Приоритет биологического в данном случае состоит в том, что оно формирует стратегию последовательности и интенсивности тренировочных воздействий, обеспечивающих развитие физических (телесных) возможностей человека. Социальное заключается в обеспечении процесса познания природных данностей и в то же время – практическую реализацию его результатов в соответствии с запросами, возможностями, моральными и нравственными ценностями общества.

Одной из форм физической культуры, ее целенаправленного функционирования в студенческой среде, а именно педагогическим процессом передачи и усвоения ее ценностей, является физическое воспитание. По мнению специалистов, отличительные особенности физического воспитания определяются в основном тем, что это есть процесс, обеспечивающий направленное формирование двигательных навыков и развитие физических качеств студенческой молодежи, совокупность которых в решающей мере определяет его физкультурную деятельность. В этом аспекте физическое воспитание – это форма социального воздействия на биологическое по своей природе развитие организма молодого человека. Однако главная специфическая задача физкультурного воспитания в вузе заключается в воздействии на формирование личности студента, в частности одной из ее сторон – физической культуры как составной части общей культуры молодого специалиста.

Вполне очевидно, что «физическое развитие», «физическое воспитание» и «физкультурное воспитание» – различные процессы. Физкультурное воспитание и его составная часть, в педагогической системе формирования физической культуры молодежи, выступает центральным направлением, основной задачей которого – «сознательно и целенаправленно познавать и непротиворечиво реализовывать в физкультурной практике уже созданные природой предпосылки гармоничного совершенствования физического потенциала человека».

В нашей работе используется культурологический подход при рассмотрении феномена «физическая культура» и механизма ее формирования (положения, принципы, условия и т.п.) у студенческой молодежи. При этом приоритет отдается не физическому (телесному), а физкультурному воспитанию, так как в слове «физкультурное» акцент ставится не на биологическом (двигательном), а на процессе воспитания через культуру, посредством освоения ценностного потенциала культуры физической, как важнейшего и незаменимого вида общей культуры молодежи. Вместе с тем не исключена возможность того, что современное развитие науки будет способствовать открытию новых эффективных средств воздействия (в соответствии с индивидуальными потребностями и запросами общества) на тело человека, на его физические качества и двигательные способности.

Формирование потребности молодежи в различных видах физической культуры физическими упражнениями в своей основе высокосоциальна, и нельзя сводить ее роль только к телесному развитию, укреплению здоровья и к борьбе с последствиями гиподинамии и гипокинезии. Физические упражнения, их комплексы служат средством активного отдыха, способствующего ускорению полноценного восстановления умственной и физической работоспособности, улучшению координации движений, регуляции вегетативных функций

молодого человека.

Указывая на необходимость упражнять органы как на естественную биологическую потребность – биологическую предпосылку появления физических упражнений, что человек, коль скоро он превратился из природно-биологического существа в социальное, вынужден усваивать все формы человеческой жизнедеятельности. Однако потребности в двигательной активности являются произвольными, независимыми от нашего сознания отнюдь не во все периоды жизни. Оптимальные величины двигательной активности, любовь к движению (кинезофилия) характерны лишь для раннего возраста. Следовательно, потребность в двигательной активности, являясь вначале естественной, внутренне присущей человеку, переходит в социогенную, нуждающуюся в формировании.

Процесс развития индивидуальных качеств личности – это одновременно и процесс развития тела человека. Именно благодаря своей телесности личность вступает в контакты с социальной средой. Человеческое тело не просто присутствует в мире наряду с другими объектами, а присоединяется к миру и в известном смысле творит его: потребности и желания человека, выраженные в экспрессивных жестах, создают значения и, следовательно, тело проектирует вокруг себя культурный мир.

Механизм социализации личности в процессе деятельности в сфере физической культуры и ее видов имеет ряд специфических особенностей. Важно выяснить, какие элементы социального можно назвать побудительными силами поведения личности. Это становится возможным при изучении ценностных ориентаций, интересов, потребностей и мотивов деятельности. Именно в этих характеристиках концентрируется целостность и слитность социального и биологического в проявлении качеств личности студента. Деятельность в данной области культуры включает в себя процессы познания, ценностные ориентации, создания и закрепления ценностей в специфической форме, присущей физической культуре и ее видам (физкультурное образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация и АФК).

Деятельность в сфере физической культуры имеет как материальные, так и духовные формы выражения. Материален результат воздействия на биологическую сторону человека – двигательные возможности, физические качества. Духовное же воплощается в результатах проектирующей и моделирующей деятельности, теоретическом обосновании целей, задач, содержания и т.п. Поэтому физическая культура представляет собой сложное социокультурное явление, которое не ограничено решением одних только задач физического развития, а выполняет и другие социальные заказы общества в области политики, морали, воспитания, эстетики и в этой части принадлежит общественному сознанию. Ее виды способствуют возникновению новых направлений в развитии материальной и духовной культуры, теории и практики. Все это закономерно определяет взаимосвязь и взаимообусловленность материальной, духовной и физической культуры в рамках культуры общества в целом.

Наиболее развернутая теория деятельности была разработана в отечественной психологии. Согласно этой теории, структура деятельности включает в себя следующие составляющие: потребность, мотив, цель, условия ее достижения (единство цели и условий представляет задачу) и соотносимые с ними деятельность – действие – операция. О конкретной деятельности: следует выделять именно ее потребность и мотивы при достаточно четких

характеристиках их содержания. Мотив деятельности может переходить на предмет (цель) действия, в результате этого действие превращается в деятельность. Этот момент представляется исключительно важным. Именно этим путем и рождаются новые деятельности, возникают новые отношения к действительности. Этот процесс как раз и составляет ту конкретно-психологическую основу, на которой возникают изменения ведущей деятельности и, следовательно, переходы от одной стадии развития к другой. Сущность единства социального и биологического позволяет рассматривать проблему формирования физической культуры как отдельного человека, так и общества в целом.

Однако участие физической культуры и ее видов в воспроизводстве телесной сущности человека общественно или как фактор, совершенствующий образ жизни индивидуума, не является окончательным. Главная специфическая задача вузовских специалистов при занятиях различными видами физической культуры: неспециальное физкультурное образование; спорт; физическая рекреация; двигательная реабилитация, заключена в воздействии на формирование личности студента, в частности, одной из ее сторон – культуры физической как органической части общей и личностной культуры человека.

Проведенный нами теоретико-методологический анализ проблемы соотношения биологического и социального позволяет обоснованно утверждать идею единства и взаимообусловленности, детерминированности этих философских категорий применительно к процессу сознательного освоения и творческой реализации личностью ценностей физической культуры и ее видов.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (ме-

- тодический, экологический и организационный аспект) / В.К. Бальсевич // ТИПФК. – 1990. – №1. – С. 22-26.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования / М.Я. Виленский // ТИПФК. – 1991. – №11. – С. 27-30.
3. Выдрин, В.М. Методологические проблемы теории физической культуры / В.М. Выдрин // ТИПФК. – 1984. – №6. – С. 5-8.
4. Выдрин, В.М. Физическая культуры – органическая часть культуры общей и личности / В.М. Выдрин, // Пробл. физич. подгот. студ. молод.: Сб. науч. тр. – Воронеж: ВГУ, 1987. – С. 16-23.
5. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦИФК, 1992. – 120 с.

Bibliography:

1. Balsevich, V. K. Physical training in the system of education of culture of a healthy way of life of a person (methodological, environmental and institutional aspects) // ТЕРР. – 1990. – №1. – P. 22-26.
2. Vilenskiy, M. Y. Physical training in professional value orientations of students and the process of their formation. // ТИПФК. – 1991. – №11. – P. 27-30.
3. Vydrin V. M., Metodologicheskie problems of theory of physical culture. // ТИПФК. – 1984. – №6. – P. 5.
4. Vydrin, V. M. Physical culture is an organic part of General culture and personality. // Probl. Phys. podgot. stud. young.: SB.scientific.Tr.-Voronezh: Voronezh state University, 1987. – P. 16-23.
5. Lubysheva L. I. the Concept of formation of physical culture of the person. – М.: GLFC, 1992. – 120 с.

*Информация для связи с авторами:
Лотоненко Андрей Васильевич
e-mail: lav@vspsu.ac.ru*

К ВОПРОСУ ОБ ИССЛЕДОВАНИИ СУБЪЕКТОГЕНЕЗА

Хуторная М.Л., кандидат психологических наук, доцент кафедры философии и истории Воронежского государственного университета инженерных технологий

Абдалина Л.В., доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой социальной работы и права социального обеспечения Российского государственного социального университета (филиал в г. Воронеже)



Аннотация: статья посвящена рассмотрению субъектогенеза личности, его историческим истокам, проводится анализ связи личностного потенциала и субъектогенеза, внимание уделяется рассмотрению субъектогенеза личности как характеристики личностного потенциала.

Ключевые слова: потенциал, субъектогенез, личность.

TO THE QUESTION ABOUT THE STUDY OF SUBJECTIVITY GENESIS

Khutornaya M.L., candidate of psychological Sciences, associate Professor of the Department of philosophy and history of Voronezh state University of engineering technologies

Abdulina L.V., doctor of psychological Sciences, Professor, head of Department of social work and social security law of Russian state social University

Annotation: subektogeneza article deals with the personality of its historical origins, the analysis and communication of personal potential subektogeneza, attention is paid to the person as subektogeneza personal potential characteristics.

Keywords: potentialsubektogenez, personality.

В нашем понимании личностный потенциал предстает как интегральная характеристика ступени личностного становления, при котором имеют место экзогенные и эндогенные факторы, влияющие непосредственно на вероятность реализации потенциала, а главным критерием личностного становления является как раз феномен субъектогенеза личности.

Исторически сложились различные подходы к определению личности.

Понятие личности уходит корнями в античность, в теорию римского права, где оно используется для определения предмета правовых сделок. Они могли касаться либо вещей, либо лиц, либо правовых актов. Различие личности и вещи приобретает впоследствии общекультурный смысл [1].

Античность начиная с VII в. до н. э. термин «псюхе» трактует как активный источник жизни. В VI в. душа, являющаяся началом начал, считается источником эмоциональных переживаний, но пока речь не идет о других характеристиках личности. Лишь Пифагор приближается к анализу еще не появившегося термина: «псюхе» впервые приобретает индивидуальность: одна и та же душа воплощается в разных телах. Гераклит, рассуждая о душе, говорит о «поисках себя», «познании себя». Сократ констатирует о внутреннем диалоге. Американский исследователь Роберт Уотсон выдвигает гипотезу, что это первое использование интроспекции. Размышления Платона сводятся к «самопознанию», «речи, обращенной к самому себе», «самосовершенствованию». Эпоха эллинизма принесла дальнейшее развитие индивидуального самосознания. Социально-политические катаклизмы того времени ставят индивида перед необходимостью самоопределения, выбора жизненного пути. А это неизбежно стимулирует этическую рефлексию. Старая формула «человек есть мера всех вещей» постепенно приобретает все более индивидуальный смысл, побуждая философов чаще заглядывать в глубины собственного «Я».

Но как основополагающий, вопрос о личности возникает именно в эпоху Нового времени. Тогда и возникает вопрос «Что такое человеческая личность сама по себе, в ее самостоятельном бытии?». Определять ее как образ и подобие Божие, как это делало христианское богословие, значит сводить ее к какой-то другой сущности. Поэтому в качестве альтернативы христианскому определению в эпоху Нового времени разрабатывается философское понятие личности. Но все исследователи группировали свои идеи около трех типов личности. Эти три типа можно обозначить так: первый – идентичность, второй – автономия и третий – индивидуальность.

Так, понятие идентичности связывается с именем Локка. Локк исходил из того, что личностью считается только тот, кто в течение длительного времени может распознавать некую последовательность ментальных состояний в качестве своих собственных. Об автономности личности первую концепцию выдвинул Иммануил Кант. Его воззрения сводятся к представлениям о человеческой личности как о преодолении природной зависимости человеческих поступков. Кант считает, что личность – это возвышение над своей биологической природой в область свободы. Автономия – это способность определять свои поступки согласно закону, который человек устанавливает себе сам и который аналогичен закону природы. Если законам физической

причинности человек подчиняется в силу того, что он природное существо, то нравственному закону человек подчиняется потому, что с помощью своего разума определяет, как должно поступать.

В XVIII веке Лейбниц в качестве альтернативы предыдущим моделям формулирует концепцию монадологии, которая определяет личность как индивидуальность. Последнее есть монада, которая включает в себя очень много различий. Но при этом каждая монада отличается от всех других монад, от других духовных и материальных субстанций, тем самым несет в себе исключительные по своим видам качества. Впоследствии немцы Фридрих Шлегель и Фридрих Шлейермахер (представители немецкого романтизма) считают, что эта индивидуальность определяется как высшая цель человеческого развития.

Позже вокруг этих трех определений разворачиваются основные дискуссии о философии личности не только в Новое время, но и до сих пор.

На наш взгляд, одной из характеристик личностного потенциала является субъектогенез. Если рассмотреть два понятия в совокупности, то можно предположить, что субъектогенез – это процесс само совершенствования личности, то есть исключение алогической ориентации человека на осуществление деятельности, процесс содействия эмоциональной, волевой и когнитивной сфер. И если личностный потенциал – это все-таки система совокупных инвариантов, имеющих каждый свое значение, то субъектогенез – это «стартовая» кнопка отдельных детерминант.

Субъектогенез – это представление человеком себя как субъекта, становление способности внутренней мотивации личности – один из видов самоценной активности [3]. Доминантность субъектогенеза определяется стремлением и желанием человека владеть одной из самых важных и больших для него ценностей – самим собой, своей волей и ценностями.

Стремление «быть личностью» благодаря идее субъектности может быть описано как, во-первых, стремление быть субъектом своих витальных контактов с миром – то есть, всего того, что касается телесной жизни человека; во-вторых, стремление быть субъектом предметной деятельности; в-третьих, стремление быть субъектом общения; в-четвертых, стремление быть субъектом самосознания [5].

Актуальность субъектогенеза в той или иной сфере взаимодействия с миром может быть обнаружена с помощью надситуативной активности личности.

Авторство в изучении надситуативной активности принадлежит В.А. Петровскому [4]. В его экспериментах им было доказано существование целого класса явлений неадаптивности – несовпадения вплоть до противоположности целей человека и достигаемых им результатов, осознаваемых требований ситуации и совершаемых по собственной воле действий.

Так, актуальность субъектогенеза в сфере витальных контактов с миром может проявляться в стремлении без всякой ситуативной необходимости подвергнуть свой организм испытаниям даже с риском для жизни. В сфере предметной деятельности надситуативная активность может проявиться в прагматической постановке задачи, в намеренном усложнении ее решения, в отказе от помощи, в поиске по собственному почину различных вариантов решения. В сфере общения аналогичную природу

имеют попытки выхода за определенные конкретной ситуацией рамки социально-ролевого взаимодействия, попытки самостоятельно брать на себя ответственность за ход и результаты межличностного взаимодействия. В сфере самосознания надситуативная активность как признак актуальности субъектогенеза в этой области взаимодействия с миром может проявляться в попытках осмыслить, казалось бы, совершенно незначительные явления, в активном самоисследовании границ своего «Я» вплоть до использования измененных состояний сознания посредством, например, медитации.

Высокая значимость того, чтобы быть в данный момент в определенной сфере субъектом, может проявляться в форме фрустрации. Так личность испытывает дискомфорт в связи с переживанием определенных событий, их динамикой или антиципацией события [2].

Стадии субъектогенеза:

- осознание ответственности за результаты своих действий;

- понимание различного исхода вариантов будущего;

- проявление себя как субъекта слагающих совокупного «здесь и сейчас»;

- выявление себя как первопричины, субъекта окончания действия;

- понимание своей роли в совершенном действии.

ОСОБЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ПЕРВОКУРСНИКОВ

Картышева С.И., кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой анатомии и физиологии ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», Воронеж, Россия



Аннотация. Начало обучения в высшем учебном заведении происходит на фоне еще не завершившихся процессов формирования организма. При больших учебных нагрузках, несоблюдении режима труда и отдыха у развивающегося организма может возникать психоэмоциональное напряжение, которое в дальнейшем может привести к снижению функциональных возможностей ЦНС, выражающееся в ухудшении работоспособности, концентрации внимания, повышенной тревожности и т.д. В данной статье рассматриваются психофизиологические особенности первокурсников, обучающихся на факультете физической культуры и безопасности жизнедеятельности ВГПУ.

Ключевые слова: первокурсники, адаптация, психофизиологический статус, тревожность, адаптационный потенциал, внимание, успеваемость.

FEATURES OF IMPACT OF PROCESS OF TRAINING ON THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATUS OF FROSH

Kartisheva S.I., Cand.Biolog.Sci., Docent, Head of Department of anatomy and physiology, FSBEI HE "Voronezh State Pedagogical University"

Abstract. The beginning of training in a higher educational institution occurs against yet not ended processes of formation of an organism. At big academic loads, non-compliance with a work-rest schedule, the developing organism can have a psychoemotional pressure which can lead further to decrease in functionality of CNS, expressed in deterioration in working capacity, concentration of attention, the increased uneasiness, etc. In this article psychophysiological features of the first-year students who are trained at faculty of physical culture and health and safety of VSPU are considered.

Keywords: frosh, adaptation, psychophysiological status, uneasiness, adaptation potential, attention, progress.

Проблемами адаптации студентов к обучению в вузе исследователи занимаются уже давно, однако данное направление остается актуальным и в настоящее время. Проведенными многочисленными исследованиями выявлено, что поступление в высшее учебное заведение

Неотъемлемым признаком, условием субъектогенеза является организация индивидом своей активности на основе целостных осознаваемых образов предметов и явлений, воспринимаемых им как целостные объекты. Основой для объективного анализа субъектности человека служат предметы его деятельности, проявления его идеальной представленности и продолженности в других людях.

