

**К вопросу о профессиональной подготовке
педагогов-организаторов мероприятий
спортивно-оздоровительного школьного туризма**

В.А. Абаев, Л.Р. Пальтиель, В.В. Филиппов, В.К. Шеманаев*

**Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург**

***Национальный государственный университет физической
культуры и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**

Как известно, спортивно-оздоровительный туризм с его богатством и разнообразием эмоционально насыщенного взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных природных ситуациях формирует у детей элементы самостоятельности индивидуального и группового поведения, принятия адекватных решений и воспитании морально-волевых качеств. Познавательная деятельность в туризме наиболее приближена к естественным условиям природы и познания действительности вообще. В процессе похода у ребенка не только появляется возможность самостоятельного преодоления различного рода естественных препятствий, но и на этом фоне открывается перспектива практического усвоения разнообразных социальных и культурных ценностей. Здесь он находит подтверждение либо отрицание личного опыта и опыта учителя и обогащает его в процессе пребывания в походных условиях, на практике [3].

В СОТ достаточно эффективно реализуются не только специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные. СОТ имеет большое воспитательное значение, он используется как средство физического, эстетического, трудового, морально-нравственного, патриотического воспитания подрастающего поколения, как средство познания окружающей среды и человека в природных условиях. СОТ оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: походы, путешествия, экскурсии, прогулки, туристские слёты и соревнования, а также краеведческая и природоохранная деятельность [1].

Необходимость выстраивания профессиональной подготовки специалистов по спортивно-оздоровительному туризму (СОТ) при переходе на многоуровневую европейскую систему образования обусловлена, в том числе, крайне неблагоприятной ситуацией с организацией туристско-экскурсионной деятельности, осуществляемой образовательными организациями, в т.ч. школами, колледжами, организациями дополнительного образования, образовательными учреждениями детско-юношеского туризма (ДЮТа) и другими организациями, занимающимися активным туризмом.

Подготовка кадров СОР для работы в вышеназванных учреждениях образования зачастую проходит без привития студентам практических навыков организации и проведения активных туристских мероприятий, особенно это сказывается при проведении туристских мероприятий в природных условиях (туристские спортивно-оздоровительные походы, слеты, соревнования). На практике же педагоги-экскурсоводы туристских групп, в настоящее время осуществляющие туристско-оздоровительную работу на природе, в большинстве своем, очень смутно представляют все нюансы походной жизни, все опасности туристского похода. А, учитывая, что в активные туристские мероприятия разной сложности в нашей стране ежегодно уходят до 30 тысяч туристских групп, порой с детьми и, как показала статистика, каждый второй руководитель не имеет устойчивого представления об элементарных правилах проведения туристских походов и методиках обеспечения их безопасности.

Соглашаясь с отдельными положениями выступлений профессионалов и экспертов в области социально-культурного сервиса и туризма о необходимости корректировки существующих учебных программ в целях усвоения студентами знаний и навыков обслуживания туристов на маршрутах с активным способом передвижения, обращаем внимание на то, что приоритет в подготовке специалистов по спортивному и спортивно-оздоровительному туризму должен быть отдан все же вопросам обеспечения безопасности на туристских маршрутах, а это значит, что педагоги-организаторы спортивно-туристского мероприятия в природной среде обязаны иметь опыт участия и руководства спортивными походами и навыков организации полевого лагеря и жизни в природных условиях. Это основа безопасности туристов и обеспечения профилактики травматизма и исключения смертельных случаев на туристских маршрутах. Опираясь именно на эту базу, можно давать знания по комплексному обслуживанию туристов в различных видах и формах спортивно-оздоровительного туризма.

Почему-то принято считать, что руководство туристской деятельностью можно поручать любому мало-мальски просто здравомыслящему человеку. Такая система организации «туристических путешествий» как видно из жизненных примеров, приводит не только к травматизму участников, но, и нередко, к смертельным случаям. Как пример, можно привести несчастный случай с группой школьников в Алтайском крае, которые «просто катались»: на пороге «Рыбалка» р. Катунь (по туристскому классификатору – IV к.сл.), в результате переворота рафта погибли две воспитательницы детской группы. На борту рафта было 20 детей. Мероприятие организовала турфирма из Бийска «Веселая гора», на воспитательниц «просто не хватило» спасжилетов.

Вследствие неправильно заданного вектора подготовки специалистов спортивно-оздоровительного туризма, в настоящее время, как государственные учебные заведения (школы, колледжи, вузы), так и фир-

мы, специализирующиеся на организации туров активного туризма, используют в качестве организаторов и руководителей туристских походов (учителей, педагогов дополнительного образования, инструкторов-проводников на маршрутах с преодолением различного рода естественных препятствий), недостаточно квалифицированных специалистов, подготовленных по программам обучения «Менеджер туризма», «Социально-культурный сервис и туризм», «Туризм», «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» и некоторых других, либо инструкторов, не имеющих высшего или среднего специального образования, но получивших «удостоверение инструктора» от общественных организаций (таких, например, как «Туристско-спортивный союз России»).

При анализе деятельности по СОТ выпускников образовательных учреждений, приходится констатировать тот факт, что за последние несколько лет в нашей стране произошло увеличение количества несчастных случаев и случаев травматизма на активных туристских маршрутах, что дало повод Президенту РФ Владимиру Владимировичу Путину по итогам конференции «Форум действий» Общероссийского народного фронта, состоявшегося 17 января 2014 года, дать поручение Правительству, в котором, в частности, говорится:

«в) проанализировать нормативно-правовую базу в сфере экскурсионно-туристской деятельности, осуществляемой образовательными организациями, и представить предложения по совершенствованию порядка организации туристических поездок и экскурсий, обратив особое внимание на обеспечение необходимых мер безопасности» [4].

Проведя сравнительный анализ действующих в области физической культуры, спорта, туризма и рекреации Федеральных государственных стандартов третьего поколения (ФГОС), таких как: "Менеджмент" (080200.62), Профиль "Менеджмент туризма"; 100400 «Туризм»; [034600.62 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"](#); [034300.62 "Физическая культура"](#), профиль «Спортивно-оздоровительный туризм» мы можем отметить, что только в Учебном плане последнего из перечисленных ФГОС ([034300.62 "Физическая культура"](#), профиль «Спортивно-оздоровительный туризм»), в перечне дисциплин профессионального цикла имеются дисциплины, которые, на профессиональном уровне способствуют, кроме всего прочего, обучению студентов безопасному походу активных туристских маршрутов в природной среде, с преодолением всего комплекса категорированных естественных препятствий. Сравнивая, например, количество часов, выделяемых учебным планом, на дисциплины профессиональной части подготовки бакалавров по ФГОС «Рекреация и СОТ» и ФГОС по направлению «Физическая культура» (профиль «СОТ»), можно констатировать, что соотношение часов составит, примерно, 1:10 не в пользу первого из рассматриваемых направлений подготовки (144 и 1100 часов, соответственно). О каком качественном обучении студентов по

данной специализации можно говорить, когда на основную дисциплину профессионального цикла ФГОС направления «Рекреация и СОТ» «Основы спортивно-оздоровительного туризма» выделяется всего 144 часа? А ведь за это время необходимо обучить студентов технике и тактике различных видов туризма, научно-организационным основам организации и проведения походов и других спортивно-оздоровительных туристских мероприятий, вопросам выживания в природной среде, подбору снаряжения, продуктов питания, правилам формирования туристской группы и многим-многим другим моментам «походной» и спортивно-туристской жизни, без которых качественное и безопасное проведение спортивных и рекреационных туристских мероприятий просто не возможно или грозит несчастными случаями. Кроме того, в вышеуказанной программе профессиональной подготовки полностью отсутствует раздел практических занятий по проведению учебно-тренировочных походов и практик спортивной и рекреационной направленности. А учить будущих руководителей, например, детского и юношеского туризма, водить школьников в походы не ходя туда самим – это нонсенс, чреватый опасными последствиями, вплоть до гибели последних [2].

Подводя итог вышеизложенному, можно сказать, что качественная профессиональная подготовка специалистов по спортивно-оздоровительному туризму для системы школьного образования, по нашему мнению, приоритетна и возможна только через направление подготовки «Физическая культура» профиля «Спортивно-оздоровительный туризм». При этом, для осуществления процесса выстраивания образовательных маршрутов подготовки требуется находить пути объединения программ подготовки туристов-походников, с образовательными программами профессиональной подготовки педагогов, тем самым решая вопросы безопасной организации и проведения активных туристских мероприятий школьников на природе.

Литература

1.Благово В.В., Шеманаев В.К. О формировании профессиональных компетенций учителя физкультуры / Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2010 г. – СПб-б. : Изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – С. 5-6.

2.Голиков В.И., Шеманаев В.К., К вопросу подготовки специалистов по спортивно-оздоровительному туризму в ВУЗах России/ Туризм и рекреация. Фундаментальные и прикладные исследования: Труды VI Международной научно-практической конференции. Балтийская академия туризма и предпринимательства. 27-28 апреля 2011 г. // Под общей ред. д.п.н., проф. Власовой Т.И., СПб.: Д.А.Р.К., 2011.- 512с. С.64-68.

3.Ледовская Е. В. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов/ Материалы управления образования и науки администрации Губкинского городского округа «Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей - Станция юных туристов» М.: 2010 //gubkintur.narod.ru/business7.htm

4. Президент России. Перечень поручений по итогам конференции «Форум действий» 17 января 2014 года Общероссийского народного фронта. [Электронный ресурс]. Режим доступа: Официальный сайт. http://события.президент.рф/поручения/20078/Загл.с_экрана.

**Национальные виды спорта в формировании
физической культуры личности школьников
(на примере Северного многоборья)**

З.Ю. Ансимова, Я.В. Евченко*, А.Б. Рыжков **

**Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург
*ГБОУ СОШ № 496, Санкт-Петербург
**ГБОУ СОШ № 188 с углубленным изучением мировой
художественной культуры, Санкт-Петербург**

Несмотря на достаточно глубокие исследования и разработку методической базы, проблема формирования физической культуры личности на сегодняшний день остается острой и открытой. Это связано, прежде всего, с тем, что происходят существенные изменения в социально-экономическом, политическом и духовном развитии нашего государства, порождающие диалектические противоречия в сфере физической культуры.

История развития любого этноса, большого или малочисленного народа предполагает знание, прежде всего, сущности традиций народного воспитания. В условиях Крайнего Севера, где восемь месяцев зимы наши предки, создали самобытные, уникальные, разнообразные национальные игры и национальные виды спорта, которые способствуют развитию физических и морально-волевых качеств; воспитывают нравственные и эстетические ценности человека. Национальные виды спорта - это часть культуры народа, уходящая своими корнями в его историю. Сохранение и развитие этих видов спорта - залог расцвета самобытной национальной культуры.

Наиболее популярным и развитым в Эвенкии национальным видом спорта является Северное многоборье, как отдельный самостоятельный вид, на данный момент признанный общероссийским [3], которое возникло на основе особенностей труда и условий обитания коренных жителей в суровых климатических условиях. В Северное многоборье входят: метание тынзяна (маута, аркана) на хорей (палка для управления оленьей упряжкой высотой 3 метра); метание топора на дальность; тройной национальный прыжок; бег с палкой по пересеченной местности на дистанцию 3 километра; прыжки через нарты.

Как известно, приобщение школьника к культуре своего народа осуществляется через процесс образования, а к физической культуре - соответственно через физкультурное образование [2]. Именно процесс

физкультурного образования оказывает активное воздействие не только на физические способности человека, но и, прежде всего, на чувства и сознание, психику и интеллект, что обеспечивает формирование устойчивых социально-психологических качеств.

Мы предположили, что включение элементов национальных видов спорта в программу физического воспитания будет способствовать формированию физической культуры личности школьников.

С этой целью была разработана дополнительная программа по национальным видам спорта, объемом 32 часа (табл.1). В ней работа по основным разделам школьной программы обогащена элементами национального спортивного многоборья.

Таблица 1

Примерное распределение учебного времени на национальные виды спорта по четвертям

Четверть	Кол-во часов при трех занятиях в неделю	Кол-во часов на национальные виды спорта
I	24	8
II	22	7
III	32	10
IV	22	7

Чтобы проверить эффективность формирования физической культуры личности школьников посредством включения элементов национальных видов спорта в программу физического воспитания был организован сравнительный педагогический эксперимент, в котором принимало участие 2 группы школьников 6-го класса (средний возраст – 13 лет) школы № 1 Эвенкийского Муниципального района поселка городского типа Тура: 18 человек составили контрольную группу, 16 – экспериментальную группу.

Педагогический эксперимент длился в течение учебного года. Контрольная и экспериментальная группы занимались по школьной программе [5], но третий урок в экспериментальной группе был посвящен освоению национальных видов спорта. Для описания упражнений использовались их народные названия, например, прыжки с ноги на ногу - буур, прыжки на одной ноге - кылыы, прыжки на двух ногах - кубоох. Предметы быта народов Севера (аркан, нарты, седло) служили инвентарем при проведении эстафет. В урок обязательно включались народные игры или элементы национальных видов спорта.

В нашем исследовании за основу была принята структура физической культуры личности, которая содержит три взаимосвязанных компонента – мотивационно-ценностный, операциональный, практико-деятельностный [1]. Поэтому для определения влияния занятий национальными видами спорта на формирование физической культуры личности школьников были проведены: опрос - с целью определения

уровня знаний о национальных видах спорта; беседа - о заинтересованности и интересах занимающихся; тестирование для определения уровня развития физических качеств в начале, а так же по окончании педагогического эксперимента.

Операциональный компонент физической культуры личности включает в себя физическое развитие, физическую подготовленность, физическое совершенство, а так же двигательные умения и навыки [1].

Уровень физической подготовленности учащихся определялся с помощью двигательных тестов. Показатели уровня развития физических качеств у занимающихся экспериментальной группы (табл.2) за время исследования достоверно улучшились ($p \leq 0.05$), а у занимающихся в контрольной группе эти изменения недостоверны.

Таблица 2

Динамика показателей уровня развития физических качеств занимающихся экспериментальной и контрольной групп

Тесты	ЭГ		КГ	
	X ± δ		X ± δ	
	до	после	до	после
бег 30 метров, сек	5,69 ± 0,04	5,31 ± 0,06	5,76 ± 0,08	6,05 ± 0,00
прыжки через скакалку, кол-во раз 30 секунд	55,88 ± 0,08	58,50 ± 0,00	54,10 ± 0,10	54,22 ± 0,04
пресс, кол-во раз за 30 секунд	16,38 ± 0,08	19,94 ± 0,04	16,11 ± 0,02	16,28 ± 0,04
приседание, кол-во раз за 30 сек	26,25 ± 0,00	27,94 ± 0,04	25,28 ± 0,04	25,61 ± 0,02
прыжки в длину с места, см	165,63 ± 0,08	168,41 ± 0,06	163,12 ± 0,06	163,59 ± 0,02
бег 2000 метров, мин	11,19 ± 0,05	10,82 ± 0,07	11,32 ± 0,09	11,46 ± 0,01

В ходе исследования уровня сформированности физической культуры личности учащихся по **мотивационно-ценностному компоненту**, который включает в себя потребности, идеалы, мотивы, установки, интересы личности [1], нами было выявлено отношение школьников к занятиям физической культурой, на основании результатов опроса (рис.1).

Количество учащихся посещающих уроки физической культуры с удовольствием возросло в экспериментальной группе на 37,5%, а в контрольной только на 11,5%, что свидетельствует о более высоком уровне сформированности физической культуры личности по мотивационно-ценностному компоненту занимающихся ЭГ, чем КГ.

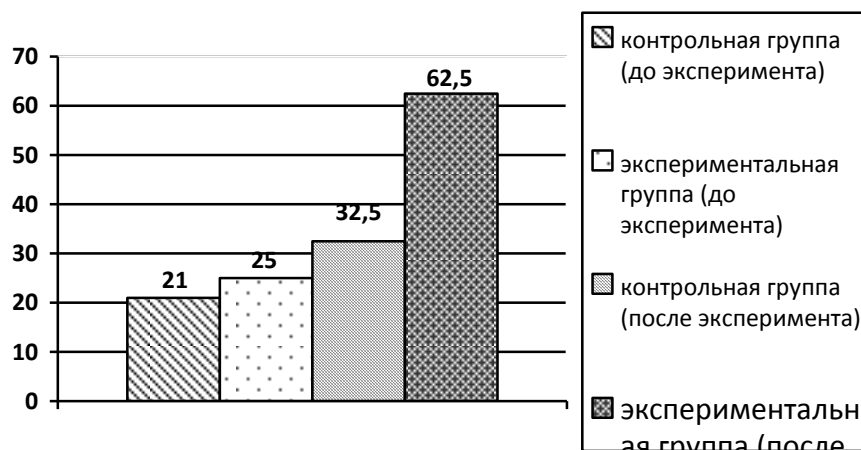


Рис.1. Результаты опроса учащихся контрольной и экспериментальной групп (%)

Практико-деятельностный компонент в структуре физической культуры личности, позволяет учащимся проявить свою активность в широком диапазоне физкультурно-спортивной (познавательной, пропагандистской, судейской) деятельности, в самосовершенствовании, саморазвитии, самовоспитании [1]. Познавательная деятельность учащихся определялась путем тестирования знаний теоретических основ и истории развития национальных видов спорта [4].

Количество учащихся, демонстрирующих знания о национальных видах спорта и правилах проведения соревнований по ним, после педагогического эксперимента, в экспериментальной группе увеличилось на 37%, а в контрольной на 11%. Это, в свою очередь, свидетельствует о более высоком уровне сформированности физической культуры личности и по практико-деятельностному её компоненту у учащихся экспериментальной группы (рис.2).

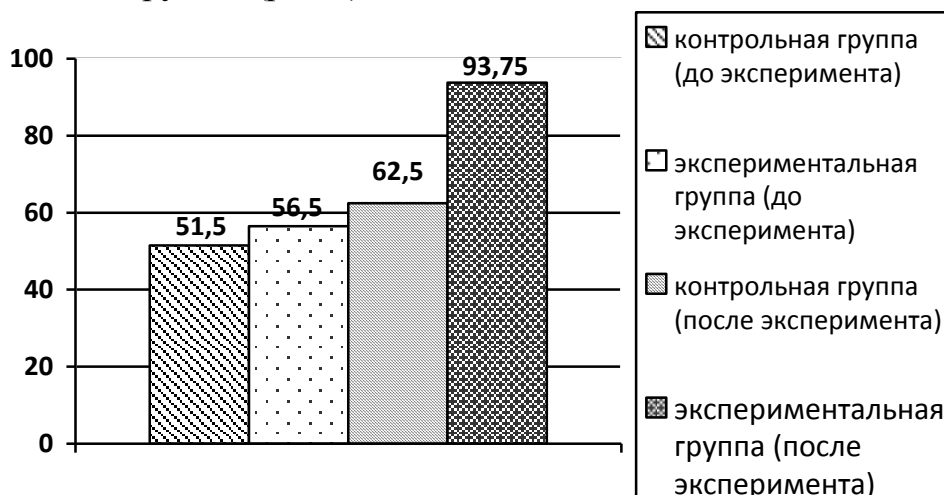


Рис. 2. Результаты тестирования учащихся до и после эксперимента (%).

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод, что включение элементов национальных видов спорта в программу

физического воспитания будет существенно способствовать формированию физической культуры личности школьников 12-14 лет.

Литература

1. Конеева Е.В., Почечура Н.Н., Лизогубенко Н.В. Формирование физической культуры личности учащихся сельских школ: Учеб.-метод. Пособие. – Калининград: Изд-во КГУ, 2003. – 108 с.
2. Лесгафт П.Ф. Сборник статей / Под ред. А.А. Зоновьева, Г.Г. Шахведова. – Л.: Печатный двор, 1950. – С. 33-70.
3. Лебедева О. П., Комплексная учебно-оздоровительная программа физического воспитания школьников 11-14 лет специальной медицинской группы с элементами тренировочной направленности в условиях Крайнего Севера. автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.п.н. спец. 13.00.04 – 2000.
4. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 20-28.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся: Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы. – М.: «Просвещение», 2010. – 127с.

Изменение индекса массы тела и содержания жира в организме студентов в процессе занятий физической культурой

О.А. Богданов

**Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург**

Многие исследователи отмечают, что уровни физического развития и физической подготовленности молодых людей, поступивших в высшие учебные заведения нашей страны, за последние годы заметно снизились [2, 3].

На наш взгляд это обусловлено, во-первых, уменьшением двигательной активности детей и подростков, которые много времени проводят за компьютером, в старших классах часто не посещают уроки физкультуры, не занимаются спортом. Во-вторых, значительная часть молодых людей подвержена таким вредным привычкам как курение, употребление алкоголя и наркотиков. Отрицательно влияют на здоровье и физическое состояние, нерациональное питание, увлечение фастфудом.

В связи с этим растет количество юношей и девушек, имеющих повышенное содержание жира в организме, что, как известно, увеличивает вероятность появления проблем с сердечно-сосудистой системой и опорно-двигательным аппаратом, а также приводит к возникновению такого тяжелого заболевания, как диабет. Часто у полных молодых людей возникает комплекс неполноценности из-за своей внешности. Им бывает трудно найти друзей среди сверстников. Все это может привести к возникновению стресса и депрессии. Таким образом, борьба с ожире-

нием весьма актуальна с точки зрения повышения уровней физического и психического здоровья молодежи.

Обычно для определения должной массы (веса) тела используют индекс массы тела (ИМТ), который выражает соотношение веса с ростом. ИМТ равен частному от деления массы тела в килограммах на квадрат роста в метрах. Для мужчин ИМТ, находящийся в диапазоне от 20 до 25 соответствует нормальному весу; 26 – 30 – свидетельствует об избыточном весе; 31- 40 – характеризует умеренное ожирение; 41 и выше – патологическое ожирение. ИМТ менее 19 свидетельствует о недостатке веса.

Однако, ИМТ не учитывает соотношение жировой и мышечной тканей в организме испытуемых. Поэтому в последнее время все чаще исследователи используют такой показатель, как процентное содержание жировой ткани [1, 4].

Целью данного исследования явилось определение динамики ИМТ и процентного содержания жировой ткани у студентов-юношей, обучающихся на различных факультетах РГПУ им. А.И.Герцена и занимающихся физической культурой на отделении общефизической подготовки.

Испытуемыми являлись 35 студентов-юношей, которым в начале исследования было 17-19 лет, и все они по состоянию здоровья были отнесены к основной и подготовительной медицинским группам.

Содержание занятий на отделении общефизической подготовки было следующим: в начале осеннего и в конце весеннего семестров в течение 1 месяца занятия проводились на стадионе преимущественно с легкоатлетической направленностью. У занимающихся в основном развивались быстрота, скоростно-силовые качества, общая и скоростная выносливости. С октября по декабрь и с февраля по апрель включительно занятия проводились в спортивном зале, где больше внимания уделялось развитию силы, силовой выносливости, гибкости и ловкости. Для этого широко использовались – круговая тренировка по станциям и спортивные игры (волейбол, баскетбол). Занятия проводились 2 раза в неделю по расписанию в дневное время.

Первое обследование проводилось в начале 1 семестра (сентябрь 2009 года). Рост и масса тела занимающихся измерялись по обычной методике с помощью медицинского ростомера и весов. Для определения процентного содержания жировой ткани с помощью калиперметра измерялись в миллиметрах две жировые складки: на внутренней стороне голени и наружной стороне плеча. По сумме величин этих складок, с помощью номограммы, определялось процентное содержание жировой ткани в организме испытуемых. Данная методика используется для обязательного тестирования учащихся во многих учебных заведениях США и входит в так называемую President's Challenge program.

В результате этого этапа исследования установлено, что рост юношей в среднем составлял $177,2 \pm 0,9$ см, а масса тела – $67,7 \pm 1,1$ кг,

и соответственно ИМТ – $21,6 \pm 0,9$. Содержание жировой ткани в организме студентов составило $24,8 \pm 1,2$ %.

Полученное значение ИМТ попадает в диапазон, соответствующий нормальному весу для мужчин. Процентное же содержание жировой ткани было выше нормы, которая как, считают большинство исследователей, соответствует для мужчин 10-20%.

Второе обследование, приведенное в конце 4 семестра (май 2011 года), показало, что рост испытуемых статистически достоверно не изменился и составил $177,7 \pm 0,7$ см ($P > 0,05$), а масса тела увеличилась до $69,0 \pm 0,9$ кг, что статистически достоверно выше исходного значения ($P < 0,05$). ИМТ студентов в конце второго года обучения был равен $21,8 \pm 0,8$. Некоторое увеличение этого показателя оказалось статистически недостоверно. Содержание же жировой ткани в организме занимающихся достоверно снизилось до $21,7 \pm 1,0$ % ($P > 0,05$).

Выводы. Увеличение массы тела и снижение процентного содержания жира косвенно указывают на рост мышечной ткани в организме студентов. Данное предположение подтверждает и улучшение результатов во всех тестах, оценивающих уровень физической подготовленности испытуемых.

Несмотря на то, что ИМТ у юношей в среднем соответствует норме, процентное содержание жировой ткани норму превышает. В связи с этим, следует сделать вывод, что при определении соответствия массы тела норме расчет ИМТ недостаточен. Необходимо учитывать состав тела, т.е. соотношение жировой и мышечной тканей.

Литература

1. Богданов, О.А. Влияние занятий оздоровительной гимнастикой на содержание жира в организме женщин/ О.А. Богданов// Развитие физической культуры и физкультурного образования в новых социокультурных условиях/ Сборник материалов межвузовской научно-практической конференции «Герценовские чтения»: - СПб., 2007. – С. 264-266.
2. Богданов, О.А. Сравнительный анализ физического развития и физической подготовленности студенток, поступивших в РГПУ им.А.И. Герцена в 1983, 2005 и 2010 годах/ О.А. Богданов, В.С. Кунарев, Ю.Б. Кузьмина, Т.П. Федорова// Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 8. – С. 24-25.
3. Пономарев, Г.Н. Физическая культура в системе профессионального образования: стратегия развития в XXI веке/ Г.Н. Пономарев// Культура физическая и здоровье. – 2006. - № 3 (9). – С. 24-27.
4. Шансков, М.А. Мониторинг морфофункционального состояния женщин при занятиях оздоровительной гимнастикой/ М.А. Шансков// Развитие физической культуры и физкультурного образования в новых социокультурных условиях/ Сборник материалов межвузовской научно-практической конференции «Герценовские чтения»: - СПб., 2007. – С. 276-280.

Практико-ориентированное моделирование подготовленности к соревновательной деятельности юных легкоатлетов – многоборцев

И.Н. Венедиктов, И.И. Кипрушина, И.Ю. Голубков
Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

В настоящее время состояние здоровья и физической подготовленности школьников не в полной мере отвечает современным требованиям, необходимым для обеспечения активной и успешной жизнедеятельности. Низкая двигательная активность и недостаточная физическая подготовленность выявлена у 75-85% старшеклассников. Уроки физической культуры лишь в малой степени компенсируют дефицит движений. В решении этой проблемы значительную роль играет восстановление системы массовых занятий различными видами спорта [2].

Укрепление здоровья подрастающего поколения, увеличение числа детей, подростков и молодежи, систематически занимающихся физической культурой и спортом и участвующих в массовых всероссийских пропагандистских компаниях – приоритетная задача дальнейшего развития физкультурного движения в стране.

Конкретными мероприятиями в решении этой задачи является возрождение в стране Всероссийских спортивных соревнований школьников: «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры» [5], соревнования «Шиповка юных» [3].

Основной целью массовых соревнований школьников является решение следующих задач:

- повышение разносторонней физической подготовленности, укрепление здоровья школьников;
- увеличение объема двигательной активности в режиме полного дня;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Программу соревнований «Шиповка юных» составляет легкоатлетическое многоборье – комплекс соревновательных упражнений: скоростной бег, прыжок, метание, бег на выносливость.

Соревнование проводится среди школьников по трем возрастным группам и соответствующим возрасту ступеням. Результат соревнований определяется суммой очков по результатам, показанным в каждом соревновательном упражнении многоборья.

В управлении подготовкой спортсменов рациональное планирование содержания, построение, контроль и индивидуализация тренировки - ведущие факторы в достижении цели подготовки.

В практической работе тренеров индивидуализация подготовки спортсменов осуществляется, как правило, на основе учета анатомо-морфологических и психологических особенностей спортсменов, уровня их физической и технической подготовленности. Индивидуализация

подготовки спортсменов содействует более полному раскрытию их способностей, адекватной реализации их возможностей, более быстрому спортивному обучению и росту спортивных результатов [4].

Целенаправленная подготовка по программе соревнований «Шиповка юных» включает, прежде всего, совершенствование технико-физической подготовленности школьников в каждом упражнении многоборья.

Результативно осуществлять управление тренировочным процессом и подготовку к соревнованиям возможно на основе метода моделирования.

Модель – мера, образец, норма. Моделирование в спорте ориентировано на достижение планируемого результата соревновательной деятельности спортсмена. Она базируется на оценке и сравнении характеристик соревновательной деятельности и различных сторон специальной подготовленности, соответствующих лучшим результатам соревнований [6]. Например, в многоборье «Шиповка юных» эти требования выражены в сумме очков для каждой ступени:

1-я ступень (10-11 лет) – бронзовый значок (130 очков);

2-я ступень (12-13 лет) – серебряный значок (200 очков);

3-я ступень (14-15 лет) – золотой значок (240 очков).

Цель нашей работы – апробировать применение метода моделирования в подготовке юных легкоатлетов-многоборцев к соревнованиям по программе «Шиповка юных».

В исследовании приняли участие школьники 14-15 лет. Исследование осуществлялось на базе школы № 322 Фрунзенского района Санкт-Петербурга в условиях учебно-тренировочных занятий в секции легкой атлетики, проводимых под руководством тренера-преподавателя, высококвалифицированного специалиста по легкой атлетике и физическому воспитанию школьников И.Н. Назарова.

В подготовке юных спортсменов к соревнованиям осуществлялся дифференцированный подход – больше уделялось внимания упражнениям многоборья, в которых вклад в общую сумму очков был менее 60 очков. Это позволяло целенаправленно формировать готовность к достижению результата, позволяющего получить право на получение золотого значка клуба «Шиповка юных».

Индивидуальный уровень подготовленности юных спортсменов оценивался с учетом исходных результатов в каждом упражнении многоборья, их динамики (текущий контроль), результатов участия в соревнованиях. В таблице приведен пример контроля уровня подготовленности юного многоборца в тренировочном процессе и в условиях соревновательной деятельности, как основания для моделирования их подготовленности в многоборье.

Таблица

Динамика индивидуальной подготовленности юного спортсмена в многоборье «Шиповка юных»

Уровень подготовленности	Упражнения многоборья результаты/очки				Сумма набранных очков
	Бег 60 м	Прыжок в длину с/р	Метание мяча	Бег 800 м	
Исходный	8,3/61	4,48/55	48,0/61	3.01,0/36	213
Текущий контроль	8,3/61	4,58/58	48,0/61	2.59,0/38	218
Соревновательный	7,9/74	5,02/69	52,0/65	2.36,0/58	266

Данный пример оценки подготовленности юного спортсмена в многоборье свидетельствует о том, что в тренировочном процессе необходимо акцентировать внимание на подготовку в беге на 800 м. Вместе с этим, учитывается физическая и функциональная подготовленность юного спортсмена к нагрузкам на выносливость.

Отмечается, что в возрасте 14-15 лет у юных спортсменов повышается способность к выполнению, как интенсивных кратковременных нагрузок, так и к продолжительной работе. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные [1].

Управление тренировочным процессом юных многоборцев осуществлялось на основе моделирования подготовленности каждого конкретного спортсмена с использованием алгоритма реализации цели подготовки, включающего (рис):

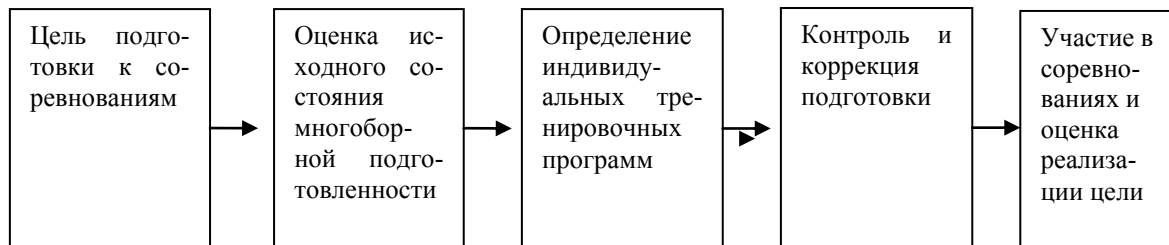


Рис. Алгоритм построения подготовки к соревнованиям

Цель подготовки – выполнение требований для получения золотого значка: по итогам соревнований в многоборье набрать сумму очков не менее 240.

Оценка исходного состояния – определение подготовленности в отдельных упражнениях многоборья.

Программа тренировочного процесса – сочетанное применение в тренировке соревновательных упражнений многоборья, средств САГ? Тестирование специальной подготовленности.

Контроль и коррекция динамики индивидуальной подготовленности и качества тренировочного процесса – как обязательные компоненты управления подготовкой к соревнованиям.

Соревновательная деятельность и ее результат – факт достижения цели.

Выводы:

1. Технология моделирования по целевому результату соревновательной деятельности включает алгоритм: оценку исходного состояния, тренировочную программу повышения подготовленности с учетом индивидуальных особенностей юного спортсмена, оценку результата соревновательной деятельности для последующей коррекции спортивного совершенствования.

2. Применение метода моделирования в практике подготовки юных спортсменов позволяет целенаправленно управлять их спортивно-техническим совершенствованием и достигать целевых результатов в соревновательной деятельности.

Литература

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ: учеб. пособие/ В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2007.

2. Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года//Российская газета. 2010. 10 февраля.

3. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для общеобразоват. Школ/В.Г. Никитушкин, В.П. Губа, В.И. Гапеев. – М.: Олимпия Пресс, 2006.

4. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005.

5. Об утверждении порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»: Приказ Минобрнауки России, Минспорттуризма России// Российская газета. 2010. 26 ноября.

6. Шустин, Б.Н. Моделирование в спорте (теоретические основы и практическая реализация: автореф дис....д-ра пед. наук. М., 1995.

Программа включения тибетской телесной практики в процесс физического воспитания студентов

Е. И. Вьюкова

Санкт-петербургский государственный торгово-экономический университет, Санкт-Петербург

Ответственность задач, решаемых кафедрами физической культуры вузов Российской Федерации в современных условиях, формирует повышенные требования к качеству учебного процесса. Проанализируем материальное и методическое обеспечение педагогического процесса физического воспитания студентов в ТЭУ, с одной стороны, и физическую подготовленность студентов, с другой стороны.

На кафедре физической культуры высококвалифицированные преподаватели ежегодно публикуют статьи по управлению и организации учебного процесса и методические указания по использованию тренировочных средств. На качественной материальной базе проводятся академические занятия со студентами I, II и III курсов, второкурсники посещают плавательный бассейн, успевающим студентам бесплатно предоставляются абонементы в бассейн и фитнесклуб вне учебы. Организовано двенадцать спортивных секций. Команды обеспечиваются спортивной формой.

При этом число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также полностью освобожденных от занятий, ежегодно увеличивается. Физическая подготовленность студентов подготовительной и основной медицинских групп год от года снижается. В связи с этим преподаватели вынуждены снижать требования к выполнению учебных нормативов, а также заменять нормативы на облегченные. Опрос студентов старших курсов показал, что после их ухода из-под опеки кафедры физической культуры, лишь 20 % продолжают регулярно заниматься физическими упражнениями [2]. Следовательно, 80 % старшей учащейся молодежи не поддерживают рекомендуемый Всемирной Организацией Здравоохранения уровень двигательной активности, подвергая снижению свою физическую подготовленность и, как следствие, надежность своего здоровья. «Существенным фактором, ухудшающим здоровье молодежи, является **низкая двигательная активность**» [3].

ВЫВОД:

- 1) в Санкт-Петербургском Торгово-экономическом университете, имеется качественное материальное и методическое обеспечение процесса физического воспитания, однако физическая подготовленность студентов недостаточна и продолжает понижаться;
- 2) существует необходимость повышения физической подготовленности студентов.

Проблема состоит в следующем: с учётом общей тенденции к снижению двигательной активности студентов в рамках существующих материальных условий и педагогических традиций ведения учебного процесса найти средства и методы повышения физической подготовленности студентов. Осуществим **перенос проблемы** на учебный процесс физического воспитания в женские учебные группы II курса технологического факультета. В качестве средства повышения физической подготовленности студенток я выбираю к использованию комплекс упражнений, обозначенный как ТИБЕТСКАЯ ТЕЛЕСНАЯ ПРАКТИКА [1]. Комплекс состоит из пяти последовательных и строго регламентированных упражнений. В литературе он встречается под названием «Око Возрождения» [4]. Я применяла тибетскую гимнастику в секции фитнеса. Карты САН и САС, заполняемые студентками в конце учебного года, свидетельствуют о **положительном воздействии занятий на**

их физическое состояние. Однако эффективность средства подготовки зависит от приёмов и способов его использования, от его места в структуре урока и от его сочетания с другими средствами.

Своевременность темы данного исследования определяется по факту необходимости повышения двигательной активности студенчества. Обучаясь в вузе, студенты осуществляют финансирование обучения, затрачивают труд, время, резервы здоровья, рассчитывая на то, что полученный образовательный потенциал обеспечит высокий материальный доход, а также экономический и социальный эффект. Важно, что положительный эффект от процесса общей физической подготовки переносится на успешность освоения выбранной специальности. Однако проявления гипокинезии и гиподинамии, наблюдаемые в среде учащейся молодёжи, не способствуют росту образовательного потенциала [5, 6]. Поэтому система неспециального физического воспитания будущих профессионалов должна, как учитывать, так и формировать интересы студентов и их личностные мотивы в области общей физической подготовки. Это справедливо для индивидуума и для социума. В этом заключается **социальная значимость** проблемы. Социальная значимость и своевременность определяют её **актуальность**.

Гипотеза: использование тибетской телесной практики в процессе физического воспитания обеспечит положительную динамику общей физической подготовленности студенток.

Программа включения тибетской телесной практики в процесс общей физической подготовки студенток

Цель программы — повышение общей физической подготовленности студенток для успешного освоения ими выбранной специальности. Указанная цель подразумевает выполнение следующих **задач программы**.

Оздоровительные задачи

Повышение общей физической подготовленности студенток означает развитие их физических способностей и функциональных возможностей. Первые оцениваем по результатам выполнения тестирующих упражнений, вторые — по результатам взятия физиологических проб.

Образовательные задачи:

- 1) теоретическое освоение тибетской телесной практики: описание упражнений, последовательность, физиологическая характеристика, объём нагрузки, показания и противопоказания, ожидаемые результаты;
- 2) формирование и развитие новых двигательных навыков и физических способностей;
- 3) формирование и развитие инструкторских навыков по обучению тибетскому комплексу.

Воспитательные задачи:

- 1) формирование активного и осознанного отношения к выполнению тибетского комплекса;

- 2) повышение морально-волевых качеств и самодисциплины для достижения индивидуально оправданного объёма нагрузки;
- 3) удовлетворение личностной мотивации студенток к физическому совершенствованию.

Период включения

Данное тренировочное средство имеет ярковыраженный отставленный эффект. В связи с этим считаю целесообразным для включения его в программу обучения использовать весь учебный год. В осенне-зимнем семестре к обучению тибетскому комплексу решено было привлечь всех студенток потока, относящихся к основной медицинской группе. Результаты выполнения нормативов в конце семестра следует сравнить с результатами, полученными студентками на первом курсе, а также с результатами, полученными студентками ушедшего второго курса. Это позволит сделать приблизительный вывод о приемлемости вообще тибетской телесной практики в педагогическом процессе по физическому воспитанию.

В зимне-весеннем семестре решено сформировать две группы — экспериментальную и контрольную. В то время как студентки экспериментальной группы будут углублённо разучивать тибетские упражнения и получать инструкторские навыки по данной теме, студентки контрольной группы будут заниматься спортивными играми. Поскольку на данном этапе можно ожидать проявления кумулятивного тренировочного эффекта, то оценивать следует, как физические способности студенток, так и их функциональные возможности.

Место тибетской гимнастики в структуре урока

Тибетская гимнастика воздействует на организм комплексно: тренирует мышцы всего тела, вестибулярный аппарат и органы дыхания, повышает эластичность связок. По завершении данного задания мышечно-связочный аппарат и психика приобретают готовность к выполнению других физических упражнений. На основании этих известных свойств тибетской гимнастики решено было поставить её в подготовительную часть урока вторым заданием. Первое задание — медленный бег.

Регламент освоения тибетской гимнастики

Начать освоение тибетского комплекса следует с теории. Студентки получают представление об упражнениях и об их воздействии на организм человека. Практическое освоение тибетского комплекса следует проводить в соответствии с учебным расписанием два раза в неделю.

В «Оке возрождения» говорится, что наращивание объёма физической нагрузки, то есть числа повторений каждого упражнения, должно проводиться малыми дозами: от 1—3 до 21. В начале осенне-зимнего семестра студентки выполняют три повторения и достигают полного числа повторений в конце семестра. В зимне-весеннем семестре наращивать число 21 допустимо более высокими темпами. Выполнение

комплекса занимает 15—20 минут. С повышением тренированности техника совершенствуется, единичное двигательное действие выполняется в течение меньшего временного отрезка. Увеличение числа повторений не влечёт за собой увеличение затрат по времени.

Программа включения тибетской телесной практики в процесс физического воспитания студенток должна быть реализована на основании поурочного плана, охватывающего учебный год.

Прогноз

К концу учебного года можно ожидать выполнения цели программы: признаки повышения уровня общей физической подготовленности студенток будут определяться в повышении результатов тестирования и повышении качества физиологических проб.

Литература

1. Вьюкова, Е. И. Использование в подготовительной части урока тибетской телесной практики, адаптированной в соответствии с системой физического воспитания России / Е. И. Вьюкова // Методические указания. — Санкт-Петербург, 2004. — 6 с.
2. Вьюкова, Е. И., Купоросов, Б. Н. Использование традиционной тибетской телесной практики в системе физического воспитания / Е. И. Вьюкова, Б. Н. Купоросов // Вопросы физического воспитания студентов: межвузовский сборник. — Санкт-Петербург, 2005. — С. 91.
3. Государственный доклад о состоянии здоровья населения Российской Федерации / Министерство здравоохранения Российской Федерации, Российской академии медицинских наук. — М.: ГЭОТАР-МЕД, 2000: ил. 2002, 2004, 2007 гг. — С 26.
4. Кэлдер, П. Око возрождения / Питер Кэлдер. — М, 1990. — 91 с.
5. Митриченко, Р. Х., Новокрещенов, В. В. Причины негативной динамики показателей здоровья и физической подготовленности студентов за период их обучения в вузе / Р. Х. Митриченко, В. В. Новокрещенов // Вестник ижевского государственного технического университета. — 2011. — № 1 — С. 173-176.
6. Солодков, А. А. Здоровье детей в Санкт-Петербурге / А. А. Солодков // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2011. — Т. 82, № 12 — С. 165-170.

Подвижные игры на занятиях плаванием как средство социализации младших школьников

М.В. Дядичева, З.Ю. Ансимова

**Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург**

В современном мире проблема социального развития подрастающего поколения становится одной из актуальных. Родители и педагоги как никогда раньше обеспокоены тем, чтобы ребенок, входящий в этот мир, стал уверенным, счастливым, умным, добрым и успешным.