Литература:

1. Гальперин, П. Я. Введение в психологию / П.Я. Гальперин. — М.: РИА, 1976. — 150 с.
2. Ноэль, Э. Массовые опросы / Э. Ноэль. — М.: 1978. — 381 с.
3. Огнев, А. С. Введение в психологию субъектогенеза. - Воронеж, 1996. — 16 с.
4. Петровский, В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В.А. Петровский. — Ростов-на-Дону, 1996. — 512 с.
5. Столин, В. В. Самосознание личности / В.В. Столин. — М.: Союз, 1983. — 284 с.

*Информация для связи с авторами:
Хуторная Маргарита Леонидовна
e-mail: mlh10@yandex.ru*

основная нагрузка падает на центральную нервную и эндокринную системы [5].

Студенты высших образовательных учреждений – это особый социальный слой населения, объединенный определенным возрастом, специфическими условиями обучения и образом жизни [4]. Основную массу первокурсников составляют молодые люди в возрасте от 17 до 19 лет. Данный возраст, в структуре возрастной периодизации, является юношеским, а это свидетельствует о еще не завершившихся процессах формирования организма: продолжается формирование двигательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем организма; не совершены функции мозговых структур, а также высшая нервная деятельность, что, безусловно, влияет на устойчивость психофизиологических процессов. Недаром еще в 1999 году исследователи И.А. Камаев и О.Л. Васильева отнесли студентов к группе повышенного риска.

Обучение в вузе относят к категории специфического умственного труда, который требует постоянного, длительного активного напряжения интеллектуальных, эмоциональных, волевых и других функций [5]. Из-за неумения правильно организовать свой режим на первом наиболее ответственном этапе обучения большинство студентов не могут справиться с неожиданно возросшим объемом нагрузок. При этом они достаточно часто испытывают растерянность и неуверенность в своих силах. Эта ситуация может сохраняться длительное время, сопровождаясь формированием нервно-психической напряженности, ведущей постепенно к астенизации нервной системы [3]. Поэтому в процессе

обучения в высшей школе создаются достаточные предпосылки для развития процессов утомления и, как следствие, включения защитно-приспособительных реакций организма.

Методы и организация исследования. Для оценки степени влияния процесса обучения на психофизиологический статус студентов-первокурсников факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Воронежского государственного педагогического университета мы провели собственное исследование. Психофизиологическое тестирование студентов проводили с использованием шкалы Ч.Д. Спилберга – Ю.Л. Ханина, определяющий уровень тревожности (личностной и ситуативной). Типологическую характеристику личности определяли методом Юнга. С помощью теста Мюнстерберга изучали концентрацию и избирательность внимания учащихся. Данные об успеваемости были получены из результатов текущей аттестации. Расчет индекса адаптационного потенциала проводили по методу А.П. Берсенева. Кроме того, нами было проведено анкетирование, которое позволило оценить особенности образа жизни первокурсников, их удовлетворенность жизнью и отношение к новым бытовым и социальным условиям.

Результаты и их обсуждение. Изучение уровня тревожности как одного из индивидуальных свойств личности, определяющий уровень психофизиологической адаптации, показало, что 80,5% первокурсников имеют низкий и средний уровень личностной тревожности (Таблица 1); 69,4% такой же уровень ситуативной тревожности (Таблица 2).

Таблица 1

Характеристика личностной тревожности первокурсников
(по шкале Ч.Д. Спилберга – Ю.Л. Ханина, % от общего количества)

Уровень тревожности	% от общего числа первокурсников
Низкий	44,4
Средний	36,6
Высокий	19,4

Таблица 2

Характеристика уровня ситуативной тревожности
(% от общего количества)

Уровень тревожности	% от общего числа первокурсников
Низкий	30,5
Средний	38,9
Высокий	30,5

Проведя корреляционный анализ, мы установили, что у первокурсников, имеющих высокий уровень личностной тревожности, отмечается высокий уровень и ситуативной тревожности ($r=0,41$); они чаще испытывают трудности в обучении ($r=-0,54$); быстрее утомляются ($r=-0,35$) и пессимистично относятся к жизни ($r=-0,37$).

Исследование типологических характеристик личности по методу Юнга показало, что среди респондентов преобладает амбоверты (44,4% от общего количества), т.е. те, которые обладают качествами как сильного, так и слабого типа высшей нервной деятельности. Реже встречаются экстраверты – в 25% случаев и интроверты (30,3%). Анализируя результаты социологического опроса, мы установили, что амбоверты реже нервничают ($r=0,43$), более оптимистичны ($r=-0,30$) и не жалуются на качество своей жизни ($r=-0,33$).

Изучение умственной деятельности студентов как ведущей в процессе обучения показало следующие:

по выполненному тесту Мюнстерберга у большинства (66,6%) отмечается удовлетворительный уровень концентрации и избирательности внимания. При этом отмечено, что данные показатели внимания у хорошо успевающих студентов достоверно выше, чем у первокурсников со средней и низкой академической успеваемостью ($r=0,44$).

Так как систему кровообращения рассматривают как индикатор адаптационных реакций организма на изменения окружающей среды человека, мы осуществили расчет адаптационного потенциала. Результаты таковы: большинство первокурсников (63,8%) имеют удовлетворительный уровень адаптации, у 25% выявлено напряжение механизмов адаптации, а у 11,2% исследуемых обнаружен срыв адаптационных механизмов. В процессе корреляционного анализа мы выявили тесную взаимосвязь между высоким уровнем тревожности и низким уровнем адаптационных возможностей

студентов ($r=0,62$), что абсолютно объяснимо. В то же время именно адаптационный потенциал позволяет судить о том, насколько успешно у первокурсников проходят процессы адаптации к обучению в высшем учебном заведении.

Заключение. Подводя итог проведенного исследования, отметим, что исследуемый контингент 2015-2016 года обучения характеризуется нормальным психическим развитием, большинство из них имеют средний и низкий уровень тревожности, посредственно учатся, жизнерадостны, но имеют еще не совершенные механизмы адаптации. В связи с этим мы можем сделать вывод о том, что процесс обучения на факультете физической культуры и безопасности жизнедеятельности Воронежского государственного педагогического университета не оказывает крайне негативное влияние на психофизиологический статус первокурсников.

Литература:

1. Камаев, И.А. Социологическое изучение здоровья и образа жизни студентов медицинской академии / И.А.Камаев, М.С.Гурьянов, С.В.Миронов, А.А.Иванов // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2010. – № 1. – С. 24-27.
2. Кусакина, С.Н. Психологическая готовность к обучению в вузе / С.Н. Кусакина // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2011. – №8. – С. 24-37.
3. Николаева, Е.И. Сравнительный психофизиологический анализ функционального состояния студентов разных форм обучения в педагогическом вузе / Е.И. Николаева, С.А. Котова // Вопросы психологии. – 2011. – №4. – С. 24-32.
4. Смирнов С.Д. Учеба – в радость: психологические

факторы успешной учебы студентов / С. Д. Смирнов // Студенчество: Диалоги о воспитании. – 2011. – № 4 (58). – С. 9-11.

5. Шолохова Г.П. Адаптация первокурсников к условиям обучения в вузе и ее психолого-педагогические особенности / Г.П.Шолохова, И.В. Чикова // Вестник ОГУ. – 2014. – № 3. С.103-107

References:

1. Kamaev I. A. Sociological study of health and lifestyle of students of medical Academy / I. A. Kamaev, M. S. Gur'yanov, S. V. Mironov, A. A. Ivanov // problems of social hygiene, healthcare and history of medicine. – 2010. – №.1. – P. 24-27
2. Kusakina S. N. Psychological readiness to study in higher education / S. N. Kusakina // Management of preschool educational institution. – 2011. – №. 8. – P. 24-37.
3. Nikolaeva E. I. Comparative physiological analysis of the functional state of students of different forms of training in a pedagogical University / E. I. Nikolaeva, S. A. Kotova // Questions of psychology. – 2011. – №. 4. – P. 24-32.
4. Smirnov S.D. Study – joy: psychological factors in the successful learning of students / S. D. Smirnov // Students: Dialogues about education. – 2011. – № 4 (58). – P. 9-11.
5. Sholokhov GP Freshmen Adapt to training conditions in high school and her psychological and pedagogical features / G.P.Sholohova, I.V. Chikova // Vestnik of OSU. – 2014. – № 3. – P.103-107

*Информация для связи с автором:
Картышева Светлана Ивановна,
e-mail: Radalana@mail.ru*

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПАРАМЕТРОВ ТЕСТА PWC170 У ТЕННИСИСТОВ 9 ЛЕТ

Седоченко С. В., кандидат педагогических наук, зав. лабораторией, преподаватель
Воронежский институт физической культуры
Черных А. В., кандидат медицинских наук, доцент
Воронежский институт физической культуры
Германов Г. Н., доктор педагогических наук, профессор
Педагогический институт физической культуры и спорта МГПУ



Аннотация. В статье рассматриваются весоростовые и эргометрические характеристики теннисистов 9 лет в процессе выполнения велоэргометрического теста PWC-170. Оцениваются резервные возможности сердечно-сосудистой деятельности юных теннисистов в ответ на неспецифическую нагрузку.

Ключевые слова: юные теннисисты, велоэргометрия, весоростовые и эргометрические характеристики, тест PWC-170.

RESEARCH OF DYNAMICS OF PARAMETERS OF TEST PWC170 AT TENNIS PLAYERS OF 9 YEARS

Sedochenko S.V., the Candidate of Pedagogical Sciences, head of the laboratory, the teacher,
The Voronezh Institute of Physical Training
Chernykh A.V., the Candidate of Medical Sciences, Docent,
The Voronezh Institute of Physical Training
Hermanov G.N., the Doctor of Pedagogical Sciences, the Professor
Pedagogical Institute of Physical Training and Sports MCTTU

Abstract. The article examines the growth and overall weight ergometric characteristics of tennis players of 9 years in the implementation of Exercise Testing PWC-170. Estimated reserve the possibility of cardiovascular activity of young tennis players in response to non-specific load.

Keywords: young tennis players, велоэргометрия, weight-growth and ergometric characteristics, test PWC-170.

ВВЕДЕНИЕ

В возрасте 9 лет у мальчиков происходит активная перестройка гистологической структуры сердечной мышцы, изменяется соотношение массы отделов сердца [3]. Систематические спортивные нагрузки вызывают гипертрофию миокарда, особенно левого желудочка. Поэтому особое значение в данном возрасте отводится не только оценке работоспособности юных спортсменов, но и контролю за физиологичностью реакции сердечной мышцы в ответ на субмаксимальную и максимальную нагрузку. Нагрузка в теннисе носит взрывной характер, что требует от спортсменов постоянной готовности к резкому увеличению скорости выполнения стандартного упражнения, соответственно работа сердца в процессе игры также носит неравномерный, скачкообразный характер [1, 5, 6].

Целью настоящей работы явилось изучение воздействия субмаксимальной и максимальной нагрузки на работу сердца теннисистов 9 лет. Предмет исследования – весоростовые и эргометрические характеристики теннисистов 9 лет в процессе выполнения теста PWC-170 на велоэргометре.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В работе использовались следующие методы исследования: педагогические наблюдения, опрос и собеседование с тренерами, инструментальные исследования (аппаратно-программный комплекс «Поли-Спектр-8», биоимпедансные весы-анализатор состава тела BC-418MA «Tanita»), методы математической статистики. Изучались следующие показатели: весоростовой индекс (ВМИ), частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), индекс хронотропного резерва (ИХР), производительность левого желудочка (ПРЛЖ), метаболические единицы (МЕТ), максимальное потребление кислорода (МПК), максимальный индекс выносливости (МИВ).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В обследовании приняли участие 12 теннисистов 9 лет. Опрос и собеседование с тренерами выявили отсутствие четких знаний в рассматриваемом вопросе, но наличие сомнений в адекватности объема физической нагрузки и опасений по поводу способности миокарда справиться с ним. Проведенное биоимпедансометрическое исследование выявило недостаточность массы тела по весоростовому индексу ВМИ, который составил $14,4 \pm 2,38$, что указывает на отставание темпа наращивания мышечной массы от длины тела, что может вызывать снижение работоспособности. По мнению специалистов в данном возрасте, мальчики чаще всего являются представителями астено-торакального соматотипа (лептосомное телосложение), и это сохраняется весь допубертатный период. С таким телосложением у мальчиков в девятилетнем возрасте чаще всего наиболее интенсивно развивается система аэробной энергетики и ведущим двигательным качеством является аэробная выносливость [7].

Проведенное исследование сердечной деятельности в процессе выполнения велоэргометрического теста PWC170 выявило высокие показатели, подтверждающие большой потенциал работоспособности юных теннисистов (таб. 1). Реакция на нагрузку нормотоническая физиологическая адекватная, артериальное давление (АД) после 1-й нагрузки систолическое увеличилось в среднем на 5-6 мм. рт. ст., а диастолическое снизилось на 3-5 мм. рт. ст.; после 2-й нагрузки прирост АД систолического составил 7-14 мм. рт. ст., снижение диастолического АД было в том же диапазоне. Прирост ЧСС во время 1-й нагрузки до $117 \pm 3,42$ уд/мин во время 2-й нагрузки составляет 73 % от максимальной, тахикардия до $153 \pm 8,12$ уд/мин. Во время нагрузки (на 4-5 минуте) у 58% теннисистов выявлена незначительная депрессия сегмента ST, что является характерным признаком нормальной реакции при максимальной нагрузке [7].

Таблица 1

Результаты теста PWC170 теннисистов 9 лет (n=12)
Одним из информативных гемодинамических параметров является индекс хронотропного резерва (ИХР),

Нагрузка	ЧСС Уд/мин	АД мм.рт.ст.	ИХР %	ПРЛЖ %	МЕТ экв.	МПК мл/кг*мин	МИВ у.е.
I	117	100/50	57,7	34	21,1	70,4	400
±m	3,42	5,38	2,93	4,62			
II	153	107/45	107	49	4,48	6,72	18,51
±m	8,12	7,82	1,76	3,18			

введенный Купером (Cooper, 1975). Нормальный ИХР составляет 100-120 %, при патологиях снижается до 80-85 ударов в минуту. В нашем исследовании увеличение показателя (на 107%) индекса хронотропного резерва при выполнении нагрузки II ступени, в сравнении с исходным пульсом, говорит об адекватной реакции сердечной деятельности, подтверждая запас тренированности и отсутствие кислородной недостаточности миокарда при максимальной нагрузке [7].

Производительность левого желудочка (ПРЛЖ) при увеличении нагрузки на II ступени так же возросла в 1,4 раза, что является показателем естественного увеличения мощности работы левого желудочка в ответ на увеличение физической нагрузки. Диапазон

значений данного показателя в процессе выполнения субмаксимальной и максимальной нагрузки небольшой, что является признаком способности миокарда ЛЖ работать в экономном режиме при возрастающей интенсивности физической нагрузки и косвенно указывает на хорошую выносливость теннисистов 9 лет, так как, по мнению специалистов, у более выносливых спортсменов, выполняющих мышечную работу, ЛЖ производит выбросы крови при достоверно сниженных величинах сосудистых сопротивлений по сравнению с менее выносливыми спортсменами при той же физической нагрузке. Вследствие этого у более выносливых спортсменов при выполнении интенсивной физической нагрузки мощность сокращений ЛЖ так же достоверно

снижена, и миокард ЛЖ при одном и том же минутном кровотоке функционирует в более экономичном режиме [7].

Показатель максимального потребления кислорода у спортсменов позволяет судить об общей выносливости. Ученые (Р. О. Astrand, В. Saltin, 1967) утверждают, что показатели МПК у спортсменов достаточно индивидуализированы, подвержены влияниям спортивной специализации, спортивного стажа и квалификации, тренировочного этапа и других факторов, что затрудняет оценку данного параметра. Тем не менее диапазон 50-80 мл/(кг-мин) считается соответствием 150% должному МПК и является высоким показателем для спортсменов игровых видов спорта (В. Л. Карпман, 1978; И. В. Аулик, 1979; Р. О. Astrand, К. Rodahl, 1970, Б. П. Преварский, Р. Н. Зазимко, 1982). Полученные эргометрические данные числа метаболических единиц (МЕТ) $21,1 \pm 4,48$ экв., максимального индекса выносливости (МИВ) $400 \pm 18,51$ у.е. и показатель минутного потребления кислорода (МПК) $70,4 \pm 6,72$ мл/(кг-мин) соответствует высоким показателям выносливости работоспособности мальчиков 11-12 лет, а у девятилетних мальчиков МПК составляет 50 мл/(кг-мин). Поскольку в возрастном диапазоне мальчиков 9 лет, занимающихся теннисом, точно не определены возрастные референтные значения данных параметров, но, по мнению специалистов, дети способны повысить исходное потребление кислорода в 10-15 раз, а спортсмены – в 20 раз [4], очевидно, вышеуказанные показатели МПК, МЕТ и МИВ являются значительными для юных теннисистов. Установлена прямая взаимосвязь обсуждаемых показателей, поэтому учитывая значения МПК у теннисистов, можно заключить, что и показатели МЕТ и МИВ являются высокими для теннисистов 9 лет.

ВЫВОДЫ

В ходе проведенного исследования при оценке воздействия велоэргометрической пробы PWC-170 субмаксимальной и максимальной нагрузки на работу сердца теннисистов 9 лет выявлены высокие показатели, на фоне опережения роста костной массы и отставания увеличения мышечной. Очевидно, наличие достаточной мышечной массы не является решающим фактором способности спортсмена выполнять физическую нагрузку, в то же время сердечно-сосудистая деятельность юных теннисистов обладает большими резервными возможностями, и несмотря на неспецифическую нагрузку работает в экономичном режиме. Высокий уровень аэробных возможностей по данным МПК $70,4 \pm 6,72$ мл/(кг-мин) является подтверждением этого. Таким образом, изучение показателей велоэргометрического теста PWC-170 позволяет оценить не только состояние сердечно-сосудистой деятельности, но и понять, насколько адекватна тренировочная нагрузка на организм спортсмена, чтобы избежать перегрузок и диагностировать ранние, скрытые изменения. Что в конечном итоге будет способствовать своевременной коррекции тренировочных нагрузок, с целью оптимизации тренировочного процесса.

Литература:

1. Белоцерковский, З.Б. Динамика артериального давления в условиях физических нагрузок у юных теннисистов разного пола и возраста / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина, В.А. Горелов // Физическая культура. – 2001. – №4. – С. 24-29.
2. Германов, Г.Н. Психофизиологические особенности в проявлениях мышечной асимметрии у фехтовальщиков и теннисистов / Г.Н. Германов, С.В. Седоченко // Ученые

записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – Т. 121. – №3. – С. 224-228.

3. Коломиец, О.И. Оценка процессов адаптации к тренировочным нагрузкам игроков в настольный теннис / О.И. Коломиец, Л.В. Степанов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 63-68.
4. Корниенко, И.А. Изменение компонентов массы тела и телосложения у мальчиков 7-17 лет. Морфология / И.А. Корниенко, Р.В. Тамбовцева, Т.В. Панасюк // – 2003. – Т. 123. – Вып.1. – С. 76-79.
5. Седоченко, С.В. Влияние вида спорта на особенности функциональных мышечных асимметрий у фехтовальщиков и теннисистов / С.В. Седоченко, Г.Н. Германов, И.А. Сабирова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120). – С. 139-144.
6. Седоченко, С.В. Использование средств срочной информации с биологической обратной связью для коррекции оперативной позы фехтовальщиков и теннисистов / С.В. Седоченко, Г.Н. Германов, И.А. Сабирова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – Т. 121. – №3. – С. 121-129.
7. Тавровская, Т.В. Велоэргометрия: Практическое пособие для врачей. – СПб.: Кафедра факультетской терапии Алтайского государственного медицинского университета, 2007. – 138 с.

Bibliography.

1. Belotserkovsky, Z.B. Dynamics of blood pressure in conditions of physical activity in young tennis players of different sex and age / Z.B. Belotserkovsky, B.G. Lubin, V.A. Gorelov // Physical culture. – 2001. – №4. – P. 24-29.
2. Germanov, G.N. Psychophysiological features in the manifestations of muscular asymmetry in fencing and tennis / G.N. Germanov, S.V. Sedochenko // Scientific notes University P.F. Lesgafta. – 2015 – Т. 121. – №3. – P. 224-228.
3. Kolomiets, O.I. Evaluation of adaptation to training loads players in table tennis / O.I. Kolomiets, L.V. Stepanov // Scientific notes University P.F. Lesgafta. – 2014. – № 9 (115). – PP. 63-68.
4. Kornienko, I.A. Changing the components of body weight and body boys 7-17 years old. Morphology / I.A. Kornienko, R.V. Tambovtseva, T.V. Panasiuk // – 2003 – Т.123. – Issue 1. – P. 76-79.
5. Sedochenko, S.V. Influence of sport on functional characteristics of muscular asymmetries in fencing and tennis / S.V. Sedochenko, G.N. Germanov, I.A. Sabirova // Scientific notes University P.F. Lesgafta. – 2015. – № 2 (120). – P. 139-144.
6. Sedochenko, S.V. Use of the emergency information with biofeedback to correct operational posture fencing and tennis / S.V. Sedochenko, G.N. Germanov, I.A. Sabirova // Scientific notes University P.F. Lesgafta. – 2015. – Т. 121. – №3. – P. 121-129.
7. Tavrovsky, T.V. Velloergometry: A Practical Guide for Physicians. – SPb.: Department of faculty therapy, Altai State Medical University, 2007. – 138 p.

Информация для связи с авторами:
Седоченко Светлана Владимировна
e-mail: 02051970@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОК 1 КУРСА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБИКОЙ

Бушма Т.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин С.-Петербургского университета им. Петра Великого

Зуйкова Е.Г., кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин С.-Петербургского университета им. Петра Великого

Волкова Л.М., кандидат педагогических наук, профессор кафедры физической и психофизиологической подготовки С.-Петербургского университета гражданской авиации



Аннотация. В статье дана оценка функционального состояния организма и физической работоспособности студенток. Разработаны практические рекомендации по внедрению композиционного метода в учебный процесс по аэробике.

Ключевые слова: студентки, тестирование, функциональное состояние организма, физическая работоспособность.

PHYSICAL PERFORMANCE OF STUDENTS OF 1 COURSE ENGAGED IN AEROBICS

Bushma T.V., Cand. Pedagog. Sci., Docent of the Department of sport disciplines of the St. Petersburg Polytechnic University. Peter the Great

Zuykova E.G., Cand. Pedagog. Sci., Docent of the Department of sport disciplines of the St. Petersburg Polytechnic University. Peter the Great

Volkova L.M., Cand. Pedagog. Sci., Professor, the title of professor, Department of physical and psychophysiological training the St.-Petersburg state University of civil aviation

Abstract. The article assesses the functional state of an organism and physical performance of students. Developed practical recommendations for the implementation of the composite method in the educational process of aerobics.

Keywords: students, testing, organism functional state, physical performance.

Введение. Работоспособность – одна из характеристик здоровья человека, его возможность выполнить мотивированную деятельность на заданном уровне в течение длительного времени [3, с.12]. Изучение физической работоспособности (ФР) позволяет объективно оценить функциональное состояние (ФС) студенток, занимающихся аэробикой, планировать программы учебных нагрузок, вносить изменения в структуру двигательного режима, получать информацию об адаптации и резервных возможностях организма. ФР имеет различия у студенток и определяется, прежде всего, уровнем ФС сердечно-сосудистой системы (ССС), которая требует постоянной поддержки и тренировки. К сожалению, нет универсальных тестов функциональных проб, позволяющих дать исчерпывающую характеристику ФС и ФР, но существует множество различных простых и сложных методов исследования. Все они предполагают применение нагрузок, информативных для данного вида спортивной деятельности [1].

Занятия аэробикой отличаются многообразием средств, которые выполняются поточным методом с заданным ритмом и темпом. Большой объем и интенсивность нагрузки, высокая плотность занятий, эмоциональный фон, неоднородность учебных групп по уровню физической подготовленности требуют от преподавателя знания объективной оценки уровня ФС и ФР каждого студента и группы в целом. Это позволит разработать программы по аэробике, соответствующие возможностям студенток,

провести коррекцию алгоритма действий при решении образовательных задач, оптимизировать нагрузки в зависимости от формы движения, мощности, длительности и ритма работы, сформировать индивидуальные рекомендации, в целом повысить эффективность занятий, а также уровень ФР студенток.

Цель работы – разработка учебной программы с использованием композиционного метода, направленной на повышение уровня ФР студенток.

Задачи:

1. Оценить ФР и ФС организма студенток 1 курса, ознакомить с наиболее простыми и объективными формами контроля работоспособности, провести тестирование в рамках данного исследования.

2. Проанализировать динамику развития ФР студенток за счет реализации средств и методов танцевальной аэробики и современных направлений фитнеса в учебной программе.

Объект исследования: ФР и ФС студенток I курса обучения, занимающихся аэробикой по курсу дисциплины «Физическая культура».

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, опрос студенток, педагогический эксперимент, статистическая обработка результатов.

В качестве критериев оценки работоспособности рассматривались физиологические показатели, харак-

теризующие реакцию сердечно-сосудистой системы (ССС) на определенную нагрузку. Значительное внимание уделялось оценкам, сбору и систематизации данных, отражающих ход исследования. В качестве показателей работоспособности использовались тесты, предложенные различными авторами [2, 3]. Тест

ц1. «Определение работоспособности по одышке» при лимитируемой длительности нагрузки. В спокойном темпе за 2 минуты без остановок подъем на 4-й этаж типового жилого дома. Объективная оценка результатов проводилась по показателям ЧСС, а субъективная – по опросу студентов о состоянии ССС (табл.1).

Таблица 1.

Оценка работоспособности

Состояние работоспособности	Отличное	Хорошее и удовлетворительное	Плохое
Объективная оценка	ЧСС менее 100 уд/мин	ЧСС 100 – 140 уд/мин	ЧСС более 140 уд/мин
Субъективная оценка	Самочувствие отличное	Состояние нормальное, не устала	Устала, одышка

Тест ц2. Выполнение в течение 30 секунд 20 глубоких приседаний (проба Руфье). ЧСС измеряют: 1) после 5-минутного отдыха в положении сидя перед нагрузкой за 15 сек (Рпок); 2) сразу после нагрузки в положении стоя подсчитывается ЧСС за 15 сек (Р1); 3) в

конце первой минуты восстановления в положении сидя подсчитывают ЧСС за 15 сек (Р2); 4) в конце третьей минуты восстановления подсчитывают ЧСС за 15 сек (Р3). Эти измерения использовались для оценки ФС организма и ФР студентов (табл. 2).

Таблица 2.

Оценка ФС и ФР

Показатели исследования ФС и ФР	Отличное	Удовлетворительное	Плохое
1. Пульс покоя, уд/мин	Менее 70	71 - 88	Более 89
2. Превышение пульса после нагрузки по отношению к пульсу покоя (в %)	До 25	25 - 75	Более 75
3. Значение индекса Руфье Индекс Руфье = $[4(R_{пок} + R_1 + R_2) - 200] / 10$	Менее 4	4 - 10	Более 10
4. Результат от разности пульса после восстановления и пульса покоя, уд/мин	0 - 2	2 - 7	Более 7

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в два этапа в течение учебного года на базе специализации «Аэробика» кафедры «Спортивные дисциплины» Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого. В исследовании приняли участие 74 студентки 1 курса.

На первом этапе (1 семестр) были сформированы 4 учебные группы студенток-первокурсниц, сформулированы задачи исследования, подобраны средства и методы танцевальной аэробики и современных видов фитнеса. Составлена учебная программа, которая формировалась с учетом особенностей адаптации организма девушек к неспецифической деятельности, уделялось внимание корректирующим упражнениям на осанку, развитию физических качеств, технике исполнения базовых элементов классической аэробики. В конце семестра проведена диагностика ФС и ФР.

Результаты 1 этапа исследования были учтены при разработке экспериментальной программы по аэробике, апробированной на втором этапе (2 семестр) педагогического эксперимента. Для определения эффективности комплексного применения средств танцевальной аэробики и современных направлений фитнеса при сохранении стандартной организации и структуры урока использовался композиционный метод подготовки студенток, где каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно установленной нагрузкой. Обе части занятия: аэробная и

силовая (партерная) регламентированы учебной программой, в которой танцевальные, силовые комплексы, упражнения пилатеса, шейпинга, стретчинга ограничены постоянными связками, комбинациями, очередностью их выполнения, чередованием времени нагрузки и отдыха. Строго определена дозированная нагрузка по объему и интенсивности, продолжительности и числу повторов. Важным сопровождающим компонентом учебных программ является музыка, которая задает необходимый темп выполнения упражнений, создает эмоциональный настрой.

Детальный анализ результатов исследований ФС организма и ФР студентов позволил выявить динамику изменения уровня ФР к концу учебного года.

Результаты исследования и их обсуждение. Для решения поставленных задач были выбраны достаточно простые и надежные пробы, которые позволили оценить ФР и ФС организма студента в данный момент времени.

Тест на «определение работоспособности по одышке» как в 1-м, так и во 2-м семестрах выявил удовлетворительные возможности кардиосистемы студенток в ответ на физическую нагрузку, что подтвердилось в 97% случаев субъективной оценкой, данной студентками своему состоянию (рис.1). Сопоставление показателей ЧСС после выполнения теста ц1 и субъективных ощущений усталости – достаточно информативный показатель ФР. Из диаграммы видно, что работоспособность студенток к концу 2 семестра улучшилась и по объективной, и по субъективной оценке.

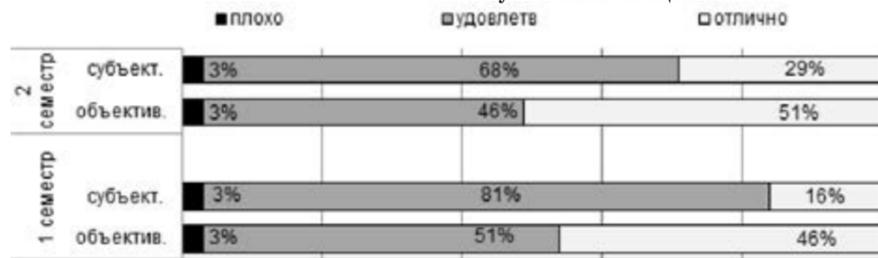


Рис.1 Оценка ФР студенток по тесту №1

Учитывая, что ФР является интегральным по-

казателем ФС организма [2, с. 649], была проведена оценка состояния ССС при выполнении теста ц 2 (рис.2).

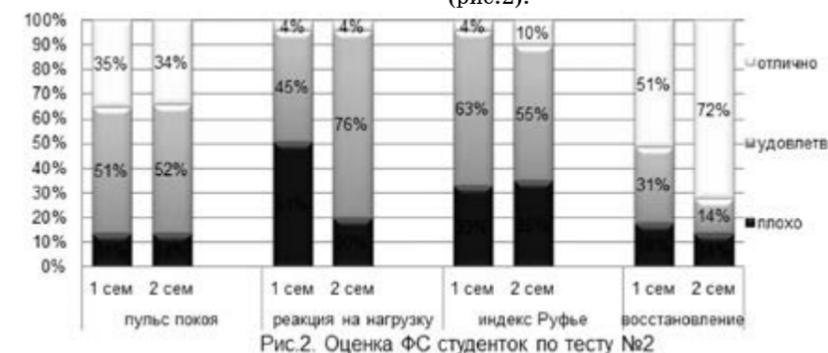


Рис.2. Оценка ФС студенток по тесту №2

Оценка состояния ССС по пульсу покоя в 1 и 2 семестрах выявила, что у 86 % испытуемых показатели ЧСС в покое соответствуют оценкам «удовлетворительно» и «отлично», т.е. находятся в пределах физической нормы.

Оценка реакции сердца на нагрузку выявила в 1 семестре в 51% случаев плохие возможности кардиосистемы студенток. Полученные результаты косвенно характеризуют адаптационные механизмы ССС, а следовательно, и физические возможности студенток 1 курса. В среднем по группе в 1 семестре пульс увеличивался на 78%, что соответствует оценке «плохо», а во втором – на 62%, что соответствует уже оценке «удовлетворительно». Улучшение собственного результата продемонстрировали 64% тестируемых.

Среднее значение индекса Руфье по группе в 1 семестре составляет 9,37, поэтому способность сердечной мышцы адаптироваться к физическим нагрузкам в целом считается удовлетворительной. На диаграмме (рис.2) видно, что 67% студенток показали удовлетворительную и отличную оценку, однако необходимо учитывать, что у 33% студенток адаптация сердца ниже среднего уровня. Во втором семестре среднее значение индекса Руфье улучшилось – 8,86. 18% занимающихся улучшили свой результат, однако 12% студенток личный результат ухудшили. Поэтому говорить об улучшении нельзя.

Удовлетворительную и отличную способность ССС к восстановлению в 1 семестре продемонстрировали 82% студенток. Среднее значение разности ЧСС после 3-минутного восстановления и пульса покоя в 1 семестре – 3,1, а во втором – 2,3. Количество студенток, получивших оценку «отлично» во втором семестре, увеличилось на 41%. Наблюдение преподавателями за техникой исполнения программ по аэробике на занятии показало, что исследование результатов функциональных проб отражают степень ФР студенток в конце каждого семестра.

Результаты, полученные в первом семестре, свидетельствовали о недостаточном уровне ФС организма почти у половины испытуемых. Эти данные необходимо было учитывать при планировании объема и интенсивности физических нагрузок на учебных занятиях, т.к. уровень работоспособности влияет на время выполнения задания, точность и технику исполнения упражнений и т.д.

Систематические занятия во 2-м семестре, планируемая нагрузка, коррекция содержательной части учебной программы в процессе занятий способствовали достижению «хорошей» суммарной оценки тестовых заданий. Данных результатов удалось достичь за счет постепенного увеличения нагрузки, ее объема, интенсивности учебно-тренировочных занятий, уменьшения интервалов отдыха, повышения плотности урока, повторов исполнения комплексов 2 и более раз, координационной сложности движений, чередования упражнений, требующих работы различных мышечных групп, внедрения

композиций танцевальной аэробики и современных направлений фитнеса.

Выводы:

1. Комплексное изучение влияния занятий аэробикой на организм студенток невозможно без обязательной диагностики, оценки ФР и ФС, умения обучающимися проводить тестирование и анализировать реакцию организма на выполненную физическую нагрузку.

2. Полученные объективные количественные данные и выявленные дифференцированные показатели характеризуют ФС студенток, занимающихся аэробикой, как в состоянии покоя и восстановления, так и при дозированных физических нагрузках, что позволяет в дальнейших исследованиях проследить динамику ФР девушек.

3. Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты подтвердили эффективность внедрения композиционного метода проведения учебных занятий по аэробике. Применение средств танцевальной аэробики и современных видов фитнеса способствовало существенному улучшению ФР студенток.