Именно в детстве происходит созревание человека, способного гармонично и эффективно адаптироваться к меняющейся социальной

среде и выделить свое «Я» среди других людей. Социальное развитие объединяет процессы социализации и индивидуализации, погружая ребенка не только в предметный мир, но и в социальное пространство отношений через общение с близкими и со сверстниками (Голованова Н.Ф., 2010).

Процесс социализации представляет собой сложное явление, в ходе которого происходит присвоение ребенком объективно заданных норм человеческого общежития и постоянное открытие, утверждение себя как социального субъекта и, требует создания определенных условий организации жизни ребенка, насыщенной положительными эмоциями, разнообразной деятельностью, высоким интеллектуальным потенциалом окружающей среды и общения (Мудрик А.В., 2000).

В настоящее время задачи социального развития детей решаются педагогикой через осознание взаимосвязей с воспитанием и обучением. Большинство педагогов-практиков признает, что для успешного решения проблемы социализации необходимо использовать игру как социальную адаптацию в условиях интеграции.

Игра является деятельностью простой, естественной и понятной любому ребенку, ведущей его сквозь детство. В игре ребенок «свободно общается со значениями и смыслами и, тем самым, расширяет поле зрения, поле сознания, укрепляет уверенность в себе, веру в свои возможности и силы, формирует творческие способности, закладывает эстетические и нравственные основы практического поведения, формирует сам себя» (Панфилова М.А., 2002).

Игра, в её разнообразных формах заслуживает активного включения в школьное образование на всех его этапах.

Игры без преувеличения можно назвать «витаминами» душевного благополучия. Под их яркой, забавной, привлекательной формой скрывается немало педагогических возможностей.

Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки и поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, чувство справедливости. Подвижная игра учит искренности, товариществу. В коллективных играх выявляются дети – организаторы; дети – вожаки, умеющие упорно стремиться к цели, увлекать за собой других.

Подвижные игры являются одним из основных средств обучения плаванию, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности. Игра это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать учебные задачи.

В нашем исследовании предполагалось, что специально подобранные подвижные игры на суше и в воде, позволят эффективно воздействовать на социализацию детей.

Целью исследования являлось выявление эффективности использования подвижных игр на занятиях плаванием как средства социализации детей младшего школьного возраста.

Педагогические исследования проводились на занятиях плаванием с учащимися 1-ых классов общеобразовательной школы № 387 Кировского района на базе бассейна Кировской СДЮСШОР.

Всего было проведено 31 занятие с сентября 2013г. по январь 2014г. Длительность занятий составляла 45 минут (10-15 мин – занятия в зале, 30 – 35 – в воде). В педагогическом эксперименте приняли участие 20 детей (10 человек – контрольная и 10 человек – экспериментальная группы).

Все дети занимались плаванием на уроке физической культуры по программе общеобразовательной школы. В отличие от контрольной, в экспериментальной группе на каждом занятии в подготовительной и заключительной частях проводились специально организованные игры разной направленности, но чаще всего, игры сюжетного характера. Также, проводились игры – эстафеты с использованием различных вспомогательных средств (мячи, доски, кегли, ласты и т.д.).

В этих играх можно показать, какой ты ловкий, сильный, быстрый, сообразительный. Они сплачивают детей, заставляют переживать за членов своей команды и за конечный результат.

Для определения взаимоотношений в группе сверстников применялся метод Сергеевой С.С. (1996). Мнения о взаимопомощи в группе оценивались по пятибалльной шкале.

В начале эксперимента опрос показал, что 60% детей оказывают помощь только тогда, когда об этом просит взрослый или только своим друзьям, 10% - отказываются помогать друг другу, 10% оказывают помощь без напоминания взрослого, остальные дети затруднились в ответах.

Результаты тестирования и опроса детей показали, что в ходе эксперимента у детей ЭГ повысился уровень социальных эмоций: высокий уровень имели 50%, средний 50%, детей с низким уровнем не было. В КГ высокий уровень имели 30%, средний 50%, низкий 20% (рис.1).

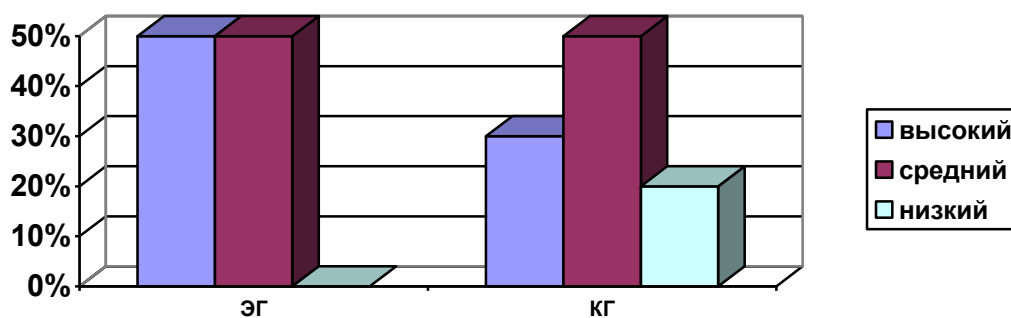


Рис.1 Результаты диагностики уровня социальных эмоций ЭГ и КГ в конце эксперимента.

Таким образом, в конце эксперимента достоверно увеличились показатели самооценки и уровня взаимопомощи в коллективе у детей ЭГ.

Исследование уровня социальных показателей проводилось по методике Урунтаевой Г.А. (1996).

В конце эксперимента результаты по уровню социализации в экспериментальной группе значительно повысились: высокий уровень имели 60% детей, средний - 40%, детей на низком уровне не осталось; в контрольной группе тоже поднялся уровень показателей социализации (высокий уровень имели 30%, средний - 50%), но все же остались дети на низком уровне (20%).

Метод социометрии (Смирнова Е.О., 1999) использовался для выяснения симпатий или антипатий между детьми.

В ходе педагогических исследований были выявлены группы детей: «звезды», «предпочитаемые», «изолированные» (отвергаемые), «пренебрегаемые» (игнорируемые). Далее были подобраны игры, которые повлияли на отношение детей друг к другу, и в результате «игнорируемые» дети стали «предпочитаемыми».

Тестирование проявления волевых качеств (для определения степени выраженности волевых качеств) проводилось по методике В.Ф. Коваленко (1984) в модификации Т.А. Лопатик (1992). Волевые качества оценивались по показателям организованности и самостоятельности (по 10 – бальной шкале).

В ходе проведения педагогического эксперимента было выявлено, что показатели уровня проявления волевых качеств в ЭГ значительно повысились, на низком уровне не осталось на одного ребенка (рис. 2).

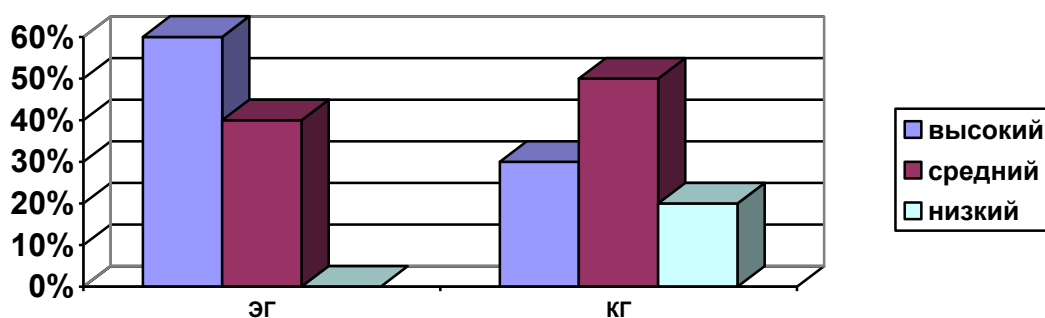


Рис.2 Результаты проявления волевых качеств у детей ЭГ и КГ в конце эксперимента.

Установлено, что занятия плаванием оказывают существенное положительное влияние на проявления волевых качеств: самостоятельности и организованности, показатели которых достоверно выросли ($P < 0,01$).

Таким образом, подвижные игры на занятиях в бассейне являются мощным развивающим и воспитывающим средством для детей, позволяют совершенствовать социальные навыки, волевые качества, способствуют начинающемуся в этом возрасте становлению личности; оказы-

вают значительное влияние на взаимоотношения детей, в результате дети стали более дружелюбными, внимательными друг к другу, стали проявлять сочувствие, помощь, что имеет положительное значение для всестороннего развития личности ребенка, а также для полноценного его вхождения в социальный мир.

Литература

1. Голованова Н.Ф. Социализация и воспитание ребенка/Н.Ф. Голованова. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – СПб.: Речь, 2010. – 272 с.
2. Мудрик А.В. Социальная педагогика: Учебник для студ.пед. вузов/ Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Изд-во центр «Академия», 2000. – 200с.
3. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры/М.А. Панфилова практическое пособие для психологов, педагогов, родителей. – М.: Изд-во ГНОМ и Д, 2002. – 160с.

Общие и специальные физические упражнения в формировании опорно-двигательного аппарата спортсменов

Т.В. Забалуева, И.П. Забалуева*

**РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург
Дом творчества молодежи, г. Тосно***

Влияние различных видов спорта на опорно-двигательный аппарат спортсмена, в т.ч. и осанку рассматривается многими авторами (В.Ф.Башкиров, 1987;. Т.В. Иванова, 2009; Г.Б.Казначеевская, 2012). Занятия некоторыми видами спорта оказывают не только положительное воздействие на осанку, но и отрицательное.

При рассмотрении взаимоотношений «спорт – осанка» важно выделить основные взаимосвязи: выделить виды спорта, оказывающие положительное и отрицательное влияние на осанку школьника; определить основные факторы, отрицательно влияющие на осанку школьника при занятиях отдельными видами спорта; определить основные направления профилактики и коррекции осанки при занятиях различными видами спорта.

Осанка и спорт должны быть органически связаны между собой, потому что в этом заложена основа массовой профилактики искривлений позвоночника и нарушений осанки. Спортивная деятельность напрямую связана с осанкой. Плохая осанка повышает степень риска получения травм. Слабость мышц спины, неправильная осанка способствует раннему появлению остеохондроза, неблагоприятному положению внутренних органов грудной и брюшной полости со снижением их функций. У детей с нарушением осанки, как правило, ослаблен опорно-двигательный аппарат, слабые мышцы, неэластичные связки, снижены амортизационные возможности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника. Если осанка правильная, то спортсмен способен

достичь высоких спортивных результатов. Осанка в свою очередь зависит от занятий видами спорта, из которых отдельные оказывают положительное влияние на формирование правильной осанки, симметрично развивая все мышцы тела и укрепляя костную систему, а некоторые – отрицательное влияние, способствуя появлению различных нарушений осанки.

Рассмотрение более подробно влияния видов спорта на состояние осанки необходимо как для занимающихся, так и не занимающихся школьников. Подобный анализ должен служить основанием для разработки рекомендаций по профилактике и коррекции возможных нарушений осанки при занятиях конкретным видом спорта, а также для рекомендации видов спорта, оказывающих положительное влияние на формирование осанки.

Для анализа влияния занятий видами спорта на осанку школьника было проведено анкетирование, беседы со спортсменами (274 человека) студентами Национального государственного университета физической культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, факультета физической культуры Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. оставлена таблица с выделением следующих показателей: характеристика выполняемых движений; влияние их на опорно-двигательный аппарат, рациональность движений по отношению к осанке, основные рекомендации по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Как показывают результаты опроса, отрицательно могут влиять на осанку следующие виды спорта: теннис, бадминтон, настольный теннис, тяжелая атлетика, бокс, конькобежный спорт, фехтование, фигурное катание, гимнастика, акробатика, метания, барьерный бег.

Положительное влияние оказывают занятия: спортивной ходьбой, бегом, футболом, баскетболом, ручным мячом, лыжами, плаванием.

К наиболее обременительным для позвоночника видов спорта относятся: метания, фехтование, прыжки, поднятие штанги, борьба, гимнастика. Ходьба, бег трусцой, лыжные гонки, верховая езда полезны для позвоночника.

Плавание является видом спорта со стереотипными циклическими движениями в воде при горизонтальном положении пловца. Плавание оказывает положительное влияние на формирование правильной осанки, особенно такими способами, как брасс, кроль на спине. Этот вид спорта способствует общему укреплению организма, симметричному и гармоничному развитию всех мышц тела занимающегося, снимает нагрузку на позвоночник в условиях водной среды, тем самым исправляя различные дефекты осанки. Однако у пловцов часто имеются дефекты опорно-двигательного аппарата: в суставах плечевого пояса, позвоночника, суставах ног, возникающие из-за больших нагрузок на данные суставы, переохлаждений и др.

С другой стороны, асимметрия присуща двигательной деятельности человека и в целом положительно влияет на овладение физическими упражнениями. В асимметричных упражнениях усиление в процессе тренировки асимметрии с акцентом на ведущую конечность на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям повышает надежность соревновательной деятельности.

Неравномерное морфологическое развитие, одностороннее преобладание физических качеств и асимметрия двигательных действий особенно выражены при большом спортивном стаже и более ранней специализации.

Предпочтение при профилактике и коррекции нарушений осанки следует отдавать симметричным упражнениям, не забывая в то же время использовать асимметричные упражнения.

Не следует ломать врожденную асимметрию («леворуких» учить как «праворуких»): это затруднит образование нового навыка.

Чем благоприятнее условия тренировки, соревнования для проявления и развития врожденной или приобретенной асимметричности, тем выше уровень экономичности движений, тем меньше тратится энергии для осуществления двигательной задачи.

В занятиях любым видом спорта необходимо включать физические упражнения, улучшающее общее физическое развитие спортсмена, а также специальные мероприятия, направленные на формирование правильной осанки, так как она является одной из обязательных черт гармонически развитого человека, внешним выражением его телесной красоты и здоровья.

Занятия различными видами спорта, при их правильном построении, благотворно влияют на формирование осанки детей и подростков.

В занятиях любым видом спорта необходимо включать физические упражнения, улучшающее общее физическое развитие спортсмена, а также специальные мероприятия, направленные на формирование правильной осанки, так как она является одной из обязательных черт гармонически развитого человека, внешним выражением его телесной красоты и здоровья:

В физической подготовке спортсменов должно серьезное внимание уделяться общей физической подготовке. В асимметричных видах соотношение ОФП и СФП следует пересмотреть с некоторым увеличением ОФП.

В видах спорта с асимметричными движениями рекомендуется больше времени уделять совершенствованию техники противоположной, не ведущей конечности, используя закономерности перекрестного переноса. Также в общую физическую подготовку спортсменов, занимающихся видами спорта с асимметричной нагрузкой, необходимо включать корректирующие упражнения с учетом индивидуальных особенностей осанки.

Основными факторами, отрицательно влияющими на состояние осанки спортсмена, являются: асимметричная нагрузка, укорочение одних мышц и удлинение других при различных спортивных стойках, высокая силовая нагрузка, сильные прогибания, сдавливание межпозвоночных дисков, деформация позвоночника, растяжение и разрыв связок, ущемление нервных корешков, излишняя подвижность суставов, перегрузка ОДА.

Как показывают данные опроса, занятия любым видом спорта могут отрицательно влиять на осанку, особенно: теннис, бадминтон, настольный теннис, тяжелая атлетика, бокс, конькобежный спорт, фехтование, фигурное катание, гимнастика, акробатика, метания, барьерный бег.

Положительное влияние оказывают занятия: спортивной ходьбой, бегом, футболом, баскетболом, ручным мячом, лыжами, плаванием.

Как показывают результаты опроса, при профилактике травм следует соблюдать правила техники безопасности на занятиях видами спорта (более 67% опрошенных), контроль и самоконтроль состояния осанки (78% спортсменов).

Также при выборе вида спорта для школьника нужно учитывать положительное его воздействие в зависимости от типа нарушения осанки. Школьникам с больной спиной нужно избегать тех из них, которые чреваты частыми травмами и при которых позвоночник подвергается перегрузкам, а также видов спорта, связанных с подъемом тяжестей, поворотами позвоночника и частыми его сотрясениями (прыжки), с прогибом в области поясницы (гимнастика).

Необходимо тщательно выполнять правила техники безопасности на занятиях видами спорта. При прыжках в длину, высоту, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях необходима хорошая и длительная разминка.

Литература

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 176 с.
2. Казначеевская Г.Б. Ростов-на-Д: Феникс, 2012.-452 с.
3. Красикова, И.С. Осанка.- СПб: ООО Корона Век,2008.
4. Иванова Т.В. Система работы по формированию здорового образа жизни. Волгоград: Коррида.- 2009.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.
6. Теория и методика физической культуры: Учебно-методический комплекс / И.И. Кипрушина, Г.Н. Пономарев, С.А. Хисматуллин. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011. – 133с.

Обучение военнослужащих организации физической тренировки

В.П. Зубакин, В.В. Малов, А.П. Степанов, Д.Н. Евтушенко

Военная академия связи им. С.М. Буденного, Санкт-Петербург

Обучение организации физической тренировки предполагает формирование умений проектировать и моделировать тренировочные задания.

Организация формирующего эксперимента включает три последовательных этапа.

На первом этапе – **ориентирующем** – выбирались экспериментальная (семнадцать человек) и контрольная (пятнадцать человек) группы. Ориентирующий этап был связан с введением слушателей в проектирование самостоятельной физической тренировки, поэтому его задачи сводились к следующему: выявить наличный уровень умений планировать и осуществлять тренировку; включить слушателей в работу по самодиагностике умения по проектированию тренировки; сориентировать слушателей на формирование умения видеть и формулировать методические подходы к самоорганизации тренировки, её моделированию и конструированию; сформировать личностно-значимое отношение к регулярной самотренировке.

В ходе первого этапа слушатели работали в системе **“теория – практика – теория”**, решая задачи, связанные с моделированием фрагментов самостоятельной физической тренировки. Подобная схема предполагала следующую последовательность действий: **“теория”** – теоретическое рассмотрение организации тренировки (консультации, инструктажи, самостоятельная работа с литературой по физической тренировке); **“практика”** – разработка модели регулирования модели физической нагрузки с последующей апробацией в реальной тренировке; **“теория”** – теоретическое осмысление полученных результатов и их интерпретация.

В ходе первого этапа моделируются фрагменты с равномерной и интервальной нагрузкой с акцептацией внимания на рациональный подбор длительности и интенсивности выполнения упражнения.

Второй этап – **активно формирующий** – был направлен на овладение слушателем теории и технологии проектировочной деятельности, поэтому его задачами было: сформировать и совершенствовать проектировочные умения; обеспечить дальнейшую работу слушателей по самодиагностике уровня подготовленности проектировочной деятельности.

В содержательном аспекте, данный этап предусматривал глубокое изучение теории и технологии проектировочной деятельности. Пристальное внимание уделялось методике организации и проведения формирующего эксперимента, в частности, слушатели включались в работу

по схеме **“практика – теория – практика – теория”**. Особенность данной схемы состояла в том, что слушателям проблема организации тренировки не предъявлялась, а выявлялась и формулировалась ими самостоятельно.

В связи с этим, начальным этапом включения слушателей в проектировочную деятельность являлась **“практика”**. Слушателям ставилась задача, в процессе самостоятельной физической тренировке проектировать отдельные фрагменты занятия, осуществляя при этом анализ и оценку своих проектировочных действий. Другие этапы – **“теория – практика – теория”** включали последовательность действий первой схемы.

Третий этап – **интегрирующий** – предполагал подведение итогов обучения слушателей проектированию самостоятельной физической тренировки, поэтому его задачами являлись: получить информацию об уровне подготовленности слушателей к исследуемой деятельности; углубить и закрепить их знания по теории и методике проектирования физической тренировки; совершенствовать формируемые умения; обеспечить дальнейшую работу по совершенствованию проектировочной деятельности.

На этом этапе, обучение слушателей осуществлялось по схеме **“практика – теория – практика – теория”**.

Как уже отмечалось, обучение проектированию включает овладение умениями моделировать и конструировать самостоятельную тренировку. Причем умения моделировать включают не разработку моделей, а использование **“готовых”** моделей для понимания механизма взаимодействия компонентов тренировки.

В качестве **“готовых”** моделей применялись модели, разработанные А.Г. Татару (1999); И.И. Михаилом (2011).

В результате систематических занятий обучаемые обнаруживают, что наиболее существенным фактором тренировки является интенсивность нагрузки, поэтому регулирование тренировочной нагрузки осуществляется по изменению интенсивности. При этом обучаемым чрезвычайно важным представляется понимание ими взаимосвязанности компонентов нагрузки, а это возможно только при проектировании целостной тренировки. Трансформация способов отдельных фрагментов тренировки в целостный тренировочный процесс представляет конечную цель обучения слушателей.

Сопряженность моделирующих и конструктивных умений создает **“внутреннее”** ощущение составляющих тренировки в определенном временном промежутке. Условное функционирование проекта в виде модели позволяет как бы **“сжимать”** время тренировки и фиксировать заданные изменения в физическом состоянии занимающегося.

Умение проектировать тренировку позволяет рационализировать её организацию, предвидеть возможные отклонения от заданных параметров тренировочного процесса. На наш взгляд основу обучения про-

ектированию, составляет метод активного планирования эксперимента, использование которого. Включалось в содержание формирующего эксперимента. Методика обучения моделированию отдельных фрагментов тренировки включает следующую последовательность шагов: отбор “готовых” моделей; определение исходных данных; экспериментирование с моделью.

В результате экспериментирования с моделью обучаемый определяет несколько вариантов тренировки, из которых на основе соответствующего критерия выбирается более рациональный. При экспериментировании с моделью, освоение способов проектирования тренировки происходит на уровне понимания и применения.

В дальнейшем, обучаемому предлагается практическое задание – сконструировать микроцикл тренировки в количестве трех занятий.

В виде “готовых” моделей использована модель, отражающая выполнение тренировочного комплекса (табл. 1, рис).

Представленные данные (таблица) показывают, что комплекс включает в себя разнохарактерные упражнения, выполняемые непрерывно. Причем, при освоении более низкого уровня последовательно происходит переход к более высокому уровню.

Таблица 1

Модели тренировочных комплексов

Содержание комплекса	Первый уровень (ТК ¹ ₁)	Второй уровень (ТК ¹ ₂)
Бег 100м	16 с	17 с
Время восстановления	34 с	40 с
Начало выполнения	50 с	57 с
Подтягивание на перекладине:	16 раз	12 раз
- время подтягивания	40 с	40 с
- время восстановления	60 с	60 с
Начало выполнения	2 мин 30 с	2 мин 37 с
Бег 3 км	13 мин 30 с	14 мин
Общее время выполнения	16 мин	16 мин 37 с

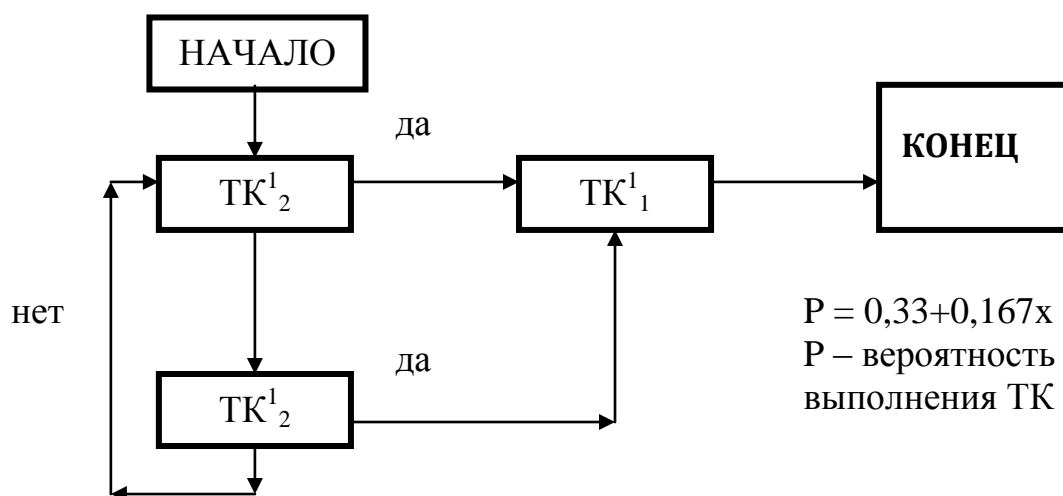


Рис. Блок-схема выполнения тренировочного комплекса

На рисунке видно, что тренировочные комплексы повторяются до тех пор, пока испытуемые не будут способны выполнять его за заданное время.

Данная модель была включена в содержание обучения слушателей экспериментальной группы.

Подобранные модели составляли содержание обучения для понимания слушателями существующих зависимостей “величина нагрузки – характер ответной реакции”. Это чрезвычайно важно, поскольку на уровне моделирования тренировки создается рефлексивно – развивающаяся среда для освоения проектировочных умений. Технология моделирования тренировки понимается как способ реализации слушателями конкретного сложного процесс путем расчленения его на систему последовательных взаимосвязанных процедур и операций, которые выполняются более или менее однозначно и имеют высокую эффективность.

В процесс обучения осуществлялось последовательное включение рассмотренных моделей с одновременной их адаптацией к конкретным условиям практической тренировки слушателей. Освоение моделей физической тренировки связано с непрерывным познанием, без которого не мыслимо развитие творческого потенциала слушателя. Исходя из сущности всеобщей связи и обусловленности явлений окружающей действительности, следует полагать, что взаимосвязь моделирования и практической тренировки – это закономерность, которую необходимо учитывать при определении содержания обучения, при установлении методического обеспечения развития творческого потенциала слушателя. Знания, полученные в процессе моделирования, творчески трансформируются слушателем в практической тренировке, при этом наблюдается взаимопроникновение новых и уже имеющихся знаний. На основе данной взаимосвязи слушатель не только быстрее и продуктивнее использует научно-методические достижения, инновационные методы тренировки, но и становится способным к порождению оригинальных идей, предположений [3,4].

Таблица 2

Сравнительная оценка уровня успешности моделирующей деятельности у слушателей (в %)

Уровень успешности	Экспериментальная группа (ЭГ)		Контрольная группа (КГ)	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
Высокий	5,9	35,3	6,7	6,7
Относительно высокий	17,7	47,1	13,3	20
Средний	29,4	17,7	20	13,3
Низкий	47,1	-	46,7	46,7

Необходимо отметить, что достаточно большое число испытуемых экспериментальной группы (более 80%) показали высокий и относительно высокий уровень моделирующей деятельности (табл.2).

Мониторинг экспериментального обучения показал, что обучение моделированию тренировки направлено на удовлетворение личностных двигательных потребностей слушателей, инициировало самостоятельную работу, развивая творческое мышление и углубляя рефлексию обучающихся.

Рефлексивно – развивающая среда, которая создавалась сочетанием содержания различных форм и методов обучения, способствовала не только приобретению и усвоению конкретных знаний и умений, устойчивого понятийного аппарата, но в большей степени формированию направленности на моделирующую деятельность. В связи с этим практически все формы организации обучения сопровождались применением методов, способствующих вовлеченности слушателей в учебную ситуацию, максимальной приближенности этой ситуации к реальным проблемам моделирования самостоятельной физической тренировки.

На каждом этапе экспериментального обучения, слушателям предлагалась система дифференцированных заданий творческого, исследовательского характера. В ходе их выполнения слушатели осваивали образцы моделей, отрабатывали умения по созданию желаемой в будущем модели тренировки. Выполнение заданий, основанное на свободе выбора обеспечивало индивидуально – поисковый режим освоения содержания. Исследование показало, что познавательные действия, включенные в контекст личностной ситуации, обретают иную мотивацию и смысловую структуру. Прежде всего, личностная ситуация создается путем достижения терминальных оздоровительных целей. Практическое освоение навыков тренировки стимулирует дальнейшее совершенствование умений моделировать как фрагменты, так и целостные самостоятельные физические тренировки.

Литература

1. Михаил И.И. Моделирование физической подготовки в военно-учебном заведении. – СПб, ВАС, 2011 – 178 с.
2. Татару А.Г. Моделирование процесса физической подготовки военнослужащих. – Ростов н/д, РВИРВ, 1999 – 234 с.
3. Хисматуллин С.А., Хуббиев Ш.З. Формирование университетского мышления у бакалавров и магистров физической культуры как основы их профессиональной компетенции / С.А. Хисматуллин, Ш.З. Хуббиев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, - 2011- №4. С. 73-79.
4. Хисматуллин С.А., Хуббиев Ш.З., Купчина Е.Н. Мышление студента современного университета физической культуры / С.А. Хисматуллин, Ш.З. Хуббиев, Е.Н. Купчина // Теория и практика физической культуры, - 2011- №8. – С. 16-24.

Модель самоуправления физической тренировкой военнослужащих В.П. Зубакин, В.В. Малов, А.П. Степанов, Д.Н. Евтушенко Военная академия связи им. С.М. Буденного, Санкт-Петербург

При обучении слушателей академий умениям управлять собственной физической активностью весьма важным представляется, чтобы учебные задания носили формализованный вид, позволяющий в

полной мере использовать задачный подход в обучении. Это становится возможным в том случае, если содержание обучения построено в виде алгоритма, последовательно выполняя который обучаемый получает четкий количественный результат.

Цель данной статьи – разработка модели самоуправления физической тренировкой военнослужащих.

Методика

В процессе проведения исследования использовались следующие методы: определение энерготрат изучаемых двигательных действий; оценка косвенных показателей работоспособности; расчет уравнений регрессии, среднего значения, среднеквадратичного отклонения, ошибки среднего значения.

Результаты и их обсуждение

В первой серии опытов предпринималась попытка обучения испытуемых прогнозировать тренировочную нагрузку, исходя из текущего состояния их работоспособности. В эксперименте принимало участие 15 слушателей Военной академии связи. Предварительный анализ значимости соответствующих косвенных показателей работоспособности показал, что для прогнозирования тренировочной нагрузки целесообразно использовать такие показатели, как скорость реакции и тремор. Величина тренировочной нагрузки (в ккал) может быть определена по следующему уравнению:

$$Q = 120 + 0,11 \times x - 1,23 \times y$$

где: Q – суммарная величина энерготрат; x – скорость реакции (мс); y – тремор (кол-во касаний).

Необходимо отметить, что конкретные значения косвенных показателей обусловлены используемой исследовательской аппаратурой. Поэтому ограничения, накладываемые на результаты, получаемые на основе данного уравнения, зависят от конкретной аппаратуры и методики фиксирования опытных данных. Заметим, что по данному уравнению возможен расчет общих энерготрат на конкретное занятие, содержанием которого могут быть общеразвивающие упражнения, упражнения со штангой и гимнастические упражнения.

В частности, нами рассчитывались энерготраты, затрачиваемые при выполнении следующих упражнений:

— бег на месте с высоким подниманием колена – 160-180 шаг/мин;

— наклоны туловища попеременно в стороны с грифом от штанги (20 кг), лежащим на плечах;

— прогибы назад в положении сидя на гимнастической скамейке, носки ног закреплены на гимнастической стенке – 30 раз/мин;

— прыжки со сменой ног в глубоком выпаде с опорой одной рукой о стенку, вторая – на поясе – 40-50 прыжков/мин;

— руки вверх в замок в положении глубокого приседания, не от-

рывающая пяток от пола, смотреть вверх – 24-26 приседаний/мин.;

— попеременные махи ногами в стороны в висе на гимнастической стенке, спиной к стенке с поворотом головы в сторону маха – 32-34 мах/мин.

Регистрируемые в ходе эксперимента показатели представлены в табл. 1.

Таблица 1

Энергетическая стоимость физических упражнений

Упражнения	VO ₂ (л/мин)	CO ₂ (л/мин)	ДК (усл. ед.)	КЭ (усл. ед.)	Q (ккал.мин ⁻¹)
1-е	2,9	2,14	0,74	4,7	13,6
2-е	3,3	2,9	0,9	4,92	16,2
3-е	1,075	0,925	0,86	4,875	5,24
4-е	2,55	1,96	0,77	4,76	12,13
5-е	1,98	1,36	0,7	4,67	9,24
6-е	2,2	1,94	0,88	4,9	10,8

Примечание.

ДК – дыхательный коэффициент; КЭ – калорический эквивалент.

Анализ полученных данных позволяет отметить, что наибольшая энергетическая стоимость характерна для упражнения со штангой, а наименьшая – упражнений на гимнастической скамейке. Заметим, что предлагаемый комплекс из шести упражнений является достаточно нагрузочным.

Зависимость энерготрат от длительности бега при различной скорости бега может быть представлена следующими уравнениями:

$$y_1 = 0,151 + 5 \cdot 10^{-3} x$$

$$y_2 = 0,139 \cdot x^{0,08}$$

$$y_3 = 0,169 \cdot x^{0,06}$$

$$y_4 = 0,170 \cdot x^{0,12}$$

$$y_5 = 0,184 \cdot x^{0,16}$$

где: $y_1 \div y_5$ – энерготраты (ккал. кг⁻¹×мин⁻¹), соответственно, для скорости бега 8, 11, 13, 15 и 17 км/ч.; x – 1÷5 мин.

Следует подчеркнуть, что увеличение коэффициента при x в два раза для скорости бега 15 и 17 км/ч свидетельствует о значительной их энергоёмкости (Зубакин В.П., 2010)

Представленные уравнения и количественные значения энергетической стоимости физических упражнений послужили теоретической и экспериментальной базой формирования умения прогнозировать тренировочную нагрузку. Содержание инструктажей направлено на формирование навыков анализировать и оценивать результаты тренировки, выполняемой по прямым инструкциям, критически оценивать и корректировать ход тренировки. При этом ставилась такая задача: в результате инструктажей и практических действий испытуемых сформировать у

них умения сравнивать результаты выполнения тренировки с поставленной целью и самостоятельно делать выводы, умение самостоятельно ставить частные цели и задачи тренировки с учетом изменения физического состояния, умение критически оценивать достижение поставленных целей и корректировать параметры тренировки.

Возможность на теоретическом уровне рассчитывать количественные значения тренировки (по энерготратам) формирует у испытуемых способность к самопрогнозу двигательных достижений, умение самостоятельно строить траекторию улучшения своего физического состояния. Для прогнозирования оптимального физического состояния занимающихся использовались показатели тремора и пульсовой суммы восстановления после тренировочной нагрузки. Линейные уравнения регрессии имеют следующий вид:

$$\begin{aligned} &4 < y < 8 \\ y &= 8 - 1,3(x - 6) & , \\ &6 < x < 9 \end{aligned}$$

где y – самооценка физического состояния в 9-балльной шкале;
 x – тремор.

$$\begin{aligned} &4 < y < 9 \\ y &= 8 - 0,005(x - 804) \\ &800 < x < 1600 \end{aligned}$$

где: y – самооценка физического состояния в 9-балльной шкале;
 x – пульсовая сумма восстановления до 80 уд/мин (С.А. Ершов, 2000).

По данным уравнениям представляется возможность соотнести субъективную оценку физического состояния с косвенными показателями работоспособности. Необходимо отметить, что самооценка физического состояния, изменяясь в различные периоды тренировки на шкале оценки, может иметь одинаковые количественные показатели. В связи с этим, конкретные данные, полученные по уравнениям, предсказывают соответствующий уровень физического состояния только в данный конкретный период тренировки.

Как правило, обилие используемых упражнений в каждом занятии и неодинаковые способы измерения объема и интенсивности предполагают в качестве обобщенного показателя применять величину энерготрат.

На основе рассчитанных уравнений слушатели могут планировать процесс физической тренировки. При соответствующем инструктаже испытуемые моделируют различные варианты тренировочной нагрузки, повышая этим осознанность в процессе самопланирования тренировки.

Резюме

Анализ практики организации самостоятельной физической тренировки свидетельствует об отсутствии самореализации оздоровительной направленности занятий, а также недостаточной организацией целей, средств и методов тренировки на обеспечение здорового образа жизни.

Простое суммирование энергозатрат позволяет получить общее представление о методике построения тренировки. В данном случае используется индивидуально-творческий подход, позволяющий создать условия для самореализации занимающегося, выявления и развития его творческих возможностей, индивидуального стиля физкультурно-оздоровительной деятельности.

Литература

1. Ершов С. А. Физическая тренировка преподавателей военно-учебных заведений. Ярославль, ЯВВФУ, - 137 с.
2. Зубакин В.П. Самоуправление физической тренировкой военнослужащих. – СПб.: Автореф. ... канд. пед. наук. 2010 – 24 с.

Коррекция физического состояния лиц среднего возраста средствами аэробно-силовой тренировки Р. М. Кадыров, Ю. Л. Троицкий, М.С. Пономаренко Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Целью проведения исследования в первой серии являлось получение сопоставимых и воспроизводимых результатов оценки состава тела занимающихся аэробно-силовой тренировкой лиц среднего возраста.

Среднестатистические показатели веса тела, тощей и жировой массы, индекса массы тела, основного обмена у женщин до и после эксперимента представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Статистические показатели физического состояния до и после
тренировки у женщин**

Показатели	X	N	σ	m
Вес, до	82,97	15	14,28	3,68
Вес, после	73,87	15	11,58	2,92
P	$P \leq 0,05$			
тощ.масса, до	51,93	15	5,11	1,31
тощ.масса, после	50,20	15	4,94	1,23
P	$P \leq 0,05$			
жир.масса, до	31,03	15	10,59	2,72
жир.масса, после	23,50	15	7,80	2,06
P	$P \leq 0,05$			
Индекс массы тела, до	29,80	15	5,71	1,41
Индекс массы тела, после	26,57	15	4,44	1,17
P	$P \leq 0,05$			
осн. обмен, до	1546,60	15	108,30	27,92
осн. обмен, после	1531,3	15	102,6	26,8
P	$P > 0,05$			

В процессе проведения педагогического эксперимента разрабатывалась и реализовывалась индивидуальная тренировочная программа. Испытуемые мужчины и женщины дифференцировались по уровням подготовленности (низкий, средний и высокий). Для испытуемых с низким уровнем подготовленности применялась программа «старт», включающая два вида тренировок: силовая тренировка на тренажерах и кардио-тренировка на беговой дорожке. Тренировка проводилась 3 раза в неделю через день, отдых между подходами 40-60 секунд. Содержание разминки составляли следующие упражнения: 5-10 минутная ходьба на беговой дорожке с ЧСС=(220-возраст)×60%, комплекс упражнений на растягивание со средней интенсивностью. Заминка включала 10-20 минутную ходьбу на беговой дорожке с ЧСС=(220-возраст)×60-70%, комплекс упражнений на растягивание со средней интенсивностью.

Необходимо отметить, что снижение веса тела в процессе проведения эксперимента произошло синхронно со снижением жировой массы тела. В тощей массе тела и индексе массы тела, хотя и отмечаются достоверные изменения, но не такие существенные как в других показателях. В уровне основного обмена различия недостоверны.

Следует отметить, что в результате двухгодичного эксперимента в показателях физического состояния произошли достоверные изменения, за исключением уровня основного обмена.

Отметим более существенные изменения в весе тела, жировой массе тела, более низкие, хотя и достоверные, сдвиги в тощей массе, индексе массы тела, мышечной массе, а также отсутствие значимых изменений в уровне основного обмена.

В таблице 2 представлены коэффициенты корреляции, отражающие зависимости изучаемых показателей до и после эксперимента. Практически во всех показателях получены высокие коэффициенты корреляции.

Таблица 2

Коэффициенты корреляции до и после эксперимента

	N	r	
Пара 1 вес - изм.веса	15	,942	,000
Пара 2 тощ.масса - изм.тощ.массы	15	,883	,000
Пара 3 жир.масса - из- мен.жир.массы	15	,936	,000
Пара 4 масса - изм.массы	15	,954	,000
Пара 5 осн.обмен - изм.осн.обмена	15	,941	,000

В таблице 3 отражены статистические параметры некоторых показателей физического состояния мужчин до и после педагогического эксперимента.

**Статистические показатели физического состояния у мужчин
до и после эксперимента**

показатели	N	X	σ	m
Вес до	10	99,2	23,9	7,5
после		85,4	19,1	6,05
P		$p \leq 0,05$		
Тошная до	10	72,6	9,7	3,07
масса после		68,1	7,1	2,27
p		$p \leq 0,05$		
Жировая до	10	26,7	15,3	4,8
масса после		17,08	13,5	4,2
p		$p \leq 0,05$		
Индекс до	10	31,9	9,2	2,9
массы тела после		27,5	7,4	2,3
p		$p \leq 0,05$		
Основной до	10	2015,7	192,7	60,9
обмен после		1826,7	300,9	97,7
p		$p > 0,05$		

В частности, до эксперимента в группе имеются испытуемые, имеющие вес тела, превышающий 130 и 140 кг, тогда как после эксперимента только один испытуемый имеет 125 кг. Кроме того, отмечается рост числа испытуемых, имеющих вес тела менее 75 кг. Наиболее существенные изменения произошли в жировой массе тела после эксперимента. Так до эксперимента минимальный уровень жировой массы составлял 10,7 кг, а максимальный – 58,4 кг, то после эксперимента, соответственно – 4,5 и 46,2 кг.

Таким образом двухгодичная аэробно-силовая тренировка позволяет осуществлять коррекцию физического состояния лиц среднего возраста, имеющих как избыточный вес так и поддерживать нормальный вес независимо от гендерных различий.

**Теоретические аспекты определения содержания физической
подготовки**

Р.М. Кадыров, О.А. Савченко, А.В. Пастушков

**Военный институт (физической культуры) Военно-медицинской
академии им. С.М. Кирова**

Военно-космическая академия им. А.М. Можайского

В статье рассматриваются теоретические аспекты определения содержания физической подготовки на основе факторного анализа. Акцент сделан на отборе физических упражнений, характеризующих профессионально важных двигательных качеств.

Ключевые слова; содержание, физическая подготовка, факторный анализ.

Введение

Система физической подготовки военнослужащих прошла сложный исторический путь своего развития. На каждом этапе ее становления выдвигались различные концепции обоснования содержания и оценочных нормативов, подчеркивающие своеобразие методических подходов к построению содержательно-нормативной системы физической подготовки.

Практика физической подготовки характеризуется противоречием между методикой подбора содержания и процедурой определения преимущественной направленности формирования двигательных навыков и развития физических способностей. Необходимость систематизации и трансформации множества физических упражнений в практико-технологические варианты обучения курсантов требует корректив в системе руководящих документов по физической подготовке.

Основные положения

Содержание физической подготовки военнослужащих включает в себя физические упражнения, методические навыки и теоретические знания. В теории и практике физической подготовки традиционно упражнения и прикладные навыки классифицируются по соответствующим разделам (гимнастика и т.д.) или по качествам (выносливость, сила, быстрота и т.д.). Кроме того, уровень подготовленности в конкретном физическом упражнении характеризует качество решения общей или специальной задачи физической подготовки [5,6].

Подбор физических упражнений и прикладных навыков для соответствующих воинских специальностей имеет свою историю и достаточно четко отработанную методологию. В работах [2,3] предложена научно обоснованная методика подбора упражнений независимо от воинской специальности. В данном случае можно говорить об общем подходе к определению содержания физической подготовки военнослужащих.

В качестве критерия были выбраны результаты выполнения боевых приемов и действий военнослужащими, имеющими «низкий» и «высокий» уровень работоспособности в условиях, максимально приближенных к боевым. Далее определялась абсолютная разница в уровне развития физических качеств у военнослужащих, относящихся к полярным группам. Величина установленной разницы и служила критерием определения необходимых упражнений и прикладных навыков. В ряде случаев сравнивалась успешность выполнения приемов и действий в условиях, приближенных к боевым, военнослужащими, имеющими разный уровень подготовленности в соответствующих физических упражнениях. Несмотря на определенную привлекательность данного подхода, на наш взгляд, ему свойственны следующие недостатки:

- трудность создания условий, максимально приближенных к боевым, что характеризует данный критерий как не обладающий достаточной надежностью;

- определенная ограниченность подбора физических упражнений с точки зрения их важности для соответствующей воинской специальности в условиях проведения тактических учений;
- возможность определения только специальных упражнений.

Первый недостаток изложенного подхода определения содержания физической подготовки в дальнейших исследованиях встречается достаточно редко. Кроме того, научно – техническая революция в военном деле повлекла за собой создание новых воинских специальностей, где успешность выполнения боевых приемов и действий в большинстве случаев недостаточно наглядно обуславливались уровнем физической подготовленности. На данном этапе в качестве критерия были предложены методы парного сравнения [1]. Кроме того, больше внимания стало уделяться совершенствованию методик развития профессионально важных качеств: точности движений; снятию эмоциональной напряженности; координации движений; вестибулярной устойчивости. Однако адекватных физических упражнений, которые отвечали бы теории тестирования двигательных способностей, подобрать не удалось, что не позволило включить их в содержание физической подготовки военнослужащих. На наш взгляд, на данном этапе отсутствовал единый методический подход к определению содержания физической подготовки, что привело к значительному увеличению количества специальных задач. Вместе с тем, упражнений для проверки успешности решения поставленных задач подобрано не было. В большинстве случаев решение специальных задач осуществлялось на основе использования отдельных оригинальных методик.

В середине 70-х годов подбор содержания физической подготовки осуществлялся с учетом этапов формирования профессиональных навыков и умений или этапов боевой подготовки. В данном случае, в качестве «критерия» применялся результат успешности формирования профессиональных навыков по мере воинского обучения. Кроме того «критерием» для определения содержания физической подготовки служили климатогеографические факторы и условия учебно-боевой деятельности. При этом в абсолютном большинстве работ информативность тех или иных физических качеств оценивалась традиционно по коэффициенту корреляции.

Совершенно очевидно, что изучение требований к физической подготовленности в условиях, максимально приближенных к боевым, в некоторой степени противоречит принципу доступности. В частности, в зависимости от этапа боевой подготовки уровень как профессиональной, так и физической подготовленности военнослужащих будет различным. Естественно, что на первоначальном этапе обучения военнослужащие, имеющие относительно высокие показатели в уровне физической подготовленности, могут показать низкие результаты в учебно-боевой деятельности в связи с недостаточной сформированностью профессиональных навыков. По всей видимости, в практике боевой подго-

товки может наблюдаться и обратная зависимость. Кроме того, в общем случае возможны две альтернативы. Например, если в начале обучения уровень развития профессионально важных качеств у военнослужащих выше объективно установленных требований к их физической подготовленности, то становится проблематичным определение содержания физической подготовки, которое отвечало бы принципу постепенного усложнения двигательных заданий.

Вместе с тем, требования к физической подготовленности могут быть столь высокие, что имеющиеся временные ресурсы на физическую подготовку, а также исходный уровень двигательной подготовленности военнослужащих не позволяют успешно решать задачи, поставленные перед системой физической подготовки. Поэтому чрезвычайно важным является определение прикладности и значимости двигательных качеств в зависимости от динамики формирования профессиональных навыков. Очевидно, что определение содержания физической подготовки, в частности процентное соотношение времени, выделяемое на развитие профессионально важных качеств, должно уточняться. В данном случае, наряду с объективными требованиями к физической подготовленности военнослужащих будут учитываться особенности боевой подготовки и формирования профессиональных приемов и действий. Кроме того, даже в случае создания условий, максимально приближенных к боевым, не удастся зафиксировать однородного проявления разнокачественных по характеру боевых приемов и действий. При этом, на наш взгляд, не во всех случаях отмечается тесная зависимость между профессиональной и физической подготовленностью.

Нам представляется, что достаточно объективным методическим подходом при обосновании содержания является использование факторной информативности. Суть методического подхода состоит в следующем:

- на том или ином этапе обучения определяется набор показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние, физическую и профессиональную подготовленность;

- по совокупности полученных n -показателей производится факторный анализ;

- по выделенным факторам идентифицируются латентные (обобщенные) структурные элементы содержания;

- по величине факторных весов рассчитываются наиболее информативные физические упражнения;

процентное соотношение средств физической подготовки рассчитывается по формуле :

$$d_i = \frac{D_i}{\sum_{i=1}^n D_i},$$

где d_i - удельный вес упражнений определенной направленности;

D_i - дисперсия фактора;

$\sum_{i=1}^n$ - сумма всех факторов.

Следует заметить, что по результатам факторного анализа подбор содержания физической подготовки осуществляется по признаку одновременности, т.е. используются те физические упражнения, которые необходимы в том или ином периоде обучения. Естественно, что по мере прохождения программного материала по физической подготовке уровень физической подготовленности военнослужащих изменяется, поэтому для более объективного определения содержания физической подготовки целесообразно в зависимости от продолжительности исследуемого периода проводить факторный анализ многократно. Основная идея факторного анализа - на основании большого числа взаимосвязанных показателей выделить несколько основных факторов, которые определяют связь между показателями.

Результаты факторизации после вращения референтных осей по Варимакс - критерию характеризуют так называемые "факторные веса", которые надо рассматривать как коэффициенты корреляции соответствующего показателя с данным фактором. Иначе говоря, факторный вес показывает, насколько результаты в данном виде деятельности военнослужащих зависят от соответствующего фактора, выявленного математическим анализом. Естественно, что конечным результатом какого-либо математического анализа могут быть лишь цифровые значения. Задача исследователя заключается далее в истолковании их смысла.

Содержание служебно-прикладной физической подготовки составляют профессионально-важные двигательные качества. Вопрос структуры профессионально важных двигательных качеств (ПВДК) является важнейшей проблемой теории и практики физической подготовки военнослужащих. Так, определение содержания и порядок подбора контрольных упражнений базируется на структуре ПВДК военнослужащих соответствующих воинских специальностей.

В общем виде структура физической подготовленности представляет собой функциональную взаимосвязь основных двигательных качеств. Понятие двигательного качества включает качественную сторону моторики человека. В частности мы придерживаемся мнения о правомерности понятия «двигательного», а не «его двигательный потенциал»,

проявляющийся в конкретной двигательной деятельности. Поэтому более точно качественные стороны моторики военных специалистов, на наш взгляд, следует характеризовать понятием «профессионально важное двигательное качество».

Под профессионально важными двигательными качествами следует понимать те стороны моторики, которые обеспечивают эффективное выполнение боевых приемов и действий.

Анализ литературных источников по проблеме профессионально важных качеств (ПВК) свидетельствует как об отсутствии единых взглядов на ее решение, так и об унификации понятий ПВК. В обстоятельной работе [4] дается глубокий анализ, и рассматриваются противоречивые точки зрения на проблему ПВК. В контексте нашей работы обязательность определения понятия ПВДК, в не ПВК обусловлено необходимостью повышения объективности подбора содержания физической подготовки для формирования конкретных ПВДК. Отметим, что в ряде (НФП-66,78) были выделены такие ПВК, как «широкое распределение и быстрое переключение внимания», однако возникли чисто методические трудности в подборе средств физической подготовки и особенно в определении контрольных упражнений для оценки уровня развития этого качества. В связи с этим необходимость введения понятия ПВДК очевидна.

Определение структуры ПВДК военнослужащих, необходимо для обоснования содержания их физической подготовки. В большинстве случаев для определения структуры физической подготовленности используют корреляционный и факторный анализы, позволяющие выявить обобщенные качественные стороны двигательной деятельности человека.

При определении структуры ПВДК возникает закономерный вопрос в том, сколько качеств составляют структуру ПВДК. Вместе с тем наряду со структурой физической подготовленности выделяют структурные элементы отдельных физических качеств.

Заметим, что в структуру физической подготовленности вместе с двигательными качествами включаются показатели функционального состояния, что, на наш взгляд, не совсем правомерно.

Заключение

Вышеизложенные теоретические аспекты определения содержания физической подготовки позволяют сделать следующие выводы:

- при определении профессионально важных двигательных качеств (необходимые физические качества и прикладные навыки) необходимо комплексное применение педагогических, медико-физиологических и математических методов;
- определение содержания физической подготовки должно осуществляться с учетом особенностей процесса боевой и физической подготовки, а также этапов формирования профессиональных навыков и умений.

Литература

1. Демьяненко Ю.К. Рекомендации по математической обработке и интерпретации результатов исследований по физической подготовке. – СПб.: ВДКФФКиС, 1971 – 121 с.
2. Джамгаров Т.Т., Вейднер-Дубровин А.А. Вопросы научного обоснования физической подготовки. – Л.: ВДКФФКиС, 1964 – 543 с.
3. Джамгаров Т.Т., Вейднер-Дубровин А.А. Теория и организация физической подготовки войск, (глава 1). – Л.: ВДКФФКиС, 1968 – 378 с.
4. Маришук В.Л. Психологические основы формирования профессионально важных качеств. – Л.; автореф.... доктора психолог. наук., 1982 – 45 с.
5. Теория и методика физической культуры: Учебно-методический комплекс / И.И. Кипрушина, Г.Н. Пономарев, С.А. Хисматуллин. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011. – 133с.
6. Хисматуллин С.А., Хуббиев Ш.З., Купчина Е.Н. Мышление студента современного университета физической культуры [Текст] / С.А. Хисматуллин, Ш.З. Хуббиев, Е.Н. Купчина // Теория и практика физической культуры, - 2011- №8. – С. 16-24.

Рекреативная функция общей физической подготовки студентов вузов

В.Д. Костенко

**Санкт-Петербургский государственный университет*,
Санкт-Петербург**

Активная учебно-трудовая деятельность, познавательная деятельность является обязательным компонентом качественной профессиональной подготовки студентов в вузе. Изменение сроков обучения в соответствии с мировыми стандартами при переходе на двухступенчатую модель бакалавриат – магистратура при освоении выбранной специальности, заставляют интенсифицировать процесс обучения, это требует от студентов мобилизации воли, психофизических, духовных и физических качеств.

Общая физическая подготовка базируется на широком использовании теоретических знаний и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта, направленного на обеспечение необходимого уровня двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности в период обучения студента; приобретение опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, двигательных возможностей; освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту.

Для процесса обучения в вузе характерно наличие ряда противоречий: между ростом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, экономическими возможностями для удовлетворения возросших потребностей; между стремлением к самостоятельности в отборе знаний и довольно жесткими формами, методами и структурой профессиональной подготовки, отсутствием ресурсов времени для удовлетворения избирательных интересов; между огромным объемом учебной, научной и культурной информации и дефицитом времени на ее переработку и усвоение; между многолетним и постепенным процессом достижения социальной зрелости и желанием как можно скорее проявить себя, самоутвердиться. Разрешение этих и других противоречий необходимо для социального, культурного и профессионального развития студентов.

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования определяет задачи курса физической культуры в вузе:

- включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности;
- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- овладение системно-упорядоченным комплексом знаний, охватывающим философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;
- овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры.

Результатом деятельности в физической культуре студента является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Физкультурное образование в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия, которые являются основной формой проведения и предусмотрены в расписании занятий;

- занятия в спортивных секциях;
- самостоятельные занятия физической культурой, спортом и туризмом;
- массовые физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время (спортивные праздники, массовые кроссы, спартакиады, соревнования по видам спорта и т.п.).

Причем, практически во всех вузах страны в виде учебных занятий дисциплина «Физическая культура» преподается до четвертого курса два раза в неделю. Поэтому оздоровительно-рекреативная функция материально-производственной сферы физической культуры (по Н.И. Пономареву), назначение которой восстанавливать физические и психические силы человека с помощью средств физического воспитания: туризма, гимнастики, различных игр, использования природных факторов (физическая рекреация – использование игровых и других элементов физической культуры для активного отдыха; рекреация от латинского *recreatio* – отдых и французского – *recreatif* – содержащий в себе элементы развлечения, занимательности), в основном, находит свое выражение в других формах ее проведения.

Как известно, двигательная деятельность является важной основой нормального функционирования человеческого организма. Исходя из положения, что любая двигательная деятельность человека вызывает расход мышечной энергии, следует, что для организма не имеет никакого значения, в какой форме она осуществляется – физический труд или выполнение физических упражнений. Однако, с учетом принципиального несовпадения целей труда и физических упражнений, роль физкультурной физической работы, в качестве оздоровительного фактора, неизмеримо более высока, т.к. в этом случае нагрузку можно легко определять и дозировать практически для любого индивида, для любого психического и физического состояния организма. С помощью определенных физкультурных программ возможно решение задач восстановления работоспособности, поддержания достигнутого уровня физических возможностей, увеличения физической работоспособности и т.д.

Физическая культура выступает в качестве универсального средства удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной деятельности, и при этом позволяет реализовать компенсаторную роль при дефиците мышечной активности. Значение физической культуры, как фактора удовлетворения двигательных потребностей, обусловлено, прежде всего, тем, что человек формировался с момента своего появления как деятельное существо. Двигательная активность всегда была, есть и будет оставаться абсолютно необходимым условием нормального функционирования, развития и существования человеческого организма. Психологически человек готов заниматься такой деятельностью, которая ему не только необходима, но и приносит удовольствие, развлечения. В связи с этим большую популярность и развитие получают рекреативные формы физкультурных занятий: массовые спортивные

игры, различные виды туризма, охота, рыбалка, плавание и купание, лыжные прогулки и т.д. Таким образом, в будущем рекреативная направленность физической культуры неизменно будет возрастать, возможно, в ущерб спортивной и образовательной.

Функции физической рекреации:

- повышение физической и умственной работоспособности за счет смены различных видов деятельности.

- обеспечение положительного эмоционального фона при занятиях двигательной деятельностью.

- удовлетворение личных интересов, вкусов, желаний в выборе средств, методов, форм занятий двигательной деятельностью, обеспечение полной свободы их выбора, исходя из желаний занимающихся.

Надо научить студентов здоровому образу жизни, создать необходимый оптимум деятельности центральной нервной системы организма. Если нельзя полностью освободить студента от психоэмоционального напряжения (и вряд ли следует стремиться к этому), то необходимо повысить устойчивость адаптационных механизмов организма к эмоциональным стрессам и упорядочить трудовую деятельность обучающегося. Целесообразно, с одной стороны, использовать резервы организма, с другой – обнаружить отклонения и недостатки этих механизмов, чтобы вовремя их устранить.

В последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что отражает озабоченность общества здоровьем специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере. Необходимо отметить, что не существует здорового образа жизни как некой особой формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом. Наблюдающаяся иногда тенденция абсолютизировать здоровый образ жизни, превратить его в некий самостоятельный феномен искажает суть проблемы, деформирует трактовку здорового образа жизни, подходы к его формированию.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерны единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований и способностей. Он создает такую социокультурную микросреду для личности, в условиях которой возможны высокая творческая самоотдача, работоспособность, трудовая и общественная активность, психологический комфорт. При здоровом образе жизни ответственность за свое здоровье формируется у студента как часть его общекультурного развития.

В наши дни обеспечить высокое качество подготовки специалистов невозможно без усиления познавательной активности самих студентов. Воспитание у студентов высокой требовательности к себе, жизненной потребности трудиться, формирование умения и желания рабо-

тать творчески, совершенствовать и пополнять знания, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье – одна из главных задач высшей школы. Здоровье не может укрепляться и сохраняться долгие годы без труда, волевых усилий и эмоциональных переживаний. Неверно считать, что студент «сгорит» от умственной перегрузки или от эмоциональных переживаний. Его следует воспитывать так, чтобы в труде и учебе он мог сам найти смысл и счастье жизни.

Литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Часть 1. Введение в общую теорию физической культуры). Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений : - М.РГАФК. 2002.
2. Пономарев Н.И. Еще раз о теории физической культуры //Теор. и практ. физ. культ., 1985, № 6, с. 46-49.
3. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации //Физ. культ.: воспит., образов., тренир., 1996, № 1, с. 11-17.

Мотивации достижения успеха и чувство тревоги у бегунов на средние дистанции на этапе углубленной специализации

Ф. Ф. Костов, П.В. Родичкин

**Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург**

Современная лёгкая атлетика предъявляет высокие требования не только к высококвалифицированным, но и к молодым спортсменам. Соревнования требуют от спортсмена мобилизации всех сил - физических, и психических, причем психических, прежде всего. Этап углубленной тренировки в беге на средние дистанции начинается с 16 — 17 лет, если юные легкоатлеты не смогут показать достойные результаты в соревнованиях на этом этапе, то будут вынуждены переходить на более длинные дистанции. Так же недостаточная успешность в выступлениях может спровоцировать спортсмена к окончанию занятием спортом, в связи со снижением значимости «неудачной» спортивной карьеры на фоне поступления в ВУЗ. Немалую роль в предотвращении такого нежелательного исхода подготовки, играет мотивация, однако работы, посвященные этой проблеме, крайне малочисленны.

Согласно иерархии пирамиды потребностей А. Маслоу, стремление к самоактуализации – есть наивысшая потребность человека и способно быть удовлетворенной, лишь после хотя бы частичного разрешения потребностей низшего уровня. [1] И именно желание самореали-

зоваться является главным мотивом к соревновательной деятельности спортсменов, а умелый тренер всегда воспитывает у своих подопечных стремление к победе. Но серьезная работа на психологическом фронте начинается лишь со спортсменами высших достижений. Мало внимания уделяется психологической подготовке и реабилитации бегунов на средние дистанции на этапе углубленной специализации. В тоже время, из-за возможности потерять конкурентоспособность в избранных соревновательных упражнениях, растет состояние, в английской литературе обозначенное термином «anxiety», что в переводе на русский язык – означает беспокойство или тревога. [2]

Как писал Р.Мэй, тревога - это «опасение, вызванное угрозой каким-то ценностям, которые человек считает важными для своего существования как личности». [3] Важно различать ситуативную тревожность, которая характеризует психическое состояние человека в определенные моменты, и Тревожность, как черту личности, повышенную склонность испытывать тревогу. Ситуативная тревога можно определить как временную эмоциональную реакцию, вызывающую чувство напряжения и страха. Личностная тревожность есть черта личности, определяющая вероятность появления тревоги у человека в стрессовой ситуации, в нашем случае во время соревнований. [4]

Изучение способов препятствия возникновению чувства тревоги показало, что при сильно выраженной мотивации достижения успехов и уверенности в том, что многое зависит от самого действующего лица, чувство беспомощности, его отрицательные следствия возникают реже, чем при наличии мотивации избегания неудач и неуверенности. Гораздо больше подвержены такому чувству люди, которые поспешно и безосновательно объясняют свои неудачи отсутствием должных способностей, и имеют заниженную самооценку. [5]

Исходя из вышесказанного и опираясь на теории мотивации достижения успеха и избегания неудачи Дэвида Маккеланда, можно сказать, что у человека есть два разных мотива, функционально связанных с деятельностью, направленной на достижение успеха. Это - мотив достижения успеха и мотив избегания неудачи. Чувство тревоги имеет взаимосвязь с основополагающим мотивом к деятельности, и чем оно сильнее, тем больше стремление избежать неудачу, нежели достигнуть успеха. [6]

Так же мотивация является не только стержневой характеристикой личности спортсмена, но и влияет на характер всех процессов спортивной деятельности (реакция на нагрузку, восстановление, реакция на победу или поражение). Сила мотивов должна быть сильной, но при этом соответствовать степени подготовленности спортсмена, иначе чрезмерная мотивация приведет к перенапряжению и снижению результативности, а так же может вызвать состояния эмоционального выгорания. Здесь вступает в силу закон Йеркса-Додсона, согласно которому, увеличением силы мотива эффективность деятельности спортсмена возрастает лишь до определенного предела, а затем после некоторой переломной точки, начинает падать. [7]

Суммируя изложенные аспекты можно сделать ряд выводов:

1) Стремление самоактуализации – высшая степень проявления деятельности личности и именно это желание является основным в соревновательной деятельности спортсменов.

2) Существует два мотива связанных с деятельностью человека, направленной на успех - мотив достижения успеха и мотив избегания неудачи.

3) Чувство тревоги оказывает большое влияние на конкурентоспособность спортсменов и отражается в ориентированность личности избежать неудачу, нежели достигнуть успеха.

4) На этапе углубленной специализации бегунов на средние дистанции к раздражающим факторам, вызывающим состояние беспокойства, прибавляется опасение вынужденного перехода от избранного соревновательного упражнения на более длинные дистанции. Это может спровоцировать юных легкоатлетов к окончанию спортивной карьеры, в купе с необходимостью выбирать дальнейший путь после окончания среднего образования.

Для повышения результативности и большей направленности на достижение успеха можно порекомендовать:

1) Повышение мотивированности спортсменов, с учетом закона Йеркса-Додсона, и направленности стремлений на достижения успеха.

2) Снижение состояния тревожности, путем регуляции и саморегуляции психического состояния легкоатлетов в условиях подготовки к соревнованиям.

3) Развитие психической устойчивости личности с помощью аутогенной тренировки.

Литература

1) Маслоу А. Г. Мотивация и личность [Текст] : пер. с англ./ А. Г. Маслоу. – СПб.: Питер, 2009. – 352с. – (Мастера психологии)

2) Тревога и тревожность. Хрестоматия. [Текст] / Под ред. В.М. Астапова. - СПб.: Питер. 2001.-247 с

3) Фрейджер Р. Личность. Теории, упражнения. [ТЕКСТ] / Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. — 608 с. (Психологическая энциклопедия)

4) Фрэнкин Р. Мотивация поведения. [Текст] / Р. Фрэнкин. – СПб.: Питер, 2003. - 650 с.;

5) Якуб А. С. Связь тревожности с мотивацией достижения успеха и избегания неудач (женский аспект проблемы) [Текст] / А. С. Якуб, Л. Л. Абелите, Д. А. Ширяев // Молодой ученый. — 2011. — №9. — С. 174-180.

6) Немов Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений [ТЕКСТ] /С. Р. Немов. - 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы психологии. — 688 с.

7) Барчукова Г.В. Влияние уровня мотивации на успешность соревновательной деятельности в настольном теннисе [Текст] / В. Г. Барчукова // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М., 1997. - Т. 1. - С. 103-107.

Представления о спортивной карьере у лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся настольным теннисом

Т.Я. Ледовская, А.Е. Митин, С.О. Филиппова

**Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург**

Большинство специалистов полагает, что настольный теннис появился в Англии в XIX веке, как разновидность Королевского тенниса. Простой инвентарь и небольшие размеры площадки позволяли играть где угодно. Это обеспечило широкое распространение настольной игры, которая в короткие сроки стала излюбленной салонной игрой в Англии, а затем и в других странах Европы, Азии и Африки.

Быстрое распространение настольного тенниса обусловило необходимость создания международной организации и установления единых правил игры. В январе 1926 года в Берлине была создана Международная федерация настольного тенниса. Широкое развитие настольного тенниса в мире привело к тому, что Международный олимпийский ко-

митет принял решение о включении настольного тенниса в программу летних Олимпийских игр 1988 года (Г.В. Барчукова, 2008).

Настольный теннис является одним из доступных видов спорта для людей с поражением опорно-двигательного аппарата. Это зрелищный, азартный вид спорта с разнообразной техникой, богатым арсеналом тактических вариантов и игровых комбинаций, требующий определенного уровня спортивной подготовки и оказывающий на организм спортсмена всестороннее воздействие, и тем более имеющего ограниченные возможности здоровья (М.О. Лянной, 2003; А.П. Михайловский, 2012).

Интересно отметить, что в программу Паралимпийских игр настольный теннис был включен гораздо раньше – в 1960 году на первой Паралимпиаде в Риме. Сегодня этот вид спорта у инвалидов практикуется более чем в 100 странах. Спортсмены разделяются на десять классов, в зависимости от их функциональных возможностей. Чем меньше цифра – тем более ограничен в движениях спортсмен. В классах 1-5 соревнуются спортсмены-колясочники, в классах 6-10 – спортсмены соревнуются стоя [4].

Первое успешное участие российских теннисистов состоялось в 2004 году на Паралимпийских играх в Афинах, где наша сборная состояла из 4 спортсменов и Юлия Овсянникова завоевала бронзовую медаль.

Рассматривая проблему занятий инвалидов спортом, исследователи указывают на то, что идентификация с ролью спортсмена является важнейшим фактором их успешности адаптации, так как вытесняет идентификацию с ролью инвалида и способствует целому комплексу эффективных адаптационных перестроек личности. Чем выше идентификация с ролью спортсмена, тем ниже - с ролью инвалида. Спортсмены-инвалиды относятся к спорту не просто как к средству реабилитации, а как к спортивной карьере, связанной со стремлением к высоким спортивным результатам и постоянным самосовершенствованием в конкретном виде спорта (А.Д. Черемных, 1998).

В этой связи, целью нашего исследования был анализ представлений о спортивной карьере у лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся настольным теннисом. В опросе приняли участие 11 человек. Из них 6 мужчин и 5 женщин в возрасте от 18 до 59 лет. Трое из опрошенных занимаются недавно – 3-4 года. Остальные тренируются от 10 до 15 лет. Занимающиеся недавно еще не достигли значительных результатов. Из тех, кто тренируется давно, большинство имеют звания кандидата в мастера спорта и мастера спорта, являются победителями всероссийских и международных соревнований.

Основными мотивами выбора именно настольного тенниса для своих занятий спортом респонденты назвали три, которые распределились примерно в равных пропорциях: интересный вид спорта, занятия доступны, получается лучше, чем в других видах спорта. Пять из опро-

шенных спортсменов решение заниматься настольным теннисом приняли самостоятельно. Четверо последовали совету тренера, один пришел в секцию вместе с друзьями и одну спортсменку направил на занятия учитель физической культуры.

Большинство респондентов до того, как придти в настольный теннис, занимались другими видами спорта. В их ответах чаще всего встречались: футбол, стрельба, баскетбол на колясках, пауэрлифтинг, плавание, танцы на колясках, дартс, легкая атлетика, гонки на колясках, бочче, шахматы, шашки. Можно сделать вывод, что это наиболее доступные виды спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и, следовательно, наиболее популярные.

Мотивы занятий спортсменов-инвалидов настольным теннисом не отличаются от мотивов занимающихся другими видами спорта. Наиболее значимые из них: заниматься тем, чем нравится, укрепить здоровье, расширить круг общения. Интересны мотивы, связанные с желанием стать авторитетом для своих друзей, а также возможность посмотреть другие города и страны.

Размышляя о возможностях своей спортивной карьеры, многие спортсмены (8 человек) считают возможным достичь уровня международных соревнований и выступать на Паралимпийских играх. Двое хотят получить звание мастера спорта.

Очень показательны ответы на вопрос о продолжении спортсменами-инвалидами своей карьеры в качестве тренера. Девять из одиннадцати опрошенных выразили желание получить профессиональное образование в области адаптивной физической культуры, чтобы в дальнейшем работать тренерами. Одна спортсменка такое образование уже имеет. Некоторые очень ярко выражали свое желание, отмечая в анкете, что очень этого хотят или сожалели, что у них нет возможности реализовать свои мечты. Это свидетельствует о высокой потребности спортсменов-инвалидов быть защищенными после окончания спортивной карьеры и продолжать заниматься любимым делом.

Последний вопрос касался заинтересованности спортсменов-инвалидов в информации о спортивных событиях в мире. На вопрос, следят ли они за выступлениями нашей команды на Паралимпийских играх, все респонденты ответили положительно, акцентируя внимание на том, что эти трансляции очень интересны и важны для них. Самый большой интерес вызвали соревнования по биатлону и следж-хоккею.

Исследование показало, что настольный теннис является одним из универсальных видов спорта, которым могут заниматься люди с поражением опорно-двигательного аппарата разной степени тяжести. В адаптивном спорте заниматься настольным теннисом с успехом могут спортсмены любого возраста, что позволяет им строить спортивную карьеру по правилам, отличным от здоровых спортсменов. Так как спортивная карьера оказывает сильное воздействие на личность спортсмена-инвалида, в целом способствуя эффективности его адаптации, целесо-

образно рекомендовать занятия настольным теннисом всем инвалидам, не имеющим медицинских противопоказаний, в том числе и инвалидам старшего возраста.

Литература

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех.- М.: ФиС, 2008. - 206 с.
2. Лянной М.О. Физическая реабилитация старшеклассников-инвалидов с последствиями детского церебрального паралича в поздней резидуальной стадии: дис. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 2003. – 188 с.
3. Михайловский А.П. Совершенствование двигательных действий в настольном теннисе у юношей с ограниченными двигательными возможностями: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Хабаровск, 2012. – 24 с.
4. Правила международного паралимпийского комитета: настольный теннис // Инваспорт. – Режим доступа: http://aupam.narod.ru/pages/invasport/nastoljnihiy_tennis/oglavlenie.html (дата обращения: 20.03.2014).
5. Черемных А.Д. Психологические особенности спортивной карьеры спортсменов-инвалидов: дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 1998. – 166 с.

Подвижные игры как средство формирования социальной компетентности ребенка старшего дошкольного возраста

Г.Г. Лукина, А.М. Фокин

**Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург**

Развитие социальной компетентности детей дошкольного возраста является одной из важнейших задач нашего общества и образования. В условиях социально-экономических изменений перед дошкольными учреждениями поставлена задача не просто дать воспитанникам определенный уровень знаний, умений и навыков по основным направлениям развития, но и обеспечить способность и готовность жить в современном обществе, достигать социально-значимых целей, эффективно взаимодействовать и решать жизненные проблемы. (О.Ф. Борисова. 2009).

Старший дошкольный возраст - это период интенсивного личностного развития ребенка, возраст формирования тех особенностей психики, которые определяют поведение детей, их отношение к окружающему миру и представляют собой фундамент личности. Именно в этом возрасте при оптимальной организации педагогического процесса происходит формирование социальной активности ребенка, которая представляет собой интегральное свойство и реализуется в различных видах предметной деятельности. (Е.А. Шанц, 2006)

На возможность формирования социальной активности ребенка в условиях игровой деятельности указывают исследования М.А. Вершинина (2009). Рассматривая подвижные игры как основную форму работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, он определяет преимущество перед другими видами двигательной деятельности

в том, что игры, вызывая у детей сильные эмоции, чувство удовольствия и радости, возбуждают желание участвовать в игре и точно выполнять ее правила. Складывающиеся в подвижных играх педагогические ситуации характеризуются большим разнообразием, что позволяет педагогу использовать их не только для развития двигательных способностей, но и формирования социально важных качеств. Играя, ребенок реализует свои двигательные возможности, учится владеть различными игровыми предметами, осваивает жизненно важные двигательные навыки и приобретает опыт совместных действий в игре.

Подвижные игры имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них следующие: активность, самостоятельность, коллективность действий играющих и непрерывность изменения условий их деятельности, которая всегда подчинена правилам игры.

М.А. Вершинин (2009), приводя результаты исследований, целью которых было выяснение соотношения проявления двигательной активности ребенка и его социальной активности. Так, среди детей, имеющих средний показатель двигательной подготовленности, встречаются 45,2% с недостаточным уровнем социальной активности, а среди детей, имеющих высокий и выше среднего уровень развития двигательной подготовленности, обнаружено лишь 20,3% детей с низким уровнем социальной активности. Очевидно, для гармоничного развития ребенка необходимо комплексное применение воспитательных средств, предполагающих наряду с воздействием на моторные способности, и воздействие на функции, определяющие его личностное развитие.

Рассматривая компоненты социальной активности мы выделяем наиболее значимое понятие социальную компетентность, т.е. сложное образование, под которым понимают: степень адекватности и эффективности реагирования на проблемные жизненные ситуации, достижение реальных целей в особом социальном контексте, использование подходящих для этого методов и позитивное развитие как результат активности, подтверждение со стороны других адекватности социального поведения, способность участвовать в сложной системе межличностных отношений и успешно использовать и понимать др. людей. Социальная компетентность отражает степень конструктивности человека как субъекта социального взаимодействия [6].

Обобщая представления ученых о социальных компетенциях дошкольников можно отметить, что в основном социальные компетенции представляются исследователями как знания, умения и навыки дошкольника, необходимые для решения социальных и поведенческих ситуаций, характерных для данного возраста. Перечень базовых социальных компетенций детей старшего дошкольного возраста содержит 45 навыков и умений, отражающих разнообразные аспекты жизни ребенка [7]. Игра является одним из комплексных средств формирования навыков и умений детей дошкольного возраста. Как известно, что любое игровое действие стимулирует социально-познавательную, эмоционально-

волевою и двигательную активность ребенка. Подвижные игры, благодаря своему многообразию помогают детям закрепить свои знания об окружающем их мире. Е.А. Тимофеева, Е.А. Сагайдачная, Н.Л. Кондратьева (2010) указывают, игры носят коммуникативное значение и создают дополнительную возможность общения воспитателя с детьми. Во время игры дети запоминают новые слова, их значение, приучаются действовать в соответствии с указаниями и правилами. Для детей игры являются жизненной потребностью, увлекательный игровой сюжет вызывает положительные эмоции, создает условия для общих радостных переживаний и общей активной деятельности. В процессе игры дети многократно повторяют те или иные приемы и действия, проявляя при этом волевые качества и физические способности. Подвижные игры носят коллективный характер и во многом определяют поведение и взаимоотношения детей. В зависимости от установленных правил, дети приучаются к согласованным действиям в определенных условиях, учатся изменять способ и характер движений по сигналу. Игровая деятельность моделирует различные ситуации и формирует необходимые навыки и умения. Игра - своеобразная форма адаптированного к конкретным возрастным особенностям метода обучения и передачи жизненного опыта. Именно в игре по нашему мнению возможно формирование такого умения, как умение следовать полученной инструкции. Правила и двигательные действия игр создают у детей верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих отношениях между людьми, заставляют их мыслить и принимать решения. Как отмечает И.В. Стародубцева (2004), интеллектуальные функции ребенка старшего дошкольного возраста изменяются не под воздействием физической нагрузки, оказывающей непосредственное влияние на развитие физических качеств, а в процессе мыслительной деятельности, предваряющей и сопровождающей выполнение двигательной программы, механизм воздействия на интеллектуальную сферу следует искать в организации выполнения двигательных действий. Основным требованием к подбору игр является обязательная очередность выполнения заданий. Ожидание, мысленное выполнение движений формирует у детей ответственность, приучает сопереживать партнеру по игре, радоваться его успеху. А поддержка со стороны команды в «трудных» игровых ситуациях дает возможность детям с пассивной ориентацией в поведении поверить в свои силы. Сложный характер командной игры создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, при ограниченном времени. В таких играх дети вынуждены анализировать свои возможности и создавать предпосылки для успешной деятельности («Командные салки с выручением», «Мяч капитану» и др.). Создаются условия для формирования социально-значимых качеств, помогающим быть ребенку общительным, добивать-

ся поставленной цели, быть дисциплинированным, учитывать интересы других детей. (Л.Н. Волошина, 2004).

Литература

1. *Борисова О. Ф.* Формирование социальной компетентности детей дошкольного возраста диссертация:...диссертация кандидата педагогических наук .- Челябинск, 2009.- 201 с.
2. *Вершинин М.А.* Методика комплексного использования подвижных игр в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста / Вершинин М.А., Решетов Д.В. // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 9. - С. 16-20.
3. *Волошина Л.Н.* Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2004. – 144 с.
4. *Стародубцева И.В.* Интеграция умственного и двигательного развития дошкольников 5-7 лет в процессе физического воспитания: диссертация канд. пед. наук. - Тюмень, 2004.- 141 с.
5. *Тимофеева Е.А., Сагайдачная Е.А., Кондратьева Н.Л.* Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации: Методическое пособие. Часть 1. - М.: Издательский дом "Воспитание дошкольника", 2010, - 220с.
6. *Шанц Е. А.* Формирование социальной активности детей дошкольного возраста в трудовой деятельности : Дис. ... канд. пед. наук : Екатеринбург, 2006. - 192с.
7. <http://vocabulary.ru/dictionary/1095/word/kompetentnost-socialnaja>

Аэробика как элемент фитнес-технологии досуговой деятельности студентов

О.А. Меркулова, О.В. Пушкина
Санкт-Петербургский государственный университет

Развитие современного физкультурно-оздоровительного движения связано с появлением новых терминов и понятий в сфере физкультурно-спортивной деятельности, с пересмотром возможностей применения и адаптивного переноса элементов одного направления в другое для повышения его эффективности и изменения степени вовлеченности участников на уровне эмоционально-мотивационного компонента. В этой связи, особую роль играет технологический процесс создания нового из элементов уже известного. Как любой процесс, он всегда четко ориентирован на определенные свойства и средства и условия применения.

Говоря о фитнес – технологии мы исходили из определения фитнеса с позиции системного подхода Е.Г. Сайкиной (2013), где «фитнес – это социальная (по формам движения энергии в системе), сложная, открытая (то есть, обменивающаяся с определенной средой информацией), управляемая динамическая система» (с.22). Тогда, фитнес – технология – это технология, базирующаяся на принципах фитнеса и обеспечивающая высокую результативность в сфере занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Актуальность изучения возможностей включения аэробики, как элемента фитнес – технологии, применяемой в досуговой деятельности студентов обусловлена рядом причин:

Направление модернизации российского высшего профессионального образования, обусловленное вхождением России в Болонский процесс, способствует изменению идеологии в вопросах сохранения и укрепления здоровья, формирует новые задачи в рамках организации образовательного пространства с учетом личностно-ориентированного подхода к обучению студентов. Это инициирует изучение на всех этапах социализации студента в высших учебных заведениях динамики изменения компонентов его личности: мотивации, характера, особенности развития психических процессов, формирование потребностей и др.

Ряд исследователей отмечает, что в структуре потребностей современных студентов незначительную роль играет потребность в двигательной активности, как необходимого компонента учебной и будущей профессиональной успешности. По данным специальной литературы, в России среди студентов первого курса, поступивших в вузы, практически здоровыми являются лишь 16-29% абитуриентов, к четвертому курсу, по сравнению с первым, количество случаев заболеваний увеличивается на 43%. Одной из причин такой динамики называют явление гиподинамии (недостаточный уровень двигательной активности)(М.А. Эльмурзаев, 2013).

Определяющим фактором применения той или иной фитнес – технологии является ее способность обеспечить условия для разностороннего физического развития как то оптимизация и развитие показателей функционального состояния и физического здоровья личности.

Рядом ученых подчеркивается значимость использования возможностей структурированного подхода к управлению досуговой деятельностью учащейся молодежи с точки зрения включения в нее в качестве обязательного элемента фитнес – технологий , используя социальную и материальную составляющие системы фитнеса (Н.И. Перевозникова, Н.Г. Лутченко, 2014 и др.)

Исходя из этого, занятия аэробикой, нами рассматривались в качестве элемента сложной системы фитнес – технологии, включающей биологическую (человек-педагог, занимающийся), социальную (часть жизни общества, учебного процесса, его оздоровительная структура) и материальную (инвентарь, оборудование, помещение для проведения занятий) часть, выступающей как однозначный фактор воздействия на изменения степени вовлеченности участников на уровне эмоционально-мотивационного компонента в рамках тренировочных занятий, а так же возможность включения самостоятельных занятий в процесс досуговой деятельности студентов.

Практический опыт проведенных ранее исследований показал, что интеграции элементов из смежных областей в область фитнеса и создание на их основе фитнес – технологий позволяет занимающимся сту-

дентам получить дополнительные знания в области контроля за функциональным состоянием своего организма, возможности оптимизации нагрузки, совершенствования двигательных особенностей, повышения культуры движения, а так же возможности творческого самовыражения, удовлетворенности от процесса самосовершенствования (И.В.Соколова, 2014). Этот фактор особо значим для девушек, так как современное общество предъявляет в качестве «эталона», вошедшего в моду, женщину (девушки) спортивного типа, обладающую стройной фигурой и развитыми психомоторными качествами.

Подводя итог вышесказанному, можно предположить, что аэробика в качестве элемента фитнес – технологии, включенной в досуговую деятельность учащейся молодежи сможет оказать существенное положительное воздействие на вовлеченности участников на уровне эмоционально-мотивационного компонента в рамках тренировочных занятий, что подчеркивает актуальность дальнейшего изучения всех аспектов данной проблемы и требует дальнейшей разработки и углубленного изучения.

Литература:

1. Перевозникова Н.И., Лутченко Н.Г. Баскетбол- многофункциональная игровая фитнес – технология // Материалы X Всероссийской конференции «Физическая культура и здоровье студентов вузов. – СПб.: СПбГУП, 2014- С. 119-121
2. Сайкина Е.Г. Структура фитнеса с позиции системного подхода// Фитнес в системе непрерывного физкультурного образования и его роль в оздоровление населения: Сб.мат.VI Всерос. науч- практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2013. –С.27-30
3. Соколова И.В. Анализ системы физкультурно-спортивной работы // Материалы X Всероссийской конференции «Физическая культура и здоровье студентов вузов. – СПб.: СПбГУП, 2014- С. 79-81
4. Эльмурзаев М.А. Влияние занятий аэробикой на уровень развития координационной подготовленности // Фитнес в системе непрерывного физкультурного образования и его роль в оздоровление населения: Сб.мат.VI Всерос. науч- практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2013. –С.62-66

Сетевое взаимодействие в сфере дополнительного образования детей как фактор направленного физического развития и самоорганизации учащихся школы

**О.В. Миронова*, Л.В. Юрченко, И.А. Битюникова,
И.В. Плицина, И.Э. Ощепкова**

**Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург*,
ГБОУ СОШ № 567, Санкт-Петербург**

Современная школа, являясь частью интенсивно развивающегося информационного пространства, в условиях усложнения технологий, становится одним из звеньев в системе организации направленного се-

тевого взаимодействия со всеми участниками образовательного процесса.

Наряду с этим, в соответствии с постановлением правительства от 7 декабря 2006 года № 752 « О внесении изменений в Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей», для школ появилась возможность создания на своей базе центров дополнительного образования детей, создавая тем самым дополнительную возможность целенаправленного структурирования внеурочного времени учащихся.

Эти центры дополнительного образования в современных условиях играют уникальную роль в системе образования. Они служат задачам обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения, творческого труда детей в возрасте от 6 до 18 лет, позволяют адаптировать детей к жизни в обществе, позволяют организовать содержательный досуг.

Сегодня учреждения дополнительного образования детей, работающие в том числе и на базе общеобразовательного учреждения, находятся в ведении системы образования, физической культуры и спорта, культуры, общественных организаций, органов по делам молодежи.

Акцентируя внимание на важность использования сетевого взаимодействия в сфере дополнительного образования детей для направленного физического развития и самоорганизации, рассмотрим опыт работы центра дополнительного образования детей ГБОУ СОШ №567, реализующий программы по шести направлениям: художественно - эстетическое, военно-патриотическое, физкультурно-спортивное, эколого-биологическое, научно-техническое и социально-педагогическое направление. Содержание программ каждого из них, в различной степени, имеют возможности направленного физического развития учащихся. Так в рамках художественно-эстетического развития функционирует образцовый ансамбль современной хореографии «Чудесники», в военно-патриотическом направлении- ВПК «Голубые береты», в физкультурно-спортивном: секции настольного тенниса, волейбола, баскетбола, Дзю-до и т.д.

Созданная сетевая среда школы позволяет учащимся и их родителям (лицам их заменяющим) заранее ознакомиться как с содержанием имеющихся программ, расписанием занятий, так и получить представление через знакомство с видео материалами, презентациями, об особенностях того или иного выбранного направления дополнительного образования ребенка, сделать предварительную оценку, обсудить имеющиеся возможности в кругу семьи.