Литература:

1. Буйкова, О.М. Функциональное состояние организма студенток, занимающихся различными видами оздоровительной аэробики: дисс. канд.биол.наук /О.М.Буйкова. - Томск, 2010. – 195 с.
2. Токарева, Л.К. Физическая работоспособность как интегральный показатель функционального состояния здоровья студентов педагогического вуза/Л.К.Токарева, С.С. Павленкович//Известия Пензенского гос. пед. у-та. – 2011. – № 25. – С. 645-649.
3. Юречко, О.В. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» в вузе/О.В. Юречко, Е.В. Токарь//Учебное пособие. – Амурский гос. ун-т. Благовещенск, 2008. – 208 с.

Bibliography:

1. Buykova O.M. Functional state of an organism of students engaged in various kinds of improving aerobics: diss. Kand.biol.nauk. – Tomsk, 2010. – 195 p.
2. Tokareva L.K., Pavlenkovich S.S. Physical performance as an integral component of the functional state of health of students of pedagogical high school // Proceedings of the Penza State Pedagogical University. – V.G. Belinsky. – 2011. – № 25. – P. 645-649.
3. Yurechko O.V., Tokar E.V. Methodical and practical lessons on discipline "Physical culture" in high school: Textbook / Amur State. Univ. Blagoveshchensk, 2008. - 208 p.

Информация для связи с авторами:
 Бушма Татьяна Валерьевна
 e-mail: bushmat@mail.ru;
 Зуйкова Елена Георгиевна
 e-mail: lena031954@yandex.ru;
 Волкова Людмила Михайловна
 e-mail: volkovalm@bk.ru

АНТРОПОЭКОБИОРИТМОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ КАК АДАПТИВНО-РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ СИСТЕМА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ЛИЦ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ В РАЗВИТИИ

Панфилов О.П., доктор биологических наук, профессор, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого» (ФГБОУ ВПО ТГПУ им. Л. Н. Толстого)

Борисова В.В., кандидат педагогических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого» (ФГБОУ ВПО ТГПУ им. Л. Н. Толстого)

Дубровин В.А., кандидат педагогических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» (ФГБОУ ВО КГПУ им. В.П. Астафьева)

Давиденко В.Н., кандидат педагогических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого» (ФГБОУ ВПО ТГПУ им. Л. Н. Толстого)



Аннотация. В статье рассматривается проблема разработки средств и методик АФК для лиц с отклонениями в здоровье с учетом нозологических состояний, конституциональных типов и среды обитания. Предложено методическое и научное обновление в подготовке специалиста по АФК (адаптивной физической культуре).

Ключевые слова: антропобиоритмологическая модель, климато-экологическое обоснование, конституциональный тип, компенсация, адаптация, реабилитация.

ANTROPOEKOBIORITMOLOGICHESKY MODEL AS ADAPTIVE AND REHABILITATION SYSTEM IN EDUCATIONAL PROCESS OF PERSONS WITH SPECIAL NEEDS FOR DEVELOPMENT

Panfilov O.P., the Dr. Biological Sciences, the Professor, Federal Public Budgetary Educational Institution of Higher Education "The Tula State Pedagogical University of L. N. Tolstoy" (TGPU FGBOU VPO of L.N.Tolstoy)

Borisova V.V., the Candidate of Pedagogical Sciences, the associate professor, Federal Public Budgetary Educational Institution of higher education "The Tula State Pedagogical University of L. N. Tolstoy" (TGPU FGBOU VPO of L.N.Tolstoy)

Dubrovin V.A., the Candidate of Pedagogical Sciences, Federal Public Budgetary Educational Institution of the Higher Education "Krasnoyarsk State Pedagogical University of V.P. Astafyev" (FGBOU IN KGPU of V.P. Astafyev)

Davidenko V.N., the Candidate of Pedagogical Sciences, the associate professor, Federal Public Budgetary Educational Institution of Higher Education "The Tula State Pedagogical University of L. N. Tolstoy" (TGPU FGBOU VPO of L.N.Tolstoy)

Abstract: In the article the problem of development of tools and techniques AFK (adaptive physical culture) for persons with disabilities in health with regard to nosological States, constitutional types and habitats. The proposed methodological and scientific update in preparation for adaptive physical education.

Key words: anthropological model, climatic and environmental justification, constitutional type, compensation, adaptation, rehabilitation.

1. Актуальность и состояние проблемы

Ухудшающаяся экологическая ситуация, резкое снижение популяции диких животных, биоресурсов земной и водной среды крайне негативно повлияло на здоровье и физические возможности особенно детей и молодежи. Данное обстоятельство убеждает в необходимости обратить самое пристальное внимание на основные факторы жизнедеятельности и повышение адаптационных возможностей в сложившихся условиях.

Затронутая проблема особым образом касается части населения, отнесенной по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, двигательная деятельность которых связана с адаптивной физической культурой (АФК).

В связи с этим возникает необходимость разработок и экспериментального обоснования для таких людей адаптивно-развивающих, коррекционных и оздоравливающих средств индивидуально-направленного воздействия с учетом климато-экологических и социальных условий их жизнедеятельности. В настоящем сообщении затрагиваются три аспекта поднятой проблемы:

- АФК как направление реабилитации в области физической культуры, которое, по мнению многих специалистов, является не медицинской, а педагогической. Однако отсутствие в школах дополнительного учителя по АФК ставит под сомнение правомерность такого рода занятий с детьми, отнесенными к спецмедгруппам;
- процессы социально-экономического характера и антропогенной деятельности человека;
- модернизация в сфере физкультурного обра-

зования, особенно касающаяся детско-подросткового возраста, физическое здоровье которого, адаптационные возможности, двигательная подготовленность неуклонно снижаются.

2. Состояние проблемы

В настоящее время в школах отсутствует адаптивная физическая культура, поскольку нет дополнительного учителя по АФК. Дети, которые не могут выполнять обычную программу по физическому воспитанию, сидят на скамейке. В реабилитационных центрах применяется лечебная физкультура (ЛФК – медицинская специальность), но не АФК. Вероятно, вопросами АФК должно заниматься Минобрнауки. Однако этого не происходит, по-видимому, по причине некомпетентности в этой сложной области научно-практической деятельности.

В то же время увеличивается количество детей и подростков, отнесенных к категории спецмедгрупп, с которыми работают порой откровенно неподготовленные в данной области «специалисты», не способные отличить ЛФК от АФК, адаптивность от адаптированности, разобрататься в нозологических состояниях. Хорошо, если у таких специалистов есть понимание сохранения важнейших констант целостного организма при действии необычных или патогенных факторов, когда организм использует защитные и приспособительные механизмы. Средства, вызывающие активность таких механизмов, по мнению ряда специалистов, и относятся к АФК. Однако некоторые ученые считают, что только компенсаторно-приспособительные реакции (в отличие от защитных) представляют собой акты, обеспечивающие поддержание основных констант и, таким образом, адаптированность организма. Наша позиция [1] в этом принципиальном положении базируется на исследованиях, согласно которым сущность и принципы адаптации и адаптированности включают в себя две стороны единого процесса без их противопоставления. Вместе с тем нельзя отрицать тех фактов, что в ряде случаев, воздействуя в лечебных целях, методист ЛФК (он же врач) адаптирует организм больного (выполняя функцию педагога) к изменившимся условиям существования.

Приведенные обстоятельства убеждают в необходимости если не в фундаментальной (специальное медицинское образование) медико-биологической подготовки педагога для работы с детьми специальных медицинских групп (СМГ), то во всяком случае не 72-часовой, как это практикуется сегодня. Возникает необходимость в систематизации средств и методов АФК в соответствии с нозологическими формами занимающихся, их физическим состоянием, климато-экологическими условиями и конституциональными особенностями занимающихся. С этой целью в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования вводятся дисциплины и курсы по выбору, где студенты изучают данную область социальной практики.

Цель нашего исследования состоит в обосновании проектирования антропо-экобиоритмологической модели как адаптивно-реабилитационной системы в учебном процессе лиц с особыми потребностями в развитии.

Данная система призвана обеспечить адаптационное здоровьесберегающее обучение, адекватное физическое воспитание и развитие детей, подростков и юношей, имеющих психофизические отклонения. В основные задачи входит разработка инновационных адаптивно-развивающих, оздоровительных физкультурно-спортивных средств, фитнес-технологий и рациональное (на основе принципа ритма) их использование в режиме игровой, учебно-воспитательной и культурной деятельности.

3. Антропобиоритмологическое и климато-экологическое обоснование средств АФК детей с отклонениями в здоровье

Человек как Микрокосм постоянно обменивается с окружающей средой информацией, энергией и веществом: дыхание, питание, движение, психо- и биоэнергетический обмен. Оптимизация этого обмена способствует упорядоченности системы, что является фактором адаптированности и оздоровления. Вместе с тем современный человек встречается с совокупностью явлений, имеющих антропо-техногенный и социальный (нередко негативный) характер, к которым он вынужден адаптироваться.

Мир приближается к экологической грани: суммарный объем выброса загрязняющих веществ, уменьшение популяции диких животных, рыбных ресурсов и растительного мира достигли своего предела. Как отмечают ученые США, Канады и других стран, если люди не изменят сегодняшнюю ситуацию, то они не смогут существовать в таких условиях.

Для сохранения и развития здоровья необходимо вписываться во временную организацию жизни, учитывая биоритмы, ритмы природной и социальной среды. Достижения в разных сферах жизнедеятельности позволяют противостоять неадекватным воздействиям и неблагоприятным условиям, повышать свой жизненный, интеллектуальный и культурный потенциал.

Связи и взаимоотношения человека с окружающей средой сложны и многообразны. Они формируются в системе из двух взаимодействующих подсистем: человек – природа, человек – общество в его историческом развитии. Одна из этих подсистем – объект (природа, общество, техника) – является средой для другой: субъекта, которым при антропологическом подходе может быть только человек. Однако человек не задумывается над этим, чаще всего игнорируя окружающую его среду обитания. Проведенные нами исследования в зоне умеренного, благоприятного для организма климата позволили установить, что в условиях постоянного межжизнелетельства функциональное состояние наблюдаемых школьников подвержено сезонным колебаниям. Наиболее значительные изменения происходят в весенний период. Специфика и характер используемых физических упражнений вносят существенные коррективы в деятельность физиологических систем и работоспособность, которые соответственно отражаются в сезонной динамике.

У подростков, занимающихся спортом, выявлены достоверные величины коэффициентов корреляции между температурой воздуха, с одной стороны, и температурой тела, артериальным давлением (АД), частотой дыхания (ЧД), потреблением кислорода (ПО₂), КИО₂ – с другой. Отмечена обратная зависимость между суммарным метеопогодным индексом (E_i) и временем двигательной реакции ($r = - 0,414$). В этих же климатических условиях, но при суммарном измененном (повышенном) метеопогодном индексе (E_i) получены корреляты, свидетельствующие о дисбалансе функций организма. Так, уровень связи E_i с гемоглобином составил: $r = - 0,621$ ($p < 0,05$); с мочевиной крови $r = 0,743$ ($p < 0,01$); с МВЛ (максимальная вентиляция легких) $r = - 0,624$ ($p < 0,05$); с температурой тела $r = - 0,785$ ($p < 0,01$); ЧСС после стандартной нагрузки $r = 0,686$ ($p < 0,05$).

Таким образом, перепады метеопогодных условий и даже отдельных их элементов оказывают существенное влияние на клеточном и системном уровне организма человека, что свидетельствует о происходящих приспособительных (адаптационных) процессах.

4. Антропоэкобиоритмологическая адаптивная здоровьесберегающая модель образовательного учреждения.

Преподавателю необходимо ориентироваться в направленности адаптивных реакций. Прежде всего, необходимо знать механизмы и формы проявления фенотипических реакций. Фенотипические (ненаследственные) изменения происходят при смене привычных или новых условий на старые. Эти реакции призваны сохранять равновесие и названы компенсаторными. Некоторые авторы называют их феноакклиматизацией.

Результаты исследования позволили установить, что в условиях постоянного местожительства функциональное состояние детей и школьников подвержено сезонным изменениям, влиянию эколого-метеорологических и социальных

факторов – фенотипическая и социальная адаптация.

В связи с этим для купирования негативных реакций, обеспечения благоприятного развития управляемого адаптационного процесса, повышения уровня функциональных возможностей необходимы согласованный биоритмологический учебно-воспитательный процесс и направленное использование адаптивной физической культуры в формате антропоэкобиоритмологической модели.

В общем виде антропоэкобиоритмологическая адаптивная система (модель), формируемая как одним человеком, так и отдельно взятым образовательным и воспитательным учреждениями, может быть представлена схемой (рис.1).

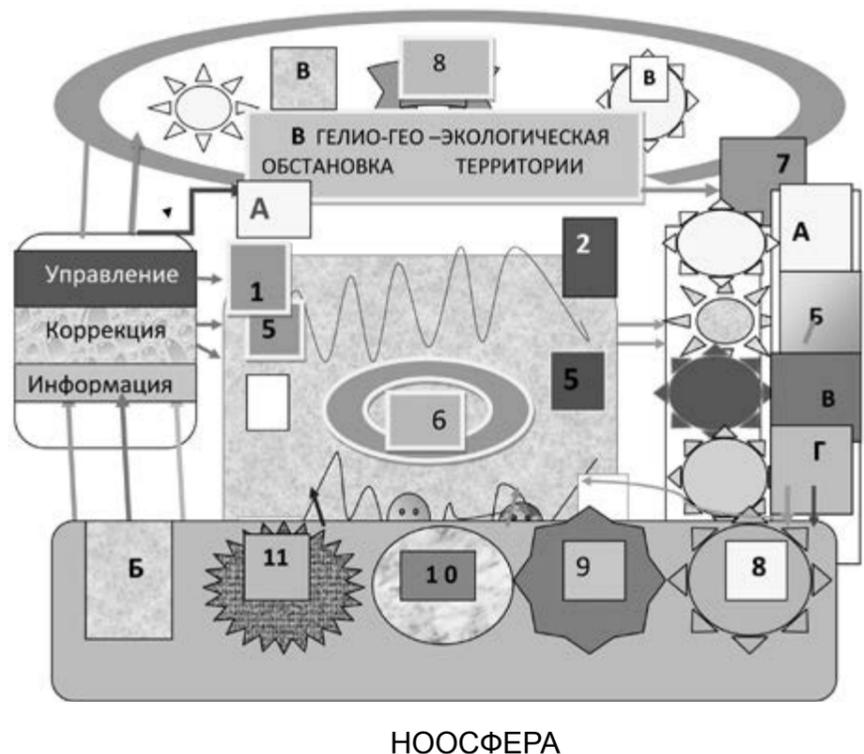


Рис. 1. Антропоэкобиоритмологическая адаптивная здоровьесберегающая модель образовательного учреждения

А – «внутренняя» среда образовательного учреждения: 1-2 – инновационный биоритмологический учебный процесс; 3-4 – средства и инновационные технологии в соответствии с психофизиологическими особенностями детей; 5 – адекватные учебно-педагогические условия учебной деятельности; 6 – благоприятный социально-психологический климат в образовательном учреждении; 7 – критерии функционирования АЭБ модели: а – уровень здоровья обучающихся; б – уровень психофизического состояния; в – адаптоспособность учащихся; г – уровень социальной адаптации и социального здоровья.

Б – основные факторы «внешней» среды, непосредственно влияющие на образовательный процесс и состояние здоровья: 8 – природно-климатические факторы; 9 – антропо-экологическая обстановка; 10 – деятельность социально-культурных групп; 11 – ориентация в информационных потоках. В – гео-гелиокосмические факторы, влияющие на человека.

Современный человек встречается с совокупностью

явлений среды, имеющих природный, технический, социальный экономический характер, и каждое из этих явлений выступает перед ним как система – организационное целое с территориально выраженной иерархией.

Приспособление организма (адаптация) осуществляется за счет преобразования территории и физиологических механизмов, включающих изменение морфофункциональных, социально-поведенческих отношений и может заканчиваться либо состоянием достаточной адаптированности, либо дезадаптацией и болезнью.

В связи с этим для купирования негативных реакций, обеспечения благоприятного развития управляемого адаптационного процесса, повышения уровня функциональных возможностей необходимы: согласованный биоритмологический учебно-воспитательный процесс и направленное (с учетом внешнего воздействия) использование фитнес-упражнений, которые вносят существенные корректировки (улучшение) в деятельность физиологических систем и работоспособность детей.

Нами составлены примерные (общие) модели деятельности ДОУ и учебных заведений, в основу которых положен принцип ритма с учетом особенностей биоритмологического типа от дневного до годичного циклов обучения. Годичный период обучения мы представляем в виде четырех, четко определяемых в природе и у человека, циклов (ритмов) активности.

Приспособление организма осуществляется за счет преобразования территории и физиологических механизмов, включающих изменение морфофункциональных, социально-поведенческих отношений и может заканчиваться либо состоянием достаточной адаптированности при использовании на занятиях АФК погодноклиматических условий, знаний гигиенических свойств кожи и организма (рис.2).



Рис. 2. Механизмы управления адаптивной антропо-экобиоритмоэкологической системой образовательного учреждения.

Адаптивная физическая культура, по замыслу инициаторов, призвана способствовать обоснованному, с учетом антропо-генетических особенностей индивида и климато-экологических условий местности проживания, формированию у детей, подростков и юношей, имеющих отклонения в здоровье, жизненно важных функций с целью обеспечения приспособления к среде обитания.

Принимая во внимание, что сегодня в школах, реабилитационных центрах, как правило, применяется лечебная физкультура (ЛФК – медицинская специальность), но не АФК, где работают в основном неподготовленные для данной области «специалисты», требуется приложить значительное усилие в медико-биологической подготовке педагога, работающего с детьми специальных медицинских групп (СМГ).

Исходя из этого, нами систематизируются средства и методы АФК в соответствии с нозологическими формами занимающихся, их физическим, психическим, социальным статусом, климато-экологическими и социальными условиями. Создана методическая база, включающая инновационные фитнес-технологии.