Существующие на сегодняшний день мультимедийные компьютерные программы и технологии позволяют учащимся получить в свое распоряжение, считавшиеся ранее нетрадиционными, различные источники информации – электронные гипертекстовые учебники, специа-

лизированные образовательные сайты, различные информационные тематические паблики в социальных сетях, а так же использовать системы дистанционного обучения. Все эти ресурсы направлены на оказание помощи как педагогу, так и ученику. Они включены в качестве вспомогательных средств в образовательный процесс для повышения эффективности обучения и развития самостоятельной познавательной деятельности детей, позволяя тем самым, инициировать использование имеющихся ресурсов для возможности творческого роста школьников.

В этой связи, открывающиеся перспективы преобразования учебного процесса и его интеграция в открытое пространство социального взаимодействия, становятся основой изменения педагогических технологий всех учебных дисциплин школьного цикла, меняя в том числе, и традиционное представление о подходах к повышению осознанности и мотивации занятий физкультурно – спортивной деятельностью учащихся, развитию мышления [1,3,5 и др].

В частности, применительно к вопросу направленного физического развития и самоорганизации учащихся, на базе ГБОУ СОШ №567 созданы в рамках организации сетевого взаимодействия, помимо использования интерактивной обратной связи между учителем и родителями в виде электронного дневника учащегося с постоянным открытым удаленным доступом для зарегистрированного члена семьи, ряд условий:

1. За счет применения средств современных информационных технологий, имеющихся в арсенале школы, учитель физической культуры имеет возможность осуществить оптимизацию на всех уровнях учебно-воспитательного процесса в рамках своей дисциплины:

- повышение эффективности и качества процесса обучения;
- повышение активности познавательной деятельности;
- углубление межпредметных связей;
- увеличение объема и оптимизация поиска нужной информации.
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

2) В условиях жизни, напрямую связанных с использованием информационного пространства, для повышения уровня самоорганизации учащихся при организации различных форм воздействия на уровень физического развития, как то участие в спортивно- массовой работе, занятиях в секциях, студиях отделения центра дополнительного образования детей на базе школы, учитель способствует:

- развитию коммуникативных способностей;
- формированию умений принимать оптимальное решение или предлагать варианты решения в сложной ситуации;
- эстетическому воспитанию за счет использования компьютерной графики, мультимедийных технологий;
- формированию информационной культуры, культуры поиска в сетевом пространстве, развивает умения осуществлять обработку информации и ее качественный анализ.

3) Учителем осуществляется работа над выполнением социального заказа общества: через эффективное использование общеобразовательного потенциала физической культуры, осуществляет подготовку информационно грамотной личности, осознанно использующей информационные ресурсы сетевого взаимодействия для повышения своего уровня физического развития.

Так как уроки физической культуры в школе включают в себя значительный объем теоретического материала, использование презентации в ходе обучения, а также ресурсов собственного сайта учителем, помогают повысить уровень осведомленности учащихся, что влияет на их мотивацию и вовлеченность в физкультурно-спортивную деятельность.

Наряду с этим, использование личного сайта и сайта образовательного учреждения позволяет учителю формировать информационную компетенцию учащихся, повысить эффективность обучения. Сайт учителя позволяет использовать самостоятельно материалы для домашних заданий и работы на уроках, посвященных теоретическим аспектам физической культуры, а также он служит опорой для организации самостоятельного тренировочного процесса тем учащимся, у которых развито стремление к физическому самосовершенствованию. Сайт для современного учителя – это, своего рода, одно из условий его профессионального роста, презентация своего педагогического опыта большой аудитории, включающей в себя не только коллег и учеников, но и их родителей (рис.1, 2).

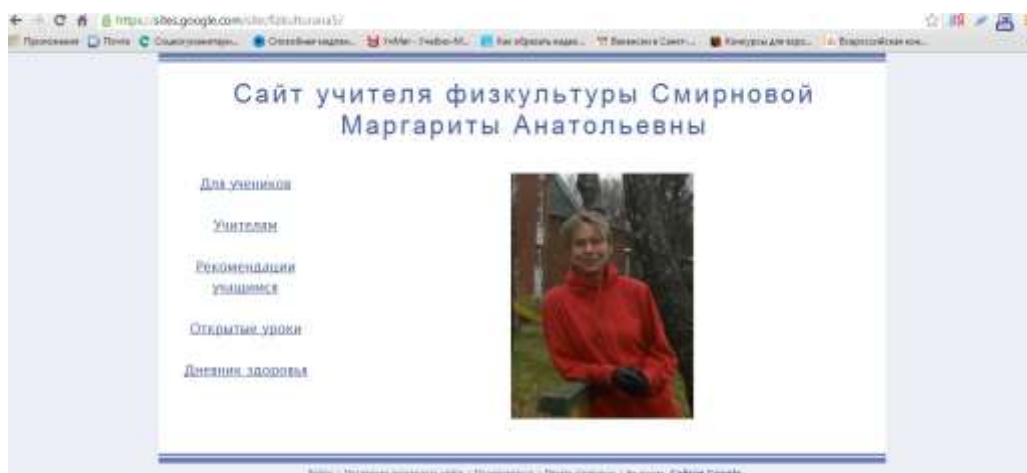


Рис.1. Пример организации сайта учителя физической культуры



Рис.1. Пример организации сайта общеобразовательной школы

В таком ключе, новые информационные технологии становятся отдельным инструментом обучения, самопознания, самоорганизации и выполняют обобщающую, исследовательскую, развивающую, воспитывающую и контрольно-корректирующую функции.

Организация сетевого взаимодействия всех участников образовательного процесса, реализованное в рамках парадигмы открытости и единства таких компонентов, как содержание учебного материала, результаты и формы контроля, ресурсы и возможности коррекционной работы и работы в рамках самосовершенствования, выступает, на наш взгляд, как условие, обеспечивающее единство физического и интеллектуального факторов развития обучающихся. При этом, физическая культура в ее многообразии форм, имея прикладной характер, занимает одно из ведущих мест в системе межпредметных связей и выступает частью смыслового ядра организационного компонента системы дополнительного образования детей на базе образовательного учреждения.

Литература

1. Лукьяненко В.П. Концепция модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России – М.: Советский спорт, 2007 – 120 с.
2. Тюнина Т. Б. Использование современных технологий на уроках физической культуры в школе- URL: <http://jurnal.org/articles/2013/ped73.html>
3. Хисматуллин С.А. Модели дистанционного обучения. Адаптивная физическая культура. 2006. №3. С. 59.
4. Хисматуллин С.А. Преподавание теории и методики физического воспитания и спорта с использованием дистанционных образовательных технологий: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. Санкт-Петербург, 2006. – 26с.
5. Хисматуллин С.А., Хуббиев Ш.З., Купчина Е.Н. Мышление студента современного университета физической культуры / С.А. Хисматуллин, Ш.З. Хуббиев, Е.Н. Купчина // Теория и практика физической культуры, - 2011- №8. – С. 16-24.

**Подвижные игры как средство преодоление страхов у детей
старшего дошкольного возраста
Ю.В. Николаева, М.А. Коробова**

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад 96, Санкт Петербург**

В настоящее время в связи с большим потоком информации из телевизора, доступностью компьютерных игр, интернета, большой загруженностью детей родителями посещениями различных кружков, школ и секций увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

В психологической литературе можно встретить разные определения этого понятия, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику. Так, А. М. Прихожан (1998) указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного исхода, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. По определению Р. С. Немова (2003), «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях». Таким образом, понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Тревожных и зажатых детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение. Следовательно, можно предположить, что состояние страха и тревоги негативно сказывается на здоровье ребенка.

Как выявить тревожного ребенка? Опытный воспитатель, конечно, в первые же дни знакомства с детьми поймет, кто из них обладает повышенной тревожностью. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности (на перемене, на улице), в общении с другими детьми.

Чтобы понять ребенка, узнать, чего же он боится, можно попросить родителей, воспитателей (или учителей-предметников) заполнить бланк опросника. Ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут ваше предположение.

П. Бейкер и М. Алворд советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки[3].

Критерии определения тревожности у ребенка.

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно и неизменно проявляется в его поведении.

Психологи Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен разработали тест тревожности, цель которого - исследование тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него жизненных ситуациях общения с другими людьми[4].

Тревожный ребенок:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы

или тревожности как устойчивого образования. Эти «возрастные тревожности» являются следствием наиболее значимых социальных потребностей. У детей раннего возраста тревожность порождается разлукой с матерью. В возрасте 6-7 лет главную роль играет адаптация к школе, в младшем подростковом – общении со взрослыми (родителями и учителями), в ранней юности – отношение к будущему и проблемы, связанные с отношениями полов.

Д.Б.Эльконин считал, что игра самая значимая и ценная деятельность в дошкольном возрасте, в которой ребенок может чувствовать себя успешным, переживать успех и связанные с ним положительные эмоции, обрести веру в себя. Это особенно важно при работе с тревожными детьми, так как игра помогает им повысить свою самооценку, поверить собственные силы и возможности. В игре ребенок учится управлять ситуацией, а также учится осознавать и оценивать свое поведение со стороны. Игра способствует повышению самооценки, помогает в овладении способам снятия мышечного и эмоционального напряжения, а также в обработке навыков владения собой в травмирующих ситуациях.

В работе с тревогой и страхами у детей в детском саду используются традиционные и современные подвижные игры. Параллельно проводятся сеансы арттерапии с психологом (свободное и тематическое рисование, элементы различных видов творчества)[5].

Традиционные игры: «пятнашки», «жмурки», «прятки».

«Пятнашки» только непосвященным кажутся такой простой игрой. На самом деле с ее помощью, во всяком случае, при неоднократных повторениях, удается: обеспечить эмоциональную разрядку — снять накопившееся нервное напряжение и зарядить детей и взрослых очередной порцией жизнерадостности и оптимизма; снять или значительно уменьшить торможение и страх при внезапном, неожиданном воздействии; улучшить гибкость в поведении, ситуативность; усилить способность быстро принимать решения; освоить групповые правила поведения и совместной деятельности; развить ловкость, координацию движений и большую побудительную активность; наладить более непосредственный контакт между родителями и детьми.

В рассмотренном комплексе игр «Пятнашки» лучше всего снимают страх неожиданного воздействия, а «Прятки» — страхи темноты, одиночества и опять же замкнутого пространства. Вместе все три игры естественным образом устраняют столь часто встречаемое перед сном в младшем дошкольном возрасте сочетание страхов темноты, одиночества и замкнутого пространства.

Играть в пятнашки можно (и нужно) с 2 лет, в жмурки — с 3, а в прятки — с 1 года, когда сияющий от гордости малыш стоит «невидимый» в углу или за прозрачной занавеской. Взрослые сначала не могут найти его, а потом это происходит к всеобщей радости.

Также существует довольно большой перечень современных игр: «Кто первый», «Быстрые ответы», «Коридор», «Сражение», «По кочкам»,

«Поединок», «Стрельба из лука» и «Сражение» помогают также существенно уменьшить страхи боли, уколов и неожиданного воздействия. А просто ослабить напряженность в отношениях между взрослыми и детьми помогают и всем известные игры в бадминтон, теннис, волейбол, простое бросание мяча, летающей тарелочки или даже кепки, если они сопровождаются игровыми «угрозами» и шутливыми репликами.

Все рассмотренные игры просты и доступны и, снимая страхи в общении, способствуют лучшему контакту со сверстниками и взрослыми.

Таким образом, благодаря использованию разнообразных подвижных игр и психологических методики арттерапии удастся решить следующие задачи: снятия напряжения, высокого уровня тревожности; открытия у ребенка собственных резервов для преодоления тревожности за пределами игровой комнаты без вмешательства других людей; ребенку предоставляется возможность закрепить модели поведения для последующего переноса на взаимодействия с реальной жизнью; укрепление психологического и физического здоровья.

Литература

1. *Арефьева Т.А., Галкина Н.И.* Преодоление страхов у детей, Издательство Института психотерапии, Москва, 2005, с.124-162.
2. *Немов Р.С.* Психология. Словарь-справочник: В 2 ч. Часть 1, 2003г., 360с.
3. *Прихожан А.М.* Причины, профилактика и преодоление тревожности. /ж. «Психическая наука и образование», 1998г., №2
4. *Хухлаева О.В.* Коррекция нарушений психического здоровья дошкольников. Школьн. – М.: Щу. У. Академия; 2003г. – 44.
5. *Чистякова М.И.* Психогимнастика / Под. ред., М.И. Буянова. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995г.- 160с.

Мотивация школьников к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью Ю.А. Орлова

СДЮСШР Кировского района, Санкт-Петербурга

Одним из самых старейших проблем школьного обучения является формирование мотивации к учению. Эта проблема рассматривается многими известными психологами и педагогами, как А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович и т.п. Именно ими была поднята проблема: как повысить у ребенка интерес к учению, т.е. формировать мотив.

Школьный возраст, как и все возрасты, является переломным. Он определяется моментом поступления ребенка в школу. У школьника начинается новая, по-своему содержанию и по всей функции деятельность - деятельность учения. Переход к новому положению, отношению

с взрослыми и сверстниками, а также в семье определяются, тем как они выполняют свои первые и важные обязанности, и все это ведет к тем проблемам, которые связаны не только с семьей, но и с учебой.

Наряду с вопросами формирования у школьников мотивации к учению, также необходимо решать вопросы формирования потребности к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой на базе создания представлений о здоровом образе жизни. Приобретение данных знаний способствует изменению отношения учащихся к физической культуре, побуждая стать сильными, хорошо физически развитыми.

Занятия физической культурой на школьных уроках позволяют лишь поддерживать нормальное общее физическое состояние, но не улучшают физическое развитие учащихся. Для этого необходимы и большая частота занятий, и большая физическая нагрузка. Сделать это можно либо путем привлечения школьников к занятиям в спортивных секциях, либо путем самостоятельных занятий учащихся физической культурой в свободное время совместно с родителями.

Мотивация - это активное состояние, побуждающее человека совершать действия, направленные на удовлетворение своих потребностей. Эти действия могут быть ориентированы наследственно (инстинкты), либо закреплены опытом (условные рефлексы). Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Поведение человека обычно определяется не одним мотивом, а их совокупностью, в которой мотивы могут находиться в определенном соотношении друг с другом по степени их воздействия на поведение человека. Поэтому мотивационная структура человека может рассматриваться как основа осуществления им определенных действий.

Мотивы занятий физической культурой условно делят на общие и конкретные, что впрочем, не исключает их сосуществования. К первым можно отнести желание школьника заниматься физической культурой вообще, чем же заниматься конкретно - ему безразлично. Ко вторым можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями. В начальных классах почти все ученики отдадут предпочтение играм: мальчики - спортивным, девочки - подвижным. Затем интересы становятся более дифференцированным: одним нравится гимнастика, другим легкая атлетика, третьим - вольная борьба.

Обязательным условием успешного формирования у школьников активного, устойчивого интереса к физкультурно-спортивной деятельности является формирование результативных мотивов. Без ориентации на результат двигательная активность детей не эффективна как в плане формирования активного интереса к физической культуре, так и в плане физической и технической подготовки учащихся.

Сложность процесса в том, что результат появляется далеко не сразу, да и эффект не такой сильный, как бы хотелось. Необходимо осо-

Знать, что для того, чтобы многого добиться, изначально надо и много вложить, на что зачастую у школьника не хватает терпения, сил и поддержки. В свою очередь, положительные эмоции от занятий спортивной деятельностью, наоборот, подстегивают. Похвала, удача и первенство стимулируют ребенка. Ставятся новые, более сложные задачи для достижения новых целей. Важное место в поддержке мотивации занятий спортом начинают играть доверительные отношения с тренером, общение с друзьями в группе (команде), внутренировочные совместные мероприятия.

Между тем, развитие информационных технологий и видов мало-подвижного времяпрепровождения в последние десятилетия привело к ухудшению здоровья детей, падению интереса к занятиям спортом и физической культурой. Двигательные навыки и умения, сформированные у детей в младшем школьном возрасте, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их на тренировках, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата. Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большое количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а так же развивать физические качества.

На базе СДЮСШОР Кировского района было проведено анкетирование, в котором участвовали школьники, занимающиеся в спортивной школе в спортивных секциях по гандболу, легкой атлетике, плаванию в количестве 81 человек, в возрасте 9-11 лет. В анкете были включены вопросы определяющие мотивы к началу занятий тем или иным видом спорта.

Проанализировав ответы респондентов, мы выяснили следующее: средний «стаж» спортивной жизни у занимающихся составляет 1,8 года. Основными причинами, по которым школьники начинают заниматься спортом, являются: а) желание родителей – 48,2%; б) самостоятельная заинтересованность – 40,7% (нравится бегать (прыгать), «захотелось играть в футбол (гандбол, волейбол), нравится плавать»); в) совет друзей – 11,1%.

Основными мотивами занятий спортом у школьников являются: а) желание достичь хороших результатов в учёбе возможно, только если быть здоровым и физически развитым – 44,4%; б) содержание тренировочной деятельности («нравится этот спорт», «люблю соревнования», «интересно» и т.п.) – 37,1%; в) отдых от умственной (сидячей) деятельности – 18,5%;

Однако, среди мотивов, по которым школьники продолжают заниматься спортом, потребность в двигательной активности отодвинулась на третье место – относящиеся к данному мотиву причины продолжения занятий назвали только 24,8% респондентов. На втором месте – общение с друзьями (хорошие отношения в коллективе) – 34,9%. Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена, стремление к признанию в коллективе) – 40,3% респондентов.

Анализ результатов проведенного анкетирования школьников в группах начальной спортивной подготовки и беседе с ними позволяет сделать следующие выводы:

1. Чаще всего по собственному желанию прекращают заниматься спортом учащиеся в первый год спортивной тренировки, что определяет особую важность закрепления у детей мотивации к физкультурно-спортивной деятельности именно в этот период.

2. Основными мотивами занятий спортом (помимо интереса к самому виду спорта) у детей на этапе начальной спортивной подготовки являются: физкультурно-спортивная деятельность как способ достичь хороших результатов в учёбе, общение с товарищами, внутренировочные факторы (разнообразие досуговой деятельности). Чтобы общение с товарищами было для детей значимым на мотивирующем уровне, необходим хороший, «теплый», благоприятный микроклимат в коллективе. «Формирование» коллектива и создание в нем благоприятного психологического микроклимата – одна из воспитательных задач тренера, равно как и организация досуга детей во внутренировочное время.

3. В первые годы спортивной подготовки структура мотивации школьников к занятиям спортом является универсальной для всех видов спорта (хотя это требует дополнительных исследований). Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств) необходимо всесторонне подкреплять как со стороны родителей в виде совместных занятий, так и со стороны педагогов в школе в виде бесед о разных видах спорта.

4. Необходимы социальные установки (мода на спорт, сохранение семейных спортивных традиций, желание быть готовым к труду и службе в армии) в форме газет и журналов, спортивных сайтов, спортивных программ, организация массовых спортивных мероприятий.

Литература

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - Физкультура и спорт, 1986. - С. 56-78.
2. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Уч.для ВУЗов /Е.П. Ильин.-СПб.: Питер. 2003. -384с.: ил.-(серия «Учебник нового века»).
3. Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте/ Пер. с англ. Ю.Л. Ханина. - М.: Физкультура и спорт, 1978.-224с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры М.: Физкультура и Спорт, 1991.

Образовательная деятельность факультетов физической культуры в условиях реализации федеральных государственных стандартов высшего образования (ФГОС ВО)

Г.Н. Пономарев

**Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург**

Переход отечественной системы подготовки педагогических кадров на уровне высшего образования и федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС ВО) обусловил необходимость разработки нового содержания учебно-методического обеспечения и средств для оценки качества подготовки обучающихся [2]. Подготовка будущих специалистов должна обеспечивать решение следующих актуальных задач:

- усвоение новой информации на качественно ином уровне;
- развитие навыков по реализации полученных знаний в практической деятельности;
- развитие творческих способностей в поиске нестандартных решений в профессиональной деятельности;
- сохранение динамически стабильного физического и психического состояния обучающегося;
- обеспечение объективной самооценки;
- формирование сильной мотивации в самосовершенствовании [1].

Поставленные задачи могут быть реализованы при условии создания новых учебно-методических комплексов дисциплин (УМКД) и средств для оценки качества подготовки обучающихся адекватной научно-образовательной среды, в которой формируется особый психолого-педагогический механизм эффективного усвоения практического опыта на базе теоретических знаний.

Одним из основных требований реализации ФГОС ВО и государственной аккредитации является обеспечение всех дисциплин основной образовательной программы (ООП) УМКД. В каждом вузе разрабатывается положение об учебно-методическом комплексе (УМК) и требования положения обязательны для всего профессорско-преподавательского состава университета независимо от преподаваемой дисциплины. Как правило, структура УМКД состоит из трех разделов: методического, обучающего и контролирующего [5].

Методический раздел включает следующие материалы:

- учебно-методические (список необходимой для изучения дисциплины основной и вспомогательной учебной дисциплины, методические указания к практическим и семинарским занятиям, по выпол-

нению лабораторных работ, домашних заданий, курсовых работ и по самостоятельному изучению дисциплины);

Обучающий раздел включает следующие материалы:

- теоретические (учебник, учебное пособие, курс лекций, мультимедийное обеспечение лекций);
- практические (темы семинарских занятий с примерами практических упражнений, сборники задач с методикой и вариантами их решения, тематики практик и практикумов, технические средства обучения, наглядные пособия, электронные обучающие средства);
- справочные и дополнительные (нормативные материалы, справочники, хрестоматии, словари, глоссарий, ссылки в сети Internet на источники информации, периодические, отраслевые и общественно-значимые издания, научная литература и др.).

Контролирующий раздел включает следующие материалы:

- материалы для промежуточной и итоговой аттестации (вопросы для самоконтроля, тестовые задания, задания для самостоятельных и контрольных работ, вопросы для экзамена, перечень тем рефератов, курсовых работ, квалификационных работ).

Согласно требованиям ФГОС ВО студенты обязаны овладеть совокупностью компетенций, оценка уровня сформированности которых должна проводиться в режиме текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и итоговой государственной аттестации. Поэтому проблема разработки оценочных средств, позволяющих определить способность будущих специалистов решать профессиональные задачи является очень важной. В наибольшей степени этому требованию удовлетворяет аттестация в формате ОСОКО (Общероссийская система оценки качества образования), которая обладает целым рядом преимуществ, в числе которых: единство требований ко всем испытуемым; объективность контроля; стандартизованность и возможность разработки единого банка оценочных средств для разных образовательных учреждений на основе требований ФГОС ВО; высокая содержательная и критериальная валидность оценочных средств, позволяющая говорить о полноценной педагогической оценке уровня подготовленности обучающихся к будущей профессиональной деятельности; высокая прогностическая валидность, позволяющая предвидеть успехи учащихся в будущем; экономичность измерений [3,4].

Участниками рабочей группы МПГУ под руководством О.Н.Степановой [3] были разработаны и предложены к применению основные виды заданий для профиля «Физическая культура», которые можно условно были классифицированы как средства:

- текущего контроля знаний и (ментальных) умений: стандартизированные тесты, эссе, задачи/расчетные (расчётно-графические) работы, проекты, кейсы;

- текущей оценки двигательных умений: двигательные задания (тесты, контрольные нормативы), предусматривающие демонстрацию как техники изучаемых двигательных действий, так и спортивного результата;

- промежуточной аттестации: портфолио, балльно-рейтинговая система, а также комплексные оценочные средства в формате ОСОКО (задания, аналогичные ЭГЭ и ГИА).

I. Стандартизированные тесты – задания, содержащие вопрос и различные варианты ответов к нему. Каждое задание оценивается в определенное количество баллов. Результат тестирования зависит от количества вопросов, на которые был дан правильный ответ.

Основные виды (формы) тестовых заданий:

1. Задания с выбором ответов (закрытые задания) – задания, в которых учащиеся выбирают один ответ из предоставленного им списка:

а) задания с выбором одного правильного ответа;

б) задания с выбором одного неправильного ответа.

2. Задания на установление соответствия, выполнение которых связано с определением соответствия между элементами двух множеств.

3. Задания множественного выбора – тесты, в которых студенты выбирают одну группу правильных ответов из нескольких приведенных.

4. Задания на установление правильной последовательности, в которых от студента требуется указать порядок элементов, действий или процессов, перечисленных в условии.

5. Задания с конструируемым ответом, требующие получения от обучающегося одного краткого ответа.

Основные требования к формулировке тестовых заданий:

- содержание задания должно отвечать требованиям основной образовательной программы и отражать содержание обучения;

- формулировки вопросов и ответов должны быть ясными и недвусмысленными;

- основная часть задания (вопрос или проблема) должна быть сформулирована предельно кратко;

- желательно, чтобы количество ответов к заданиям одного типа было равным;

- «длина» всех ответов к одному заданию должна быть приблизительно одинаковой;

- все варианты ответов к одному заданию должны быть в равной степени привлекательными для испытуемых, не знающих правильного ответа;

- каждое задание должно предусматривать только один вариант (эталон) правильного ответа;

- текст задания не должен содержать подсказок или ассоциаций, способствующих выбору правильного ответа с помощью догадки;
- все задания должны быть относительно независимыми – исключая цепочную логику выполнения, когда ответ из одного задания служит условием для другого задания теста;
- каждое задание должно содержать стандартную инструкцию по выполнению (например, «обведите кружком номер правильного варианта ответа» или «впишите правильный ответ»);
- задания с конструируемыми ответами должны предусматривать краткий (в виде словосочетания, слова, формулы, символа, числа и т.п.) ответ, место для которого должно быть обозначено прочерком, точками или подчеркиванием. После прочерка, если этого требует задание, следует указывать единицы измерения;
- каждое тестовое задание должно оцениваться по дихотомической шкале.

2. Эссе студента – письменная работа, предусматривающая ответ на вопрос или раскрытие темы, предложенной преподавателем.

Диагностическое средство в форме эссе должно включать в себя не только поставленный вопрос (заданную тему), но и требования к качеству выполнения задания и шкалу оценки его выполнения.

3. Кейсовые задания. Оценочное средство в форме кейса должно включать в себя следующие элементы:

- ситуацию (случай, проблему, событие) учебно-методического характера;
- контекст ситуации (хронологический, исторический, локальный, особенности действий или участников ситуации);
- вопросы или задания для работы с кейсом, предусматривающие поиск путей выхода из создавшейся ситуации, принятие решения и объяснение его;
- приложения (при необходимости);
- ключ с возможным правильным решением;
- критерии оценки.

4. Задачи (расчетные, расчетно-графические). Оформление оценочных средств в форме задачи (расчетной или расчетно-графической работы) производится аналогично заданиям кейсового типа.

5. Проекты. Эти задания носят выраженный компетентностно ориентированный характер и предусматривают разработку проекта мероприятия в области физкультурно-спортивной или учебно-воспитательной деятельности. Чаще всего объектом проектирования выступает разработка:

- комплекса упражнений заданной направленности;

- конспекта урока (фрагмента урока) по физической культуре или внеклассного физкультурно-спортивного занятия с заданным содержанием;
- тематического четвертного плана по предмету «Физическая культура» (выбор класса и учебной четверти по желанию студента);
- плана родительского собрания или классного часа на заданную тему;
- плана или программы внеклассного или внешкольного мероприятия (туристского похода, школьного спортивного праздника, фестиваля спорта, торжественного мероприятия и т.п.);
- положения о внеклассном или внешкольном мероприятии (спортивных соревнованиях, конкурсе проектных или научно-исследовательских работ учащихся, олимпиаде по физической культуре и т.п.);
- программы мониторинга (оценки, диагностирования) достижений обучающихся (воспитанников) в определенной предметной области с учетом заданных условий и т.п.

II. Текущие оценки двигательных умений. Для оценки двигательных умений применяют двигательные задания (тесты, контрольные нормативы), предусматривающие, как правило, демонстрацию техники изучаемых двигательных действий и демонстрацию спортивного результата.

Формулировка двигательного задания должна включать: описание задания (теста, норматива), эталон выполнения, критерии и шкалу оценки.

III. Промежуточной аттестация

Портфолио (портфолио достижений) – целевая подборка работ студента, раскрывающая его успехи и достижения в учебной дисциплине. Портфолио является средством промежуточной аттестации и включает в себя все результаты работы студента в течение определенного времени (семестра, учебного года, всего курса обучения):

- домашние задания, включая рефераты, доклады;
- контрольные работы (тестирование, эссе, задачи, расчётные и проектные работы и др.);
- результаты сдачи контрольных нормативов;
- результаты тестирования физической подготовленности;
- дополнительные свидетельства достижений студента: грамоты, дипломы спортивных соревнований, олимпиад, конкурсов, творческие работы по дисциплине, дополнительные характеристики с мест прохождения спортивной подготовки, отски публикации в СМИ о достижениях студента и т.п.

Балльно-рейтинговая система – это система контроля и оценки уровня освоения дисциплины с учетом учебного рейтинга студента.

Учебный рейтинг – это сумма баллов, выставяемых студенту с учетом следующих показателей:

- посещение аудиторных занятий;
- результаты текущего контроля: тестирование физической подготовленности, итоги сдачи контрольных нормативов, контрольные работы (тесты, эссе, задачи, расчётные и проектные работы и др.), домашние задания, рефераты, доклады и др.;
- активность работы по дисциплине (демонстрация хорошего уровня знаний, умений, двигательных и профессиональных качеств);
- результаты промежуточного контроля (экзамен, зачет).

Промежуточная аттестация в формате ОСОКО может включать несколько заданий (например – два), каждое из которых оценивается максимально в 30 баллов.

Задание № 1. Устный экзамен. Экзаменационный билет по дисциплине включает 10 вопросов. Каждое правильно выполненное тестовое задание оценивается 3-мя баллами. Максимальный балл за выполнение комплекса тестов – 30 баллов.

Задание № 2. Разработка комплекса упражнений, применяемых при обучении техники бега с низкого старта: **для обучения техники стартовых положений** (с использованием подготовительных, специальных упражнений и тренажеров) **и для обучения техники стартового разбега** (с использованием подготовительных, специальных упражнений и тренажеров).

Комплекс упражнений составляется по следующей форме: описываются упражнения и **организационно-методические указания по каждому из них. Для оценки задания разрабатываются критерии и шкала оценки.**

Приведенный перечень видов оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации не является исчерпывающим. Пополнение и разнообразие оценочных средств обеспечит формирование не пассивно воспринимающей знания личности, а активного организатора своей образовательной деятельности.

Таким образом, в настоящее время следует в первую очередь создавать такое содержание учебно-методического обеспечения профессиональной подготовки обучающихся, которое бы, с одной стороны, отвечало требованиям современного развития образовательной системы, а с другой - было бы спроецировано в будущее и учитывало особенности профессиональной деятельности специалистов физической культуры. Методика, при которой обучаемый оказывается в позиции активного участника процесса познания, приобретающего самостоятельные знания, должна быть признана единственно конструктивной.

Литература:

1. Пономарев, Г.Н. Перспективы развития образовательной деятельности факультетов физической культуры в условиях модернизации образования в России. // Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры, 2007. - №8. – С.55-58.

2. Пономарев, Г.Н. Подготовка специалистов физической культуры: интеграция образования и спортивной науки. /Г.Н. Пономарев //Культура физическая и здоровье. - №6(36), 2011. – С. 11-14

3. Степанова, О.Н. Разработка оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации учащихся бакалавриата: опыт Московского педагогического государственного университета / О.Н. Степанова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: образование, здравоохранение, физическая культура. – 2013. – № 4 (том 13). – С. 20-32.

4. Степанова О.Н. Современные средства оценивания учебных достижений учащихся бакалавриата. // Проблемы теории и методики физической культуры и спорта, валеологии и безопасности жизнедеятельности: Материалы V Международной научно-практической конференции. – Воронеж: НАУКА-ЮНИПРЕСС, 2013. – С. 59-67.

5. Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник. /Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин.- М.: Физическая культура, 2011.- 400 с.

Влияние половой детерминации на распределение мотивов у студентов первого курса ГАСУ, занимающихся плаванием

О.В. Пристав, О.В. Миронова*

УМЦ ДО «Эксперт», Санкт-Петербург

***Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург**

Физкультурно-спортивная деятельность, как неотъемлемая часть воспитательного процесса в вузе, влияет на формирование активной жизненной позиции студентов, которая включает в себя бережное отношение к своему здоровью, осознанную потребность в двигательной активности, развитие внутренней мотивации для самостоятельного занятия различными видами спорта. В тоже время, она выступает в качестве инструмента для формирования двигательных умений и навыков, востребованных в определенной профессиональной деятельности, и формирует необходимый для профессиональной успешности уровень развития физических качеств.

Многочисленные исследования специалистов в области физической культуры и психологии показывают, что одним из факторов ухудшения состояния здоровья контингента учащихся вуза, является низкий уровень интереса к занятиям физической культурой и спортивной деятельностью в рамках обучения (Л.К. Аницоева, 2014). Также, актуальны исследования, посвященные вопросу воссоздания в современных условиях спортивно-массового движения на качественно новом уровне, рассматривая физическую культуру и спорт в рамках обучения в вузе как многоуровневую молодежную субкультуру, в структуру которой входят физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая под-

готовка, физическая рекреация и студенческий спорт (О.В. Костромин, 2014).

Конечной целью такой реорганизации может выступать координация студенческих инициатив, направленных на популяризацию здорового образа жизни, улучшение физического состояния обучающихся, увеличение количества активно вовлеченных в физкультурно-спортивную деятельность учащихся.

Учитывая, что в ряде случаев студент имеет потребность в двигательной активности, но не может самостоятельно определиться в выборе средств, различных форм занятий, отвечающих мотивационным потребностям обучающихся – роль консультации преподавателя в этот момент становится ключевой. Наряду с этим, влияние на мотивацию студентов оказывают социальные стереотипы, связанные с половой принадлежностью. Особенно ярко это прослеживается в отношении изменения «эталона»: в обществе прочно вошли в моду женщины (девушки) спортивного типа, обладающие стройной фигурой и развитыми психомоторными качествами.

Для изучения данного вопроса нами было проведено пилотажное исследование на базе Государственного архитектурно-строительного университета, позволившее оценить степень выраженности различных причин, побуждающих студентов-спортсменов заниматься выбранным видом спорта.

По данным Е.П. Ильина (2002), различий в отношении интереса, проявляемого к плаванию, у лиц мужского и женского пола нет, что подтверждается и нашими данными. В ходе опроса ни девушки, ни юноши не оценили данный вид спорта как «типичный только для женщин» или «типичный только для мужчин».

В тоже время, в рамках нашего эксперимента, сравнивая силу выраженности различных мотивов у студентов, занимающихся плаванием, и распределение иерархии различных потребностей, лежащих в основе их выбора, мы пришли к следующим выводам (см. табл. 1).

Во-первых, ожидаемо, получена разница в доминантах. Так, девушки занимаются в секции плавания, в первую очередь, ориентируясь на стремление к физическому совершенству (Ж=4,4 балла, М=3,4 балла), а именно, желание иметь красивую, стройную фигуру. Для юношей, участвовавших в опросе, в этом разделе, более значимо было иметь фигуру с сильно развитой мускулатурой, развить силу и выносливость. В тоже время, обе группы отметили, что важную роль в их выборе занимает и желание развить скоростные качества (Ж,М=5,0 баллов).

Результаты исследования степени выраженности мотивов и потребностей студентов-пловцов
(средний балл)

Параметры	Женщины (девушки, 17-18 лет)	Мужчины (юноши, 17-18 лет)
Мотив или потребность в общении	2,38	2,75
Мотив или потребность в познании	3,75	3,0
Мотив или потребность в материальных благах	2,38	2,75
Мотив или потребность в развитии характера и психических качеств	3,5	3,5
Мотив или потребность в физическом совершенствовании	4,4	3,4
Мотив или потребность в улучшении самочувствия и здоровья	2,75	2,5
Мотив или потребность в эстетическом удовольствии и острых ощущениях	3,89	3,0
Мотив или потребность в приобретении полезных для жизни умений и знаний	2,17	3,0
Мотив или потребность в одобрении	3,4	3,4
Мотив или потребность в повышении престижа, желании славы	3,6	3,8
Мотив или потребность в коллективе	3,57	4,0

Во-вторых, девушки стремятся к получению эстетического удовольствия и острых ощущений (Ж=3,89 балла, М=3,0 балла), относя плавание к красивым, эмоциональным видам спорта, дающим острые ощущения и удовольствие от физического напряжения. Юношей в этом аспекте больше привлекает сложная тактическая борьба на соревнованиях в этом виде спорта, возможность соревноваться, даже независимо от того, выигрыш или проигрыш достигнут в состязаниях. И те, и другие испытывают радость побед, занимаясь плаванием (Ж, М=5,0 баллов). В-третьих, девушки больше ориентированы на потребность в познании (Ж=3,75 балла, М=3,0 балла). Ими движет желание познакомиться с известными людьми и ведущими спортсменами. Для юношей стремление к познанию реализуется в большей степени через расширение кругозора в целом. Необходимость постоянного поиска более совершенных методов тренировки увлекает и тех, и других почти в равной степени (Ж=5,0 баллов, М=4,0 балла).

Для юношей на первом месте в этом возрасте стоит стремление быть в определенном коллективе (М=4,0 балла, Ж=3,57 балла). В основе этого лежит удовольствие от чувства выполненного долга перед товарищами по команде и желание защищать честь команды (спортивного общества) на различных соревнованиях. Девушки, рассматривая себя как часть спортивной команды, больше ориентированы на желание защитить честь своей страны на международных соревнованиях (М=3,0 бал-

ла, Ж=5,0 баллов). На втором месте в иерархии мотивов и потребностей выбора спортивной специализации «плавание» у юношей занимает стремление к повышению своего престижа, желание славы (М=3,8 балла, Ж=3,6 балла). По их мнению занятия спортом позволяют повысить авторитет по месту учебы, дают возможность получить следующий спортивный разряд; им приятно, когда их показывают по телевидению, когда о них говорят по радио, пишут в газетах и журналах. У девушек понимание престижа и славы через занятия в секции связано больше с повышением чувства собственного достоинства. В обоих случаях на высоком уровне отмечено стремление стать мастером спорта, выделиться в соревновательной деятельности и стать чемпионом города, страны. Третье место занимает желание сформировать, развить характер и психические качества (М=3,5 балла, Ж=2,89 балла), а именно: стремление к развитию своей силы воли, воспитанию выдержки и самообладания. У девушек ведущее положение занимает желание воспитать в себе целеустремленность. При этом, и девушки, и юноши, участвовавшие в исследовании, отметили, что в рамках возможности совершенствования своей психики для них важно желание иметь сильный характер и повысить уровень своего интеллектуального развития.

Из числа девушек, имеющих мотив или потребность в физическом совершенствовании, мы отметили стопроцентную посещаемость занятий. У юношей, не пропускающих занятия, ведущими стали мотив или потребность в повышении престижа, желание славы и мотив или потребность в принадлежности коллективу.

Полагаем, что полученные сведения могут выступать в качестве направляющего вектора для консультации преподавателем студентов с учетом современных индивидуальных особенностей мотивационной сферы, а так же стать основой просветительской деятельности для популяризации видов спорта, которые имеют оптимальную современно оснащенную материально-техническую базу в рамках вуза.

Литература

1. Аницоева Л.К. Мотивация студентов СПбГУП к физкультурно-спортивной деятельности // Физическая культура и здоровье студентов вузов: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: СПбГУП, 2014. – С.27-28.
2. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. - СПб.: Питер, 2002. – 554 с.
3. Костромин О.В. Организационно-педагогическое управление спортивным клубом технического вуза //Теория и практика физической культуры. – 2014, № 2. – С. 55-57.

**К вопросу активизации познавательной деятельности
учащихся при помощи средств и методов физической
культуры при изучении английского языка**

**О.В. Пристав *, Ю.С. Иванова, Е.Б. Покровская, А.П. Фарафонова
*УМЦ ДО «Эксперт», Санкт-Петербург
ГБОУ №411 «Гармония», Санкт-Петербург**

Английский язык в современном мире является средством общения для более чем миллиарда людей в различных странах мира. Этот язык используют как политики и дипломаты, так и бизнесмены, врачи, ученые. Его изучают с первых ступеней дошкольного образования до высших ступеней вузовского образования: аспирантура, докторантура. Все больше профессий определяют через знания и умения коммуникативного характера, связанных с организацией и осуществлением общения на различном уровне и языке, возможность карьерного роста и роста профессионального мастерства.

Вместе с тем, современная система образования ориентирована не только на создание у учащихся некоего унифицированного комплекса знаний, умений прикладного и теоритического характера, но и на сохранение их здоровья, формирование сознательного отношения к выбору образа жизни, постоянно совершенствуя формы и методы вовлечения населения, от дошкольников до взрослых, в физкультурно-спортивную деятельность в образовательном учреждении соответствующей ступени.

Рассматривая школьное обучение применительно к категории познание, следует отметить, что это процесс, обеспечивающий приобретение и усвоение, в той или иной мере, знаний человеком, и являющийся одним из атрибутов сознания вместе с переживанием и отношением. Познавательная деятельность, основанная на нем, в отличии от учебной, являясь частью процесса обучения, подразумевает под собой стремление к научному пониманию окружающей действительности, к применению на практике полученных знаний (В.А. Мижериков, 1998)

Активизация познавательной деятельности учащихся была и остаётся одной из важных проблем педагогики. Увеличивается значимость в жизни коммуникативных умений, способность к моделированию ситуации, приобретению опыта ведения диалога, дискуссий, приобщению к творческой деятельности. В то же время наблюдается снижение у школьников интереса к учёбе, интеллектуальная пассивность. Этим объясняется особое внимание педагогического сообщества к поиску и использованию методов и приёмов, требующих от учащихся активной мыслительной деятельности, с помощью которых формируются умения сравнивать, обобщать, видеть проблему, формировать гипотезу, искать средства решения, корректировать полученные результаты, перенести полученные знания на практику в рамках междисциплинарных связей учебных предметов школьных дисциплин.

Общеизвестно, что система работы активизации познавательной деятельности учащихся к учению строится на основных положениях: теории деятельности, теории развития познавательного интереса, теории активизации познавательной деятельности школьника, педагогики коллективных дел.

Аспекты методики познавательного интереса включают три момента:

1. привлечение учащихся к целям и задачам урока;
2. возбуждение интереса к содержанию повторяемого и вновь изучаемого материала;
3. включение учащихся в интересную для них форму работы.

Исходя из цели нашего исследования, а именно: изучение возможностей активизации познавательной деятельности учащихся при помощи средств и методов физической культуры при изучении английского языка, мы провели пилотажный эксперимент, в ходе которого в уроки английского языка были включены физкультминутки в режиме одна на урок длительностью 1-2 минуты.

Структура физкультурных минуток на уроках английского языка содержала:

- одно упражнение в потягивании;
- одно упражнение, вовлекающее в работу в различных сочетаниях, группы мышц верхнего плечевого пояса;
- одно упражнение для мышц туловища и ног в сочетании с простейшими движениями рук;
- одно упражнение на растягивание и расслабление мышц, несущих основную нагрузку в процессе учебной деятельности
- одно упражнение на восстановление внимания.

Для воздействия на эмоционально-волевой компонент при выполнении упражнений в ходе урока нами были подобраны легкие тексты на английском языке занимательного характера, опирающиеся на уже сформированный словарный запас учащихся. Это позволило сделать физкультурную паузу более эмоционально привлекательной для выполнения и способствовало лучшему включению учащихся в выполнение физкультурных упражнений.