Исходя из основного принципа – антропологического подхода к обучению специалиста по адаптивной физической культуре, создается учебник или учебное пособие «АНТРОПОСПОРТКУЛЬТУРА» и несколько дисциплин сопровождения в периоде обучения специалиста.

По нашему мнению, «АНТРОПОСПОРТКУЛЬТУРА» – та дисциплина, которая могла бы интегрировать необходимые специальные и смежные науки и методическую литературу для подготовки полноценного специалиста, отвечающего современным требованиям

профессионала по адаптивной физической культуре. Предлагаемое учебное пособие для стационара включает 4 раздела. Для слушателей дополнительного образования, повышения квалификации и переподготовки два варианта: 168 и 500 часов.

В образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования вводятся дисциплины и курсы по выбору, где студенты изучают данную область социальной практики. Необходимо систематизация средств и методов АФК в соответствии с нозологическими формами занимающихся, их физическим, психическим, социальным статусом, климато-экологическими и социальными условиями. Нами разработана также система оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, которая в то же время стимулирует освоение учебного материала. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (таблица).

5. Примерная структура дисциплины «Антропоспорткультура» (профиль подготовки: «Физическая культура и спорт»)

1. Исторические аспекты развития Антропологии Введение

Предмет, задачи и методы антропоспорткультуры. История понятия «антропология».

Дифференциация антропологического знания.

Антропология как специальная наука о человеке

Современное толкование: «педагогическая антропология», «спортивная антропология», «антропозискультура» и «антропоспорткультура».

Биологическое и социальное в антропоспорту культуре.
 2. Основные этапы формирования антропологического знания:
 1. Антропология наука о человеке.
 2. Положение человека в природе. Исследование антропогенеза.
 3. Роль наследственности и среды в контроле над развитием человека.

4. Онтогенез, биологический возраст и их роль в становлении антропологического знания для физкультурно-спортивных занятий.
 5. Этно-антропологическое разнообразие народов мира.
 6. Современные климато-экологические условия и адаптивное разнообразие человека (адаптивный портрет).
 7. Современная педагогическая и философская антропология как часть антропо-, физ- и спорту культуры.

Системно-моделирующий (высший уровень применения технологий) Контроль измерения при физической нагрузке в АФК	15 баллов Уровень владения технологий Измен. сред-ми и методами в АФК	15 баллов Определение ЧСС и АД при физической нагрузке при различных режимах	20 баллов Определение ЧСС и АД при физической нагрузке. Знание механ-ов адапт-го действия	24 балла Определение ритма ЧСС, АД, ЖЕЛ при физической нагрузке и восстановлении	26 баллов Владение пульсоксиметрич. методикой в естественных условиях двигательной деятельности	Творческая интерпретация учебного материала. Уверенное владение инструментарием
Двигательные режимы: Общеадаптационный; (щадяще-тренир-й); адаптивно-втягивающий, адаптивно-тренирующий	11 – 15 баллов	14 – 15 баллов	16 – 18 баллов	19 – 20 баллов	21 – 24 балла	Интерпретация с привлечением дополнительных литературных источников
Средства, формы механизмы адаптив-го действия физических упражнений в АФК	8 – 10 баллов	11 – 12 баллов	13 – 15 баллов	16 – 17 баллов	18 – 20 баллов	Уверенная интерпретация в объёме учебного материала
Физиологическое обоснование адаптив-го действия упражнений	5 – 7 баллов	8 – 9 баллов	10 – 11 баллов	12 – 13 баллов	14 – 15 баллов	Удовлетв-ая интерпретация-основного учебного материала
Предмет: цель, задачи, методы Общие требования к методике АФК	До -5 баллов	5 – 7 баллов	8 – 9 баллов	10 – 11 баллов	5 – 7 баллов	Неудовл. интерпр-ия материала

Общие основы АФК

3. Анализ и концептуальные основы физкультурно-спортивного содержания и образования:
 3.1 Современное состояние физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях России
 3.2 Методологические и медико-педагогические основы классификации непараметрических средств в соответствии с возрастом и психофизическим состоянием детей от 3,5 до 7,0 лет.
 3.3 Методологические основы классификации традиционных (классических) средств физической культуры в соответствии с физическими и функциональными возможностями детей 8,0-12 и 13-17 лет.
 3.4 Общая характеристика конституции по антропологическим, физиологическим и биохимическим показателям.
 3.5 Конституциональная преемственность в ориентации детей 3,5-17 лет к занятиям различными

видами физкультурно-спортивной деятельности.
 3.6 Концептуальные и организационные основы подготовки современного специалиста по физической культуре с учетом типов конституции и региональных климато-экологических факторов
 3.7 Теоретико-методическое и медико-психологическое обоснование физкультурно-спортивного образования в средней и высшей школе.
 4. Методы исследования в «Антропоспорту культуре»:
 1. Правила и методика исследований в антропоспорту культуре.
 2. Тотальные размеры тела.
 3. Физическое развитие человека.
 4. Состав тела и конституция человека.
 5. Основные размеры головы. Пропорции тела.
 6. Основные принципы и методика определения типов конституции детей 3,5-7,0; 8-12; 13-17 лет.
 7. Определение параметров физической подготовленности в зависимости от типов телосложения (типов

конституции).
 8. Определение состава и удельного веса массы тела человека.
 9. Определение типов осанки и кривизны позвоночника. Гониометрия.
 10. Методика оценки состояния стопы (плантография).
 11. Диагностика соматотипа мужчин и женщин.
 12. Статистические методы в антропоспорту культуре.

13. Золотое сечение и код Фибоначи при определении телосложения.
 5. Программа курса «Антропоспорту культура» для слушателей дополнительного образования (тренеров и специалистов по физической культуре и спорту).
 5.1 Предмет и статус дисциплины «Антропоспорту культура».
 5.2 Этапы развития антропологии.
 5.3 Методологические и медико-педагогические основы классификации традиционных и непараметрических физкультурно-спортивных средств в соответствии с типами конституции детей 3,5-17 лет.
 5.4 Конституциональная преемственность в ориентации детей 3,5-17 лет к занятиям различными видами физкультурно-спортивной деятельности.
 5.5 Основные методы исследования в «Антропоспорту культуре».
 5.6 Методика определение телосложения детей и взрослых.
 5.7 Использование методов «Золотого сечения» и кода Фибоначи при определении типологических и функциональных характеристик детей и взрослых.
 Черезвычайно важно, что это направление позволит сконцентрировать для обучения те дисциплины, которые обеспечат активное и полноценное освоение знаний о человеке, определяемых уровнем требований развивающегося современного общества и необходимых для осуществления преобразований и обеспечения процесса подготовки принципиально нового специалиста по физической культуре в условиях реального времени и ярко выраженных интеграционных процессов в системе физического воспитания и спорта.

Литература:

1. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Учебное пособие. Под ред. проф. О.П. Панфилова. – М.: ВЛАДОС, 2010. - 389 с.
2. Алякринский Б.С. Основы научной организации труда и отдыха космонавтов: Монография // Б.С. Алякринский. – М.: Медицина, 1975. - 203с.
3. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. Монография. - М.: «Наука», 1975. – 265 с.
4. Агаджанян, Н.А. Парадокс XXI столетия: взлет науки и кризис культуры, нравственности // Эколого-физиологические проблемы адаптации. Материалы XI Междунар. симпозиума. – М., 2003. – С. 5-9.
5. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология: Монография. – Ростов/Д: «Феникс», Киев: «Здоровье», 2000. – 245 с.
6. Окружающая среда и здоровье человека. Монография // Под ред. И.П. Герасимова, В.С. Преображенского – М.: Изд. «Наука», 1979. – 212 с.
7. Панфилов О.П., Агаджанян Н.А. Механизмы адап-

тации человека к экстремальным условиям. – Тула, 1995. – 215 с.
 8. Панфилов О.П., Шумский В.Г. Биоритмы, география, спортивная работоспособность: Монография. – Тула: «Приокское книжное изд-во», 1991. – 135 с.
 9. Панфилов О.П., Романов В.А., Борисова В.В. Современные подходы к разработке муниципальной программы по физической культуре на основе инновационных фитнес-технологий.// Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №2; URL: www.science-education.ru /108-8584
 10. Чижевский А.Л. Земное эхо солнечных бурь./ Монография. – М.: – «Мысль», 1976. - 268 с.

Bibliography:

1. Artamonova L.L., Panfilov O. P., Borisova V. V. Medical and adaptive and improving physical culture / Manual. – Under the editorship of the prof. O. P. Panfilov. – М.: VLADOS, 2010. – 389 p.
2. Alyakrinsky B. S. Bases of the scientific organization of work and rest of astronauts: Monograph/B. S. Alyakrinsky – М.: Medicine, 1975 – 203 pages.
3. Anokhin P. K. Sketches on physiology of functional systems//P.K.Anokhin. The monograph – М.: “Science”, 1975 – 265 pages.
4. Agadzhanian, N. A. Paradoxes XXI of century: rise of science and crisis of culture, morality//Ekologo-fiziologichesky problems of adaptation. Materialis XI mezhdunar. a symposium. – М., 2003. – P. 5-9.
5. Apanasenko G.L., Popova L.A. Meditsinskaya valueology//Monograph. Rostov/D. – “Phoenix”, Kiev – “Health”, 2000. – 245 p.
6. Environment and health of the person. The monograph//Under the editorship of I.P. Gerasimov, V. S. Preobrazhensky. – М.: Prod. “Science”, 1979. – 212 p.
7. Panfilov O.P., Agadzhanian N.A. Mechanisms of adaptation of the person to extreme conditions. – Tula, – 1995. – 215 p.
8. Panfilov O. P., Shumsky of V. G. Bioritma, geography, sports working capacity: Monograph. – Tula: “Prioksky book publishing house”, – 1991. – 135 p.
9. Panfilov O. P., Romanov V.A., Borisova V. V. Modern approaches to development of the municipal program in physical culture on the basis of innovative fitness-technology.//Modern problems of science and education. – 2013. – №. 2; URL: www.science-education.ru/108-8584
 10. Chizhevsky A.L. Terrestrial echo solar burs: Monograph. - “Thought”, 1976. - 268 p.

*Информация для связи с авторами:
 Панфилов Олег Петрович
 e-mail: panfilov30@mail.ru*

ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА УЧИТЕЛЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Григорьев А.И., доктор медицинских наук, профессор,
Воронежский государственный педагогический университет



Аннотация. Обосновывается актуальность психогигиенического подхода к организации педагогического процесса на уроках физической культуры, раскрываются его цели и задачи. Дается авторская формулировка здоровьесозидающей компетенции педагога физической культуры.

Ключевые слова: здоровьесозидающая (здоровьеформирующая) компетенция учителя физической культуры, психогигиенические условия и задачи уроков физической культуры.

PSYCHO-HYGIENIC ASPECTS FOR ORGANIZATION OF TEACHING PROCESS BY THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE

Grigoriev A.I., Doctor of Medical Sciences, Professor
Voronezh State Pedagogical University

Abstract. Explains the relevance of psycho-hygienic approach to the organization of pedagogical process on the lessons of physical culture, reveals its goals and objectives. Given the author's wording health of the creative competence of the teacher of physical culture.

Keywords: creative health (zdorovaemysya) competence of the teacher of physical culture, psycho-hygienic conditions and objectives of physical education lessons.

В современных условиях, когда темпы технико-информационного прогресса ведут к нарастанию психических нагрузок на человека, актуализируется значимость психогигиены как необходимого компонента здоровья и здорового образа жизни. Деятельность по сбережению и укреплению психического и соматического здоровья, по совершенствованию духовных и физических сил человека, передача опыта этой деятельности из поколения в поколение в совокупности с ее формами, средствами и приемами составляет содержание психогигиенической культуры. Высшая ценность психогигиенической культуры – личность человека в ее целостности и многомерности с ведущим значением духовного (акмеологического, аксиологического) и психического (эмоционального, когнитивного) компонентов.

Оздоровление российского общества необходимо рассматривать как социальный заказ всем учреждениям образования. Следует понять, что сохранение и укрепление здоровья учащихся – базовое условие организации учебной деятельности. Без этого невозможно качественно учить. Отсюда, в профессиональную программу каждого педагога, от воспитателей дошкольных учреждений до преподавателей вузов, должны быть включены знания и умения по организации здорового образа жизни субъектов педагогического процесса.

Такие знания и умения составляют здоровьесберегающую компетенцию любого педагога. Они характеризуют его профпригодность и компетентность. Забота о здоровье, воспитание и образование в ракурсе самоактуализации личности – вот триединая цель, сверхзадача и проблема, которую должны решать педагоги, все работники образования, родители.

Учитель физической культуры – ключевая фигура в деле оздоровления подрастающего поколения, всего общества. Если каждый работник образования должен заботиться о сбережении здоровья детей, то педагог физической культуры в современной школе должен заниматься непосредственно не просто здоровьесбережением, а и укреплением здоровья.

В ракурсе значения психического аспекта для всего комплекса проблем здоровья рассмотрим цели, задачи, некоторые методы и средства психогигиенической организации и проведения уроков учителем физической культуры.

Основными категориями здоровья являются процессы гомеостаза и адаптации. Эти процессы обеспечивают психофизиологическую саморегуляцию организма. То есть в основе здоровья лежат механизмы, которые, как правило, совершенно недооцениваются в суете нашего быта.

Гомеостатическая саморегуляция достигается привычными ритмами повседневности: ритмы сна и бодрствования, крепкий здоровый сон в течение восьми часов, постоянный ритм питания, привычное расписание занятий и досуга, комплекс гимнастических и других двигательных упражнений, хотя бы два-три часа в день пребывание на воздухе.

Это то, чего не понимают многие родители: необходимость привычных дел и привычных ритмов, воспитание полезных привычек (на первом месте среди которых привычка к режиму) с первых дней жизни ребенка. Стереотипное, на уровне навыков, следование природосообразным рациональным способам жизни помогает избежать разрушительного влияния перегру-

зок на человека или уменьшить их. Крепкая нервная система, надежная гомеостатическая саморегуляция обеспечивают устойчивость и приспособление организма к изменениям внешней среды и социума, то есть возможности адаптации.

В работе над тематическим планированием на четверть, полугодие (год) учитель, применяя разные способы и техники диагностики, определяет медицинские (гигиенические), психологические, педагогические и социальные особенности учащихся, их проблемы и достоинства. Методы работы: беседы с детьми, родителями, классными руководителями; использование скрининг-программ (в том числе компьютерных); знакомство с результатами врачебных осмотров учащихся; анкетирование; последовательное наблюдение за поведением и состоянием учеников в типичных микросредах (класс, спортивный зал и др.), за динамикой поведения и состояния в нестандартных и стрессовых ситуациях. Это аналитико-статистический (диагностический, ознакомительный) этап.

Следующий этап работы по укреплению здоровья учащихся заключается в том, что содержание проанализированной объективной и субъективной диагностической информации «переводится» в конкретные психогигиенические задачи.

Общие задачи психогигиены уроков физической культуры:

- создание благоприятных условий для формирования гармонично развитой личности;
- обеспечение позитивного делового микроклимата уроков, взаимоотношений учителя с учащимися и между детьми;
- формирование навыков оздоровительного поведения, сохранения физического и психического здоровья;
- интеграция физической и умственной деятельности;
- гигиеническая организация учебной нагрузки;
- индивидуальный подход с учетом данных диагностики.

Благоприятные условия формирования гармонично развитой личности и поддержания психического здоровья – это такие условия, которые способствуют удовлетворению основных жизненных потребностей (согласно Э. Шомбургу): в любви, безопасности, признании, успешности, наличии пространства для свободной творческой деятельности, в позитивном опыте и самоуважении.

Можно сказать, что главное условие сохранения и укрепления психосоматического здоровья – позитивный настрой. Необходимо стремиться, чтобы учение вообще и изучение двигательных навыков в частности, приносило детям радость и протекало на фоне положительных эмоций и хорошего настроения. Организация урока, формы, методы его проведения должны обеспечивать привлекательность урока для детей, интерес к нему. Отсутствие интереса, скука ведут к утомлению даже при небольших нагрузках.

Терпение и доброжелательность, справедливость и уважение к детям – необходимые качества учителя. Первичная диагностика помогает педагогу определить возможности ребенка: темперамент, способности, отклонения в развитии, возможную педагогическую запущенность и т.д. У разных детей разные темпы освоения нового, активность-пассивность, эмоциональная отзывчивость, но принимать и любить необходимо каждого таким, каков он есть. «Ты единственный, другого такого ребенка нет, и все мы любим тебя» – это лейтмотив межличностных отношений в школе с гуманистической парадигмой. Плохие оценки, унижение, как правило,

загоняют ученика в состояние психогигиенического дискомфорта, выражающегося в подавленности, неуверенности в своих силах или, наоборот, в девиантном безалаберном поведении, что может привести к невротизации и дидактогении. Воспитывать отношение к ошибке, неудаче как к уроку, необходимому для будущих успехов, тоже жизненно важная задача учителя.

Диагностирование учащихся, по сути, процесс изучения их, сближения с ними, возможно более глубокого познания, является первым этапом в здоровьесозидающей работе учителя физкультуры. Действительно, не познав, не воспитаешь. Понятно, что такое проникновение в проблемы личности не одного ребенка, а целого класса (и не одного класса) – это постоянное содержание педагогической деятельности. Но первичное диагностирование проводится в течение первой учебной четверти. Пока учитель мало знает своих учащихся, особенно важно иметь в виду принцип «не навреди». Предпочтение следует отдавать выбору тех программ, которые предполагают в первой четверти меньшую нагрузку и позволяют использовать формы и способы спортивной деятельности, вызывающие интерес и повышающие мотивацию уроков.