Полученные результаты показали, что учащиеся усваивают знания намного лучше в группе, где использовались физкультурные минутки в ходе урока для поддержания работоспособности, тогда как их ровесники, которые в ходе уроков английского языка не выполняли физминуток, показали худшие результаты по усвоению знаний (О.В. Пристав и др., 2013).

Этот материал позволил нам определить направление дальнейшего поиска материала для создания технологии эффективной интеграции двух значимых учебных дисциплин: физической культуры и английского языка. В частности, в ходе литературного анализа по проблеме нами были выделены следующие параметры:

1. Ряд авторов подчеркивает значимость для активизации познавательной деятельности учащихся на уроках английского языка для школ с углубленным изучением, использования методов творческого комплексного подхода преподавателей физической культуры и иностранного языка (В.В. Свиридов, 2002 и др.). Такой подход включает в себя не только использование средств физической культуры на уроке английского языка, а строиться на сочетании интеграции этих предметов. При этом, на уроках физической культуры учитель активно использует команды и указания на английском языке, а на уроках английского языка создается учащимися, под руководством педагога, словарь терминов, слов, команд и понятий, востребованных на уроке физической культуры.

2. Наиболее разработанным в данном направлении, является аспект формирования у школьников познавательного интереса к урокам физической культуры через применение музыкального сопровождения в сочетании с английским текстом из указаний и команд. Общеизвестным примером такого сочетания являются физкультурные минутки на уроках английского языка.

3. Применение в процессе обучения анимационных и компьютерных программ, позволяющих помимо занятий с учителем в лингафонном кабинете, закрепить отобранный педагогами учебный материал, актуальный для этих двух школьных дисциплин, обеспечивает бесспорное преимущество в скорости и точности усвоения материала как по английскому языку, так и по физической культуре (Е.В. Советова, 2007).

4. Преподаватель, владеющий знаниями не только в своей области, но и использующий материал других дисциплин для формирования глубокой, устойчивой системы знаний у учеников, оказывает значимое положительное влияние на формирование мотивации к изучению не только своего предмета, но и других. Помимо этого, он оказывает положительное влияние на формирование учебных интересов школьников, повышению их познавательной активности, способствует установлению уважительного отношению как к нему, так и к другим коллегам (А.Г. Гулиашвили, 2014)

Литература

1. Конищева А.В. Современные методы обучения иностранному языку.-Мн.: Тетра-Системс, 2004.-176 с.

2. Пристав О.В., Загороднева И.Р., Иванова Ю.С., Применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в пятых классах в школах различного типа// Фитнес в системе непрерывного физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: Сборник материалов VI Всерос. науч.- практ. конференции.- СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2013- С.267-271

3. Советова Е. В. Эффективные образовательные технологии. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.

4. Свиридов В.В. Эффективность изучения иностранных языков учащимися специализированных школ в учебно-тренировочном процессе: Социально-педагогический аспект: Автореф. дис. .канд. пед.наук- Москва , 2002.-23 с

5. Гулиашвили Г. А. Воспитательное значение английского языка в формировании личности будущего специалиста физической культуры – URL: <http://novokik.ning.com/page/6459902:Page:25815>

6. Ефимова Ю.Р. Организационно-обучающие игры как средство активизации познавательной деятельности учащихся на уроках иностранного языка – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionno-obuchayuschie-igry-kak-sredstvo-aktivizatsii-poznavatelnoy-deyatelnosti-uchaschihsya-na-urokah-inostrannogo-yazyka>

Реабилитация и профилактика рецидивов у пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата

П.В. Родичкин, П.В. Пупков*, Н.С. Шаламанов*, А.С. Орлов*

**Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург**

***Клиники «Передовые технологии здоровья», Санкт-Петербург**

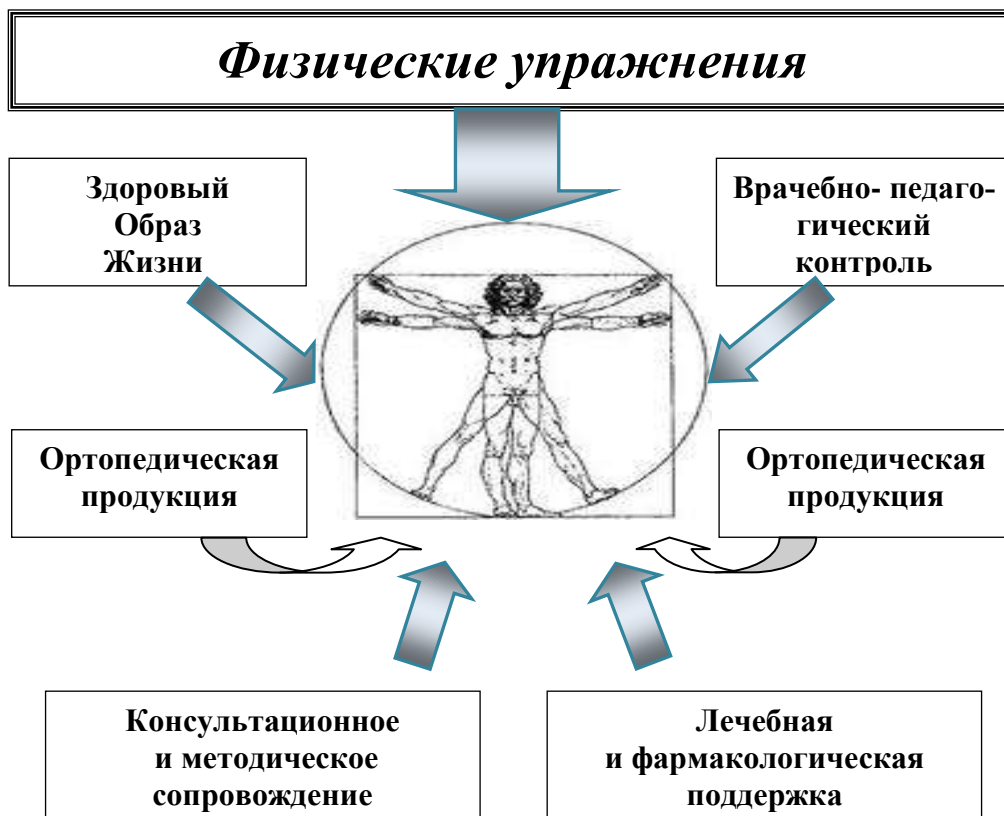
В настоящее время широкое распространение получили заболевания опорно-двигательного аппарата, основными признаками которых является боль в спине и конечностях, не связанная с нарушением функций внутренних органов. Ограничение подвижности позвоночника может являться как фактором способствующим развитию заболевания, так и следствием болезни. Данный факт необходимо учитывать при построении программы реабилитации больных и проведении профилактических мероприятий.

Человек, в отличие от всех остальных животных на земле, приобрел навык прямохождения, что обусловило его природную предрасположенность к патологиям позвоночника, поскольку давление веса тела направлено главным образом на позвоночник сверху вниз.

Патология позвоночника является источником самых разных болезней тела. Важный аспект этого вывода состоит в том, что, поскольку источником болезней зачастую является деформация позвоночника, эти болезни не могут быть излечены одним лишь принятием лекарств.

Как и в лечении многих других заболеваний, подход к лечению патологий позвоночника должен быть комплексный.

В Клинике разработана комплексная методика реабилитации и профилактики пациентов с патологиями позвоночника и конечностей.



На рисунке представлена графическая модель разработанной методики

Основным средством реабилитации и профилактики повторных рецидивов выступают физические упражнения, направленные на восстановление нарушенного статического и динамического двигательного стереотипов. Упражнения способствуют улучшению кровоснабжения мышц, поддерживающих позвоночник, укреплению мышечного корсета, усилению доставки питательных веществ к суставам и мышцам и уменьшению отека. В результате систематических тренировок происходит перераспределение мышечного напряжения на различные группы мышц, не вовлеченных в патологический процесс. Физическая активность является лучшим и непревзойденным средством для снятия стрессов и приведения организма в норму.

Разработанный нами комплекс физических упражнений направлен на укрепление мышечного корсета позвоночника, и в первую очередь тех мышц, которые относятся к позной мускулатуре. Способность сохранять равновесие в вертикальном положении является одним из важнейших условий при взаимодействии человека и внешней среды. Постуральный контроль спокойного стояния (регуляция позы) осуществляется, прежде всего, антигравитационной мускулатурой (мышцами разгибателями позвоночного столба, тазобедренных и коленных суставов).

Предлагаемый нами комплекс упражнений соответствует всем правилам классической спортивной тренировки и состоит из трех частей: разминки, основной и заключительной части занятия.

Разминка проводится в течение 7-10 мин с использованием физических упражнений на крупные мышечные группы. Пульс составляет 60 % от максимального.

После разминки выполняется несколько растягивающих упражнений на те группы мышц, которые предстоит «нагружать» в основной части занятия, а также 2-3 виса на перекладине хватом сверху, по 20-30 с каждый (тело максимально расслаблено).

Основная часть тренировочного занятия длится от 35 до 50 мин. В её состав входят физические упражнения, способствующие повышению тонуса широчайших мышцы спины, верхней зубчатой и ромбовидной мышц, наружных косых мышц живота, мышц шеи, мышц, выпрямляющих позвоночник.

Упражнения выполняются методом круговой тренировки. В каждом подходе – 45-60 повторений. Каждое упражнение выполняется «до отказа», но не более 3-х мин. Отдых между упражнениями не более 2 мин. В одно тренировочное занятие включается от 5 до 10 упражнений

Работа выполняется в режиме субмаксимальной мощности и способствует наращиванию мышечной массы, что ведет к укреплению мышечного корсета позвоночника.

Пульс должен составлять 170-180 уд./мин, а в старшей возрастной группе – до 150 уд./мин.

Заключительная часть занятия (около 20 мин) включает нагрузку аэробного характера (бег, ходьба, педалирование) и способствует снижению концентрации молочной кислоты, поступившей в кровь из мышц, участвующих в работе, для более быстрого восстановления. Пульс постепенно доводится до 90-100 уд./мин.

Тренировочные занятия в таком режиме должны проводиться 2-3 раза в неделю, преимущественно во второй половине дня.

Дополнительно, один раз в неделю, должна применяться нагрузка в кардиорежиме в течение 60-120 мин на пульсе 120-135 уд./мин (быстрая ходьба, медленный бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, катание на роликах, медленное плавание и т.д.).

Регулярное выполнение физических упражнений даёт следующие положительные эффекты: коррекция массы тела, проявляющееся в уменьшении жировой массы и увеличении мышечной массы, повышение статической выносливости, укрепление сердечной мышцы, улучшение кровоснабжения мышечных тканей, улучшение дыхания, повышение общего тонуса и производительности в повседневной жизни, снятие стресса, хорошее настроение.

Физические упражнения, используемые как основа разработанной в Клинике методики, не являются единственным средством. Важными составляющими реабилитации и профилактики выступают: **формирование навыков здорового образа жизни**, предполагающие организацию режима питания, сна, досуга, двигательной активности пациентов и их отказа от вредных привычек (алкоголизм, табакокурение, токсикомания,

наркомания); осуществление систематического **врачебно-педагогического контроля** суммарного тренировочного эффекта, получаемого в процессе тренировок, который включает оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы по специальным индексам, а также определение процентного соотношения мышечной и жировой ткани; применение **ортопедической продукции активности**. К ней относятся специальные функциональные приспособления, используемые в режиме повседневной деятельности и при выполнении физических упражнений (корсеты, пояса, бандажи, стабилизаторы суставов и др.). Назначение ортопедической продукции активности – создание комфортных условий для той части тела, сустава или сегмента, которые имеют для этого показания в лечебном или профилактическом аспектах; применение **ортопедической продукции покоя** – функциональных приспособлений (матрацы, подушки, стулья и др.), используемых, когда человек не выполняет каких-либо действий, а находится в состоянии покоя; осуществление **консультационного и методического сопровождения**, которое подразумевает оказание методической помощи лицам, занимающимся физическими упражнениями в вопросах организации процесса физической тренировки, оптимизации физических нагрузок в рамках одного занятия, в краткосрочном и долгосрочном тренировочных циклах; **лечебная и фармакологическая поддержка**, состоящая в проведении лечебных процедур и планировании приема лекарственных препаратов различных фармакологических групп по рекомендуемой схеме в зависимости от исходной клинической ситуации.

Важным дополнением к указанным средствам профилактики и реабилитации, являются физиотерапевтические процедуры и массаж. Их применение способствует более быстрому восстановлению мышц после полученных физических нагрузок, снятию напряжения, формированию навыка расслабления мышечных групп, когда необходимость в их напряжении исчезает.

В предлагаемой методике используется электронейростимуляция, ручной и вибро-вакуумный массаж мышц спины. Указанные процедуры выполняются с периодичностью 2-3 раза в месяц.

Применение комплексного подхода в реабилитации и профилактике патологий позвоночника, совместная заинтересованная, осознанная работа пациента, врача и тренера, формирование психологической направленности на конечный положительный результат, приводят в конечном итоге к выздоровлению и исключению повторных рецидивов патологий или сведению их к минимуму.

Описанная методика более 2 лет применяется в Клинике и доказала свою эффективность. Повторное обращение пациентов, использующих описанную методику, сократилось на 80% по сравнению с пациентами, не выполняющими реабилитационных и профилактических мероприятий.

Современные источники формирования теории физической рекреации

Ю.Е. Рыжкин

Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург

Центральным тезисом формирования современных знаний о физической рекреации служит тезис о том, что адекватный анализ многих её проблем, создание её научной теории оказывается невозможным, либо чрезвычайно ограниченным без уточнения, к какому классу научных дисциплин – естественных, общественных или гуманитарных наук относится наука о физической рекреации. Невозможно провести её всесторонний анализ в полном объеме без использования знаний других научных дисциплин.

Основная трудность при создании современной теории физической рекреации, как научной и прикладной дисциплины, заключается в том, что она должна носить интегративный характер, т.е. опираться на данные сравнительного большого количества качественно разнообразных знаний о человеке, опыта практики. Теория физической рекреации должна быть не узко биологической, не педагогической и не социологической наукой, а относительно самостоятельной научной дисциплиной, но опираться на знания разных дисциплин, применительно для объекта нашего исследования – физической рекреации.

Принято выделять и основных направления наук о человеке.

1. Естественные науки рассматривают человека как биологическое существо, функции его организм.

2. Общественные науки рассматривают человека как общественное существо, результат его взаимодействия с обществом, другими людьми.

3. Гуманитарные науки изучают духовный мир человека, его место в социокультурном пространстве и времени (Копнин П.В., 1974).

Ориентация на всестороннее изучение человека как целостного существа, безусловно, следует рассматривать как методологический принцип исследования всех явлений, присущих человеку. С полным основанием этот принцип относится к такому человеческому феномену, как физической рекреации. Но, создать целостное представление о физической рекреации затруднено, так как современная наука еще не выработала методологию ее исследования. Все предлагаемые сведения о физической рекреации носят разрозненный чисто механический характер, а сама физическая рекреация не рассматривается как системное явление.



Рис. Современные источники формирования теории физической рекреации

До недавнего времени осуществления системного подхода к познанию физической рекреации было ограничено длительной ориентацией философской мысли преимущественно на естественные науки, а значение общественного и особенно гуманитарного знания недооценивалось. Отечественный психолог С.Л. Рубинштейн, глубоко проанализировав объективный, по терминологии автора, позитивный характер точного естественного знания и выявив присущий ему способ исследования, приходит к выводу о неприменимости узко естественного метода к исследованию социальных явлений. Гуманитарные и общественные явления должны изучаться адекватным им методами исследования (Рубинштейн С.Л., 1994).

К фундаментальным естественным наукам относятся анатомия, физиология, биология, гигиена и др. К общественным наукам – история, философия социология, этика и др. К гуманитарным наукам – психология, педагогика, религиоведение, культурология и др. Каждая из перечисленных наук имеет собственное представление о предмете физической рекреации, способах и методах ее исследования и интерпретирует получаемые результаты с точки зрения предмета своей науки.

Одной из главных фундаментальных наук, изучающей физическую рекреацию принято считать философскую науку. Известный отечественный психолог А.Г. Асмолов отмечает, что философию в настоящее время следует рассматривать в трех значениях:

1. Философия как методологическая основа всех наук, всеобщий способ познания явлений действительности.

2. Философия как форма общественного сознания и культурно-деятельностная психология.

3. Философия как научная дисциплина. (Асмолов, 2006).

По нашему мнению, теория физической рекреации должна быть представлена на всех уровнях философского знания. Философия беспредметна без науки, каждая частная наука же не обладает основными исходными принципами исследования того или явления без философского обоснования. Философия представляет собой ценность, прежде всего, в мировоззренческом и методологическом отношениях – формирования общей картины мира и разработке общим методов исследования. История вооружает теорию физической рекреации богатым эмпирическим материалом: фактами из истории народов, сведениями об их социальных учреждениях и организациях, свидетельствами об исторических их достижениях в области физической рекреации.

Социология рассматривает объекта-субъекта рекреационной деятельности не просто как единичное, эмпирическое, включенное в общественное, а как индивидуальная форма проявления своего общественно-го бытия, способ его жизнедеятельности. Следует отметить, что процесс вращение человека в социальную среду оборачивается постоянным его обособлением, осознанием своего «Я», избирательным отношением к воздействиям социальной среды. Культурология – это комплексная наука о закономерностях возникновения, функционирования и развития культуры в сфере физической рекреации.

Биология основывается на морфофункциональной системе организма человека, ее механизмы возбуждают и направляют активность человека, но не определяют ее содержание (Горелов А.А., 2009).

Перечень фундаментальных научных дисциплин, питающих современную теорию физической рекреации, можно было бы продолжить, более того, по мере развития научных знаний этот перечень, несомненно, будет возрастать. Но такой перечень фундаментальных научных дисциплин, образующих ядро современной теории физической рекреации, носит весьма условный характер. Существует целый ряд научных дисциплин, возникающих и развивающихся на «стыке» перечисленных выше фундаментальных дисциплин. Так, например, на стыке естественных и общественных наук развивается и функционирует социальная медицина, на стыке общественных и гуманитарных наук – социальная психология, философия религии и др. Психология и физиология (психофизиология) изучает воздействие средств физической рекреации на организм человека, его психику. Она пытается экспериментально доказать эффективность воздействия физической рекреации на функциональные возможности человека. Но постановка точного «чистого» психофизиологического эксперимента в исследовании социальных явлений не представляется возможным. Позитивизм не выдержал испытание временем.

Педагогика и социология (социальная педагогика) представляет собой интерес с точки зрения исследования форм, методов, процессов и механизмов социализации и интеграции личности в окружающий социум, передачи социального опыта человечества от поколения к поколению. (Гусельцева М.С., 2009).

В область создания теории физической рекреации все интенсивнее вторгаются научные дисциплины обществоведческого и гуманитарного циклов: социология, психология, культурология, этика и другие дисциплины, что порождает новые предметные области ее исследования. Научные дисциплины этих циклов в немалой степени способствуют дальнейшему развитию теории физической рекреации и теорий частных научных дисциплин, логическим компонентом которых они сами в большинстве случаев и являются.

Представленные выше частные научные дисциплины, несомненно, вносят определенный вклад в создание современной теории физической рекреации. Но, ни одна научная дисциплина не существует в готовой, замкнутой и неизменной форме, позволяющей охватить физическую рекреацию точной дефиницией, ее теория является развивающейся системой взглядов, идей, мнений, ракурсов изучения. Некоторые из них утрачивают свое значение, другие, наоборот, становятся приоритетными. Кроме того, частные научные дисциплины не всегда образуют главный предмет теории физической рекреации в его целостности и определенности, а скорее отражают разнообразные предметные области и направления создания теории. Системный подход не тождественен взгляду на явления окружающего мира как целостность. Целое – это то, что не содержит механизмов сочленения своих составных частей или элементов, т.е. нет швов их сочленения. Физическая рекреация должна изучаться не комплексом наук, а комплексом методов и средств различных наук, что позволяет ее познать во всех многообразиях связей и опосредованиях.

При выделении главного предмета современной теории физической рекреации следует идти не простым перечислением научных дисциплин, ее изучающих, а созданием их упорядоченного описания, в основу которого должна быть положена идея базовых дисциплин, исходя из наиболее широко распространенных ее признаков и дефиниций. Такими базовыми научными дисциплинами для физической рекреации служат теория физической культуры и теория общей рекреации.

Следует, однако, заметить, что предметные границы теории физической рекреации во многом могут не совпадать с предметными границами своих базовых научных дисциплин – физической культуры и общей рекреации. Предметные границы физической культуры включают преимущественно образовательные и воспитательные задачи, которые решаются педагогическими методами. Общая рекреация охватывает более широкий круг знаний, одной из составных своих частей которой является физической рекреации. В качестве своего целевого вектора об-

щая рекреация включает не только задачу оптимизации физического здоровья индивида, но и психического, социального, духовного здоровья, социально-психологического и культурологического развития личности, формирования нетрадиционных форм социальных отношений. В современных научных исследованиях общая рекреация рассматривается как специальный междисциплинарный раздел науки рекреологии – системы естественнонаучного, общественного и гуманитарного циклов научных дисциплин. Но данная научная дисциплина (рекреология) еще не обрела четких понятийно-смысловых границ.

Сложность создания современной теории физической рекреации, использование возможностей своих родовых понятий – физической культуры и общей рекреации ограничено и в том, что сами эти родовые понятия еще четко не определены. Как отмечает В.И. Столяров, в настоящее время даже само понятие «физическая культура» является слабо разработанным (Столяров, 2007). Еще меньше определенности заключается в понятии общей рекреации. Можно лишь предполагать, что необходимость в термине «физическая рекреация» возникает, прежде всего, тогда, когда идет речь об анализе определенного элемента рекреации (в данном случае физического), для обозначения которого и используется данный термин.

Используя грамматический силлогизм, можно сказать, что слово рекреация в данном словосочетании является существительным, а слово «физическая» – одним из его прилагательных. В научных исследованиях лишь отмечается разнообразие и дифференциация комплекса прикладных наук по сферам рекреационной деятельности: архитектурное градостроительство, санаторно-курортная рекреация, экологическая рекреация, климато-географическая рекреация, рекреационные зоны отдыха, и многие другие сферы жизнедеятельности человека. Вполне справедливо отмечается, что общая рекреация в отличие от физической культуры жестко не связана с оптимизацией физического здоровья индивида, а в большинстве случаев определяет формы организации его социальной жизни.

Логично выдвигается вывод о том, что именно социальные условия являются главными причинами, приводящие к нарушениям в здоровье человека, так и главными условиями его оптимизации. Поэтому вполне справедливо утверждение Б.В. Евстафьева, что основной метасистемой для физической рекреации является не физическая культура, а общая рекреация. В рамках физической культуры физическая рекреация рассматривается лишь одним из ее видов, но большей своей частью она включена в общую рекреацию. Физическую рекреацию нельзя полностью идентифицировать с физическим здоровьем индивида, ибо само историческое возникновение и развитие знаний о данном явлении органически вплетено в ткань материальной и духовной жизни человека и обусловлено уровнем развития философских, медико-биологических, психолого-педагогических и культурологических наук. (Евстафьев,

1985). Немалая роль в общей рекреации отводится физической рекреации, как одной из ее составных частей, но четкое ее место и значение в общей рекреации еще не определено. Недостаточно учитывается тот факт, что физическая рекреация под разными названиями (двигательная рекреация, оздоровительно-восстановительная рекреация, социальная рекреация, спортивная рекреация и др.) исторически рассматривалась видом общей рекреации, одним из широко распространенных ее видов. Это предполагает два уровня анализа физической рекреации, в двух ее значениях: вида физической культуры и вида общей рекреации. В этом смысле понятие физической рекреации не может носить описательный характер или выводиться чисто эмпирическим путем. В современных научных исследованиях физической рекреации остро стоит вопрос о повышении качества проводимых научных исследований, которое определяется развитостью её теории. К сожалению, в отечественных ее исследованиях абсолютизируется постулат о примате эмпирических исследований над теоретическими исследованиями. Согласно этому постулату, роль теории заключается лишь в том, чтобы, следуя за методом, свести добываемые факты в определенную систему. Усиление внимания к разработке методов исследования в ущерб ее теории ведут скорее к накоплению добываемых фактов, нежели к построению ее теории.

Становится все более очевидным, что в науке решающее значение имеет не столько количество эмпирических исследований, а разработка современной теории физической рекреации. Без такой теории дальнейшие эмпирические исследования, какие бы совершенные методики в них не применялись, рискуют оказаться бессмысленными, и вряд ли будут способствовать практике. Как справедливо указывают Т.В. Панфилова и Г.К. Ашин, попытки переноса центра тяжести с фундаментальных теоретических исследований на прикладные это, скорее, дань моде и не имеют серьезной научной аргументации (Панфилова, Ашин, 2006). Создание современной теории физической рекреации – одно из перспективных направлений в развитии и теории физической культуры. Это обусловлено тем, что в ее структуре физическая рекреация по праву занимает одно из ведущих мест, поскольку ее элементы широко используются и в других видах физической культуры. Разработка современной теории физической рекреации имеет значение и для теории общей рекреации, поскольку среди других видов общей рекреации она является наиболее широко распространенной, доступной и популярной формой двигательной активности населения в различных странах мира.

В настоящее время наиболее интенсивные поиски в решении проблемы физической рекреации ведутся в области ее теории – наименее разработанной и изученной. Современная теория физической рекреации позволит интегрировать огромное количество накопленного эмпирического материала, разрозненных теоретических сведений.

Физическая рекреация в современном ее значении характеризует ту область реальности, которая связана с личностью, обществом, социальными отношениями и отличается от природно-заданной биологической сущности человека. Обозначилась новая и наиболее актуальная предметная область её исследований – социально-психологическая и культурологическая области. Она стала выступать важным инструментом в реализации социально-экономической политики Российского общества. Ведь конечная цель познания любого социального явления действительности – познание человека или познание для человека.

Литература

1. *Асмолов, А.Г.* Психология в России. Современное состояние. /А.Г. Асмолов. // Психология в России. 2006. Т.6. - №6. – С.3-21.
2. *Выдрин, В.М.* Физическая культура личности и общества (опыт историко-методологического анализа). /В.М. Выдрин. СПб. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2004. – 153 с.
3. *Горелов, А.А.* Концепции современного естествознания: учебное пособие. /А.А. Горелов. М.: Юрайт-Издат. 2009. – 335 с.
4. *Гусельцева, М.С.* Культурно-аналитический подход в психологии и междисциплинарных исследованиях. /М.С. Гусельцева. //Вопросы психологии. 2009. №5. – С.17-27.
5. *Евстафьев, Б.В.* Анализ основных понятий теории физической культуры. /Б.В. Евстафьев. Л., ВИФК. 1985. -117 с.
6. *Копнин, П.В.* Гносеологические и логические основы науки. /П.В. Копнин М., Наука, - 1974. - С. 289-290.
7. *Кухарчик, Д.В.* Социология. /Д.В. Кухарчик. М., ИД. «Юрайт», 2011. - 192 с.
8. *Панфилова Т.В.* Перспективы высшего образования в России. /Т.В. Панфилова, Г.К. Ашин. //Общественные науки и современность. 2006. -№6. – С.88-93.
9. *Рубинштейн, С.Л.* Очерки. Воспоминания. Материалы. /С.Л. Рубинштейн. М., «Наука». 1989. – 440 с.
10. *Столяров, В.И.* Понятийный кризис в науках о физической культуре и спорте: показатели, причины и пути преодоления. /В.И. Столяров. //Теория и практика физической культуры. 2007. №12. – С. 59-62.
11. *Рыжкин, Ю.Е.* Физическая рекреация в физкультурном образовании человека: Учебное пособие. /Ю.Е. Рыжкин, М.А. Эльмурзаев. Назрань. «Пилигрим». 2009. – 154 с.

Решение задач общей физической подготовки студентов с учетом личностно-ориентированного подхода

Ю.Л. Рысев

**Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург**

Изменение образовательных стандартов высшего профессионального образования, социальных условий, в которых происходит становление и взросление обучающейся молодежи, повышение уровня слож-

ности технических вспомогательных средств, используемых в процессе учебы студентами, сегодня, по данным многочисленных исследований, стали основой для ухудшения состояния их здоровья. Это прослеживается и в отчетах призывных комиссий Министерства обороны Российской Федерации за 2008-2012 годы, и по данным исследований, публикуемых Министерством здравоохранения и в других источниках (Л.К. Аницоева, 2014; Н.Г.Соколов, К.И.Смирнов, 2014 и др).

Ежедневная учебная работа, зачетно – экзаменационные сессии дважды в течение года с их интенсивной нагрузкой, учебные и производственные практики требующие от студентов не только знаний по специальности, но и хорошего здоровья, хорошей психофизической подготовленности. При этом, переход ряда вузов на балльно – рейтинговую основу оценки учебной деятельности не упростил, а в ряде случаев, усложнил ситуацию для студента, что привело к ухудшению психического и физического состояния (О.В. Пристав, 2010).

Более 7, 4 млн студентов в России на сегодняшний день составляют сообщество, профессиональная подготовленность которой будет определять дальнейшее развитие общества. В связи с этим, большое значение приобретает забота о сохранении и укреплении здоровья будущих молодых специалистов, внедрение в решение задач общей физической подготовки студентов личностно-ориентированного подхода, не потерявшего свою актуальность и на современном этапе, этапе внедрения стандартов высшего профессионального образования третьего поколения.

Поскольку, с общей физической подготовкой в рамках занятий физической культурой и спортом в вузе, связаны задачи сохранения, укрепления здоровья, развития физических качеств и двигательных умений и навыков, в том числе и профессионально – прикладного характера, общая физическая подготовка (ОФП) выступает как процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;

– улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;

– научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Для использования лично-ориентированного подхода в процессе физической подготовки студентов, мы считаем необходимым разработку и внедрение процедуры «входного» контроля (вступительные испытания), которая должна включать в себя результаты медико-биологического обследования и тесты в виде функциональных проб, дающих комплексную информацию, позволяющую определить (и прогнозировать в дальнейшем) уровень физической подготовленности студентов на начальном этапе обучения в вузе.

Рядом ученых было установлено, что наиболее информативными физиологическими показателями, характеризующими утрату здоровья, являются: частота сердечных сокращений в покое и при дозированной физической нагрузке, артериальное давление, максимальное потребление кислорода, интегративный показатель эффективности обеспечения организма кислородом, индекс Кетле, индекс напряжения, уровень физической, психической и социальной удовлетворенности.

Оценка по этим показателям, проводимая в режиме многолетнего мониторинга, позволила уже осуществить ряд преобразований, направленных на сохранение и восстановление здоровья обучающихся в ряде вузов России (В.К. Бальсевич, 2014 и др.).

Мы считаем, что для внедрения этого опыта уже существующего решения проблемы в рамках обучения в Санкт-Петербургском политехническом университете, процесс физического воспитания студентов должен носить отчетливо выраженный лично-ориентированный характер с направленным воздействием на имеющиеся у студентов отклонения в физической подготовленности с учетом индивидуальных нарушений в состоянии здоровья, а также с учетом выбранной профессиональной специализации. Важно также, чтобы процесс коррекции физической подготовленности студентов был лично значимым для них. Внедрение лично-ориентированного подхода следует осуществлять за счет применения индивидуальных программ, в разработке которых должны принимать непосредственное участие сами студенты по заданному преподавателем алгоритму. Такое вовлечение студентов в разработку программ коррекции «для себя» сделает занятия физическими упражнениями осознанными, с отчетливым пониманием поставленной цели и путей ее достижения. Вместе с тем, также имеет важное значение, тот факт, что в процессе работы над программой у студентов возникает естественная потребность в получении необходимых для этого теоретических знаний, что способствует саморазвитию и стимулирует самостоятельное изучение литературы.

Выводы:

1. Постановка физического воспитания, основанная на личностно-ориентированном подходе позволит осуществить коррекцию отклонений в физической подготовленности студентов, сохранить и укрепить их здоровье, через привлечение занимающихся к разработке индивидуальных программ занятий.

2. При работе с использованием индивидуальных программ целесообразно применение комплекса информационных средств, к которым могут относиться компьютерные программы, специально организованные под руководством преподавателя, сообщества в социальных сетях, где будут размещаться в широком доступе для студентов различного рода методические указания и контрольно-нормативный инструментарий, доступная непосредственная консультативная помощь преподавателя, все эти факторы в своей совокупности позволят оптимизировать процесс коррекции физической подготовленности.

3. Рейтинговая система контроля должна включать в себя и объективно апробированные тесты физического развития в соответствии с программой обучения, и реализацию на практике творческого подхода в решении задач сохранения и улучшения своего физического развития, и оценку здоровья, сообразно данным «входного» контроля каждого студента.

Литература

1. Аницоева Л.К. Мотивация студентов СПбГУП к физкультурно-спортивной деятельности // Физическая культура и здоровье студентов вузов: Материалы X Всероссийская научно-практическая конференция. -СПб.: СПбГУП, 2014.- С.27-28

2. Бальсевич В.К. Сравнительный анализ организации физической активности людей молодого и среднего возраста// Физическая культура и здоровье студентов вузов: Материалы X Всероссийская научно-практическая конференция. -СПб.: СПбГУП, 2014.- С.21-24

3. Пристав О.В. Изучение психического состояния студентов под влиянием балльно- рейтинговой системы оценки//Современное состояние проблемы подготовки специалистов по физической культуре и перспективы развития: Сборник материалов межвузовской науч.- практ. конференции «Герценовские чтения».-СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010.-С.33-37

4. Соколов Н.Г., Смирнов К.И. Значение здорового образа жизни в подготовке инженеров-экономистов// Физическая культура и здоровье студентов вузов: Материалы X Всероссийская научно-практическая конференция. -СПб.: СПбГУП, 2014.- С.77-79

Влияние использования технологии регулирования процесса занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения на развитие двигательных способностей

Ю.В. Смирнова, Е.Г. Сайкина

РГПУ им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург

Последние десятилетия в научных исследованиях всё чаще используется междисциплинарный подход к тем или иным изучаемым явлениям. Будучи неотъемлемой частью жизни общества и современной науки, физическая культура под воздействием общих тенденций также трансформируется, интегрируя в себя подходы и методы других наук. Её важнейшей, магистральной задачей, является повышение уровня физического и психического здоровья населения, что тесно взаимосвязано с уровнем интереса к физкультурным занятиям российских граждан.

В соответствии с изложенным нами на основе междисциплинарного подхода была разработана технология регулирования процесса занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения, базирующаяся как на общих положениях теории и методики физической культуры, так и психологии, музыкальной и танцевальной, телесно-ориентированной терапии.

Указанное обусловлено тем, что сопряжённое воздействие физических упражнений и музыкального сопровождения с учётом специфических возможностей его влияния на развитие двигательных способностей, организм и психику занимающихся, а также широких возможностей использования для оптимизации организации занятий может иметь существенные возможности для решения поставленных обществом задач.

Тот факт, что музыка обладает широким спектром воздействия, был известен человечеству с глубокой древности, что научно доказано отечественными и зарубежными учёными. Специальные физиологические исследования выявили влияние музыки на различные системы человека [1,2,4,7]. Было доказано, что восприятие музыки ускоряет сердечные сокращения, обнаружено усиливающее действие музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы, звука и тембра, выработку тех или иных гормонов и т.д.

Указанное послужило основанием для разработки технологии регулирования процесса занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения, где в качестве регулирующего средства предлагается музыкальное сопровождение занятий.

В целях экспериментальной проверки влияния сочетанного воздействия физических упражнений и музыкального сопровождения, выбранного и применяемого в соответствии с приоритетной задачей «Раз-

витие двигательных способностей занимающихся» разработанной нами технологии был проведён педагогический эксперимент с участием детей 7- 8 лет.

Выбор данного возрастного контингента обусловлен тем, что первый класс является важным периодом в школьной жизни ребёнка, когда происходит знакомство и адаптация ко всем сторонам жизни школьника. Сложными моментами являются: познавательная деятельность ребёнка на уроке, адаптация к ощутимо увеличивающейся, по сравнению с периодом дошкольного детства, умственной нагрузкой, и, как следствие – снижающейся двигательной активностью. Этот возраст является сенситивным для развития всех двигательных способностей. Обобщая мнение многочисленных исследователей, можно указать, что он благоприятен для формирования практически всех двигательных способностей, реализуемых в физической активности человека. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. В этом возрасте развивается двигательный опыт, так как движения являются потребностью ребенка.

Эксперимент проводился в течение 2007/2008 уч. года. В нём приняли участие учащиеся 1 –х классов, которые составили экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы. Обе группы имели равное количество испытуемых ($n_1 = 18$ чел., $n_2 = 18$ чел.).

Занятия в обеих группах проводились по программе физической культуры с направленным развитием двигательных способностей [3], идентично, по единому планированию, по два урока в неделю, по 40 минут каждый.

Во второй четверти учебного года при проведении данного эксперимента в уроки с гимнастической направленностью были включены комплексы ритмической гимнастики. В контрольной группе их составлял учитель, в экспериментальной группе они были взяты из программы «Са-Фи-Дансе» и «Детская аэробика».

При выборе музыкального сопровождения учитывались сформулированные нами требования, представленные в наших предшествующих публикациях [6]. В контрольной группе учитель использовал музыкальное сопровождение исходя из собственного педагогического опыта.

При сравнении данных тестирования на начало педагогического эксперимента, отражающих развитие двигательных способностей занимающихся, статистически значимых различий не выявлено.

После окончания педагогического эксперимента определено, что показатели развития всех двигательных способностей в экспериментальной и контрольной группе значительно возросли. Однако большинство из них оказались выше в экспериментальной группе (табл. 1).

Таблица 1.

Показатели функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем младших школьников в экспериментальной и контрольной группах до начала и после педагогического эксперимента

Двигательные способности	До эксперимента					
	ЭГ		КГ		t	P
	M±m	σ	M±m	σ		
Координация движений (коэфф.)	1,9±0,21	0,88	1,8±0,24	0,80	0,31	>0,05
Сила мышц рук (кол-во раз)	12,5±0,73	3,02	12,7±0,80	3,30	0,18	>0,05
Скоростно-силовые способности (сек.)	14,9±1,26	5,22	14,8±1,46	6,04	0,05	>0,05
Сила мышц брюшного пресса (кол-во раз)	17,1±1,67	6,87	17,8±2,19	7,97	0,25	>0,05
Гибкость (см.)	6,2±1,58	2,47	5,8±1,73	3,02	0,17	>0,05
Быстрота (кол-во раз)	11,1±0,65	2,35	11,7±0,74	2,15	0,61	>0,05
Выносливость (кол-во раз)	14,2±1,06	4,39	13,8±0,93	3,85	0,42	>0,05
Двигательные способности	После эксперимента					
	ЭГ		КГ		t	P
	M±m	σ	M±m	σ		
Координация движений (коэфф.)	1,1±0,27	0,98	1,5±0,27	0,97	2,78	<0,05
Сила мышц рук (кол-во раз)	18,4±1,06	4,37	15,3±1,07	4,41	2,06	<0,05
Скоростно-силовые способности (сек.)	6,8±1,06	4,39	9,1±0,86	3,57	1,69	>0,05
Сила мышц брюшного пресса (кол-во раз)	31,6±7,14	1,73	25,8±1,86	7,69	2,28	<0,05
Гибкость (см.)	1,6±0,46	1,92	2,1 ±0,4	1,65	0,82	>0,05
Быстрота (кол-во раз)	13,2±0,65	2,12	14,7±0,55	2,18	2,94	<0,05
Выносливость (кол-во раз)	26,4±0,54	2,22	24,3±0,75	3,09	2,26	<0,05

Наибольший статистически значимый прирост в обеих группах получили показатели выносливости. В экспериментальной группе результат улучшился на 85,9%, а в контрольной группе – на 76,1% (при $p < 0,05$). Это объясняется тем, что в разработанной нами технологии учитывалось влияние характера и образа музыкального произведения на организм и психику занимающихся (рис.1).

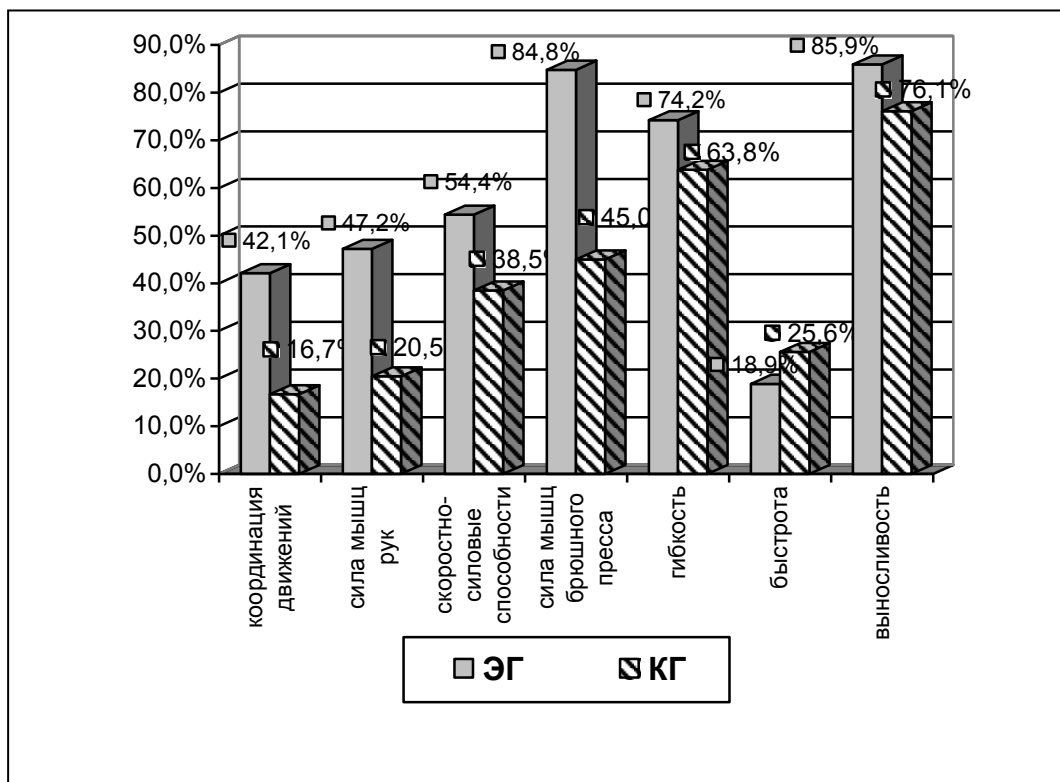


Рис. 1 Прирост показателей в экспериментальной и контрольной группе после педагогического эксперимента

Для упражнений на развитие динамической выносливости в экспериментальной группе использовалась музыка типа звуколидер, преимущественно – в умеренном темпе, с чётким ритмом. В процессе выполнения упражнений чередовались произведения минорного (героического или даже агрессивного характера) и мажорного лада (жизнеутверждающего, иногда шуточного характера).

Для развития статической выносливости в экспериментальной группе применялись музыкальные фрагменты преимущественно типа звуковой фон. Использовалась музыка в спокойном темпе, с внутренней ритмической пульсацией, в основном – в мажорном ладу, лирического характера.

На втором месте оказались показатели силы мышц брюшного пресса. В экспериментальной группе они улучшились на 84,8%, а в контрольной – лишь на 45%. Однако эти различия оказались статистически значимы – $p < 0,05$.

Следует отметить, что высокий прирост этого показателя обусловлен тем, что в уроках физической культуры в вариативной части программы профилактике нарушений осанки (соответственно, упражнениям на развитие мышц спины и брюшного пресса) уделялось достаточно большое внимание в обеих группах. Это аргументировано всё возрастающей учебной нагрузкой в последние годы, что требует от учащихся длительного времяпровождения сидя за столом. Данные ста-

тики и научных исследований доказывают стремительный рост заболеваний опорно-двигательного аппарата детей в период обучения в школе. Соответственно, в рамках решения оздоровительной задачи, педагог предприняла необходимые меры для предупреждения возможных нарушений осанки у своих учеников.

Существенно более высокий результат экспериментальной группы объясняется тем, что в занятиях с ней музыкальная фонограмма, составленная нами, обновлялась 1 раз в месяц, музыкальные произведения подбирались для силовых упражнений побуждающего (холотропного) характера. В контрольной группе выбор музыки был менее разнообразным и зачастую одно и те же музыкальное произведение в течение года использовались для разных упражнений. Учитывая, что силовые упражнения требуют существенных усилий от занимающихся, зачастую – преодоление себя, представляется более целесообразным использовать разнохарактерные и разнообразные музыкальные подборки, чтобы музыка отвлекала внимание детей от прилагаемых усилий и физическая работоспособность снижалась медленнее.

На третьем месте по результатам исследования оказался показатель гибкости, который улучшился в экспериментальной группе на 74,2% , а в контрольной группе – на 63,8%. Однако эти изменения не являются статистически значимыми ($p > 0,05$).

Показатели скоростно-силовых способностей улучшились в экспериментальной группе на 54,4%, а в контрольной – на 38,5%. Однако различия в экспериментальной и контрольной группе также оказались статистически не значимы ($p > 0,05$).

Проведя педагогический анализ фонограмм для упражнений на развитие гибкости и скоростно-силовых способностей, используемых в занятиях с экспериментальной и контрольной группами, было определено, что музыкальное сопровождение в обеих группах выбрано и использовано грамотно.

Неоднозначность полученной информации даёт основание сделать вывод, что влияние музыки на развитие скоростно-силовых способностей и гибкости у детей 7 – 8 лет нуждается в дальнейшем изучении.

Показатели силы мышц рук в экспериментальной и контрольной группе улучшились на 47,2% и 20,5% соответственно (при $p < 0,05$). Показатели координации движений изменились в экспериментальной группе на 42,1% и в контрольной группе на 16,7% ($p < 0,05$). Разница между результатом экспериментальной и контрольной групп объясняется тем, что в экспериментальной группе применялось больше музыкальных произведений, имеющих яркий образ, что облегчает запоминание движений и содействует их координации, в то же время, в уроках использовались музыкально-ритмические игры, что способствовало улучшению ритмической точности движений – важного компонента двигательной памяти, связанного с координацией.

Полученные результаты экспериментальных данных позволяют сделать вывод, что технология регулирования процесса занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения имеет положительное влияние на развитие двигательных способностей занимающихся.

Литература

1. Алвин Дж., Уорик Э. Музыкальная терапия для детей с аутизмом / пер. с англ. Ю. В. Князькиной. М.: Теревинф, 2004. 208 с.
2. Брусиловский Л.С. Музыкалотерапия: Руководство по психотерапии / под ред. В.Е. Рожнова. М., 1985. 204 с.
3. Лях В.И, Мейксон Г.Б. Программа «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей». М., 1993. 42 с
4. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: теория и практика: учеб. пособ., М.: Владос, 2000. 176 с.; Сеченов И.М. Избранные произведения: В 2-х томах / редакция и послесловие Х.С. Коштыяц. М.: Изд-во АН СССР, 1952 – 1956.Т.2. 942 с.
5. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 4 (38). С. 68 – 71.
6. Nilsson U. The effect of music intervention in stress response to cardiac surgery in a randomized clinical trial // Heart & Lung: The Journal of Acute and Critical Care. Vol. 38. Issue 3, May-June 2009. P. 201-207.

Некоторые профессионально-педагогические задачи в деятельности преподавателя физического воспитания

Г.Н. Смирнова

РГПУ им. А.И.Герцена, Санкт-Петербург

Для решения задач, стоящих перед высшей школой, и отражающих социальные потребности в подготовке специалистов, необходимо определить какое содержание должны усвоить студенты, каков должен быть уровень подготовки выпускников вуза. Сложившиеся за годы стереотипы мышления порождают трудности, связанные с тем, что содержание обучения не рассматривается, как ведущее звено системы педагогической деятельности. Как правило, оно сводится к перечню знаний, умений и навыков по учебным дисциплинам, или к перечню учебных дисциплин, или к общим результатам профессиональной деятельности специалистов, которые должны быть усвоены студентами. Отсутствие современного представления о системе подготовки специалиста в целом ставит барьер на пути дальнейшего повышения качества образования и требует обоснования, исходящего из теоретических представлений, сложившихся в современной педагогической науке.

Содержание обучения, в котором воплощена предметная, производственно-технологическая сторона будущей профессиональной деятельности студентов, является центральным компонентом учебной и

педагогической деятельности. Поэтому все больше внимания, особенно, в вузовской педагогике, уделяется разработке моделей специалистов.

Систему профессиональной деятельности преподавателя физического воспитания можно рассматривать как классификацию профессионально-педагогических задач, включающую три независимых признака, связанных с элементами, целями и функциями профессионально-педагогической деятельности (рис.1).

А – элементы деятельности	Б – цели деятельности	В – функции деятельности
<ol style="list-style-type: none"> 1. Познавательный 2. Проектировочный 3. Организующий 4. контролирующий 	<ol style="list-style-type: none"> 1. формирование знаний 2. Формирование способов деятельности 3. Формирование отношений 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учебно-тренировочная 2. Организационно-управленческая 3. Физкультурно-оздоровительная 4. Научно-методическая 5. Агитационно-пропагандистская

Рис.1. Система профессиональной деятельности преподавателя физического воспитания

Нами был изучен материал формулировок типичных задач по каждому классу рассматриваемой систематизации. Первым структурным элементом профессионально-педагогической деятельности является познавательный элемент [5]. Соответствующий класс познавательно-педагогических задач предусматривает деятельность по изучению: собственной педагогической деятельности и деятельности учащихся; содержания средств, форм и методов процесса обучения; достоинств и недостатков педагогической деятельности в целях ее совершенствования [9].

А.1. Класс познавательных задач [6; 9]: - прочитать материал; - прослушать материал; -провести наблюдения; -провести эксперимент; -статистически обработать результаты наблюдений, проанализировать их и сформулировать выводы.

Вторым элементом рассматриваемой системы профессионально-педагогической деятельности является проектировочный или планирующий элемент, и соответствующий ему класс профессионально-педагогических задач – проектировочный или планирующий. Содержание деятельности педагога подразумевает составление проекта (плана) действий[5]. Типичными для этого класса являются следующие формулировки профессионально-педагогических задач:

А.2. Класс проектировочных задач [6; 9]: - составить оперативный план действий; - сформулировать учебно-воспитательные задачи; - подобрать средства и методы достижения целей; - определить ло-

гическую последовательность выполнения обучающих и учебных процедур; - предусмотреть возможные затруднения и ошибки при выполнении учебных процедур, наметить способы их преодоления.

В содержание исполнительского (реализующего) элемента профессионально-педагогической деятельности входят действия преподавания, организующие действия учения. Они формируют особый класс задач, который по этому признаку называется организующим [3]. К типичным формулировкам такого рода задач можно отнести следующие:

А.3. Класс организующих задач [6; 10]: - организовать собственную деятельность преподавания (дать занимающимся необходимые инструкции и ориентировки в деятельности учения); - организовать деятельность учения объекта педагогического воздействия, связанную с интеллектуальной переработкой полученной информации; - организовать деятельность учения объекта педагогического воздействия, связанную с выполнением им упражнений для усвоения знаний, умений и навыков; - регулировать внимание занимающихся; - установить педагогически целесообразные отношения с участниками педагогического процесса.

Контроль эффективности учебной деятельности предполагает последовательное выполнение различных действий по определению правильности и качества действий педагога и учащихся и внесение необходимых коррективов [5]. Контрольно-корректировочная функция рассматриваемого элемента профессионально-педагогической деятельности определяет контролирующий класс для соответствующих ему педагогических задач. К типичным формулировкам задач этого класса можно отнести следующие:

А.4. Класс контролирующих задач [6;9]: - оценить соответствие сформированности знаний обучаемого запланированному уровню и принять решение о завершенности или корректировке учебного процесса; - оценить качество сформированных умений и навыков у обучаемого и принять решение о завершенности или корректировке учебного процесса.

Рассмотрим теперь профессионально-педагогические задачи соответствующие категории цели рассматриваемой специализации профессиональной деятельности и соответствующих ей педагогических задач. Первым элементом категории цели профессионально-педагогической деятельности в области физической культуры и спорта, в ее содержательном переводе на язык педагогики следует считать совокупность знаний по дидактике, теории и методике спортивной тренировки, способам познания, оценки и преобразования объектов педагогической действительности. Соответствующий ему класс профессионально-педагогических задач можно назвать классом формирования знаний [7]. К типичным формулировкам задач этого класса можно отнести следующие:

Б.1. *Класс задач по формированию знаний* [7]: - изложить исторические сведения по изучаемому материалу; - изложить основные понятия изучаемого материала; - объяснить основные положения изучаемого материала; - изложить дополнительные знания; - использовать иллюстративный материал для формирования знаний.

В содержание профессиональной культуры педагога-тренера входит овладение способами деятельности (в том числе и творческой) и их реализация, воплощающаяся вместе со знаниями в навыках и умениях личности. Второй целевой элемент системы профессионально-педагогической деятельности содержит совокупность способов деятельности, а соответствующий ему класс педагогических задач может быть определен как класс задач способствующих формированию способов деятельности. Типичными формулировками задач этого класса будут следующие:

Б.2. *Класс задач по формированию способов деятельности* [2; 11]: - формировать умения находить или выбирать учебное действие в качестве ведущего, определять его конкретную значимость; - формировать умения воспроизводить и применять по образцу имеющиеся знания (умения, навыки); - формировать умения строить план действия, представлять себе (уметь выбирать) предполагаемые средства и способы его выполнения; - формировать умения предвидеть возможные результаты предстоящего действия, его свойства и качества; - формировать умения реализовать план, найденные средства и способы действия в процессе взаимодействия с объектом действия; - формировать умения находить объект действия, правильно оценивать его свойства и качества, определять способы взаимодействия с ним; - формировать умения контролировать и доказывать правильность процесса выполнения действия, его промежуточных и конечных результатов, соотносить их соответствующим планом, выявлять допущенные ошибки и неточности; - формировать умения устанавливать объективную и субъективную значимость выполненного действия, оценивать его результаты.

И, наконец, третьим целевым компонентом профессионально-педагогической деятельности в области физической культуры и спорта является формирование у обучаемого опыта личностно-ценностного отношения к действительности. Здесь класс педагогических задач может быть назван – по формированию отношений. В соответствии с выделенными направлениями формирования эмоционально-ценностных отношений приведем примеры формулировок задач этого класса.

Б.3. *Класс задач по формированию отношений* [7]:

1. Формировать отношение к изучаемым объектам (содержанию) и стоящей за ними действительности: - формировать интерес к истории изучаемого предмета; - формировать убежденность в возможности практического усвоения изучаемого материала; - формировать ценностное отношение к изучаемому материалу на примерах выдающихся личностей; - формировать желание подражать выдающимся личностям;

- формировать личностно и социально значимую мотивацию к овладению и совершенствованию изучаемой деятельностью.

2. Формирование отношений к процессу изучения учебного материала: - формированию представлений о сущности учебных процедур; - формировать положительное отношение к учебным процедурам; - формировать положительные эмоции в учебном процессе; - формировать умения регулировать эмоциональные проявления в учебном процессе; - формировать учебно-познавательную мотивацию у обучающихся.

3. Формирование отношений к формируемым качествам личности: - воспитывать волевые качества (твердости и настойчивости в достижении цели и преодолении трудностей) в учебном процессе; - формировать нравственные отношения в учебном процессе; - формировать эстетическое восприятие действительности в учебном процессе; - воспитывать добросовестность, трудолюбие и скромность; - воспитывать уважение и любовь к избранной профессии.

Теперь рассмотрим содержание классов на основе функциональных компонентов профессионально-педагогической деятельности.

Первой функцией профессионально-педагогической деятельности, и видом профессиональной работы преподавателя физического воспитания является учебно-тренировочная функция, призванная решать специальный класс учебно-тренировочных задач. К типичным формулировкам задач этого класса относятся следующие:

В.1. Класс учебно-тренировочных задач : - развивать физические качества, отвечающие специальным требованиям изучаемой спортивной дисциплины; - обучать двигательным действиям в спортивной дисциплине; - обучать ведению спортивной борьбы; - формировать устойчивость к неблагоприятным воздействиям специфических условий профессиональной деятельности; - формировать качества спортивного характера занимающихся.

Второй функцией профессионально-педагогической деятельности и видом профессиональной работы преподавателя физического воспитания является организационно-управленческая функция, решающая специальный класс организационно-управленческих задач. Типичными для этого класса задач являются следующие формулировки:

В.2. Класс организационно-управленческих задач [8]: - организовать учебно-тренировочный процесс в избранном виде спорта и осуществлять руководство этим процессом; - организовать и провести спортивные соревнования по избранному виду спорта; - осуществить руководство спортивной командой во время соревнований; - организовать работу спортивной секции и осуществлять руководство этой работой; - организовать спортивно-массовую работу на избранном объекте и осуществлять руководство ею.

Третьей функцией профессионально-педагогической деятельности и видом профессиональной работы преподавателя физического воспи-

тания является физкультурно-оздоровительная функция, решающая специальный класс физкультурно-оздоровительных задач. Типичными формулировками задач этого класса будут следующие:

В.3. *Класс физкультурно-оздоровительных задач* [4]: - способствовать продуктивности труда и отдыха средствами физической культуры; - способствовать восстановлению функциональных и адаптационных возможностей организма занимающихся после напряженных тренировочных или соревновательных нагрузок; - способствовать ликвидации последствий спортивных травм; - способствовать восстановлению нарушенных вследствие заболевания функций организма; - способствовать физической и психической реабилитации инвалидов.

Четвертой функцией профессионально-педагогической деятельности и видом профессиональной работы преподавателя физического воспитания является научно-методическая функция, решающая специальный класс научно-методических задач. Типичными формулировками задач этого класса являются следующие:

В.4. *Класс научно-методических задач* [1]: - провести анализ литературных источников, архивных документальных материалов; - провести опрос (анкетирование, беседу, интервью) о прошедших событиях; - провести педагогические наблюдения; - провести педагогический эксперимент; - разработать методические рекомендации по результатам педагогических наблюдений (педагогического эксперимента).

Последней, пятой функцией профессионально-педагогической деятельности и видом профессиональной работы преподавателя физического воспитания является агитационно-пропагандистская функция, решающая специальный класс агитационно-пропагандистских задач. К типичным формулировкам задач этого класса относятся следующие:

В.5. *Класс агитационно-пропагандистских задач* [10]: - провести агитационное мероприятие для привлечения населения к занятиям физической культуры и спортом; демонстрировать личным примером пользу занятий физическими упражнениями; - искать одаренных, способных к избранному виду спорта лиц; - определить спортивную пригодность к занятиям избранным видом спорта; - изготовить и использовать наглядную агитацию о работе руководимой спортивной секции.

Универсальность системы профессиональной деятельности преподавателя физического воспитания и рассмотренная нами классификация позволяют сделать вывод о том, что можно использовать предложенные формулировки типовых задач для определения содержания учебных дисциплин в профессиональной подготовке студентов и отражения специфики и характера деятельности, являющейся предметом изучения.

Таким образом, типовые формулировки профессионально-педагогических задач всех классов могут быть представлены в программах по педагогической практике, обеспечивая максимальную пол-

ноту профессиональной деятельности и формируя осознанное отношение к ее содержанию, как у студентов, так и у педагогов-методистов.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры.- М.: ФиС,1978.-223с
2. Бабанский Ю.К.Интенсификация процесса обучения–М.:Знание,1987.
3. Блинов В.М. Эффективность обучения: (Методологический анализ определения этой категории в дидактике) – М.: Педагогика, 1986.-180с.
4. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб.пособие. – М.: Высшая школа, 1986.-255с.
5. Гальперин П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий //Исследование мышления в советской психологии.- М.: Наука, 1976.- с.236-237.
6. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта: Учебное пособие по спец.курсу для студентов пед.институтов. – М.: Просвещение, 1995. – 335с.
7. Дмитриев С.В., Глуздов В.А. Трансляция ценностей физической культуры в профессиональной деятельности педагога-тренера //Физическая культура и спорт в современном образовании: методология и практика. – СПб ГАФК им..Ф.Лесгафта, - 1993.-с.12-14.
8. Калчигин В.А. Методы руководства командой на соревнованиях по спортивным играм: лекция для студентов института физической культуры.- СГИФК, Смоленск, 1982.-21с.
9. Кузьмина Н.В. Понятие «педагогическая система» и критерии ее оценки //Методы системного педагогического исследования: Учеб.пособие. – ЛГУ.- 1990.-с.7-45.
10. Латышева Н.Е. Формирование профессионально-педагогических умений по проведению спортивной ориентации детей и подростков у студентов ИФК в системе непрерывной педагогической практики: Автореф.дисс. . . канд.пед.наук. –СПб., 1995.- 24с.
11. Поташник М.М. Как развивать педагогическое творчество.- М.: Знание, 1987.- 80с.

Дыхательная гимнастика – средство развитие речи и профилактика простудных заболеваний

Т.И. Соколова

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад 96 Фрунзенского района,
Санкт Петербург**

Здоровье является условием успешного роста и развития личности, а в дальнейшем и успешной жизни. Сегодня в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить и поддержать физическое и психологиче-

ское здоровье детей, сформировать осознанное отношение и потребность в здоровом образе жизни.

Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с дислалией, дизартрией, алалией, заиканием. В связи с этим в последние годы и среди логопедов получила широкое применение здоровьесберегающая практика. Большие возможности в этом направлении у дыхательной гимнастики. Её главная задача – это научить ребенка правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе [3].

Дыхание – это основа жизни, хотя на первый взгляд обычная вещь. Правильное дыхание – основа здоровья и долголетия. Мы дышим всю свою жизнь и часто не задумываемся о важности этого процесса. Дыхание составляет важнейшую из всех функций нашего организма, так как все остальные функции зависят от него. Жизнь и здоровье каждого человека связана с дыханием. Постоянный газообмен насыщает все органы и ткани кислородом, необходимым для жизнедеятельности организма. Дыхание, осуществляемое движением грудной клетки, называется грудным; производимое при помощи диафрагмы и брюшных мышц – диафрагмальным или брюшным. У некоторых детей наблюдается верхнегрудное или ключичное дыхание. Этот тип дыхания вреден для здоровья. От него надо отучать детей.

Когда дыхание связано с произношением речи – такое дыхание называется речевым, которое состоит из вдоха и более продолжительного выдоха. Физиологическое дыхание состоит из вдоха и выдоха, примерно равных по продолжительности.

Речевое дыхание – это основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса, это возможность человека выполнять короткий глубокий вдох и рационально распределять воздух при выдохе с одновременным произнесением различных звукосочетаний. Оно помогает правильно соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, делать речь выразительной. Под речевым дыханием понимается способность человека в процессе высказывания своевременно производить короткий, достаточно глубокий вдох и рационально расходовать воздух при выдохе. В норме, у ребенка одновременно с развитием речи вырабатывается правильное речевое дыхание [1].

Несовершенства речевого дыхания отрицательно влияют на развитие речи. Дети, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и не могут произнести длинную фразу. Чтобы закончить длинную фразу ребёнок вынужден добирать воздух и говорить на вдохе. В таком случае речь становится нечёткой и не плавной. Укороченный выдох вынуждает ребёнка говорить фразы в ускоренном темпе. Страдает развитие грамматического строя речи, нечёткое произнесение окончаний, не даёт возможности ребёнку учиться, правильно согласовывать слова в предложении [2].

Каждое логопедическое занятие необходимо начинать с упражнений на активизацию дыхания, на формирование правильного физиологического и речевого дыхания. Физиологическое дыхание рассматривается как один из факторов здоровьесбережения, а речевое - как фундамент для формирования устной речи. Речевое дыхание происходит произвольно, неречевое же выполняется автоматически. Важна роль дыхания в начале работы над звукопроизношением. Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Вдох при речи короткий, легкий. Выдох — длительный, плавный.

В связи с этим в своей работе большое внимание мы придаем дыхательной гимнастике. Цель дыхательных упражнений – увеличить объём дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, экономный выдох. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом весь организм. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Дыхательная гимнастика развивает дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания, с длительным, плавным, экономным выдохом. У дыхательной гимнастики очень мало противопоказаний.

Начинать следует с развития физиологического дыхания: обучить ребёнка выполнять классические дыхательные упражнения, целью которых является координация ротового и носового дыхания и выработка правильного диафрагмального дыхания [].

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным заболеваниям [3]. Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости эпизодично болеющих детей, является дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка. При выполнении комплекса таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, координация движений, мышцы рук и позвоночника, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем. Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша [4, 5].

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ.

1. Формирование речевого дыхания проводится на протяжении всей работы с ребенком.
2. Заниматься только в проветренном помещении, до еды, 3 раза в день по 5 – 8 минут.
3. В начале обучения осваивается одно упражнение, в каждый следующий день добавляется еще по одному.
4. Не переутомлять ребенка, то есть строго дозировать количество и темп упражнений. При недомогании лучше отложить занятие.
5. Не делать слишком большой вдох.
6. Следить, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею.
7. Ребенок должен ощущать движения диафрагмы, межреберных мышц, мышц нижней части живота.
8. Движения необходимо производить плавно, под счет, медленно.
9. Каждый ротовой выдох контролируется движением ваты, положенной на ладонь, или листом бумаги, поднесенным ко рту ребенка так, чтобы выдыхаемая воздушная струя не рассеивалась, а строго попадала на него, или запотеванием зеркала в момент выдоха. С целью повышения эмоционального фона занятия ватку окрашивают в яркий цвет.

Сначала нужно научить малыша совершать достаточно сильный, длительный и экономный выдох[1]. В этом помогут дыхательные игры-упражнения:

1. Исходное положение стоя. Рот закрыт. Одно крыло носа плотно прижать пальцем, закрыв ноздрю, дыхание производить поочередно (по 4—5 раз) через каждую ноздрю.

2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь — вдох, опустить руки вниз — выдох. Выполнять медленно до 5 раз.

3. Стоя, вдыхать через одну ноздрю, а выдыхать через другую до 5—6 раз через каждую ноздрю.

4. «Пальчики замерзли» (выдыхание струи воздуха на ладони);

5. «Пушинки» (сдувание со стола комочков ваты);

6. «Осенние листочки» (сдувание «бумажных листьев деревьев»);

7. «Задууй свечи» (задувание свечи) и т.д.

Мыльные пузыри, надувание шаров и игрушек – способствуют развитию способности осуществлять плавный выдох и регулировать его силу.

После подготовительного периода, направленного на развитие физиологического дыхания, следует постепенно переходить к развитию собственно речевого дыхания [6,7]. На данном этапе целесообразно использовать не только упражнения, направленные на развитие правильного выдоха и вдоха, но и вводить задания с воспроизведением речевого материала. Основу дыхательной гимнастики составляют упражнения с удлиненным и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетания звуков (ах, ох, ух). Эти дыхательные упражнения рекомендует-

ся проводить в игровой форме («жужжит пчела», «гудит пароход», «стучат колеса поезда» и пр.). Необходимо постепенно увеличивать нагрузку на детей за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений. Можно выполнить следующие упражнения:

1. Длительное протяжное произнесение гласных звуков: «Кукла Катя хочет спать» (А-а-а), «Дует сильный ветер» (У-у-у).

2. Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.
Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту – ту.
Как машинка гудит? Би – би. Би – би.
Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.
Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-ууу

3. Многократное повторение слогов на одном выдохе: «Дождик капает по крыше» («Па-па-па»), «Зайка прыгает» («Оп-оп-оп»), «Мишка топает» («Топ-топ-топ») и т.д.

А в дальнейшей работе можно использовать следующие задания:

- Проговаривание скороговорок и чистоговорок;
- Выразительное чтение стихотворений.

Важно использовать игровые ситуации. Дыхательная гимнастика делает ребёнка здоровым и способствует правильному произношению. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Эти упражнения способствуют укреплению иммунитета, профилактике простудных заболеваний у детей.

Литература

1. *Белякова А.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г.* Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи. — М., 2004.

2. *Власова Т.М.*, Фонетическая ритмика: Пособие для учителя. — М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1996.

3. *Коноваленко В.В.* Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения. – М.: Гном и Д, 2008.

4. <http://bolit-gorlo.ru/publication/nosovaya-dyhatelnaya-gimnastiki-dlya-detey-v-profilaktike-prostudnyih-zabolevaniy/>

5. <http://festival.1september.ru/articles/634805/>

6. <http://www.kindergeni.ru/metodichka/rechevoe-dihanie.htm>

7. <http://nsportal.ru/detskii-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/dyhatelnaya-gimnastika-dlya-profilaktiki-prostudnyh-zabolevaniy>

Анализ мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентов СПбГУП

И.В. Соколова

Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, Санкт-Петербург

Социально-экономические преобразования в условиях рыночных отношений требуют изменений к совершенствованию форм, средств и методов физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодежи. Многочисленные исследования специалистов в области фи-

зического воспитания студентов показывают, что современная молодёжь становится физически слабее, неуклонно падает уровень здоровья, а развитие двигательных способностей молодых людей не соответствует уровню должному уровню. Одним из факторов, способствующих формированию подобной картины, является низкий уровень интереса студентов к занятиям физической культурой. Как привлечь студентов к систематическим занятиям физической культуры, и что нужно сделать для того, чтобы занимающиеся как можно дольше с ними не расставались? Ответить на эти вопросы можно только при хорошем знании системы мотивов, побуждающих студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

Эффективность физического воспитания может существенно повысится, если будет повышен уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой. Для этого необходимо определить основные мотивы для занятий физической культурой и спортом, чтобы руководствуясь ими корректировать процесс физического воспитания студентов. В целом проблемная ситуация, сложившаяся в физическом воспитании в вузах, определяется недостатком адекватных приемов мотивирования студентов к занятиям физическим совершенствованием с учетом их интересов.

Проблема формирования у молодежи потребности к физическому самосовершенствованию на сегодняшний день актуальна и должна быть долгосрочным проектом, приносящим положительные результаты. Этим вопросом занимается большое количество специалистов в этой области, но проблему повышения эффективности процесса физического воспитания студентов, на сегодняшний день, нельзя считать достаточно решенной. Поэтому «одной из главных задач кафедр физического воспитания становится поддержка стремления студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом и создание как можно большего числа альтернативных программ с учетом материально-технической оснащённости спортивной базы вузов». Одним из наиболее важных компонентов в структуре личной физической культуры студента является мотивационный компонент. Как утверждает Малинаускас Р. К.: «Эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет повышен уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой». Активный интерес к занятиям определенным видом физкультурно-спортивной деятельности формируется в результате внутренней мотивации личности, которая зависит не только от двигательных умений, навыков и «потребности в движении» в целом, но и от биологических, физиологических, психологических особенностей человека. Не смотря на то, что эти особенности заложены в человеке с рождения, и изменить их достаточно сложно, тем не менее, важно добиться формирования положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями. Как показывают научные исследования, мотивация студентов неоднородна, она зависит от множества факторов:

возрастных, половых, индивидуальных особенностей. Для студентов младших курсов спорт и физическая культура не являются ничем, кроме как учебной дисциплиной в программе обучения. Студенты - старшекурсники начинают оценивать спорт и понимать его нравственные, эмоциональные и социальные аспекты, мотивация к занятиям физической культурой и спортом возрастает. При проведении исследования, опираясь на концепцию Н.М. Баламутовой, Л.В. Шейко, И.П. Олейникова, было выделено три блока мотивов, подходящих для исследования мотивации к занятиям физической культурой у студентов СПбГУП: мотивы укрепления здоровья, мотивы развития двигательных и волевых качеств, эмоциональные мотивы.

Целью исследования являлось изучение мотивации студентов (юношей и девушек) СПбГУП к занятиям физической культурой.

Организация исследования проводилась методом анкетирования анонимно. Всего в нем приняло участие 310 человек (62% - девушки и 38% юноши).

В ходе анализа анкет студентов СПбГУП были получены следующие результаты (рис. 1)

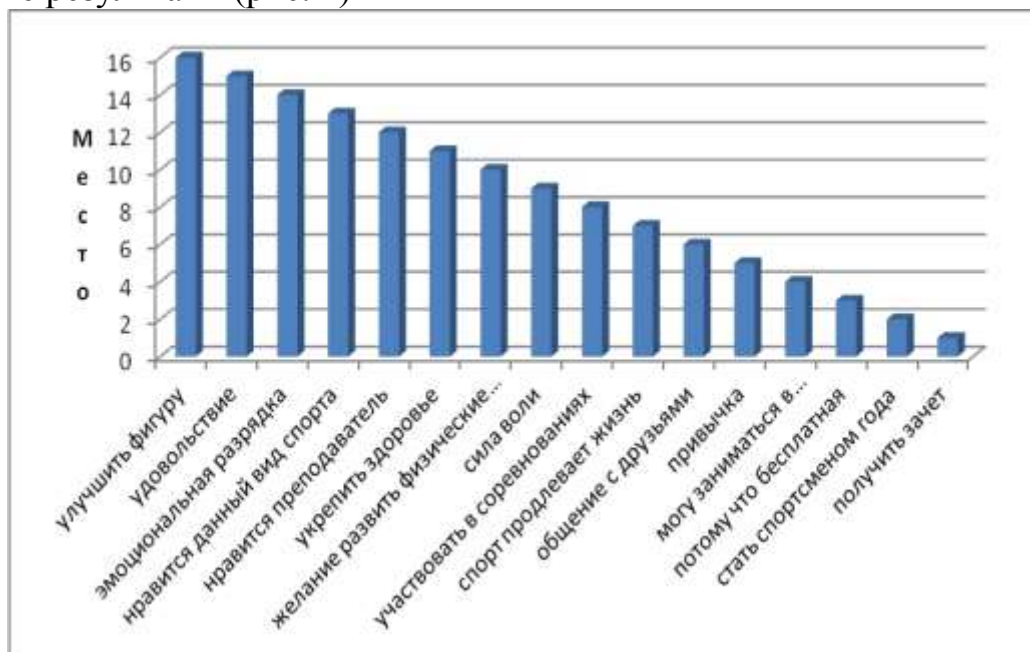


Рис.1 Ранжирование мотивов физической культурой и спортом

Для большинства студентов принявших участие в анкетировании, основным мотивом занятий спортом и физической культурой является «желание улучшить фигуру». На первое место его поставили 29,09% респондентов. Для 18% опрошиваемых одним из главных мотивов является «эмоциональная разрядка». Наименее значимыми для респондентов стали мотивы: «стать спортсменом года» (16,3%) и «получить зачет» (11,8%). Проведенное анкетирование показало, что студенты недооценивают занятия физической культурой и спортом как возможность «продлить долголетие» и «повысить уровень здоровья».

Проанализировав результаты анкетирования было интересно сопоставить их с результатами аналогичного исследования 2003 года. По

результатам которого, мотив «получение зачета» был одним из главных для студентов (28,85%). Так же студенты отмечали мотивы «приобрести здоровье» и «повысить уровень физической подготовленности»(рис. 2).

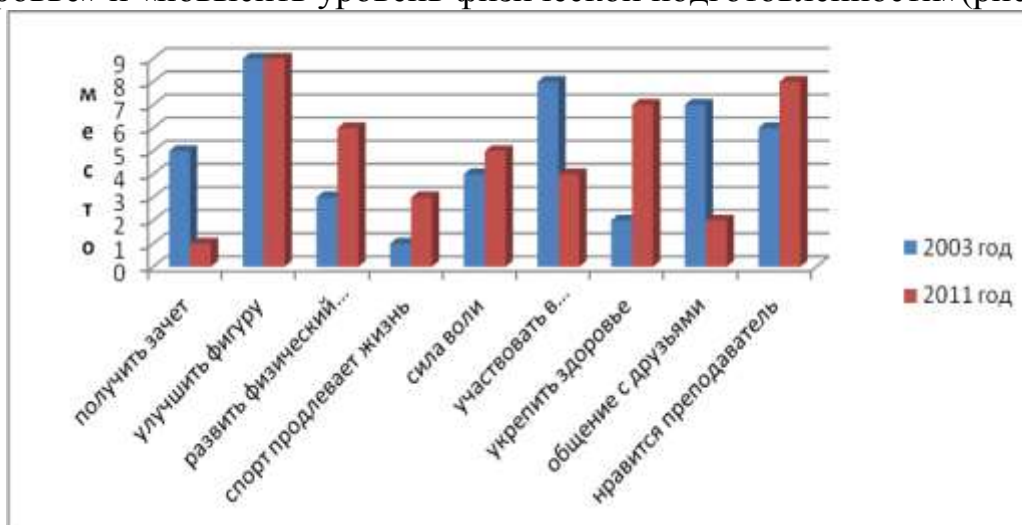


Рис. 2 Сравнение показателей 2003 и 2011 годы

И в 2003 и в 2013 годах мотив «стать спортсменом года» или «добиться признательности и авторитета» оказался на последнем месте. Однако, отвечая на вопрос «считаете ли вы, что заниматься спортом престижно» в 2013 году, практически все респонденты ответили согласием. Поэтому удивляет тот факт, что звание «спортсмена года» современные студенты не считают престижным. Выявленные результаты свидетельствуют о необходимости повышать имидж здорового и физически развитого человека.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Для подавляющего числа респондентов, основным мотивом занятия спортом и физической культурой является мотив «улучшить фигуру и осанку». Мотив «укрепить здоровье» студенты реже ставили на первые места.

2. Сравнив данные 2013 года с 2003 годом можно сделать вывод, что за десять лет мотивы к занятиям физической культурой и спортом изменились, в положительную сторону. Поменялись некоторые приоритеты. Неизменным осталось только желание улучшить фигуру и быть привлекательным. Что касается современных студентов, желание улучшить здоровье для них стало намного важнее.

Литература

1. Малинаускас Р. К. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов/ Р.К. Малинаускас. – Литва: 2009.
2. Митриченко Р. Х. Определение мотивации и интереса студентов к занятиям физической культурой/ Р. Х. Митриченко. – СПб.: Изд-во СПбГУП, 2009. – 159с. (Физическая культура и здоровье студентов ВУЗов).
3. Гуреева А.М., Клопов Р.В. Определение значимых мотивов к занятиям физическим воспитанием у студенток вуза /Физическое воспитание студентов, - 2011.

4. Кашуба Е.В. Исследование интересов и мотивов студентов к занятиям по физическому воспитанию в Дон ГАУ / Е.В. Кашуба, В.В. Небесная, В.В. Гридина // «Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі»: Республ. зб. наук. праць III Всеукр. наук.практ. конф. – Донецьк: Дон ДМУ ім. М.Горького, 2001. – С. 173-175.

5. Биличенко Е.А. Анализ мотивации к занятиям физическими упражнениями и ее использование для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию со студентками / Е.А. Биличенко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 4. – С. 12-14.

Иновационные подходы к соревновательным стресс факторам в подготовке боксеров СПбГУ

Б.Г. Тихонов, В.В. Юденко, В.А. Подчищалов

**Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербург**

Подготовка боксеров-студентов многогранный и трудоемкий процесс – учитывающий все стороны подготовки, в том числе и стресс факторы сопутствующие соревновательной деятельности.

Бокс является одним из наиболее эмоциогенных видов спорта. Соревновательная обстановка в этом виде спорта характеризуется обилием факторов, вызывающих значительные (часто очень сильные) изменения в психическом состоянии боксеров.

Необходимо отметить, что и в условиях тренировок, приближенных к соревнованиям (таких, как отборочные спарринги) боксер испытывает большие психические нагрузки, которые, вероятно, могут суммироваться с соревновательными, и подчас приводить к нервному переутомлению.

Все это подчеркивает актуальность исследования, которое проводилось с целью изучения влияния факторов, вызывающих психическую напряженность (стресс-факторов), на индивидуальное психическое состояние боксера перед боем и определения путей профилактики их неблагоприятного воздействия.

Исследование проведено на большой группе высококвалифицированных боксеров — членов сборной СПбГУ и ЛОС ФСО «Буревестник» участвующих в первенствах СССР, РФ, ЦСДСО «Буревестник», ЦСДФСО Профсоюзов 1980 по 1992 гг. (всего более 200 человек).

Боксерам был предложен перечень всех возможных стресс-факторов, которые они должны были оценить по специальной системе в зависимости от силы их влияния.

Анализ полученных данных позволил выделить шесть основных стресс-факторов, влияющих на психическое состояние высококвалифицированных взрослых боксеров:

— высокая значимость предстоящего боя (имеется в виду не только сила противника, но и ответственность за результат);

- олимпийская система соревнований, при которой боксер выбывает из числа участников после первого поражения;
- наличие травм;
- плохая подготовленность к соревнованиям;
- необъективное судейство;
- плохие условия для восстановления в процессе турнира (размещение в гостинице, питание).

Интересно, что в отличие от взрослых у юношей наиболее часто отмечались такие стресс-факторы, как незнакомый; противник и боязнь проиграть бой.

В этом случае для профилактики неблагоприятных психических состояний тренеры применяли такие несложные средства:

- организация сбора информации о противнике и помощь в составлении тактического плана боя (в сборной СПбГУ ЛОС ФСО «Буревестник», как правило, этому целиком посвящалась последняя перед боем тренировка, в процессе которой боксер теоретически и практически репетировал ведение боя с разными противниками: левшой, правшой, высоким, низким, атакующим, контратакующим и пр.);

- снижение значимости результата боя и, наоборот, повышение требований к качеству действий боксера в бою (в установке всей команде и в индивидуальных беседах с боксером);

- информирование боксера о проигранных противником боях и спаррингах, а также о поведенческих признаках его неуверенности перед боем.

Гораздо сложнее обстояло дело с профилактикой нежелательного воздействия вышеуказанных стресс-факторов на психику взрослого боксера. Да и вряд ли возможно облегчить переживания боксера в часы ожидания результата жеребьевки, например, в таком неровном по составу турнире как Чемпионат ЛОС ФСО «Буревестник».

Вероятно, высококвалифицированные мастера и выделили именно те стресс-факторы (высокая значимость международного боя, необъективность судей и др.), профилактика воздействия которых в процессе длительного соревновательного опыта боксеров была нерезультативной. Поэтому свои усилия мы направляем в основном на уменьшение воздействия стресс-факторов на психическое состояние боксера в дни соревнований.

Одним из путей решения этой задачи является прогнозирование наиболее значимых в предстоящем соревновании стресс-факторов. С этой целью в сборной ЛОС ФСО «Буревестник» накануне соревнований проводится анкетирование основного состава. Боксерам предлагается как можно подробнее ответить на вопросы: «Что будет волновать меня в предстоящем турнире?», «Что может мне помешать хорошо выступить?», «Какую помощь мне хотелось бы получить в дни соревнований от тренеров, врача, психолога, товарищей по команде?» и др.

Анализ анкет позволял не только проводить своевременную профилактику возможных нарушений психического состояния боксеров, но и обеспечивал тренеров подробной информацией об индивидуальных особенностях боксеров, что помогало находить для каждого из них наиболее целенаправленные пути воздействия.

Анкетирование всей команды давало возможность определить индивидуальные запросы отдельных членов команды, выявить общие для всех помехи.

Например, в 1987 г. в г. Луцке на западе Украины проводился Чемпионат ВДФСО Профсоюзов СССР и там во время учебно-тренировочного сбора почти все боксеры основного состава отметили как наиболее сильнодействующий стресс фактор реакцию зрителей, болеющих против боксеров г. Ленинграда, как главного конкурента сборной Украины.

Подготовке к воздействию этого стресс-фактора было уделено особое внимание. Все боксеры ознакомились с местом соревнований, с раздевалкой, провели на соревновательном ринге тренировочные бои. В процессе сбора были проведены спарринги с организацией пристрастного отношения специально приглашенных зрителей. В результате влияние указанного стресс-фактора на турнире почти не ощущалось.

В данном случае на первое место по значимости боксеры поставили стресс-фактор «чужого поля».

Анализ анкет, заполняемых одними и теми же спортсменами в разное время, позволяет утверждать, что значимость стресс-факторов изменчива, ситуативная, и именно эта изменчивость определяет динамику предсоревновательного стресса.

Значимость стресс-факторов определяется:

— условиями соревнований («родные» или «чужие» стены, результат жеребьевки, условия для подготовки к бою, размещение, питание, присутствие на соревнованиях тренера, - взаимоотношения в коллективе);

— силой противника и значимостью предстоящего боя;

— уровнем своей готовности к данным соревнованиям и состоянием здоровья.

Все стресс-факторы правомерно разделить на действующие постоянно и -временно, в зависимости от ситуаций.

Ситуативные стресс-факторы отличаются одной особенностью, которая может быть чревата нежелательными последствиями,— они могут возникать неожиданно для боксера и его тренера. В этом случае боксер не готов к воздействию стресс-фактора и зачастую не имеет времени для применения приемов саморегуляции. А тренеры иногда ничего не знают об изменении психического состояния своего ученика и о причине этого изменения.

Обычно в практике соревнований наибольшее распространение имеют такие ситуационные стресс-факторы, как новая информация о

противнике (например, его впечатляющая победа в первом бою турнира), свежая травма у боксера и др.

Профилактика должна заключаться в подготовке боксера к возможному появлению и влиянию ситуативных стресс-факторов. А люди, которые отвечают за подготовку боксера к ответственным соревнованиям, должны уметь предвидеть (прогнозировать) появление и нежелательное воздействие Неожиданных стресс-факторов во всех! возможных ситуациях предстоящего турнира.

Постоянные стресс-факторы в отличие от ситуативных не бывают неожиданными. Типичными постоянными стресс-факторами являются: традиционно трудный противник, необъективное судейство и реакция зрителей, международные бои, бой с боксером-нокаутером и др. К влиянию таких стресс-факторов боксера, не обязательно специально готовить, но необходимо знать их и обеспечить профилактику чрезмерно сильного их воздействия.

Практика показывает, что ситуативный стресс-фактор может превратиться в постоянно действующий. Например, по мере роста мастерства высокая значимость боя из ситуативного стресс-фактора превращается в постоянный, так как для известного боксера любой бой становится значимым.

В практике большого спорта бывают случаи, когда спортсмен или команда встречается с объективно более слабым противником и боем или матчем не может должным образом «настроиться», мобилизоваться.

В этих случаях появление и влияние стресс-факторов помогало спортсменам настроиться на борьбу, на победу. Таким образом, стресс-факторы иногда могут рассматриваться как раздражители достаточной силы, обеспечивающие оптимальную «настройку» спортсмена. В этом их положительная роль.

Для более эффективной работы со спортсменами высокого класса тренеры должны уметь предвидеть подобные нарушения в «настройке» спортсмена перед соревнованиями и, зная силу влияния тех или иных стресс-факторов, иногда специально организовывать их появление и регулировать силу их воздействия.

Знание и предвидение влияния стресс-факторов в период непосредственной подготовки к соревнованию могут значительно облегчить формирование у спортсмена состояния психической готовности.

Изучение влияния стресс-факторов на спортсменов различной квалификации, бесспорно, должно носить серьезный и систематический характер. Такое исследование представляется достаточно эффективным дополнительным средством изучения индивидуальности спортсмена, что может значительно облегчить возможность оказания практической помощи ему в условиях ответственного соревнования.