Мотивация здорового образа жизни, психогигиенической культуры, физической активности, приобретения спортивных умений, направленность на собственные достижения в этой сфере жизни, то есть мотивация уроков физической культуры – также обязательная и первоочередная задача учителя, без успешного решения которой эти уроки теряют смысл для учащихся.

Основные категории мотивации: - понимание (и выбор) жизненных целей, ценности формируемых психогигиенических и физкультурных знаний, умений и навыков для их достижения; - интерес, успешность действий; - комфортные и дружеские отношения в коллективе; - сотрудничество с учителем; - удовлетворенность уроком и учителем.

Цель – это системообразующий фактор. Личность ребенка – сложная открытая система. Очень важно воспитателям думать о том, как эта система будет развиваться. Без позитивного, созидательного понимания целей и смысла жизнь даже маленького ребенка будет складываться хаотично, во многом создавая привычки, приводящие к болезням. Так, у ребенка нужно формировать познавательные интересы, доброжелательность, активность, любовь к окружающей природе и к людям, основываясь на чем, впоследствии можно подводить его к цели человеческого существования – сохранению человечества и живой природы на Земле. Это то, что академик Н.Н. Моисеев называл нравственным и экологическим императивом в воспитании.

Личность с позитивным отношением к жизни, умеющая размышлять о важных вопросах несиюминутного значения, стержнем которой являются нравственный и экологический императивы, более уравновешенна в психическом смысле, соответственно, более здорова. Такой ребенок мотивирован к урокам физической культуры, поскольку они укрепляют здоровье (соответствуют его основным жизненным целям), бодрое жизнерадостное состояние, позволяют проявлять свои лучшие качества (например, помощь друзьям) и добиваться успехов.

Осознавать необходимость целеполагания и целеустремленности, учить ставить цели, планировать достижения, разбивая их на конкретные задачи, забота и учителя физической культуры. Этому служит постоянное информирование учащихся о целях занятий, среди которых всегда на первом месте формирование здоровья, двигательных умений и навыков, физическое

развитие. Школьники должны не просто бездумно выполнять распоряжения педагога, а понимать, зачем это нужно, что они укрепляют и совершенствуют тем самым.

Учитель – сам образец осмысленного отношения к жизни и жизнеутверждающего позитивного настроения. Поэтому каждый урок желательно начинать с улыбки.

Следующая категория мотивации уроков физической культуры – наличие интереса к ним. Интерес – качество многозначное. Это эмоциональный процесс, связанный с потребностью узнать что-то, с любознательностью, основанной на рефлексе «что такое?», идущем еще из животного мира, процесс, побуждающий к деятельности. Интерес может перерасти в устойчивую личностную потребность в познании, поиске причин явлений, прогнозировании следствий, которая будет постоянно требовать реализации и способствовать самосовершенствованию личности.

Познавательный интерес необходимо возбуждать привлекательными, отвечающими ожиданиям учащихся уроками, и в то же время он используется учителем как стимул и средство активации процессов освоения двигательных навыков, упражнений, игр и приобретаемых при этом психогигиенических знаний, умений и навыков. Интерес действует, как постоянный катализатор устремлений, энергии: стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, преодолевать препятствия в достижении целей.

Важно показывать жизненную необходимость двигательных знаний и умений: для здоровья (при этом играет роль организованное сильное впечатление от сообщаемой информации); для ловкости в жизни (лазание по деревьям, по веревке над пропастью, ходьба по бревну, по канату, паркур или фриран); для выносливости (преодоление трудностей).

Педагог продумывает и другие методы организации привлекательности уроков, поддержания интереса учащихся. Среди них игровые комплексы, которые каждый учитель может составить самостоятельно (подвижные игры, эстафеты, упражнения соревновательного характера с правилами и др.).

Чувствовать себя успешным – базовая потребность здоровой личности и в то же время, необходимое условие здоровья. Для достижения успеха учителю необходимо, объясняя, показывая упражнение, предоставлять как можно более полную информацию о нем, повторять показ, акцентируя внимание на сложных моментах и на тех движениях, которые способствуют оздоровлению или формированию определенного навыка.

Затем следует четкая организация активной деятельности самих учащихся. При выполнении упражнения учеником полезно предупредить его, какой индивидуальный результат для него доступен. Задача-максимум в освоении упражнения может осуществляться длительной работой, в течение ряда уроков, но на каждом из них необходимы промежуточные цели и достижения. Таким образом, каждый урок должен быть успешным. Если у ребенка что-то не получается в целом, то обязательно надо отмечать его отдельные, пусть небольшие, победы над собой. Потому что главное – психогигиенический комфорт, то есть здоровье. А индивидуальный спортивный успех – дело времени, которое у каждого может быть разным.

На последнем этапе урока необходим анализ проделанной работы. Здесь особенно важно воспитать правильное отношение к ошибке как к уроку, который позволяет понять, что было усвоено не так и помешало сделать упражнение или его элемент правильно. «Отрицательный результат тоже результат». Ошибка не враг, а помощник. Надо не бояться совершать ошибки, а

внимательно разбирать их. Затем следует анализ, который делают совместно учитель и учащиеся, с акцентом на успехи, обязательно отмечая, что данный ученик уже сделал хорошо (победа над собой) и что ему надо учесть в дальнейшем. Так можно сочетать посылность, и доступность с освоением материала.

Игры в ходе разминки или на заключительном этапе урока, эстафеты, спортивные игры, групповые упражнения, в которых необходимо взаимодействие и которые прививают навыки коллективных действий и решений, можно считать психогигиеническими упражнениями, так как при этом шлифуются дружеские и деловые отношения между одноклассниками и с учителем, формируется оптимальный психологический микроклимат.

В настоящее время широко применяются медиатехнологии, например, презентации, составление портфолио, в котором учащиеся могут отражать свои программы саморазвития, выполнение этих программ, их оценку и коррекцию.

Внеурочные мероприятия, такие, как акции, игры-путешествия, соревнования, смотры и фестивали, создают праздничное настроение, позволяют почувствовать самоуважение, успешность не только в глазах товарищей, но и родителей, друзей, тем самым усиливая мотивацию уроков физической культуры и здорового образа жизни, который они прививают.

И, в заключение, главное: если учитель сам придерживается здорового образа жизни, сам считает, что нравственно и престижно быть здоровым, сам следует психогигиеническим принципам общения, является образцом в жизни и в профессии, то он сможет увлечь детей и молодежь на путь формирования здоровья и здоровых отношений.

Литература:

1. Гостев Р.Г. Проблемы здоровьесформирования в реформировании российского физкультурного образования / Р.Г. Гостев, А.И. Григорьев, А.В. Лотоненко // Культура физическая и здоровье, 2008. – №2 (16). – С. 3-10.
2. Григорьев А.И. Общие проблемы психогигиены в системе образования: учебно-методическое пособие / А.И. Григорьев, Ю.В. Юров, К.А. Григорьев. - Воронеж: ВГПУ, 2010. – 272 с.
3. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
4. Секач М.Ф. Психология здоровья: Учебное пособие для высшей школы. 2-е изд. – М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005. – 192 с.
5. Физкультурно-оздоровительные технологии: научное издание. Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора А.А. Горелова, доктора педагогических наук, профессора А.В. Лотоненко. – М.: «Еврошкола», 2011. – 306 с.
6. Юров Ю.В. Психологическая коррекция стресса и стрессовых расстройств: практическое руководство для студентов / Ю.В. Юров, А.И. Григорьев, А.Ю. Юров. - Воронеж: Воронежский госпедуниверситет, 2011. – 40 с.

Информация для связи в авторами:
Григорьев А.И.
e-mail: stebletsov@gmail.com

Н.Н. БУРДЕНКО – ОРГАНИЗАТОР ЛЕЧЕНИЯ ГРЯЗЬЮ В РОССИИ

*Ливенцев Д.В., доктор исторических наук, профессор
Воронежского государственного медицинского университета*



Аннотация. Статья рассматривает организацию лечения грязью в России под руководством Н.Н. Бурденко.

Кроме того, уделяется внимание истории русской медицинской науки.

Ключевые слова: врач, лечение, грязь, курорт.

HEALTH AND NUTRITION ON THE SHIPS OF THE RUSSIAN NAVY

*Liventsev D. V., Doctor of Historical Sciences, Professor of
Voronezh State Medical University*

Abstract. The article examines the treatment of mud in Russia under the leadership of N. N. Burdenko. In addition, attention is paid to the history of Russian medical science.

Keywords: doctor, treatment, mud, resort.

В 2016 г. исполняются две знаменательные даты. Одновременно 140 лет со дня рождения и 70 лет со дня смерти выдающегося русского военного хирурга Николая Ниловича Бурденко. Этот замечательный человек известен, прежде всего, как «главный хирург Красной армии». Однако на момент прихода к власти большевиков ему был 41 год. Николай Нилович учился и зарабатывал научный авторитет в медицинских кругах именно в Российской империи. Вместе с российской императорской армией Н.Н. Бурденко принял участие в двух войнах: русско-японской и Первой мировой. В годы последней войны он выдвинулся среди коллег как талантливый военный хирург и эффективный администратор военно-лечебного дела. Наконец, Временное правительство назначило профессора Н.Н. Бурденко Главным военно-санитарным инспектором. В данной статье мы обратимся к успехам Николая Ниловича в деле грязевого лечения больных.

К моменту своей работы над методами грязелечения Н.Н. Бурденко подошел уже сложившимся научным деятелем. Ноябрь 1910 г. принес еще Николаю Ниловичу и утверждение в должности экстраординарного профессора Юрьевского императорского университета по кафедре оперативной хирургии [2]. В некотором роде данное место являлось признанием научных заслуг и обеспечивало стабильное положение в иерархии общества Российской империи [1]. Чуть позже, 18 октября 1911 г., Высочайшим приказом по гражданскому ведомству экстраординарному профессору Н.Н. Бурденко присвоили чин коллежского советника со старшинством с момента вступления в должность экстраординарного профессора [3]. Данный чин относился к шестому классу статекой или гражданской службы Российской империи. До 1856 г. дослужившийся до коллежского советника получал право на потомственное дворянство, а после только личное. К чину коллежского советника прилагалось и годовое жалование в 2000 руб. Собственно, до потомственного дворянства Николаю Ниловичу надо было получить чин четвертого класса

действительного статского советника. Однако для внука и сына крепостного крестьянина, выбившегося в после-реформенное время в мещанское сословие, социальный прогресс можно назвать существенным.

В июле 1911 г. он получает должность заведующего хирургическим отделением и кабинетом механотерапии в Сакской земской грязелечебнице. Фактически на долгие годы Н.Н. Бурденко становится научным руководителем и исследователем целебных свойств Сакской грязелечебницы [1].

Вскоре во время научной командировки он делает свой первый научный доклад в Сакской грязелечебнице: «К диагностике сифилиса костей и суставов» [2].

1913 г. ознаменовался для Николая Ниловича несколькими сообщениями в Сакской грязелечебнице: «Казуистика туберкулезных излечений в Саках» (июнь 1913 г.), «К вопросу о номенклатуре суставных заболеваний» (июль 1913 г.), «Опыты лечения в Саках большими дозами йодной настойки хронических тендовагинитов» (июль 1913 г.), «Дальнейшие наблюдения над бугорчаткой в Саках» (июль 1913 г.) и «Механотерапия и сифилис



Николай Нилович Бурденко



Саки. Больные в ваннах



Саки. Военная грязелечебница



Саки. Добывание грязи

суставов в Саках» (июль 1913 г.) [2]. Прочитанные доклады сопровождалась демонстрациями рентгеновских снимков и больных.

После возвращения из поездки Николай Нилович продолжает научные исследования в Сакской грязелечебнице, но вскоре после известия о начале Первой мировой войны срочно возвращается в Юрьевский императорский университет для подачи прошения об отправке добровольцем на фронт.

Однако Сакская грязелечебница не забывает талантливого медика и во время Первой мировой войны. 15 марта 1915 г. руководство Сакской грязелечебницы составило следующее прошение: «...Профессор Н.Н. Бурденко, находящийся теперь в одном из лазаретов Общества Красного Креста, в течение 4 лет заведовал большим хирургическим отделением в Сакской грязелечебнице... Принимая во внимание опытность и знания профессора Н.Н. Бурденко, в деле оказания хирургической помощи при грязелечении, а также решение Таврического губернского земства организовать в предстоящем сезоне лечение раненых воинов в Сакской земской грязелечебнице и важность участия в этом деле профессора Бурденко. Таврическая губернская земская управа имеет честь покорнейше просить об откомандировании профессора Бурденко...» [2].

Таким образом, Николай Нилович Бурденко стоял у истоков российского грязелечения. За период перед Первой мировой войной он зарекомендовал себя как смелого новатора в деле грязелечения. Надо отметить, что российская медицина в данном виде курортного лечения занимала в то время одну из самых передовых позиций в мире.

Литература:

1. Багдасарьян С.М. Бурденко Н.Н. Выдающиеся деятели отечественной медицины и здравоохранения. / С.М. Багдасарьян. – М.: Медицина, 1967. – 70 с.
2. Багдасарьян С.М. Материалы к биографии Н.Н. Бурденко (1876-1946 гг.). / С.М. Багдасарьян. – М.: Изд. Академии медицинских наук СССР, 1950. – 152 с.
3. Императорский Тартуский Университет. – Ф. 402. – Оп. 3. – Д. 212. – Л. 38.

Bibliography:

1. Bagdasarian S.M. N.N. Burdenko. Outstanding figures of Russian medicine and health care. / S.M. Bagdasarian. – Ed. M: Health, 1967. – 70 p.
2. Bagdasarian S.M. Materials for the biography N.N. Burdenko (1876-1946 gg.) / S.M. Bagdasarian. Ed. USSR Academy of Medical Sciences. – M., 1950. – 152 p.
3. Imperial University of Tartu. - F. nr. 402. - Nim. nr. 3. - Su. nr. 212. - L. 38.

Информация для связи с автором:
Ливенцев Дмитрий Вячеславович
e-mail: liva2006@yandex.ru

ГИПЕРРЕАКТИВНОСТЬ БРОНХОВ КАК ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР РАЗВИТИЯ АСТМЫ ФИЗИЧЕСКОГО УСИЛИЯ У СТУДЕНТОВ, АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Грошева Е.С., кандидат медицинских наук, доцент кафедры анатомии и физиологии

Попова О.А., кандидат биологических наук, доцент кафедры анатомии и физиологии,

Федеральное Государственное Бюджетное Образовательное учреждение Высшего Образования «Воронежский Государственный Педагогический университет», г. Воронеж, Россия



Аннотация. В статье рассматриваются вопросы гиперреактивности бронхов как одного из предрасполагающих факторов, приводящих к возникновению бронхоспазма физической нагрузки и развитию астмы физического усилия. Все большую актуальность данная проблема также приобретает у студентов, обучающихся в профильных вузах, на факультетах физического воспитания и активно занимающихся спортом.

Ключевые слова: гиперреактивность, бронхоспазм, физическая нагрузка, студенты.

HYPERREACTIVITY OF BRONCHIAL TUBES AS THE CONTRIBUTING FACTOR OF ASTHMA DEVELOPMENT OF PHYSICAL EFFORT AT STUDENTS WHO ARE ACTIVELY PLAYING SPORTS

Groshova E.S., Cand. Medical.Sci., Docent of the Department of anatomy and physiology

Popova O.A., Cand. Biology. Sci., Docent of the Department of anatomy and physiology

Federal Public Educational Institution of the Higher Education «Voronezh State Pedagogical university»

Abstract. In article questions of bronchial tubes hyperreactivity as one of the contributing factors leading to emergence of physical activity bronchospasm, and development of physical effort asthma are considered. This problem also acquires the increasing relevance at the students who are studied at faculties of physical training and actively playing sports.

Keywords: hyperreactivity, bronchospasm, physical activity, students.

Распространенность различных заболеваний органов дыхания у спортсменов и студентов, обучающихся в профильных вузах и на факультетах физического воспитания, большая по сравнению со студентами, обучающимися на других факультетах, и с людьми, не занимающимися спортом. Причем распространенность варьирует с определенными сезонными отличиями: у лиц, занимающихся зимними видами спорта, она выше, чем у лиц, занимающихся летними видами спорта. У спортсменов распространены гиперреактивность бронхов и бронхоспазм, вызванный физической нагрузкой, которые чаще характеризуются отсутствием регистрируемых симптомов.

Бронхоспазм физической нагрузки (БФН) характеризуется транзиторным сужением дыхательных путей в результате выполнения физических упражнений [3]. При этом физическая нагрузка вызывает снижение показателя объема форсированного выдоха за 1 секунду ($ОФВ_1$) в пределах 5%, тогда как при БФН регистрируется уменьшение $ОФВ_1$ на 10-15% и более от исходного показателя. У большинства больных астмой физическая нагрузка провоцирует симптомы и ухудшение функции внешнего дыхания, однако распространенность собственно БФН значительно шире, поскольку этот клинический феномен сопровождается хроническую обструктивную болезнь легких, аллер-

гический ринит, а также встречается у практически здоровых людей, не имеющих заболеваний дыхательных путей или атопии [1].

Наибольшее значение приобретает проблема БФН у спортсменов и студентов, обучающихся в профильных вузах и на факультетах физического воспитания. Причем распространенность астмы и БФН среди лиц данной категории значительно выше, чем в популяции в целом и составляет порядка 25% в сравнении с 5% в популяции [1]. Весьма вероятно, это связано с непосредственно большими физическими нагрузками, а также с более тщательным медицинским обследованием (проведение активной провокации и большая вероятность регистрации бронхиальной обструкции). Важно заметить, что бронхоспазм и бронхиальная астма все же являются разными состояниями. Когда речь идет об астме, то имеется в виду хроническое воспалительное заболевание, при котором симптоматика может быть связана и с другими триггерами. При бронхоспазме, обусловленном физической нагрузкой, речь идет об эпизодах обструкции, которые провоцируются исключительно физическим усилием и будут испытываться спортсменами постоянно. Однако постоянная физическая нагрузка может способствовать воспалению дыхательных путей, что может в значительной степени затруднить интерпретацию результатов дифференциальной диагностики астмы и БФН [4].