Взаимосвязь самооотношения и эмоционального статуса в периоде адаптации у студентов первого курса педагогического университета

И.М. Улюкин, И.Н. Остроумов *

**Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова;
* Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург**

Обследовано 50 практически здоровых студентов I курса педагогического университета в периоде адаптации к учебному процессу (юноши / девушки = 1/1). Средний возраст составил $17,8 \pm 0,7$ лет (Ю = $17,5 \pm 0,6$ лет, Д = $17,9 \pm 0,8$ лет, различия недостоверны $p > 0,05$). Наличие хронических заболеваний отметили 13 человек (26 %): у 4 юношей (16 %) и у 5 девушек (20 %). Эпизодическое употребление психоактивных веществ упомянули 4 респондента-мужчины (16 %).

Особенности самооотношения были изучены по методике «Опросник самооотношения» (ОСО) Столина–Пантिलеева [1, 2]. Показатели шкал меньше 50 % свидетельствовали о невыраженности изучаемого признака; 50–74 % – признак выражен; больше 74 % – признак ярко выражен. Эмоциональный статус определялся по Госпитальной шкале HADS [3]. Отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии оценивалось в 0–7 баллов (норма); наличие субклинически выраженной тревоги/депрессии – в 8–10 баллов, наличие клинически выраженной тревоги/депрессии – в 11 баллов и выше.

Работа выполнена в соответствии с положениями «Конвенции о защите личности в связи с автоматической обработкой персональных данных» [4]. У всех респондентов было получено добровольное информированное согласие на участие в исследовании. Исследование проводилось групповым методом при его длительности 40 мин. Контрольными показателями явились данные, приведенные авторами использованных методик. Статистическая обработка материалов исследования проведена с использованием пакета прикладных программ «Statistica for Windows» [5].

По интегральной шкале обе подгруппы показывают высокие показатели, хотя у девушек он недостоверно выше. Шкала самоинтересов имеет более высокий показатель у юношей, а шкала самоинтереса – у девушек, при том, что в общей группе показатель по первой шкале выше, чем по второй. Это, возможно, обусловлено формулировкой вопросов теста, по-разному воспринимаемых в зависимости от гендера группы (специальные шкалы для юношей и девушек, как в некоторых других тестах, здесь не предусмотрены).

Результаты исследования особенностей самоотношения у обследованных респондентов приведены в Таблице 1.

Таблица 1

Особенности самоотношения у студентов по методике ОСО, %

Шкала теста	Группа		
	в целом по группе	юноши	девушки
S (интегральная)	77,1	74,7	75,5
Самоуважения	64,5	61,2	67,8
Аутосимпатии	59,9	60,3	59,4
Ожидаемого отношения от других	45,8	42,9*	48,7
Самоинтересов	74,3	76,4	72,2
Самоуверенности	57,4	59,2	58,5
Отношения других	42,1	38,2*	45,9
Самопринятия	71,4	71,4	71,4
Самопоследовательности (саморуководства)	63,8	61,1	66,5
Самообвинения	54,4	55,1	53,7
Самоинтереса	69,9	54,7*	74,9
Самопонимания	68,7	68,7	68,7
Примечание			
* Различия между подгруппами Ю и Д достоверны при $p < 0,05$			

Обращают на себя внимание низкие данные шкалы ожидаемого отношения от других и шкалы отношения других (в обоих случаях признак не выражен, но выше он в подгруппе девушек соответственно $p < 0,05$ и $p > 0,05$). Вероятно, респонденты, оказавшись в новой среде, когда меняются условия жизнедеятельности, вынуждены обучаться новым образцам и способам поведения, но при этом пытаются сохранить старую систему ценностей (т.е. у индивида происходит псевдоадаптация – сочетание внешней приспособленности к обстановке с отрицательным отношением к ее нормам и требованиям). Поэтому полученные результаты можно трактовать как неполное приспособление/аккомодацию периода адаптации к предъявляемым организацией (в нашем случае, вузом) требованиям и установкам, что происходит, в том числе, и по причине выбора неконструктивных стратегий адаптивного поведения.

В ОСО на утверждение «К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать» положительно отреагировали 15 юношей (60 %) и 9 девушек (36 %); вместе с тем, на утверждение «Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко» положительно отреагировали 15 юношей (60 %) и 11 девушек (44 %). И все это происходит на фоне подросткового становления и взросления, например на утверждение «Иногда я сам себя плохо понимаю» положительно отреагировали 17 (68 %) девушек и юношей в обеих подгруппах. Однако такие проблемы, как существенно возросший по сравнению со средней школой объем учебной нагрузки, сложность усвоения новых учебных дисциплин, сложности в отношениях с товарищами по учебе, выстраи-

вание новой системы отношений с преподавателями, человек может решить только сам, хотя это и не исключает возможность (а то и необходимость) психологического сопровождения. Но в данной ситуации особенности отреагирования ситуации (поведения) зависят от уже сложившихся личностных черт. Показатели по остальным шкалам имеют средние значения.

Известно, что депрессия отражает прошлые переживания, а тревога оценивает будущее. Данные по эмоциональному статусу респондентов приведены в табл. 2.

Таблица 2

Показатель тревоги (Т)			Показатель депрессии (Д)		
в целом по подгруппам					
общая*	юноши	девушки*	общая*	юноши	девушки*
7,0 ± 2,7	7,0 ± 2,8	7,0 ± 2,6	3,6 ± 2,1	3,9 ± 2,5	3,3 ± 1,6
по группе лиц с эмоциональными нарушениями (ЭН)					
общая** (n = 20)	юноши (n = 11)*	девушки (n = 9)	общая** (n = 7)	юноши (n = 6)	девушки (n = 1)
10,5 ± 1,8	10,3 ± 1,6	10,7 ± 1,9	8,1 ± 0,2	8,2 ± 0,3	8,0
<i>Примечание</i>					
* Различия между группами «Т» и «Д» достоверны при $p < 0,05$.					
** Различия между группами «Т/ЭН» и «Д/ЭН» достоверны при $p < 0,05$					

Отмечено, что показатели тревоги и депрессии в целом по группе невысоки и не выходят за пределы нормы. Однако примерно в половине случаев наблюдаются эмоциональные нарушения в диапазоне субклинически/клинически выраженной тревоги/депрессии, при этом тревога встречается чаще и выражена более, чем депрессия. Но в целом по группам показатели отражают субклинический характер выявленных нарушений.

Таким образом, на основании изучения особенностей самоотношения установлено неполное приспособление/аккомодацию периода адаптации к предъявляемым учебным заведениям требованиям и установкам, что происходит в том числе и по причине выбора неконструктивных стратегий адаптивного поведения, что в ряде случаев предполагает возможность (а то и необходимость) психологического сопровождения. Вместе с тем, отмечен тот факт, что, хотя по интегральной шкале самоотношения подгруппы группы юношей и девушек показывают высокие показатели, у девушек он недостоверно выше. С другой стороны, более высокие показатели в группе исследования практически по всем субшкалам косвенно свидетельствуют об имеющей место в последние годы тенденции феминизации общества, чего не наблюдалось ранее (в частности, на момент разработки данной методики).

Полученные результаты исследования показывают, что студенты I курса, находящиеся в процессе адаптации к длительному обучению в

вузе, в целом справляются с испытываемыми нагрузками, сохраняя стабильный эмоциональный фон. Но, вместе с тем, в ряде случаев отмечены случаи субклинической тревоги/депрессии (которые, вероятно, носят ситуационный характер).

Поэтому для успешной адаптации и последующей успешной учёбы студентов I курса необходимы: создание благоприятного психолого-педагогического микроклимата в студенческих группах на основе взаимодействия со студентами с целью предупреждений отклоняющегося поведения, преодоления трудностей в учебе, решения личностных проблем в адаптационный период посредством оказания консультативной или иной другой помощи; раннее выявление и предупреждение возможных нарушений в период социализации личности студента посредством психодиагностики и консультирования; выявление дезадаптированных студентов группы риска; формирование и индивидуализация умений самоорганизации в соответствии с личностными особенностями студента.

Вместе с тем, одной из причин различия в уровнях социализации респондентов считается качество той среды, в которой ранее воспитывался и жил человек. В связи с чем, кроме изучения индивидуальности респондентов, отдельному исследованию должны подлежать и эти обстоятельства социализационного процесса (особенности социальной среды, разнообразие институтов и агентов социализации и т.п.), также прямо влияющие на самоотношение и эмоциональный статус респондентов, - а эти показатели прямо влияют на успешность обучения в ВУЗе.

Литература

1. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантилеев. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 110 с.
2. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 284 с.
3. Zigmond A.S. The Hospital Anxiety and Depression scale / A.S. Zigmond, R.P. Snaith // Acta Psychiatr. Scand. – 1983. – Vol. 67, N 6. – P. 361–370
4. Совет Европы: Конвенция о защите личности в связи с автоматической обработкой персональных данных. – СПб: Гражданский контроль, 2002. – 36 с.
5. Юнкеров В.И. Математико-статистическая обработка данных медицинских исследований / В.И. Юнкеров, С.Г. Григорьев. – СПб, 2002. – 266 с.

Комплексная оценка общей и специальной подготовленности квалифицированных биатлонистов

В. В. Фарбей, Н. А. Ефремова, Е. Г. Жевлаков, Е. В. Курочкина
Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Аннотация

Комплексный метод исследования позволил с системных позиций подойти к оценке общей и специальной тренированности, определить

факторы, лимитирующие работоспособность, выявить индивидуальный уровень подготовленности биатлонистов.

Ключевые слова: специальная подготовленность, комплексная оценка, мышечная координация, тремор мышц, порог возбудимости, дыхательные технологии, тренажеры, ТСО.

Введение

Биатлон относится к зимним многоборьям (точностные виды). Специфика соревновательной деятельности биатлонистов предъявляет высокие требования к устойчивости позы при удержании винтовки в момент прицеливания, особенно при стрельбе стоя. При этом большое внимание уделяется развитию тонкой мышечной координации, состоянию центральной нервной (ЦНС) и нервно-мышечной (НМС) систем, дыханию при форсированных нагрузках, что напрямую зависит от состояния анализаторных систем организма.

Большое значение при выполнении биатлонистом соревновательного упражнения имеет состояние сердечно – сосудистой (ССС) и дыхательной (ДС) систем. Существенное напряжение ССС при адаптации к специальным нагрузкам силового характера для удержания винтовки при стрельбе стоя, отсутствие достаточной способности к длительной задержке дыхания при выполнении выстрела ведут к возникновению тремора мышц, что ухудшает точность стрельбы. Недостаточный уровень развития одного или нескольких компонентов общей работоспособности снижает вероятность достижения высоких спортивных результатов [1, 2].

Организация исследования

Все обследования проводились в рамках научно-методического обеспечения сборных команд Санкт-Петербурга и РГПУ им. Герцена. Средний возраст обследуемых - 17-25 лет.

Комплексное обследование квалифицированных биатлонистов выполнялось с помощью тестирования общей и специальной работоспособности [3]. Для определения физической работоспособности использовали велоэргометр и Гарвардский степ-тест в нашей модификации с регистрацией ЧСС при выполнении стандартной 5 мин. нагрузки (при ЧСС 170 уд/мин). При этом регистрировались показатели ЧСС в покое и в течение первых четырех минут восстановительного периода. В исходном состоянии и после выполнения специальных тестов тестировались физиологические показатели, характеризующие функциональное состояние ЦНС и НМС. Для определения функционального состояния НМС использовался электростимулятор «Этранс-4», с помощью которого по величине напряжения токов в миллиамперах определялась возбудимость двуглавой и трехглавой мышц плеча, а также четырехглавой мышцы бедра и икроножной мышцы. По величине напряжения тока выявляли минимальный порог возбудимости двуглавой и трехглавой мышц плеча, четырехглавой мышцы бедра и икроножной мышцы. При

определении комплексного контроля, включая дыхание на вдохе и выдохе, за биатлонистами в стрельбе были поставлены задачи:

-определить информативность методов исследования, используя дыхательные технологии;

-выявить факторы, лимитирующие физическую работоспособность биатлонистов.

В исследовании приняли участие 32 квалифицированных биатлониста КМС и первого разряда. Производилась стрельба лежа и стоя по мишени №7м, 10 выстрелов в каждую, и стрельба лежа и стоя по установкам, с последующим подсчетом очков и попаданий по установкам.

Тонкая дифференциация мышечных усилий характеризует оценку восприятия и воспроизведения положения тела в пространстве по отношению к цели. Для этого использовали функциональный тест оценки чувствительности вестибулярного анализатора. Биатлонист медленно вращался в положении сидя в кресле Барани (50 оборотов за 1 мин.) и стоя на подвижной платформе с закрытыми глазами (3 оборота продолжительностью 10 с. каждый). После этого он, не открывая глаз, должен правой рукой указать исходное положение тела. Величины ошибок в этом тесте характеризуют как координационные способности (КС) спортсмена, так и степень утомления ЦНС и вестибулярного анализатора в частности, снижающих способность к тонкой дифференциации и ориентации тела в пространстве [4].

Оценку уровня специальной подготовленности биатлонистов проводили с помощью тестирования (стрельба на вдохе по установке на количество прицельных выстрелов), определяющего специальную выносливость и максимальное время удержания винтовки (тремор определяли при помощи контрольно-регистрающей рамки КРР) при стрельбе стоя и уровень скоростно-силовой подготовленности) (количество выстрелов за 30 с).

Технико-тактическая подготовленность биатлонистов определялась степенью режима стандартной стрельбы лежа и стоя по установкам, скоростной стрельбы 5+5, а также временных параметров выстрела, фаз стрельбы: от постановки лыжных палок, изготовки, производства 5 выстрелов и уход с огневого рубежа.

При анализе данных исследований проводилась комплексная оценка общей и специальной подготовленности квалифицированных биатлонистов с выделением блоков показателей, характеризующих:

-функциональное состояние сердечно - сосудистой и дыхательной систем; -велоэргометр 5мин. при ЧСС 170 уд/мин - Гарвардский степ-тест в нашей модификации с винтовкой за плечами (ступенька высотой 50 см, продолжительность работы 4 мин.) и скорость восстановления ЧСС на первой, второй, третьей и четвертой минутах после нагрузки в течение 4 мин.;

-время задержки дыхания на вдохе и выдохе: - проб Генче и Люшера;

-уровень специальной физической подготовленности: состояние ЦНС количество ошибок в координационных тестах, до и после выполнения специальных тестирующих нагрузок:

- дуэльная стрельба стоя;
- скоростная стрельба 5+5; стрельба по кабану, медленный и быстрый бег (подсчитывали количество очков).

По сочетанию оценок ЦНС и НМС в исходном состоянии и после тестирования оценивали функциональное состояние в покое и при воздействии специализированных нагрузок:

-высокая оценка в исходном состоянии, отсутствие утомления и низкая после специальных нагрузок (утомление ЦНС), что характеризует уровень специальной тренированности и порог двигательного ответа НМС, определяемый величиной тока, необходимого для выявления минимального порога возбудимости двуглавой и трехглавой мышц плеча, четырехглавой мышцы бедра и икроножной мышцы;

-низкая оценка покоя и высокая, после специального тестирования указывает на недостаточное восстановление организма после предшествующих нагрузок и наличия начальных признаков утомления при еще достаточных резервных возможностях;

-высокие оценки обоих исследуемых показателей свидетельствуют о хорошем уровне адаптационных возможностей организма спортсмена;

-низкие оценки обоих исследуемых показателей свидетельствуют о наличии признаков существенного утомления организма спортсмена.

Величина физической работоспособности и скорость восстановления ЧСС после степ-теста характеризуют функциональное состояние кардиореспираторной системы. Быстрое восстановление ЧСС и незначительное количество ошибок в координационных тестах свидетельствует о высокой функциональной готовности сердечно - сосудистой системы, ЦНС и НМС. Замедленное состояние ЧСС характеризует снижение резервных возможностей кардиореспираторной системы. Если это сопровождается ухудшением тонкой дифференциации мышечных усилий в координационных тестах, снижением возбудимости НМС, то можно говорить о различных фазах утомления организма спортсмена. Если при этом повышается АД, возникает ЭКГ-нарушение, это свидетельствует о различной степени перетренированности спортсмена.

На начальные признаки утомления указывает снижение чувствительности вестибулярного анализатора и повышение ошибки в тесте (стрельба стоя по мишени 7м на дистанции 50 м на количество прицельных выстрелов [3, 14]).

Исследования факторов, лимитирующих работоспособность квалифицированных биатлонистов, выявили, что уровень физической работоспособности и специальной подготовленности мужчин и женщин, специализирующихся в биатлоне, существенно различается. Анализ

данных показал, что обследуемые биатлонистки характеризуются более высокой работоспособностью по сравнению с биатлонистами.

Их также отличает более быстрое восстановление сердечно-сосудистой системы после выполнения нагрузки на велоэргометре 5 мин и Гарвардского степ – теста 4 мин, а также более продолжительное время задержки дыхания на вдохе (до 52,6 с) и выдохе (до 44,1 с). Уровни специальной силовой выносливости при прохождении 2 и 3-го отрезков дистанции в индивидуальных гонках и скоростно-силовых качеств существенно уступают показателям, выявленным у мужчин. Изменение порога мышечного ответа у женщин после проведения тестирующих нагрузок менее выражена, что свидетельствует о меньшей мобилизации НМС для обеспечения специальных нагрузок силовой направленности. Количество ошибок в дифференцированном тесте на ориентацию в пространстве женщин достоверно возрастает ($p < 0,05$) после выполнения серии специальных дыхательных упражнений в стрельбе. Причем, если в исходном состоянии у мужчин ориентация тела в пространстве хуже, чем у женщин, то после выполнения нагрузок она существенно улучшается (количество ошибок снижается в 3,2 раза), количество ошибок в стрелковом тесте стоя у мужчин заметно ниже чем у женщин, а уровень значимости изменяется по сравнению с исходным состоянием после выполнения тестирующих упражнений [4, 5, 6].

Для успешного выступления в соревнованиях биатлонист должен находиться на пике спортивной формы при высоком уровне развития всех сторон подготовленности.

Тренировка на фоне низкой работоспособности и при низком уровне координации может отрицательно повлиять на совершенствование технического мастерства в биатлоне [7, 8, 14].

Специальный тест на задержку дыхания показал недостаточную функциональную подготовленность биатлонистов, что связано с нехваткой нагрузок, развивающих у них резервные возможности кардиореспираторной системы [2, 14]. Развитию силовых качеств уделяется существенно большее внимание.

Улучшение деятельности ЦНС свидетельствует об эффективной адаптации спортсменов к выполнению специальных дыхательных нагрузок. Достаточно высокий уровень развития специальных силовых качеств также способствует эффективной адаптации.

Низкий уровень развития специальных силовых качеств у женщин, несмотря на более высокую подготовленность кардиореспираторной системы, также существенно снижает эффективность их адаптации к специальным нагрузкам по сравнению с мужчинами [9]. Поэтому при подготовке женщин для повышения эффективности тренировочного процесса и поддержания физической работоспособности на достаточном уровне необходимо увеличить объем нагрузок, улучшающих специальную силовую подготовленность. При выполнении специальных

нагрузок целесообразно введение пауз активного отдыха для снижения утомления ЦНС и улучшения адаптации к данной работе.

Для биатлонистов мужчин, отличающихся низким уровнем физической работоспособности, наряду с сохранением объема нагрузок силового характера необходимо регулярное использование циклической работы аэробной и анаэробной направленности, используя дыхательные технологии, в одном тренировочном дне, повышающей резервные возможности кардиореспираторной системы.

К стрельбе биатлона как лежа, так и стоя предъявляются высокие требования к состоянию ЦНС, утомление ухудшает координацию движений и снижает специальную подготовленность. Для снижения утомления организма биатлонистов, особенно после проведения соревнований в три и четыре дня и ударных циклов подготовки, необходимо, в первую очередь, проводить реабилитационно - восстановительные мероприятия, использовать низко-интенсивные нагрузки и увеличивать интервалы активного отдыха посредством разнообразных дыхательных упражнений. Проведение восстановительных микроциклов подготовки (от 3-4 до 7-10 дней) после тренировочных и соревновательных нагрузок способствует реабилитации организма, ЦНС, НМС и улучшению координационных способностей [10, 11, 12].

С целью повышения эффективности деятельности анализаторных систем организма при адаптации биатлонистов к специальным нагрузкам целесообразно использовать следующий комплекс упражнений: для улучшения функций равновесия необходимо выполнение упражнений на повышенной и качающейся опоре перед зеркалом, улучшающих статическое и динамическое равновесие.

Чувствительность вестибулярного и зрительного анализаторов, от которых зависит ориентация тела в пространстве, можно повысить, применив метод – вращение в кресле Барани, лопингах и на вращающейся платформе (скорость вращения – 1 оборот за 2-3 с) от 5 минут до 8 минут (три дня в неделю [7,8]). Повышение уровня чувствительности вестибулярного анализатора возможно с помощью средств активного метода. Для этого используются вращения головой, медленные повороты, перекаты, выполняемые со средней скоростью. Занятия в течение 30-40 дней существенно улучшают чувствительность вестибулярного и зрительного анализатора, улучшают остроту зрения после третьего и четвертого стрелковых рубежей в индивидуальной гонке, масстарте и гонке преследования.

Для повышения устойчивости вестибулярного и зрительного анализаторов используются быстрые вращательные движения на виброплатформе, в кресле Барани, вращательные движения с различной скоростью и сложностью (упражнения на лопинге, батуте, повышенной опоре, различные кувырки). Все упражнения выполняются с открытыми и закрытыми глазами на длинном вдохе и выдохе.

С целью улучшения КС необходимо комплексное использование упражнений на ориентацию: устойчивость позы тела и координационных упражнений общей и специальной направленности, усложняя их сложность и интенсивность (особенно упражнения для круговой тренировки в движении).

После напряженных тренировочных нагрузок для восстановления работоспособности наряду с выполнением упражнений невысокой интенсивности аэробной направленности, целесообразно использовать разнообразные дыхательные упражнения и координационные упражнения, особенно повышающие чувствительность вестибулярного анализатора (медленные вращения на лопинге и кресле Барани, продолжительность упражнений 6 - 8 мин.). Специфичность выполнения комплексов упражнений на координацию заключается в том, что одновременно улучшается физическая и функциональная работоспособность [4].

Выводы

1. Оценка количественных и качественных показателей общей физической и специальной работоспособности квалифицированных биатлонистов, применяя дыхательные технологии с задержками дыхания на вдохе и выдохе, способствует определению слабых звеньев подготовленности и позволяет установить факторы, лимитирующие их, а также дает возможность определить направленность тренировочного процесса, что способствует его индивидуализации.

2. Физическая подготовленность и функциональное состояние биатлонистов способствовали определению информативности методов исследования. Наиболее информативными при определении уровня функциональной подготовленности является оценка приспособляемости организма к стандартной нагрузке (велозергометр), реакция организма на задержку дыхания (пробы - Генче и Люшера), необходимые при выполнении качественного выстрела. Наиболее информативные показатели уровня физической подготовленности биатлонистов - это специальная силовая подготовленность и специальная выносливость.

3. Эффективность адаптации анализаторных систем организма при воздействии специальных нагрузок определяется по оценке ЦНС в специальном тесте на пространственную ориентацию биатлонистов, характеризующую степень восприятия и воспроизведения положения тела в пространстве и дифференциации мышечных усилий, отражающих координационные возможности биатлонистов.

4. По значимости факторов, влияющих на эффективность адаптации к специальным тестирующим нагрузкам, главными являются высокий уровень специальной силовой подготовленности и специальной физической работоспособности. Затем следует специальная выносливость. Немаловажное значение имеют также исходный уровень показателей времени задержки дыхания на вдохе и выдохе, напряжение и расслабление сердечно-сосудистой системы после нагрузки и квалификация спортсмена.

5. Необходима индивидуализация учебно-тренировочного процесса биатлонистов на этапах годичного цикла.

6. Для восстановления организма спортсменов и во избежание переутомления и перетренировки после напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо проведение ряда релаксационных мероприятий (от 3-4 до 7-10 дней). Введение пауз активного отдыха с применением дыхательных методик во время тренировки, особенно для лиц с повышенной утомляемостью, способствует повышению точности стрельбы с хода. Использование координационных упражнений улучшает деятельность анализаторных систем и повышает тренированность биатлонистов.

Литература

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки, как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / Теория и практика физ. культуры. 1993, №4, с. 21-23.
2. Болобан В.В., Бирюк Е.В. Педагогические аспекты структурно-функциональной организации и управления динамической устойчивостью // Теория и практика физ. культуры. 1975, №8, с. 14-18.
3. Бретц К. Устойчивость равновесия тела человека: Докт. дис. Будапешт. 1996. -240с.
4. Гачечилидзе Я.В., Романин А.Н., Саблин В.Н. Устойчивость оружия стрелка // Теория и практика физ. культуры. 1983. №12, с. 71-72.
5. Железняк Ю.Д., Хаупшев М.Х. Развитие точностных двигательных действий у юных волейболистов 13-16 лет с учетом индивидуальных особенностей // Теория и практика физ. культуры. 1994.
6. Корженевский А.Н., Португал М.А., Дахновский В.С. и др. Особенности подготовки единоборцев на примере юных борцов греко-римского стиля. Метод. реком. –М.: Москомспорт. 2002, -40с.
7. Корженевский А.Н., Дахновский В.С., Подливаев Б.А. Диагностика тренированности спортсменов // Теория и практика физ. культуры, 2004, №2, с.28-32.
8. Корженевский А.Н., Дахновский В.С., Тедеев М.Т. и др. Влияние соревновательных нагрузок на организм юных спортсменов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005, №2, с. 73-78.
9. Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании // Теория и практика физ. культуры. 1988, №2, с. 57-59.
10. Милодан В.А. Влияние регламентированных режимов дыхания на увеличение работоспособности в беге: автореф. дис. канд. пед. наук / Милодан В.А. –СПб., 2008. -23с.
11. Моногаров В.Д. Развитие и компенсация утомления при напряженной мышечной деятельности // Теория и практика физ. культуры, 1990, №4, с. 39-43.
12. Спортивные травмы / Под общ. ред. Ренстрема. – Киев: Олимпийская литература, 2002, с. 240-245.
13. Тарасова Л.В., Ешеев В.Н., Шадрин Г.Н. Исследование физической подготовленности стрелков из лука. М. 2004. -30с.
14. Тарасова Л.В. Управление тренировочным процессом стрелков из лука. М.: ФиС, 2009. -238с.

15. Фарбей В.В. Регламентированные режимы дыхания как резервы повышения качества стрельбы в биатлоне. Научно-теоретический журнал «Ученые записки» НГУФК №12(82) -2011 год.

Модель управления системой многолетней подготовки спортсменов в лыжных многоборьях

В. В. Фарбей

**Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург**

Система многолетней подготовки спортсменов в качестве основных компонентов включает: цель; этапы; отбор; реализацию тренировочных программ; комплексный контроль динамики состояния спортсменов; результаты соревновательной практики; коррекцию процесса подготовки.

Управление системой многолетней подготовкой спортсменов осуществляется по целевым, содержательным, процессуальным компонентам при соблюдении принципа единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры специальной подготовленности (Дьячков В.М. 1972; Матвеев Л. П., 1991; Шустин Б.Н., 1995; Курамшин Ю. Ф., 2002; Никитушкин В.Г. и др, 2005).

Результаты исследований и опыт практики по проблеме подготовки спортсменов в лыжных многоборьях (биатлон, лыжное двоеборье, зимний полиатлон и других), показывает, что они посвящены в основном вопросам тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Из исследований в этом направлении можно отметить работу И.Г. Гибадуллина, (2005), который исследовал управление многолетним тренировочным процессом биатлонистов с учетом возраста спортсменов и факторов (генетические, биоритмические, специальная подготовленность, структура тренировочного процесса), обуславливающие рост спортивного мастерства.

К.С. Дунаев, (2008) провел исследование по проблеме целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов в годичном цикле. В лыжном двоеборье и зимнем полиатлоне – целенаправленные исследования вопросов многолетней этапной подготовки спортсменов не проводились. Отдельные вопросы подготовки спортсменов представлены в исследованиях по двоеборью (Курамшин Ю.Ф. , 1974; Строфилов,1981; Русинов В. П., 1991; Ушаков В.И., 1993; Zdenek Svoboda, Miroslav Janura, Lee Cabell, Eva Janurová, 2011) и полиатлону (Кейно А.Ю., 2002; ГильмутдиновТ.С., 1993;).

В представленных работах не раскрыты особенности преемственности этапов спортивной подготовки, факторы роста спортивных ре-

зультатов, модели управления многолетней подготовкой.

Проведенные нами исследования по изучению особенностей становления спортивного мастерства лыжников-многоборцев показали, что у спортсменов специализирующихся в исследуемых видах лыжных многоборий отмечены примерно равные возрастные границы роста спортивных достижений (рис. 1).



Рис. 1. Динамика становления спортивного мастерства лыжников-многоборцев в процессе многолетней подготовки

Этапы многолетней подготовки как основные взаимосвязанные элементы целостной системы становления высшего спортивного мастерства, представляют относительно завершённые периоды спортивной подготовки.

Цели и содержание спортивной подготовки на каждом этапе представляет собой базу для последующих этапов, тем самым обеспечивается преемственность подготовки от этапа к этапу. Каждый этап ограничен определенными временными рамками, требованиями стандарта спортивной подготовки, обусловлен факторами роста спортивного мастерства.

В управлении многолетней подготовкой спортсменов целевое применение средств и методов тренировки связано, прежде всего, с решением задач: повышения двигательного потенциала спортсменов и максимально полного его использования в соревновательных упражнениях (Дьячков В.М., 1972; Матвеев Л.П., 1991; Ратов И. П., 1994; Платонов В.Н., 1997).

Управление системой подготовки спортсменов включает состав и последовательность логических действий: информацию о состоянии системы подготовки спортсменов → принятие решений по оптимальному функционированию системы → реализация программ и планов подго-

товки → контроль реализации и коррекции принятых решений (Годик М.А., 1988; Шустин Б.Н., 1995; Никитушкин В.Г. и др., 2005).

В системно-целевом управлении многолетней подготовкой спортсменов в качестве основных взаимосвязанных элементов процессуальной структуры управления, можно выделить: цели; информацию о системном объекте управления; организацию управления; процесс управления; результат достижения цели; коррекции в управлении системой, которую можно представить в виде модели.

Состав и структура сформированной модели системно-целевого управления многолетней подготовкой спортсменов в лыжных многоборьях представляет структурно-логическую схему.

Цели управления этапами спортивной подготовки представляют запланированное достижение спортивного результата в соответствии с этапом многолетней подготовки.

Информация о системном объекте управления включает: Федеральный стандарт спортивной подготовки, где отражены основные задачи, содержание и принципы построения этапов многолетней подготовки; структуру спортивного результата имеющую свою иерархию и строение; правила соревнований для каждого вида лыжного многоборья; закономерности становления спортивного мастерства, которые необходимо учитывать в многолетнем тренировочном процессе.

Организация управления включает: планирование тренировочного процесса предусматривающее распределение тренировочных средств и методов подготовки во времени; система спортивного отбора позволяет выявить степень перспективности спортсменов к предстоящей тренировочной и соревновательной деятельности; комплексный контроль дает возможность определить состояние спортсмена и степень его готовности к выполнению запланированных нагрузок; средства восстановления обеспечивают укрепление здоровья спортсмена и позволяют повысить уровень работоспособности.

Процесс управления представлен технологиями и контролем эффективности тренировочного процесса.

Результатом управления является спортивный результат.

Коррекция управления представляет собой выявление: разницы между запланированным и достигнутым результатом; причин отклонения от реализации намеченного; последовательности применения средств и методов управляющих воздействий.

Таким образом, в системно-целевом управлении многолетней подготовкой спортсменов в лыжных многоборьях в качестве основных взаимосвязанных элементов процессуальной структуры управления можно выделить: цели; информация о системном объекте управления; организация управления; процесс управления; результат достижения цели; коррекции в системе управления. Это позволяет объективно оценивать состояние системы подготовки спортсменов и принимать про-

дуктивные решения для повышения эффективности ее функционирования.

Литература

1. Гибадуллин И. Г. Управление тренировочным процессом биатлонистов в системе многолетней подготовки: Дис... д-ра пед. наук. Ижевск, 2005. 368 с.
2. Гильмутдинов Т. С. Методика подготовки многоборцев ГТО 18–24 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1993. — 24 с.
3. Дунаев К. С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов в годичном цикле тренировки. Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб.: ГУФК им. Лесгафта, 2008. 37 с.
4. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов (Педагогические проблемы управления) под общ. ред. Дьячкова В. М. М.: «Физкультура и спорт», 1972. 291 с.
5. Кейно А. Ю. Варианты тренировочных нагрузок полиатлонистов-зимников старших разрядов в годичном цикле тренировок: Дис. ... канд. пед. наук. М.: Малаховка, 2002. 149 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Исследование эффективности индикативного прогнозирования при отборе в ДЮСШ (на материале экспериментального изучения двигательных способностей в лыжном двоеборье) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1974. 22 с.
7. Курамшин Ю. Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа: монография. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. 148 с.
8. Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. 2000. № 2. С. 28–37; № 3. С. 28–37.
9. Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауэр В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. М.: Советский спорт, 2005. 232 с.
10. Рубин В. С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика. 2-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2009. 188 с.
11. Русинов В. П. Техническая подготовка двоеборцев в прыжках на лыжах с трамплина с использованием тренажеров: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1991. 24 с.
12. Строфилов, В.В. Соотношение и чередование видов специальной подготовки у лыжников-двоеборцев на этапах соревновательного периода: автореф. дис. . канд. пед. наук. Л., 1981. 18 с.
13. Ушаков В. И. Комплексный педагогический контроль в подготовке юных лыжников-двоеборцев 11-14 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 1993. 21 с.
14. Шустин Б. Н. Моделирование в спорте: теоретические основы и практические рекомендации: Автореф. дис... д-ра пед. наук. М., 1995. 82 с.
15. Zdenek Svoboda, Miroslav Janura, Lee Cabell, Eva Janurová//Kinematic analysis of the flight phase of the Nordic combined and ski jump on a large hill (HS-134 m) during the 2009 Nordic World Ski Championships. / Wroclaw University of Technology 01/2011; 13(1):19-25.

Методология обучения игровой соревновательной деятельности

С.Л. Фетисова, А.М. Фокин

**Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург**

Первоочередная задача интенсификации физического воспитания са-мым непосредственным образом связана с его интеллектуализацией, в которой научное обоснование методологии обучения игровой соревновательной деятельности должно занять одно из приоритетных значений. Без этого трудно надеяться на успешное решение задач оздоровления всех групп населения и особенно детей и учащейся молодежи и повышения результатов выступления наших спортсменов в таких наиболее популярных видах спорта, какими являются спортивные игры.

Сложность игровой деятельности в спортивных играх несомненно представляет собой определенное препятствие для выбора адекватной методики обучения. Признаётся, что эта проблема относится к числу наиболее важных вопросов дидактики. (3,5) Накопленный опыт позволил создать так называемую «игровую педагогику», ведущим методом которой стал метод «учусь играя».(2) Такой игровой метод признан одним из наиболее активных и находит свое применение при обучении спортивным играм. (3,5,6)

Однако многие считают возможным использовать игру только на последнем этапе обучения. Значение игры как развивающей и формирующей формы и средства обучения не раскрыта. Чаще всего игре отводится роль только как средства эмоционального насыщения занятий. Нерациональная организация с помощью игрового метода проявляется в отсутствии системности, недостаточном творчестве при адаптировании игр к решаемым педагогическим задачам и особенностям контингента занимающихся. Или же наоборот, в качестве основного и единственного средства обучения используется непосредственно сама изучаемая спортивная игра. Все это приводит к снижению интереса, утрате эмоциональной удовлетворенности, уменьшению двигательной активности.

К числу главных причин такого положения следует отнести фактическое отсутствие необходимой популяризации этого метода и преобладание литературных источников, авторы которых придерживаются традиционных взглядов. Это несомненно отражается на уровне профессиональной подготовленности практических работников- учителей, преподавателей, тренеров. (1,8,9)

В основу методологии обучения игровой соревновательной деятельности заложены закономерности процесса отражения в нашем сознании внешнего мира. Игра по своей сути есть способ познания внешнего мира и своих возможностей преобразить его в соответствии со

своими желаниями. Поэтому в центре внимания педагога, обучающего игровой деятельности, не могут не находиться когнитивные процессы в их целостном развитии и многообразии.

Когнитивная направленность реализуется посредством адаптированной методики обучения, которая отдает предпочтение не биологическому обеспечению двигательной деятельности, а её психологическому наполнению в виде приоритета тактики и связанных с ней сенсомоторных, волевых и интеллектуальных качеств, составляющих главное преимущество в единоборстве с противником. Освоение тактики предполагает: а) приобретение специальных знаний; б) овладение практическими навыками и умениями; в) развитие интеллектуальных способностей. Причем все они должны осваиваться не в отрыве, а в единстве друг с другом. Только тогда можно добиться мотивированного, осознанного и активного отношения обучаемых к необходимости освоения рациональных игровых действий. Лучшее всего этого может быть сделано с помощью имитационно-моделирующего обучения. В этом случае в качестве основного (но не единственного) средства должна быть использована игра. Только в ней удастся полностью воспроизвести условия применения изучаемых приемов и обеспечить их качественное усвоение. Это особенно важно на начальном этапе обучения, когда успех зависит от понимания для чего и почему необходимо действовать именно таким образом, а процесс формирования двигательного умения проходит в нестандартных, вариативных условиях. Однако следует понимать, что далеко не каждая игра может быть использована в этих целях. Успешное решение дидактической задачи чаще всего требует определенной реконструкции хорошо известных игр. И только целесообразно преобразованная или специально созданная игра с учетом подготовленности, возраста и сформированности навыков будет решать поставленные задачи. Принципиально в этом случае могут быть использованы: «Игра обучающая», «Игра упражняющая», «Игра совершенствующая».

Использование концепции игрового обучения опирается на принцип подобия, который в свою очередь отдает предпочтение имитационному обучению. Поэтому моделирование условий игры становится главным фактором успешного научения. В свою очередь технология этого процесса в качестве своего ведущего метода выбирает метод игрового проектирования. Суть его заключается в программировании процесса обучения посредством специально создаваемых дидактических игр. В каждой из них в той или иной степени воссоздается типовая игровая ситуация, выступающая как проблема, требующая своего адекватного решения. Главные признаки дидактически преобразованных игр состоят в наличии: 1) проблемы; 2) внешней или внутренней имитации ситуации; 3) общих и индивидуальных целей; 4) распределении ролей; 5) принятия решения; 6) правил регулирующих взаимоотношения, 7) стимулировании участников; 8) системы оценки качества выполненных

решений. В этом случае могут использоваться три вида игр: 1) индивидуальные; 2) парные; 3) коллективные (командные). Индивидуальные игры чаще всего приобретают форму игровых упражнений, в которых занимающиеся играют как бы сами с собой, пытаясь овладеть решением какой-то тактико-технической задачи. К этой же категории относятся и парные игры, в которых чаще всего моделируются условия единоборства. Для них характерны: ограниченность возможных вариантов решения, включение элементов соревнования, длительность сохранения внешних условий и постоянное повышение требований к участникам. Более сложные коллективные действия осваиваются в командных подвижных играх, фрагментах изучаемой спортивной игры и её упрощенных и усложненных вариантах. При этом варьируются величина игровой площадки, местоположение и число участников, их соотношение с обеих сторон, правила их перемещения и взаимодействия, используемые приемы и система оценки качества достижения поставленных целей.

Учебные игры с элементами соревнований между участниками представляют собой наиболее полную модель воссоздания предметной деятельности и отношений между участниками в конфликтных условиях соревновательной деятельности. Это дает возможность обучения игровым действиям не в отрыве, а непосредственно в реальных условиях спортивного противостояния. В результате удается избежать их расчленения и последующего воссоединения, что в свою очередь обеспечивает усвоение игровых приемов и действий играющих, как целостных актов целесообразного поведения.

Эффективность использования метода зависит от знания психолого-педагогических принципов и в частности таких как: - двухплановость учебно-игровой деятельности; - использование проблемных типовых ситуаций; - имитационного моделирования; - совместной деятельности всех участников в условиях имитируемой игровой ситуации; - последовательного и постепенного усложнения предметной деятельности по мере овладения содержанием используемой игры. Принцип двухплановости выражается в понимании важности сохранения основных характеристик игры и прежде всего свободы игрового творчества при необходимости принуждения к стандартизации своего поведения. Принцип использования типовых проблемных ситуаций обусловлен необходимостью снабдить занимающихся наиболее часто встречающимися способами их решения, которые выполняют роль инвариантов, пригодных для целого класса аналогичных ситуаций. Принцип имитационного моделирования занимает центральное место, поскольку только так создаются условия для полноценного проявления отражательных способностей сознания и, следовательно, его творческого потенциала. Качественное решение учебной задачи возможно только при условии продуманного взаимодействия всех участников дидактически моделируемой игровой ситуации. Принцип постепенного усложнения

отражает особую важность проведения усложнения и без того достаточно сложной игровой деятельности в строгом соответствии с хорошо известными педагогическими правилами «от известного к неизвестному», «от главного к второстепенному», «от легкого к трудному» и «от простого к сложному».

В адаптированной к особенностям игровой деятельности методике центральное роль отводится соревновательно - игровому методу. В спортивных играх обучение и тренировка всегда связаны и с соревнованием и с игрой и выступают не порознь, а как одно единое целое.

Устойчивость к сбивающим факторам спортивного состязания для игровых умений и навыков необычайно важна. Достичь её можно только путем максимально широкого использования соревнования на всех этапах их формирования. Поэтому основным средством этого метода выступают: а) сюжетно-игровые упражнения; б) эстафеты; в) подвижные - главным образом командные - игры; г) специально-подготовительные игровые упражнения; д) варианты изучаемой спортивной игры и е) разнообразные индивидуальные и командные соревнования (официальные и неофициальные) в изучаемой спортивной игре и других видах спорта.

Только использование научно-обоснованной методологии и технологии соревновательно-игрового метода физического воспитания можно рассчитывать на высокие спортивные результаты наших спортсменов в игровых видах спорта и эффективное использование этого метода во всех сферах физической культуры и спорта.

Литература

1. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: учебник для институтов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А. В. Ивойлов. - М. Физкультура и спорт. 1991- С. 172.
2. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта / Э Майнберг.- М., Аспект Пресс. 1995 - 318 с.
3. Портных Ю.И. Дидактические основы использования игр в физическом воспитании, образовании и спорте: Дис. д-ра пед. наук/ Портных Ю.И. - СПб.1994.- 62 с.
4. Пьянов Б.Н. Индивидуальная тактическая подготовка теннисистов 13-16 лет в зависимости от интеллектуальной деятельности. Авто-реф.дис.канд. пед. наук /Текст/ /Б.Н. Пьянов; Рос. гос. акад.физ.культуры,-М. 1995 -20 с.
5. Спортивные игры в физическом воспитании;- учебное пособие / под ред. Портных Ю.И./-Спб.,2008 – 478с.
6. Фетисова С. Л. Теория и методика преподавания спортивных игр: учебное пособие / Текст/ / С.Л. Фетисова.- Рос. Гос. Пед. университет им, А.И. Герцена.-СПб.: б.и./ 2002-155 с.
7. Хёмберг С., Папагеоргиу А. Пляжный волейбол /С. Хёмберг, А. Папагеоргиу. - М.: Terra Спорт,2004 . – с.100
8. Duricek M. Problematika tvorivosti w sportovych hrach (M. Duricek //Trener. – Bratislava. 1988. - № 11- С.516 -518.
9. Янев В. Сущность и роль интеллекта в спорте /В. Янев //Вопросы на физической культуре. София.1990.-№ 11.- С.74-76.