Вне зависимости от диагноза астмы, БФН у спортсменов является очень частым состоянием (11-50%), которое, безусловно, может существенно ограничивать физическую производительность и спортивные результаты. В ряде исследований установлено, что наличие клинических симптомов затрудненного дыхания, по результатам опроса пациентов, не является достоверным показателем БФН и требует объективного подтверждения в виде исследования функции внешнего дыхания после выполнения физической нагрузки [5].

Гиперреактивность бронхов чаще встречается у спортсменов, испытывающих длительные физические нагрузки, таких как лыжники (у 14-55%), пловцы (у 13-44%) и бегуны на длинные дистанции (у 15-24%), хотя она встречается и у спортсменов, подвергающихся скоростным и силовым нагрузкам, например у хоккеистов (у 15-19%) и легкоатлетов (у 16%) [2].

Современная фармакотерапия позволяет больным с бронхоспазмом физической нагрузки с бронхиальной астмой успешно переносить физическую нагрузку. Необходимо также отметить, что значительная доля пациентов, занимающихся спортом и имеющих бронхиальную астму, не получают адекватной базисной терапии, ограничиваясь лишь использованием бронходилататоров, что повышает вероятность внезапных неблагоприятных исходов. Определенной проблемой также является фактически бесконтрольное использование в₂-агонистов спортсменами, не имеющими астмы и БФН, которое не только приводит к гипокалиемии, но также на фоне повышения потребности миокарда в кислороде (при физической нагрузке) может сопровождаться выраженными инотропным, хронотропным и электрофизиологическими эффектами этих препаратов и возрастанием риска развития ишемии сердечной мышцы и аритмий. Известно, что эти лекарственные средства не повышают физическую производительность у лиц, не имеющих БФН. Складывается ситуация, при которой лица, активно занимающиеся спортом, имеющие астму, зачастую не получают необходимого лечения, а лица, не имеющие БФН, используют препараты, не приводящие к улучшению спортивных результатов, что, безусловно, повышает определенные медицинские риски, связанные с неконтролируемым течением заболевания и возможными побочными эффектами в₂-агонистов [1].

Заключение. Постоянная физическая нагрузка является распространенным предрасполагающим фактором в развитии бронхиальной астмы. Достаточно важным на данный момент является выявление бронхоспазма физической нагрузки у спортсменов и студентов, обучающихся в профильных вузах и на факультетах физического воспитания, ввиду того, что их профессиональная деятельность будет связана с постоянными и интенсивными физическими нагрузками. Для адекватной диагностики бронхоспазма должна осуществляться спирометрия в тесте с физической нагрузкой. Также ранняя диагностика обструктивных заболеваний органов дыхания у данного контингента лиц позволяет провести профилактику бронхиальной астмы, а также поспособствовать снижению физической нагрузки лицам с повышенным риском бронхообструкции.

Хороший уровень физической активности пациентов является первостепенной задачей терапии спортсменов с бронхиальной астмой и бронхоспазмом физической нагрузки, которая должна быть направлена на контроль астмы, что позволяет лицам, активно занимающимся спортом, вести нормальный образ жизни, справляться с физической нагрузкой, поддерживать

нормальную активность, а также достигать отличных спортивных результатов, что и их здоровые коллеги.

Литература:

1. Никитина Л. Ю., Петровская Ю. А., Гасимова С. Ш., Ульянов А. А., Шашкова Т. В. Бронхоспазм физической нагрузки у спортсменов: современное состояние проблемы // ПМ. – 2011. – №51.
2. Савельева М.И., Цой А.Н. Физические нагрузки, спорт и гиперреактивность бронхов. Consiliummedicum, 2009; 3: 37-44.
3. Anderson S.D., Daviskas E. The mechanism of exercise-induced asthma. J Allergy ClinImmunol., 2000; 106 (3): 453-9.
URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/bronhospazm-fizicheskoy-nagruzki-u-sportsmenov-sovremennoe-sostoyanie-problemy>.
4. Helenius I.J., Ryttila P., Sarna S. et al. Effect of continuing or finishing high-level sports on airway inflammation, bronchial hyperresponsiveness, and asthma: a 5-year prospective follow-up study of 42 highly trained swimmers. J Allergy ClinImmunol., 2002; 109: 962-968
5. Thole R.T., Sallis R.E., Rubin A.L. et al. Exercise-induced bronchospasm prevalence in collegiate cross-country runners. Med Sci Sports Exerc., 2001; 33 (10): 1641-6.

Bibliography:

1. Nikitina L. Yu., Petrovsky Yu. A., Gasymova S. Sh., Ulyanov A. A., Shashkova T. V. Bronhospazm of physical activity at athletes: current state of a problem//P.M. 2011. №. 51.
2. Savelyeva M. I., Tsoi A.N. Physical activities, sport and hyperreactivity of bronchial tubes. Consiliummedicum, 2009; 3: 37-44.
3. Anderson S.D., Daviskas E. The mechanism of exercise-induced asthma. J Allergy ClinImmunol., 2000; 106 (3): 453-9.
URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/bronhospazm-fizicheskoy-nagruzki-u-sportsmenov-sovremennoe-sostoyanie-problemy>.
4. Helenius I.J., Ryttila P., Sarna S. et al. Effect of continuing or finishing high-level sports on airway inflammation, bronchial hyperresponsiveness, and asthma: a 5-year prospective follow-up study of 42 highly trained swimmers. J Allergy ClinImmunol., 2002; 109: 962-968
5. Thole R.T., Sallis R.E., Rubin A.L. et al. Exercise-induced bronchospasm prevalence in collegiate cross-country runners. Med Sci Sports Exerc., 2001; 33 (10): 1641-6.

*Информация для связи с авторами:
Екатерина Сергеевна Грошева
E-mail: K.Andre@mail.ru
Олеся Александровна Попова
E-mail: 89803438178soa@mail.ru*

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ФОРМА ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Жердев В.Н., Тимофеев А.Н.

Воронежский государственный педагогический университет



Аннотация. В работе показаны основные принципы построения учебного процесса в инновационной школе на примере Воронежского лицея № 6. Раскрыты особенности лицейского образования и воспитания учащихся, обозначены пути становления гармонично развитой личности с учетом формирования физической культуры и развития спорта.

Ключевые слова: образование, воспитание, учебный процесс, гармоничная личность.

ECOLOGICAL EDUCATION AS FORM OF PROMOTION OF THE HEALTHY LIFESTYLE AND HARMONIOUS DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY

Zherdev V.N., Timofeev A.N.

Voronezh State Pedagogical University

Abstract. In the work of showing basic principles of construction of educational process in innovative school for example, Voronezh Lyceum № 6. Revealed features Lyceum education students, marked the emergence of a harmoniously developed personality, taking into account the formation of physical culture and sport development.

Keywords: education, educational process, harmonious personality.

«Запад есть Запад, Восток есть Восток, Не встретиться им никогда. Лишь у престола Божьего в день Страшного суда», – писал английский поэт Р. Киплинг. Наверное, этим Божьим престолом является Россия, где соединяются обе традиции, одинаково древние: европейская, с ее гарантиями свободы, с конституционными ограничениями власти, с политической терпимостью, и азиатская, патерналистическая, с провозглашением исключительности, с мечтой о сверхдержавности, со стремлением к тотальному контролю. Но это уже веки истории...

Многое в настоящее время делается для сближения Востока и Запада, открыты магистральные пути взаимного проникновения культур. В России одной из форм выражения доброй воли и интереса к культурным традициям европейских и азиатских стран является создание ряда правительственных и общественных организаций, социальных институтов, в задачи которых входит знакомство российских граждан с культурным наследием человечества, с историческими, социальными, экологическими и политическими особенностями зарубежных стран. Большое значение в этой связи придается просвещению и воспитанию молодежи. Перебирается вся система Российского образования [1,2].

Бесспорно, социокультурные и экономические процессы, происходящие в современном обществе, а также вступление России в единое европейское образовательное пространство, вносят существенные коррективы в стратегию развития общего среднего и высшего образования [1,2]. Стратегически важно сохранить при этом лучшие достижения отечественной педагогики, накопленные ею на протяжении столетий, придав новый импульс ее развитию с учетом прогрессивных амбиций европейской науки [2,3].

Учитывая лучшие достижения отечественных педагогов, опираясь на международный опыт специали-

стов в области педагогики, проводилась большая работа по оптимизации учебно-воспитательного процесса в муниципальном общеобразовательном учреждении (МБОУ) Лицей № 6 г. Воронежа (Россия) в рамках общей концепции развития инновационных учебных заведений РФ. В ходе проделанной работы была разработана концептуальная база развития лицея, основными положениями которой являются:

- а) реализация и продуктивное обновление системы подготовки учащихся, обладающих ключевыми компетенциями;
- б) совершенствование педагогического мастерства учителя, имеющего определенную квалификацию и обладающего гуманистической личностно-профессиональной позицией.

Процесс обучения в лицее – это образование повышенного типа с усложненной учебной программой, направленное на формирование творческого потенциала личности. Для построения стратегии и тактики образования такого типа, сущностью которого является обучение и воспитание подрастающего поколения, способного к интеллектуальному труду, к творческой и исследовательской деятельности в различных областях научных знаний, основополагающей является система овладения основными типами компетенций. В Проекте Федерального компонента стандартов общего среднего образования приводится следующий перечень компетенций:

- компетенции в сфере познавательной деятельности, основанные на усвоении способов самостоятельного приобретения знаний из различных источников информации, в том числе внешкольных;
- компетенции в сфере общественной деятельности (выполнение роли гражданина, избирателя, члена социальной группы, коллектива);
- компетенции в сфере трудовой деятельности (в

том числе умение анализировать и использовать ситуацию на рынке труда, оценивать и совершенствовать свои профессиональные возможности, навыки самоорганизации и т.п.);

- компетенции в бытовой сфере (включая аспекты семейной жизни, сохранения и укрепления здоровья и т.п.);

- компетенции в сфере культурной деятельности (включая набор путей и способов использования собственного времени, культурно и духовно обогащающего личность).

Концепция развития МБОУ Лицей № 6 г. Воронежа – это система идей и принципов, выражающих цели и задачи современного образования и воспитания в российских школах инновационного типа. Образовательная концепция лицея предполагает обучение и воспитание детей, способных к интеллектуальному творческому труду, внутренне мотивированных к продолжению образования. Поэтому образовательно-воспитательная система лицея ориентирована на рационально-познавательные общечеловеческие ценности: Знание, Разум, Интеллект, Познание, Науку.

Конечными целями развития лицея являются:

1. Усовершенствование научно-методического обеспечения Учебно-методического комплекса (УМК) лицея, в основе которого лежит проблемно-развивающее обучение, ориентированное на внедрение исследовательских умений.

2. Обновление содержания образования, предполагающее:

- новый подход к развитию профессионального роста учителей;

- поиск новых универсальных средств развития лицея, как является научно-методическая тема как совокупность проблем ее развития;

- подготовка учителей к новым методам и приемам обучения.

3. Научно-методическое обеспечение новых технологий образования и механизмов их реализации.

Задачи лицея:

1. Предоставление разностороннего, универсального, базового образования в сочетании с вариативными компонентами.

2. Усиление общекультурной направленности общего образования в целях повышения адаптивных возможностей лицеистов.

3. Демократизация процесса обучения через создание нормативной базы, регламентирующей взаимоотношения субъектов образовательного процесса (ученик, родитель, учитель).

Базовые ценности лицейского образования:

1. Лицей – для ребенка. Высшим показателем оценки работы лицея считается самочувствие в ней человека, каждого ребенка и взрослого.

2. Главная ценность и основной объект заботы для педагога и каждого работника лицея – личность ученика.

3. Высокая требовательность к ученику органически сочетается с уважением его человеческого достоинства.

Базовые особенности лицейского образования:

1. Приоритет развития общекультурной компетентности личности.

2. Высокий духовный и общеобразовательный уровень педагогических кадров, их способность и стремление к педагогическим инновациям.

3. Многопрофильность и дифференциация обучения.

4. Интеграция гуманитарного и естественнонаучного знания.

Принципы организации и развития лицея:

1. Ведущим принципом лицейского образования является принцип личностно-ориентированного подхода – создание благоприятной среды для личностного роста учителя и учащихся, для вовлечения в учебный процесс, не только знаний, а всей целостности личности ребенка.

2. Принцип демократического устройства:

- участие во внутришкольном управлении на основе развития самоуправления;

- свобода в выборе профиля, содержания, форм занятий в урочное и внеурочное время;

- право на охрану здоровья и социальную защиту.

3. Принцип гуманизации, предполагающий восприятие ученика как личности, как равноправного участника образовательного процесса.

4. Принцип гуманитаризации: «очеловечивание» всех предметов, приближение их к разуму, чувствам учащихся, к их жизни.

5. Принцип непрерывности как основа организации целостной системы образования по ступеням.

Для эффективного функционирования системы образования и воспитания в лицее фундаментальной основой являются следующие положения:

1. Формирование имиджа Лицея № 6 как учебного заведения высочайшей педагогической и ученической культуры, отвечающей высоким требованиям, предъявляемым к инновационной школе.

2. Формирование разносторонней социально активной личности на основе сочетания качественного уровня лицейского образования с широким спектром дополнительного образования в эмоционально привлекательной воспитывающей среде.

3. Обеспечение во всех структурах лицея оптимальных условий для обучения и воспитания учащихся всех возрастов; условий, исключающих психологическое давление на ученика, антипедагогические ситуации; условий, способствующих повышению нравственного потенциала современной школы на основе взаимного уважения всех участников педагогического процесса, высочайшей педагогической культуры, педагогического такта, внимания к нуждам и потребностям учащихся и их родителей, профессионального мастерства педагогов, требовательности и принципиальности.

4. Повышение уровня воспитанности и сознательной дисциплины учащихся, формирование общечеловеческой культуры поведения.

5. Обеспечение высокорезультативной работы администрации лицея, основанной на четком распределении обязанностей, на грамотном планировании, на неукоснительном выполнении намеченного.

6. Создание в лицее современной информационно насыщенной образовательной среды с широким применением новых мультимедийных технологий, обеспечивающих качественные изменения в организации и содержании педагогического процесса.

7. Качественное повышение эффективности сопровождения учащихся: психологического, методического, социального, педагогического, медицинского. Дальнейшее совершенствование форм и методов работы вспомогательных структур лицея, направленных на улучшение результативности их деятельности. Систематический контроль за медицинским обслуживанием учащихся и организацией качественного питания.

8. Разработка и апробация новых подходов к организации методической службы лицея. Целенаправленное руководство работой цикловых и методических объединений, повышение их личной ответственности за результаты педагогического и учебного труда. Совершенствование кабинетов ресурсного обеспечения.

9. Качественное улучшение работы классных руководителей. Целенаправленное руководство их деятельностью: оказание инструктивно-методической помощи и воодушевляющего контроля. Изучение результатов работы каждого классного руководителя со своим воспитательским классом с последующим анализом и рекомендациями.

10. Многообразное и полноценное использование духовного богатства г. Воронежа, его культурных и нравственных традиций, его обращенности в мировую

культуру и экономику.

11. Совершенствование форм и методов системы эффективного воспитания на основе обновленного «Годового круга» традиций и праздников, предоставляющего ребенку ощутить всю прелесть детства, подросткового возраста и юности. Формирование социально ориентированной личности, способной к самостоятельному преобразованию мира на высоких нравственных и гуманистических началах.

12. Совершенствование материально-технической базы педагогического процесса. Эстетическое и техническое обновление учебных кабинетов. Поддержание во всех подразделениях лицея оптимального санитарно-гигиенического режима, обеспечение соответствующего уровня эстетической культуры школьных интерьеров, создание единого образовательного пространства.

13. Более эффективная, педагогически оправданная и психологически подкрепленная работа с родителями учащихся; особенно с родителями учащихся, требующих пристального педагогического внимания. Своевременное и систематическое информирование родителей о проблемах учащихся и их достижениях.

14. Разработка пакета нормативных документов и локальных актов, регламентирующих деятельность МБОУ Лицей № 6.

15. Управление качеством образования через выстраивание системы единого содержания обучения в классах различной специализации.

Предлагаемые концептуальные положения развития МБОУ Лицей № 6, составленные с учетом собственного педагогического опыта и лучших достижений педагогической деятельности учителей других учебных заведений, могут являться базовым компонентом для построения теоретических и практических моделей образовательного и воспитательного процессов в школах инновационного типа.

Литература:

1. Жердев В.Н., Лотоненко И.В., Тимофеев А.Н. Пути оптимизации образовательного пространства и модель подготовки будущего специалиста в системе преемственности «школа-вуз». // Берегиня • 777 • Сова. – Научный журнал / Гл. ред. проф. Р.Г. Гостев. – Воронеж: ГУП ВО «Воронежская областная типография – изд-во им. Е.А. Болховитинова». – № 2. – 2009. – С. 194-202.

2. Баранович Л.В., Жердев В.Н., Тимофеев А.Н. Инновационные формы учебного процесса в условиях модернизации экологического образования // Развитие педагогического потенциала как фактора обновления качества образования: материалы Всероссийской конференции. Воронеж: ВГПУ, 2010. – С. 69-70.

3. Тимофеев А.Н., Золотарева Л.А., Трубенских Г.В. Негативные факторы в учебно-воспитательном процессе общеобразовательной школы и их профилактика. // Актуальные проблемы изучения биоты Южного Урала и сопредельных территорий: материалы Всероссийской научно-практической конференции (15 ноября 2010 г.) / Отв. ред. Н.Ю. Вельц. – Орск: Изд-во ОГТИ, 2010. – С. 77-81.

Bibliography:

1. Zherdev V.N., Lotonenko A.V., Timofeev A.N. Ways to optimize the educational space and model training future specialist in system continuity "School-University." // Bereginia • 777 • Owl. Journal/ch. Red-Professor R.G. Gostev. – Voronezh: SUE in "Voronezhskaya oblast printing house-IZD-vo IM. E.A. Bolkhovitinov. – № 2. – 2009. – P. 194-202.
2. Baranovych L.V., Zherdev V.N., Timofeev A.N. Innovative forms of educational process in conditions of modernization of environmental education // Development of pedagogical potential as a factor in the quality of education updates: all-Russian Conference materials. – Voronezh: UNIVERSITY, 2010. – p. 69-70.
3. Timofeev A.N., Zolotareva L.A., Trubetsky G.V. Negative factors in educational process in secondary schools and their prevention // Actual problems of the study of the biota of southern Urals and adjacent areas: materials of all-Russian scientific-practical Conference (November 15, 2010) / Otv. ed. N.Y. Veltz. – Orsk: ed. OGTI, 2010. – p. 77-81.

Информация для связи с авторами:
Жердев Владимир Николаевич eco317@bk.ru

Тимофеев Андрей Николаевич www72@bk.ru

СОЗДАНИЕ УЧЕБНИКА «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ – АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ВРЕМЕНИ

Быченков С.В., доцент, кандидат педагогических наук АНО ВПО «Рос НОУ»,
Россия, г. Москва

Лекарев В.В., доцент, кандидат педагогических наук АНО ВО «Рос НОУ»
Россия, г. Москва



Аннотация. В данной статье дается обоснование предмета «Оздоровительная физическая культура» как новой дисциплины. Поставлены цели, задачи, раскрыты мотивы занимающихся. По изучению и решению данной проблемы освещаются понятия, теория и методика занятий физической культурой, избраны средства, методы, способы выполнения упражнений и дозировка.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, тренировочный процесс, физические упражнения, цели, задачи, тренировки.

CREATION OF TEXTBOOKS, «PHYSICAL CULTURE» FOR STUDENTS ACTUAL PROBLEM TIME

Bychenkov S.V., Assistant Professor, Candidate Education Sciences
Autonomous non-commercial organization of higher education (AN-PO HE)
Russia, Moscow

Lekarev V.V., Assistant Professor, Candidate Education Sciences
Autonomous non-commercial organization of higher education (AN-POHE)
Russia, Moscow

Abstract. In this article we intend to justify the new subject of “Wellness physical culture” as a new discipline. Goals are set, problems are defined and reasons for those engaged in training are revealed. As to studying and solving the defined problem we gave main terms, theories and techniques of doing physical activities. Means, methods, ways and volume of doing exercises and are found out. Limbs and human systems that are studied and can be physically educated are named.

Keywords. Technique, wellness physical culture, training, physical exercises, goals, problems, reasons.

В вузе дисциплина «Физическая культура» связана преимущественно с профессионально целевой подготовкой, что не всегда является интересной для занимающихся. Студенты занимаются лишь на младших курсах, а старшие курсы вузовской программой физического воспитания охвачены недостаточно. По данным ежегодного сравнительного анализа медицинских документов (и других исследований), число студентов, обратившихся в поликлинику, у старшекурсников гораздо выше (более 72%), чем у младших курсов.

Существует **проблема** в организации здорового образа жизни студентов, а именно во владении самостоятельной (личной) теорией, методикой и организацией оздоровительных занятий физической культурой (тренировок).

Целью нашего исследования явилось определение методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Для этого нам потребовался поиск целей и определение задач, раскрытие основных понятий. Цель исследования – подготовить рекомендации (учебное пособие) по «Оздоровительной физической культуре».

Нами поставлены следующие задачи: теоретическое и практическое исследование проблем, связанных с оздоровительной физической культурой; выбор целей, средств, методов физического воспитания; определение дозировок; экспериментальная проверка и обоснование методики занятий ОФК для студентов старших курсов.

Основные понятия. Физкультурно-спортивная деятельность – процесс построения тела человека, совершенствование его двигательных умений, навыков и качеств [1,5]. **Физическое здоровье человека** – это **положительные сдвиги и результаты (состояния) в организме человека (индивида), достигнутые путем оптимального планирования и реализации оздоровительно-физкультурных занятий с учетом, прежде всего, максимальных нагрузок и видов максимального отдыха.**

Объектом исследования является определение и обоснование методик для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в течение всей жизни человека.

Предмет исследования: целенаправленно применяемые упражнения, виды спорта, положительно влияющие на укрепление здоровья человека (индивида) как в целом, так и по частям его организма.

Новизна исследования. Впервые для оздоровления индивида (в данном случае – студента) были определены мышцы, органы и системы организма (по анатомическому принципу), к которым применены (использованы) значимые упражнения и виды спорта в целях улучшения их состояния и работоспособности. А именно:

- по тренировке мышц, влияющих на работу го-

лового мозга;

- по тренировке мышц, влияющих на работу сердца и кровообращения;

- по тренировке мышц, влияющих на работу легких;

- по тренировке мышц, влияющих на работу глаз;

- по тренировке мышц, влияющих на состояние и работу зубов;

- по тренировке мышц, влияющих на состояние и работу позвоночного столба;

- по тренировке мышц живота, влияющих на состояние и работу внутренних органов;

- по тренировке мышц, влияющих на состояние конечностей (ног и рук);

- по тренировке мышц, влияющих на состояние и работу мочеполовой системы.

Оздоровительная физическая культура студентов достигается с помощью целей, задач, понятий и мотивов.

Цель оздоровительных занятий – исследовать методики оздоровительно-спортивной тренировки, подобрать средства, методы, формы и разработать методику самостоятельных занятий.

Первая задача по оздоровительной физической культуре – определение и освоение того круга теоретических и материально-технических средств для самостоятельных занятий.

Вторая задача – обеспечить вработываемость всего организма (в целом и по частям) к предстоящим возможным большим физическим нагрузкам, по возможности, воспитать достаточную силу, скорость, скоростную выносливость и другие физические качества.

Третья задача – достичь максимального эффекта в поддержке, укреплении и улучшении здоровья, поиск ответов на вопросы: зачем, почему и как всего этого достичь? А нужно ли укрепление, поддержка и улучшение здоровья таким путем?

Четвертая задача – сохранить себя на прежних показателях физической подготовленности или победить себя, устанавливая новые личные рекорды, соблюдая принципы систематичности и последовательности (регулярности) тренировочных занятий.

Пятая задача – грамотно (технически и физически), для себя на достаточно высоком уровне, освоить некоторые избранные виды спорта, чтобы достичь оздоровительных целей, чтобы иногда при возможности можно было бы выступить на соревнованиях, как в своем, так и в других коллективах.

Для проведения экспериментальной работы были созданы две группы, одна экспериментальная, другая контрольная. Мы ограничились лишь проведением исследований одного направления по укреплению мышц,

влияющих на работу головного мозга. Это мышцы шеи, плеч, спины и груди: поверхностные, срединные, глубокие группы, грудинно-ключично-сосцевидные, подъязычные, шилоподъязычные, челюстно-подъязычные, подбородочно-подъязычная, грудинно-подъязычная, грудинно-щитовидная, щитовидно-подъязычная, латеральная, лестничные медиальные, длинная мышца головы, фасции и другие многочисленные мышцы.

Экспериментальная работа была организована в два этапа. В первый этап входили: подбор и выполнение упражнений на утренней зарядке и в ходе секционной работы.

На первом (втягивающемся) этапе для оздоровления занимающихся были подобраны такие комплексы упражнений, которыми можно было бы воздействовать на работу мышц шеи, предплечья, плеч, спины и груди, соответственно – влияющие на успешную работу головного мозга. Упражнения выполнялись по этапам и по круговому методу.

Количество упражнений подбиралось исходя из самочувствия и возможностей занимающихся на данном занятии. На первых, даже на последующих занятиях требовалось, чтобы в упражнениях подходы, серии выполнялись по самому минимальному количеству раз. Упражнения круговым методом выполнялись от одного круга до трех раз.

На втором этапе («спортивном», с 2014/15 учебного года) виды спорта включались как средства. Из всех видов спорта бег (особенно медленный) включен как основное (значимое) средство оздоровления занимающихся.

Организация оздоровительных (тренировочных) занятий включает:

1. Учет основ спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

2. Учет воспитания физических качеств человека: силы, быстроты, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

3. Учет сторон оздоровительно-спортивных занятий: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, соревновательной подготовки.

4. Учет принципов спортивно-оздоровительных занятий:

направленность к максимальным достижениям и наилучшему индивидуальному результату; углубленная спортивная специализация и индивидуализация; единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности увеличения и тенденции к предельным нагрузкам; волнообразность и вариативность нагрузок; цикличность тренировочного процесса; единство и взаимосвязь соревновательной деятельности и подготовленности.

5. Учет и других значимых средств (из видов спорта плавание, лыжи) для анатомического воздействия на организм занимающихся.

В беговой подготовке успешно использовалась «индивидуализация» большой и малой «шведской эстафеты».

6. В беговой подготовке занимающихся выполнялась преимущественно работа аэробной направленности. Некоторые условия организации занятий.

Оздоровительные занятия предлагались, в первую очередь, начать в теплом помещении, в квартире, коридоре, «мини-тренажерном зале» квартиры, на балконе, лоджии, затем – у дома, на хоккейной или футбольной площадке, не дожидаясь занятий на олимпийских объектах.

Когда нет трассы, для бега предлагалось избрать самую короткую «трассу» в квартире – дистанцию в два метра, в комнате от стенки до стенки.

Были получены следующие результаты исследования: студенты экспериментальных групп, с которыми была использована данная методика оздоровительной физической культуры, по сравнению с контрольной, получили наибольшие положительные сдвиги по следующим данным: по знаниям (оценкам) на экзамене + 1,5 балла; физической подготовленности – по прыжкам в длину с места +17,0 см; приседанию с дисками от штанги по 10,15,20 кг +18 раз, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа +28 раз; сгибанию и разгибанию туловища +23 раз, подтягиванию +5 раз. У студентов экспериментальных групп также были получены высокие результаты по всем субъективным ощущениям: самочувствию +5 баллов; настроению +5 баллов; по успешному выполнению учебной нагрузки (лекционных и семинарских занятий) +5 баллов. Полное отсутствие жалоб на головные боли в течение всего учебного года.

Выводы.

1. Данная методика оздоровительной физической культуры с целью укрепления, поддержания и улучшения, а именно по тренировке мышц, органов и систем организма, влияющих на работоспособность головного мозга дала положительные результаты, и ввиду этого можно рекомендовать ее применение студентам старших курсов вузов.

2. Теоретическое исследование и экспериментальное обоснование наших методик по тренировке мышц, органов и систем организма человека (по анатомическому принципу) дает право считать, что предмет (дисциплина) «Оздоровительная физическая культура» имеет право на существование, т.е. может быть использована в учебном процессе у студентов вузов.

Литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 2 изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 528 с.

Bibliography:

1. I.S. Barchukov. Physical culture and sport: methodology, theory, practice: textbook. A manual for students. the high. proc. institutions / I. S. Barchukov, A.A. Nesterov; Ls. Ed. N.N. Malikova. – 2 ed. erased. – M.: Publishing center “Academy”, 2008. – 528 p.

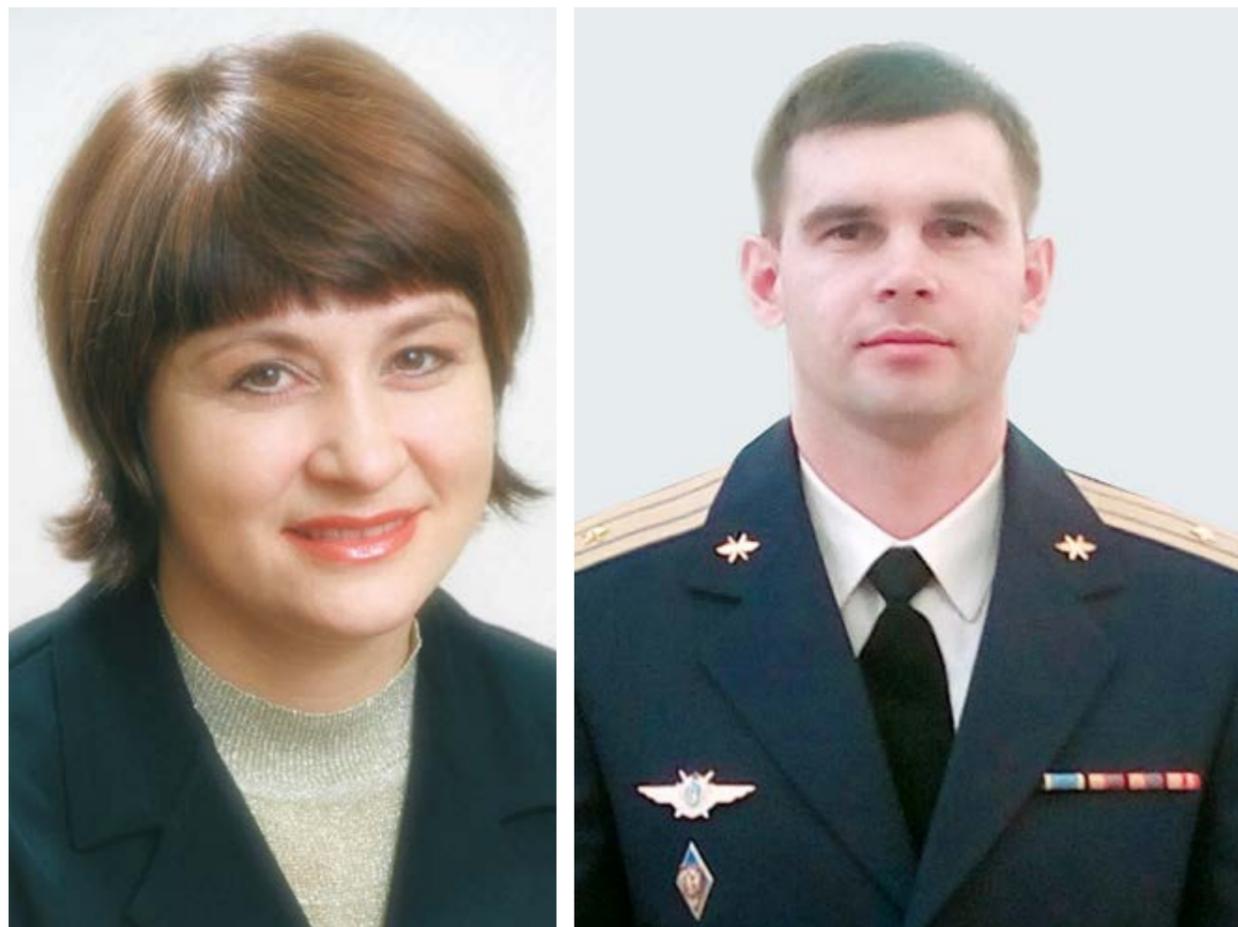
Информация для связи с авторами:

Bychenkov Sergey Vasильевич

E-mail: Sbuchenkov@mail.ru

Лекарев Владимир Владимирович

E-mail: vladlekarev@yandex.ru



**ПОЗДРАВЛЯЕМ
Андрея Андреевича Лотоненко
и Светлану Ивановну Филимонову!**

В связи с успешной защитой диссертации 23.12.2015 г. в диссертационном совете Д 850.007.09, созданном при ГАОУ ВО г. Москвы «Московский городской педагогический университет», приказом Министерства образования и науки от 08.06.2016 № 648/нк Андрею Андреевичу Лотоненко присвоена ученая степень кандидата педагогических наук.

Редакционный совет научно-методического журнала «Культура физическая и здоровье», рецензируемого ВАК РФ, **поздравляет Андрея Андреевича Лотоненко** и его руководителя **доктора педагогических наук, профессора Светлану Ивановну Филимонову** со знаменательным событием.

Редакционный совет

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ!

Редакция журнала «КФ и З» напоминает, что оплату научных статей следует производить по реквизитам ВГПУ:

г. Воронеж, ул. Ленина, 86
ИНН 3666008174
КПП 366601001
БИК 042007001
УФК по Воронежской области
Отдел ' 38 УФК по Воронежской области
л/с 20316Х29990
р/с 40501810920072000002
КБК 0000000000000000130
ОКАТО 20401390000

Журнал включен в общероссийский каталог ОАО Агентство «Роспечать», индекс 18414
СВИДЕТЕЛЬСТВО

о регистрации средства массовой информации
ПИ ФС77-60164 от 17 декабря 2014 г.

Учредитель (соучредители) (адрес): Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежский государственный педагогический университет» (394043, г. Воронеж, ул. Ленина, д. 86)

Лотоненко Андрей Васильевич (394087, Воронежская обл., г. Воронеж, ул. Морозова, д. 29а, кв. 79)

Подписано в печать .06.2016 г. Объем п.л 13,95. Формат 60x84 1/8. Тираж 1000 экз. Заказ № 1144.

Цена свободная.
Отпечатано в ОАО «Воронежская областная типография»
394071, г. Воронеж, ул. 20 лет Октября, 73а.

Дата выхода в свет 2016 г.
Адрес издательства и редакции журнала «Культура физическая и здоровье»
Россия, 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ
Тел.: (473) 264-44-20, тел./факс: (473) 254-56-43.
E-mail: lav@vspu.ac.ru
kultura.fiz@yandex.ru

Рукописи рецензируются, носители не возвращаются