Проектирование учебной программы предмета «Физическая культура» в соответствии с ФГОС начального общего образования

С.А. Хисматуллин

**Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург**

В настоящее время преподавание физической культуры, осуществляется в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования (приказ Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089), федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (приказ Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312).

С 1 сентября 2011 учебного года, преподавание физической культуры на ступени начального общего образования осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Министерства образования от 6 октября 2009 г. № 373). Начиная с 2015 обязательным будет обучение по ФГОС на ступени основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1887) и с 2020 года обязательным будет обучение по ФГОС на ступени среднего (полного) общего образования.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» предопределена обеспечивать достижение планируемых результатов ООП по предметной области и являться основой для составления рабочей программы по предмету.

При разработке учебной программы по предмету «Физическая культура» необходимо учитывать регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации [3,4,5,6,7].

В статье представлена примерная структура одного из варианта учебной программы по физической культуре для общеобразовательного учреждения.

Примерная структура учебной программы по предмету «Физическая культура» включает следующие основные разделы:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика предмета «Физическая культура».
3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

4. Личностные, предметные результаты освоения предмета «Физическая культура» (раздел должен быть представлен в учебных программах общеобразовательных учреждениях, реализуемых образовательные программы в соответствии с ФГОС).
5. Содержание предмета «Физическая культура».
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура».
8. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».

1. Пояснительная записка. В разделе необходимо указывать:

цель и задачи предмета «Физическая культура», конкретизированные в соответствии с требованиями ГОС к уровню подготовки выпускников или требованиям ФГОС к результатам освоения обучающимися ООП;

принципы и подходы к формированию программы учебной программы в соответствии с законодательными и нормативными правовыми документами (Законом «Об образовании», Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающими ГОС и ФГОС);

вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе общего образования.

2. Общая характеристика предмета «Физическая культура». В разделе указывается:

перечень изучаемого содержания, объединенного в содержательные блоки с указанием форм организации учебной деятельности;

требования к уровню подготовки выпускников или требования к результатам освоения обучающимися учебной программы по физической культуре;

описание вида (видов) спорта, по которому составляется учебная программа;

новизна учебной программы.

3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане. В разделе указывается, в какую предметную область и обязательную часть учебного плана, формируемую участниками образовательного процесса, входит предмет «Физическая культура». Также указывается, какой компонент учебной программы может быть включен во внеурочную деятельность.

Учебная программа разрабатывается с учетом трехчасовой недельной нагрузки по предмету «Физическая культура» на всех ступенях общего образования.

4. Личностные, и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура». Раздел должен быть представлен в учебных программах общеобразовательных учреждениях, реализуемых образовательные программы в соответствии с ФГОС.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учеб-

ного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются, и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

5. *Содержание предмета «Физическая культура».* В разделе описывается содержание предмета «Физическая культура» в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся [2]. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых

видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

б. Тематическое планирование. В тематическом планировании отражаются темы основных разделов учебной программы, число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, даются характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания предмета «Физическая культура».

Из несколько вариантов тематического планирования, учитель может выбрать удобный для себя вариант.

Вариант 1

Тематическое планирование

_____ класс

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
									план	фактический

Тематическое планирование
_____ класс

№^	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
	Раздел 1. Знания о физической культуре.		
	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
	Раздел 3. Физическое совершенствование		

Тематическое планирование
_____ класс

№	Название разделов и тем	Количество часов	Сроки проведения	Формы занятий	Формы и виды текущего и/или промежуточного контроля

7. *Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура».* Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» включает примерную программу по предмету «Физическая культура», учебники по физической культуре для общеобразовательных учреждений для 1-11 классов, учебные пособия для учителей физической культуры.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики учебного предмета, а также специфика вида (видов) спорта, минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения.

8. *Планируемые результаты реализации предмета «Физическая культура».* Для общеобразовательных учреждений, реализующих ГОС, в данном разделе указываются результаты реализации предмета «Физическая культура», выраженные в знаниях, умениях выпускников и их способности использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Для общеобразовательных учреждений, реализующих ФГОС, указываются личностные и предметные итоговые результаты, которые будут демонстрировать обучающиеся при завершении обучения.

В данном разделе в требованиях, предъявляемых к результатам реализации предмета «Физическая культура», уровню подготовки обучающихся, особое внимание должно быть направлено на содержательный контроль и

оценку достижений обучающихся с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не на нормативы по физической культуре [1].

Учитель физической культуры в условиях реализации ФГОС осуществляет оценку качества образовательной деятельности обучающихся как системный процесс, включающий следующие компоненты:

определение объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности (количество вопросов контролирующих заданий, система их оценивания);

определение объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;

обеспечение комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;

обеспечение оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;

оценка готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;

определение предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;

оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;

определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимся дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;

оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Данные критерии выстраиваются в логике преемственного развития (от 1 до 11 класса), от элемента действия к целостному действию и от него - к мотивированной, относительно самостоятельной деятельности.

В разделе могут быть представлены диагностические материалы для организации текущего и промежуточного контроля и определения интереса у обучающихся к уроку физической культуры.

Литература

1. Забалуева Т. В. Комплексное развитие физических качеств как основа формирования осанки школьников младших классов // Известия российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2010. - № 128. Издательство: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (Санкт-Петербург). – С. 161-172.

2. Пономарев Г.Н., Хуббиев Ш.З., Хисматуллин С.А. Современные подходы к совершенствованию образования в области физической культуры // Спортивно ориентированное физическое воспитание – новая педагогическая технология XXI века:

материалы 5 Всероссийской научно-практической конференции. - Сыктывкар, 2009. – С. 36-49.

3. Приказ Министерства Образования РФ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» от 16.07.2002г. № 2715/227/166/19.

4. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 18.12.2012) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 N 15785)

5. Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 01.02.2011 N 19644)

6. Распоряжение правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. №1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

7. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) "Об образовании в Российской Федерации".

Профессиональная мотивация и выгорание в сфере физической культуры

М.А. Шансков, Г.Н. Пономарев *

**Национальный исследовательский университет Высшая школа экономики, Санкт-Петербург,
*Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург**

Мотивация деятельности педагога в сфере физической культуры является сложной и недостаточно изученной проблемой. В.П. Мусина (2012) предлагает рассматривать профессиональную активность как структурно-динамическую систему в профессиональной деятельности субъекта. Как показано в данном исследовании, профессиональная активность является результатом энергетического компонента, в основе которого располагается, прежде всего, мотивация осуществления профессиональной деятельности. Выявленная внутренняя мотивация предполагает, что показатель профессиональная активность может выражать субъектную активность молодёжи в профессиональной деятельности и служить показателем количественного и качественного уровня профессиональной активности. Исследование мотивации обучения в вузе (методика Е.П. Ильина) показывает, что 35 – 40 % студентов ориентированы на приобретение знаний; около 75 % студентов считают главным получение диплома; 12% студентов направлены на овладение профессией (Жабиков В.Е., Жабикова Т.В, 2009). Установка на педагогическую деятельность всегда носит в осознанный мотивационный характер. Мотив, интересы, потребностями и установка образуют мотивационную сферу личности. При этом мотив выступает как осознанная

потребность, и в то же время мотив является установкой, побудителем, объяснением деятельности (Никитин С.А., 2009).

Исследование факторов, влияющих на выбор педагогической профессии абитуриентами, выявило их ранжированный ряд:

1. интерес к учебному предмету – 27,2 %;
2. стремление посвятить себя воспитанию детей – 19,2 %;
3. желание обучать данному предмету – 16,2 %;
4. желание иметь высшее образование – 13 %;
5. представление об общественной важности, престиже педагогической профессии – 12,2%;
6. осознание педагогических способностей – 6 %;
7. так сложились обстоятельства – 4 %.
8. стремление к материальной обеспеченности – 2,2 %;

При этом немногим более половины будущих учителей выбирают профессию, руководствуясь мотивами, свидетельствующими о педагогической направленности их личности (Сластенин В.А., 2002).

Исследование профессиональной мотивации преподавателей адаптивной физической культуры, в котором изучались некоторые факторы профессионального труда, выявило, что наиболее значимыми факторами оказались «интерес к профессии», «положительные отношения между работниками» и «заработная плата» (Кольтинова В.В., 2001). Только профессионально ориентированный педагог, способен творчески использовать личный потенциал, реализовывать инновации, ориентироваться на индивидуальные особенности личности учеников, способствовать достижению ими нравственных ценностей и профессиональных целей.

К их числу работ, в которых выявлены мотивы, определяющие выбор профессии педагога физической культуры можно отнести исследование О.Л. Рубановой (2007), в котором выявлены мотивы, определяющие выбор профессии педагога по физической культуре. В порядке убывания значимости автор выявила следующие мотивы:

1. Стремление к педагогической деятельности в сочетании с желанием помочь детям в их физическом и интеллектуальном развитии, познать внутренний мир другого человека и получить удовлетворение от общения с занимающимися.
2. Способности к профессиональной педагогической деятельности.
3. Возможности совершенствования умственного и физического развития личности в процессе педагогической деятельности, близкой к содержанию избранного вида спорта.
4. Желание получить высокое общественное признание профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.
5. Возможности частичного осуществления жизненных планов личности путем разрешения задач социального характера.

б. Восприимчивость личности к мнению близкого социального окружения. (Рубанова О.Л., 2007).

Особый интерес представляют мотивы образовательной деятельности студентов заочной формы обучения. Как считает О.В. Якупова (2010), заочник же существует в нескольких социальных сферах (вуз, коллектив, семья), поэтому все приобретенное им в вузе сразу же внедряется в самые различные сферы: в семью он привносит новые культурные навыки, на работу – новые знания, идеи, новые формы общения с коллегами. Мотивами выбора заочной формы обучения выступают следующие основания:

- мотивы поступления в вуз заочников в подавляющем большинстве случаев являются общественно значимыми и профессионально направленными. Вследствие этого выпускник-заочник, сначала уступая в знаниях выпускнику-очнику, в жизни часто оказывается более перспективным специалистом;

- мотивом обучения на заочном отделении может стать желание совершенствовать свои знания и умения для последующего карьерного и морального роста для уже сформировавшейся личности (Якупова О.В., 2010)

Как отмечает Л.А. Копысова (2009) интерес к профессиональной деятельности у студентов-медиков является высоким на 1 – 2 курсах, далее он снижается, возрастает к 5 курсу и вновь снижается к 6 курсу.

Исходя из вышеизложенного, мы считаем, что исследование мотивационной сферы в области физической культуры должно опираться на тщательно разработанные и апробированные методики. Они могут быть реализованы на платформе хорошо зарекомендовавших себя аппаратно-программных психодиагностических комплексов. С этой целью нами был использован аппаратно-программный психодиагностический комплекс «Мультипсихометр». (Пономарев Г.Н. и др., 2013). В исследованиях приняли участие 65 преподавателей по физической культуре средних образовательных школ Санкт-Петербурга и 175 студентов факультета физической культуры обучения РГПУ им. А.И. Герцена. Результаты исследования обработаны стандартными методами вариационной статистики и корреляционного анализа.

Для решения поставленной цели исследования нами был разработан опросник мотивации к физкультурно-педагогической деятельности (МПФД). В методике используется 21 вопрос, сгруппированных в три стандартизуемых показателя: «любовь к детям», «интерес к спорту» и «интерес к педагогической деятельности». Оценка основана на применении биполярных рейтинговых шкал типа Р. Лайкерта. Метод предполагает, что респондент выражает свое согласие или несогласие с каждым суждением из предложенного набора по шестибальной шкале оценок, а его место на итоговой шкале установки определяется суммой оценок каждого отдельного суждения. Диапазон показателей по каждой из шкал лежит в пределах от 7 до 42 баллов. «Мультипсихометр» пре-

образует «сырые» показатели в стэны следующим способом: поскольку для данного теста заранее рассчитанных норм не существовало, то осуществлялся поиск в базе результатов данных, их сортировка по каждому из стандартизируемых показателей, определение перцентильных рангов, которые затем по известным формулам (Кулагин Б.В., 1984) пересчитываются в стэны. После получения свыше 50 наблюдений были рассчитаны нормы путем определения принадлежности актуального значения к одному из интервалов. Для расчетов норм были использованы данные указанных выше 65 преподавателей по физической культуре. Результаты расчетов представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Тестовые нормы показателей опросника МПФД

Показатели	Границы стэнов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Любовь к детям	< 23	23–25	25–27	27–28	28–30	30–32	32–33	33–34	34–35	>35
Интерес к спорту	< 15	15–22	22–25	25–28	28–30	30–31	31–33	33–34	34–35	>35
Интерес к педагогической деятельности	< 22	22–23	23–25	25–26	26–29	29–30	30–33	33–34	34–35	>35

Представленные тестовые нормы могут использоваться при проведении ручной обработки результатов тестирования. В таблице 2 приведены показатели опросника МПФД преподавателей физической культуры. Мы выделили среди всего массива три группы с высоким (7 – 10 стэнов), средним (4 – 6 стэнов) и низким (1 – 3 стэна) уровнями показателей.

Таблица 2.

Показатели опросника МПФД и возраст преподавателей по физической культуре.

Показатели	Все преподаватели (n = 65)	Высокий уровень (n = 12)	Средний уровень (n = 40)	Низкий уровень (n = 13)
Любовь к детям	5,15 ± 0,24	7,83 ± 0,25	5,28 ± 0,13	2,31 ± 0,22
Интерес к спорту	5,26 ± 0,23	6,33 ± 0,50	5,33 ± 0,27	4,08 ± 0,55
Интерес к педагогической деятельности	5,11 ± 0,25	7,17 ± 0,46	5,08 ± 0,26	3,31 ± 0,57
Возраст	42,28 ± 1,21	45,58 ± 1,46	44,46 ± 1,53	38,46 ± 3,02

Различия по показателям опросника достоверны между всеми группами. Что касается возраста, то достоверно различаются группы с высоким и низким уровнями ($p < 0,05$). Интересно, что старшая воз-

растная группа преподавателей обладает высокими показателями не только по «любви к детям» и «интересу к педагогической деятельности», но и по «интересу к спорту».

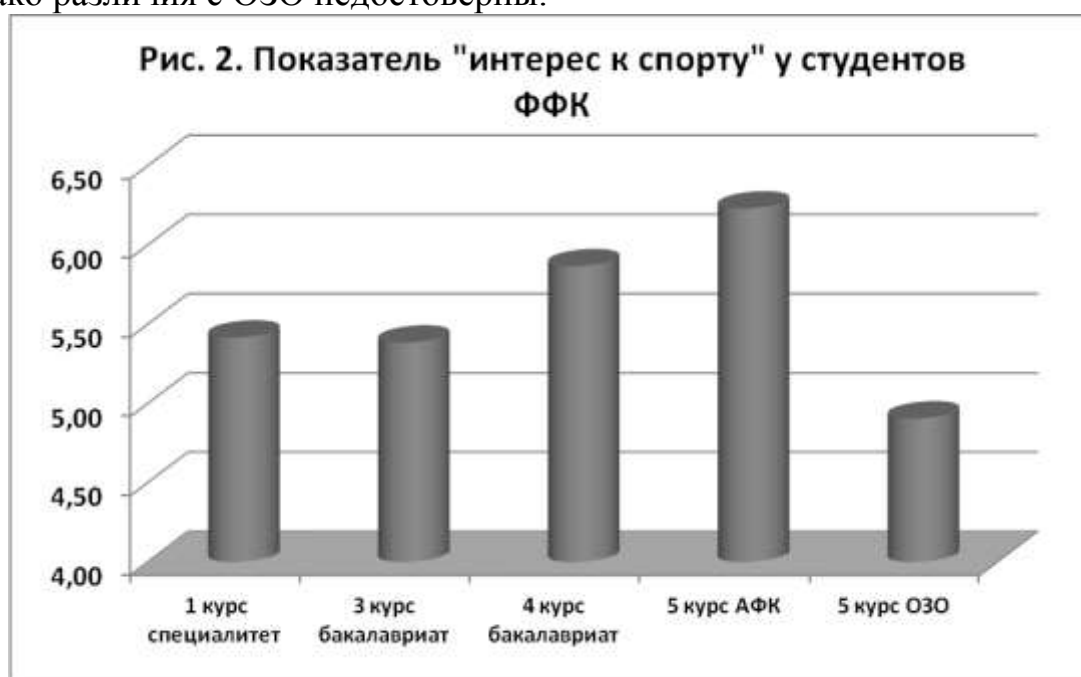
Расчет коэффициентов корреляции между шкалами опросника среди всего массива преподавателей показал, что наибольшая связь отмечается между показателями «любовь к детям» и «интерес к спорту» – 0,682. Между показателями «интерес к спорту» и «интерес к педагогической деятельности» коэффициент корреляции составляет – 0,421, а между показателями «любовь к детям» и «интерес к педагогической деятельности» он равен 0,400. Показатели группы студентов по всем шкалам опросника ниже, чем у преподавателей. Достоверно различается только показатель «любовь к детям» ($p < 0,01$). У студентов он составляет $4,44 \pm 0,17$ стэна. «Интерес к спорту» в группе студентов достигает средней величины $4,94 \pm 0,14$, а «интерес к педагогической деятельности» – $4,94 \pm 0,14$ стэна.

Таким образом, разработанная нами экспресс-методика оценки мотивации к физкультурно-педагогической деятельности позволяет в короткое время (5 – 7 минут) в бланковом формате выявить основные мотивы, определяющие выбор данной профессии. Получены тестовые нормы, которые могут быть использованы в качестве модельных характеристик мотивационной сферы педагога физической культуры. Выявлено, что физкультурно-педагогическая деятельность формирует личность педагога в соответствии с требованиями данной сферы и в тесной взаимосвязи с характерными для нее мотивациями. Исследование показало некоторые негативные тенденции в группе современных педагогов, когда в наиболее продуктивном творческом возрасте ($38,46 \pm 3,02$ года) отмечаются весьма низкие показатели «любви к детям» и «интереса к педагогической деятельности». По-видимому, необходимо дополнительное исследование на более представительной выборке действующих педагогов физической культуры.

Результаты исследования студентов групп специалитета, бакалавриата, представителей адаптивной физической культуры (АФК) и заочного отделения (ОЗО) представлены на рисунках 1 – 3.



Наиболее высокий показатель «любовь к детям» отмечается у студентов 5 заочной формы обучения (ОЗО) – 5,72 стэна. Это достоверно ($p < 0,01$) выше, чем самый низкий показатель 4,77, зафиксированный у студентов 3 курса бакалавриата. Видимо, это связано с тем, что большинство этих студентов работает с детьми в физкультурно-педагогической области. Если выделить в данной группе студентов, работающих только педагогами, то этот показатель возрастает до 6,09 стэнов против 5,14 у прочих студентов-заочников. В других группах (1 курс специалитета, 4 курс бакалавриата и 5 курса адаптивная физическая культура) «любовь к детям» ниже средних значений 5,5 стэна, однако различия с ОЗО недостоверны.



Сымые высокие показатели по шкале «интерес к спорту» наблюдались у студентов 5 курса АФК и 4 курса бакалавриата (6,23 и

5,87 соответственно). Невысокие показатели у студентов ОЗО – 4,91, причем это достоверно ($p < 0,05$) ниже, чем отмеченные выше данные. Остальные показатели достоверно не различаются. Это можно объяснить тем, что ряд студентов дневной формы обучения продолжает активно заниматься спортом, нежели студенты-заочники, ведущие педагогическую деятельность.

Анализируя, результаты, полученные по третьей шкале – «интерес к педагогической деятельности», можно отметить тот факт, что основной профессиональный мотив проявляется весьма незначительно у студентов-педагогов.

Только представители 3 курса бакалавриата имеют показатели чуть выше среднего (5,69) а у всех остальных групп – ниже среднего. Данный факт указывает на то, что обучаясь на факультете физической культуры педагогического вуза, многие будущие специалисты не связывают со своей дальнейшей профессиональной карьерой.



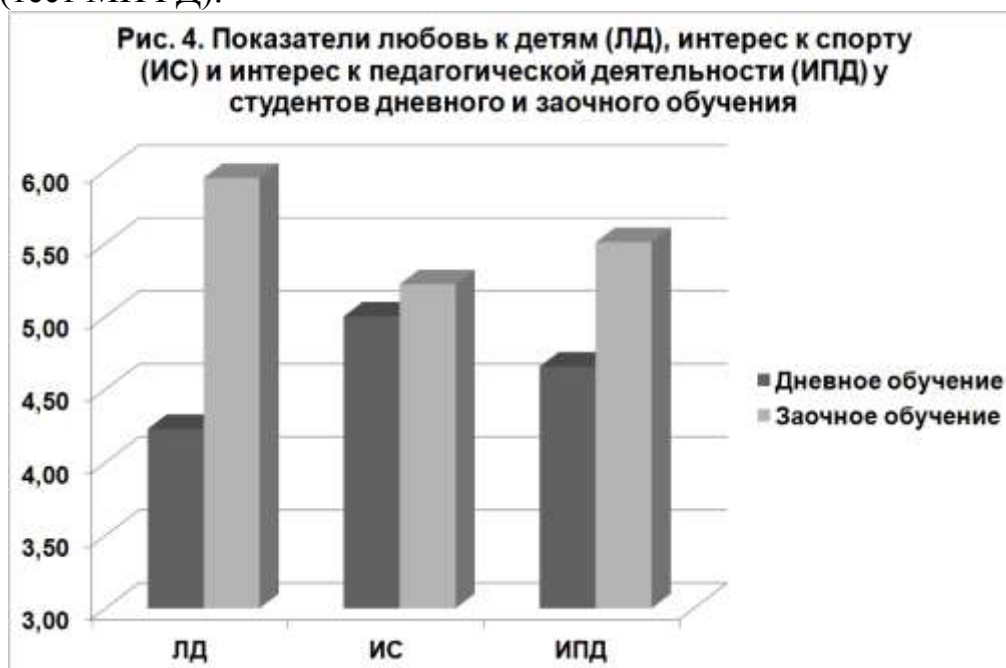
Таким образом, проведенное исследование показало, что физкультурно-педагогическая деятельность накладывает определенный отпечаток, формирующий личность педагога в соответствии с требованиями данной сферы и в тесной взаимосвязи с характерными для нее мотивациями. Ведущими мотивами у студентов факультета физической культуры являются «любовь к детям» и «интерес к спорту». «Интерес к педагогической деятельности» занимает третье место по значимости среди изученных нами мотивов у большинства студентов.

Для выявления взаимосвязи мотивации и личностных особенностей нами был использован многофакторный личностный опросник по Г.Ю. Айзенку EPPS.

Корреляционный анализ связей между исследуемыми показателями и особенностями личности, оцениваемыми по многофакторному

личностному опроснику EPPS, показал следующее: коэффициенты корреляции имеют небольшие достоверные значения в диапазоне от 0,20 до 0,31, наибольшее число связей у показателя «любовь к детям», меньшее число связей у параметра «интерес к спорту» и полностью они отсутствуют у «интерес к педагогической деятельности». «Любовь к детям» имеет отрицательные коэффициенты корреляции с показателями склонность к риску, безответственность, импульсивность, общительность и психотизм. Что касается последнего показателя, то, как отмечает К. Купер (2000) индивиды, имеющие высокие баллы по шкале психотизма, эмоционально холодны, жестки, склонны к риску и манипуляциям другими людьми, импульсивны. Низкие баллы присущи для добросердечных, осторожных, добросовестных социализированных лиц. «Интерес к спорту» имеет положительные связи с показателями общительность, активность, ассертивность, склонность к риску и экстраверсия. Между исследуемыми показателями существуют достоверные связи: коэффициент корреляции между показателями «любовь к детям» и «интерес к спорту» составляет 0,24, между показателями «любовь к детям» и «интерес к педагогической деятельности» – 0,66, между показателями «интерес к спорту» и «интерес к спорту» – 0,40.

На рисунке 4 представлена диаграмма показателей, характеризующих мотивационную сферу студентов дневной и заочной форм обучения (тест МПФД).



Как следует из диаграммы, по показателям любовь к детям (ЛД) и интерес к педагогической деятельности (ИПД) студенты-заочники превосходят студентов дневной формы обучения. ЛД у них составляет $5,95 \pm 0,23$, у дневников – $4,23 \pm 0,39$, Различия достоверны ($p < 0,001$). ИПД у заочников достигает $5,51 \pm 0,25$, против $4,66 \pm 0,35$. Различия также достоверны ($p < 0,05$). Таким образом, работа в области педагогической деятельности накладывает отпечаток на мотивационную сферу у сту-

дентов-заочников. Как показали наши данные, процент заочников, работающих педагогами и обучающихся на факультете физической культуры, достигает 80 %. В то же время большинство студентов дневной формы обучения, либо работает не по профессии, либо не работает совсем. Однако, имея возможность активно заниматься спортом, они не проявляют к этому интереса. Показатель интерес к спорту (ИС) у них составляет всего $5,00 \pm 0,31$, что ниже, хотя и недостоверно, показателя заочников – $5,22 \pm 0,25$.

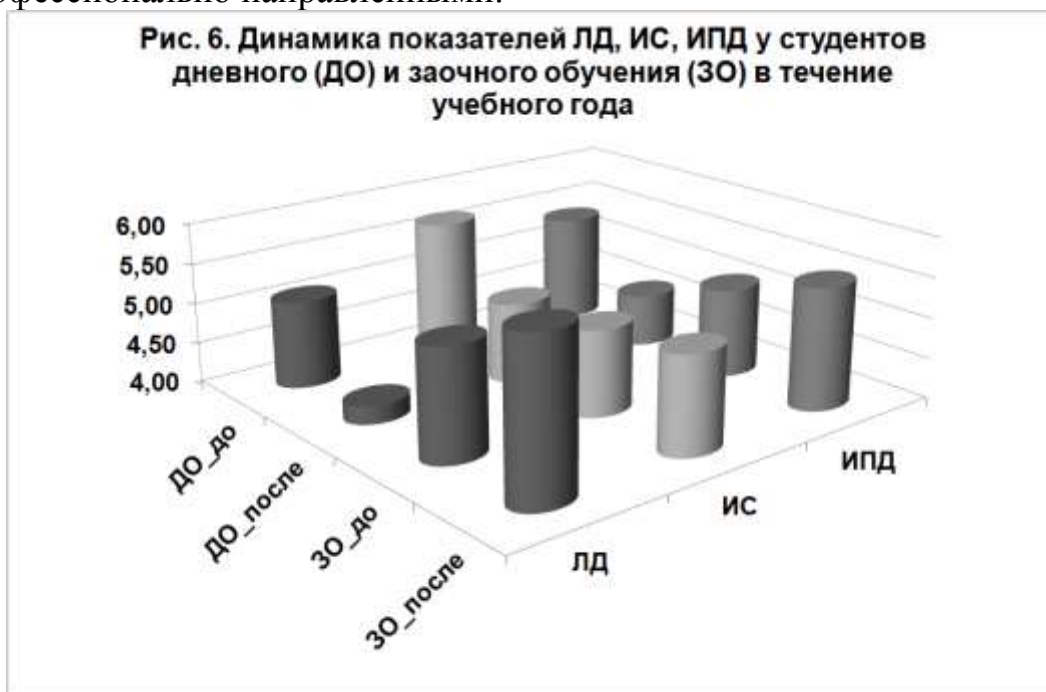
На рисунке 5 приведены показатели коммуникативные способности (КС), организаторские способности (ОС) теста КОС, а также стремление к принятию (СП) и страх отвержения (СО) теста аффилиация.



Показатели КС и ОС у студентов дневной формы обучения составляют соответственно $6,37 \pm 0,37$ и $5,54 \pm 0,36$, а у заочников $5,73 \pm 0,30$ и $5,49 \pm 0,26$. Однако, между этими показателями различия недостоверны ($p > 0,05$). По тесту аффилиация показатель СП у студентов дневной формы обучения составляет $6,11 \pm 0,30$. Это достоверно выше ($p < 0,01$), чем у студентов-заочников – $5,02 \pm 0,27$, что свидетельствует о преобладании у дневников тенденции стремления к принятию группой, так как показатель СО у них ниже медианы ($5,14 \pm 0,32$). В противоположность этому у заочников показатель СП выше медианы ($5,66 \pm 0,27$), что говорит о преобладании у них страха отвержения.

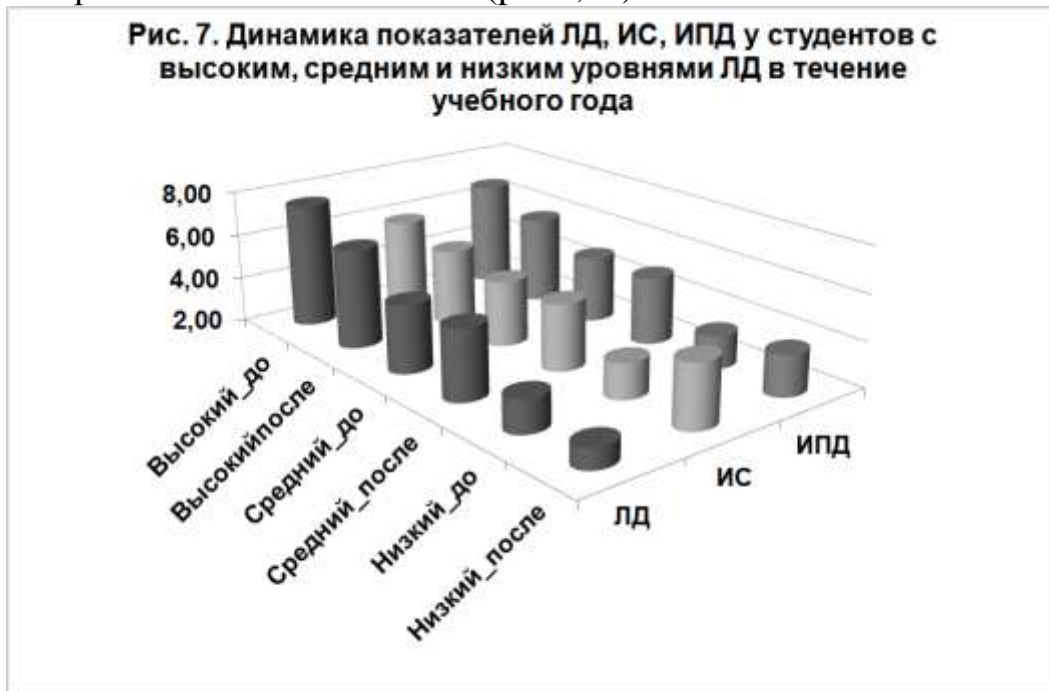
На рисунке 6 приведены данные теста МПФД до начала нашего исследования и спустя год, когда студенты дневного и заочного обучения перешли на следующий курс. Как видно из диаграммы, все показатели теста у студентов дневной формы обучения снизились. Показатель ЛД уменьшился с $5,09 \pm 0,34$ до $4,23 \pm 0,39$, ИС – с $5,57 \pm 0,31$ до $5,00 \pm 0,31$, ИПД – с $5,36 \pm 0,33$ до $4,66 \pm 0,35$. Все различия достоверны ($p < 0,05$). Поскольку в данной выборке преобладают

студенты, перешедшие с 1 на 2 курс, то можно предполагать, что такая картина во многом объясняется учебным планом прохождения дисциплин. Доминирование общеобразовательных дисциплин, не имеющих прямого отношения к будущей педагогической деятельности (история и др.), ведут к снижению интереса к работе с детьми и занятиями спортом. Возможно в дальнейшем ситуация может измениться, что требует дополнительного исследования. Картина у заочников выглядит прямо противоположно. Все показатели через год обучения у них выросли. Показатель ЛД увеличился с $5,38 \pm 0,22$ до $5,95 \pm 0,23$, ИС – с $5,08 \pm 0,27$ до $5,22 \pm 0,25$, ИПД – с $5,11 \pm 0,23$ до $5,52 \pm 0,25$. Достоверные изменения отмечаются по показателю ЛД ($p < 0,05$). Таким образом, вслед за исследованиями О.В. Якуповой (2010) можно констатировать, что у студентов-заочников факультета физической культуры педагогического вузы мотивы обучения являются профессионально направленными.



На рисунке 7 представлены данные по динамике теста МПФД у студентов с высоким (7 – 10 стэнов), средним (4 – 6 стэнов) и низким (1 – 3 стэна) исходными уровнями показателя ЛД до начала нашего исследования и спустя год. Анализируя результаты, можно отметить, что у студентов с высоким уровнем показателя ЛД отмечается снижение всех трех показателей теста. Показатель ЛД уменьшился с $7,53 \pm 0,20$ до $6,41 \pm 0,50$, ИС – с $5,82 \pm 0,60$ до $5,35 \pm 0,34$, ИПД – с $6,71 \pm 0,34$ до $5,88 \pm 0,44$. Различия достоверны по показателям ЛД и ИПД ($p < 0,05$). В самой многочисленной ($n = 36$) группе студентов со средним уровнем все три показателя имеют тенденцию к увеличению. Показатель ЛД изменился с $5,03 \pm 0,14$ до $5,14 \pm 0,33$, ИС – с $4,92 \pm 0,32$ до $4,97 \pm 0,32$, ИПД – с $4,94 \pm 0,24$ до $5,00 \pm 0,34$. Различия недостоверны по всем показателям ($p > 0,05$). В группе студентов с низким исходным уровнем отмечаются разнонаправленные изменения. Показатель ЛД в данной

группе снизился с $3,48 \pm 0,22$ до $2,91 \pm 0,46$, ИС увеличился с $3,59 \pm 0,48$ до $4,82 \pm 0,61$, ИПД также возрос с $3,47 \pm 0,56$ до $3,82 \pm 0,54$. Различия достоверны по всем показателям ($p < 0,05$).



Таким образом, проведенное исследование показало, что между студентами очной и заочной форм обучения имеются существенные отличия в мотивационной сфере. По всем исследованным показателям студенты-заочники демонстрируют отчетливо значимую профессионально направленную позицию. Любовь к детям и интерес к педагогической деятельности являются для них осознанным выбором, что подтверждается высоким процентом работающих в области физкультурно-педагогической деятельности.

Динамика показателей мотивационной сферы выявила у студентов младших курсов (1 и 2-го) дневного обучения негативную тенденцию, связанную со снижением исследованных нами показателей мотивации к физкультурно-педагогической деятельности. Очевидно, что необходим мониторинг эти показатели на последующих курсах обучения. Это позволит оптимизировать учебный процесс путем увеличения вариативности основных образовательных профессиональных программ подготовки специалистов физической культуры (Пономарев Г.Н., 2003). В этом аспекте, полученные результаты могут быть использованы для системы оценки качества образовательного процесса специалистов в области физической культуры.

Как считает С.А. Бабанов (2010) между профессиональным «выгоранием» и мотивацией деятельности существует тесная взаимосвязь. «Выгорание» может вести к снижению профессиональной мотивации. Психическому «выгоранию» в большей степени подвержены те работники, которые трудятся с высокой самоотдачей и ответственностью. Риску развития профессионального выгорания подвержены в большей степени педагоги. Это определяется тем, что труд педагогов отличается

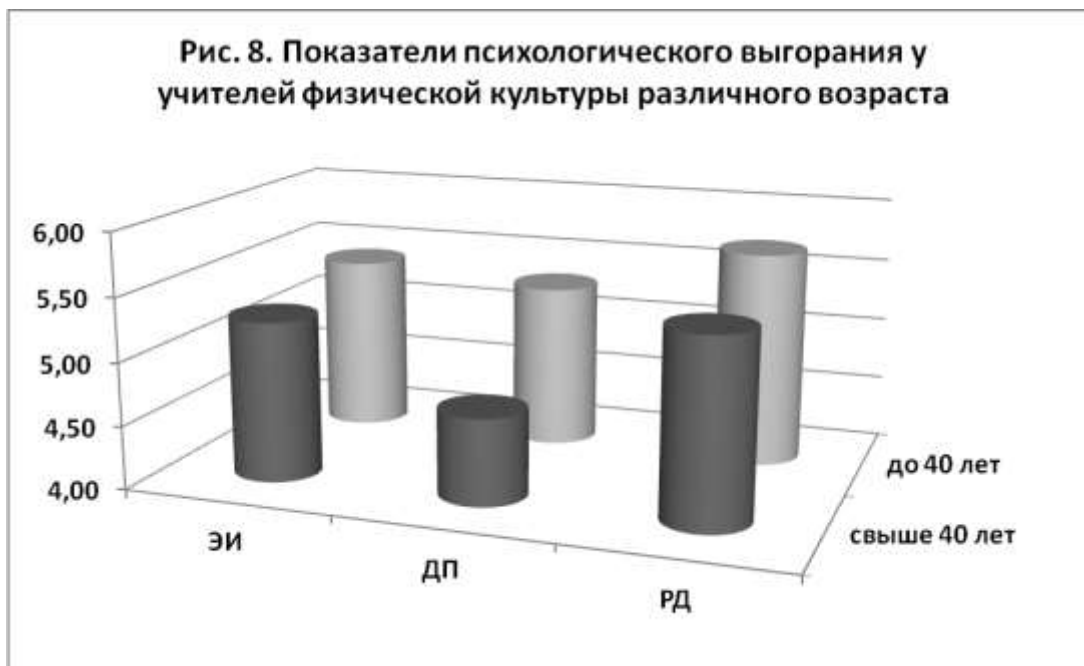
высокой эмоциональной напряженностью. Существует множество эмоциогенных факторов, оказывающих негативное воздействие на деятельность педагога (Бабанов С.А., 2010).

В наиболее общем виде психологическое выгорание рассматривается как синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Вследствие этого синдром «психологического выгорания» отмечается некоторыми авторами как «профессиональное выгорание». Данный синдром включает в себя три основные составляющие, выделенные Maslach С. и Jackson S. E. (1981): эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений. Это позволяет рассматривать данное состояние в аспекте личной деформации специалиста под влиянием длительного профессионального стажа. С возрастом и увеличением стажа профессиональной деятельности постепенно растет напряженность функционирования всей системы защитных механизмов личности педагога (Зиньковский А.К., Антоновский А.В., 2009).

Применялись методика оценки профессионального выгорания педагогов, разработанных Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой (2005) на базе опросника МВІ (Maslach С., Y Jackson S. E., 1981).

На рисунке 8 представлена диаграмма показателей, характеризующих особенности психологического выгорания учителей физической культуры. Как следует из диаграммы показатели эмоционального истощения (ЭИ) и редукции личных достижений (РД) различаются незначительно у педагогов старшего возраста ($48,92 \pm 0,99$ лет) и младшего возраста ($30,65 \pm 1,16$ лет). Стаж работы учителей старшей группы составляет свыше 20 лет, у младшей – до 10 лет.

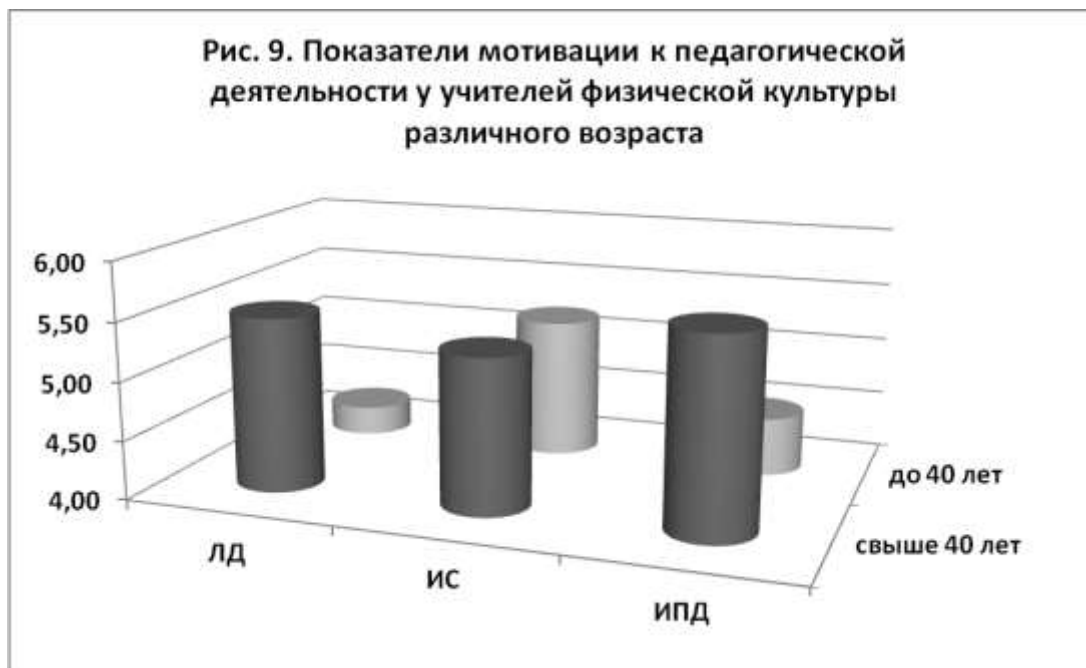
Различия между группами по этим показателям недостоверны ($p > 0,05$). Что касается показателя деперсонализации, то он оказался ниже у педагогов старшей группы ($4,68 \pm 0,23$ стэна) по сравнению с учителями младшей возрастной группы ($5,30 \pm 0,43$ стэна). Различия оказались достоверны ($p < 0,05$). Таким образом, у учителей старшей возрастной группы наблюдаются выраженная пластичность личности. Они способны в большей степени по сравнению с молодыми коллегами к психической адаптации в ходе установления коммуникаций. Следовательно, возраст и большой стаж работы не влияют отрицательно на данный компонент психического выгорания и деформации отношений с учениками и коллегами по работе не отмечается.



На рисунке 9 представлена диаграмма показателей, характеризующих мотивационную сферу учителей физической культуры. Показатели «любовь к детям» (ЛД) и «интерес к педагогической деятельности» (ИПД) у представителей старшей возрастной группы выше по сравнению с молодыми учителями.

Они составляют соответственно $5,49 \pm 0,29$ и $5,66 \pm 0,31$ стэна против $4,24 \pm 0,40$ и $4,50 \pm 0,51$ стэна. Различия достоверны ($p < 0,05$). На наш взгляд, не только выгорание влияет на мотивацию, но и мотивация оказывает позитивное воздействие на механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Это положительно влияет на исполнение профессиональной деятельности и отношения с учениками и коллегами.

Изучение взаимосвязей между полученными показателями выявило, что возраст практически не связан с прочими показателями. Имеет достоверная, но небольшая по величине связь между ним и показателем «любовь к детям» ($r = 0,27$). РД имеет три достоверных отрицательных коэффициента корреляции с ЛД ($r = - 0,37$), ИС ($r = - 0,34$) и ИПД ($r = - 0,47$). Показатель ДП достоверно связан с ЛД ($r = - 0,27$), ИС ($r = - 0,35$).



Таким образом, исходя из полученных результатов, можно отметить тот факт, что высокая мотивация к физкультурно-педагогической деятельности вне зависимости от возраста и стажа работы учителя будет снижать риск психического выгорания по показателям деперсонализации и редукции личных достижений.

Литература

1. Бабанов С.А. Синдром «эмоционального выгорания» / С.А. Бабанов // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова, № 2, – 2010. - С. 294 – 301
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, – 2005. - С. 10 – 26
3. Жабиков В.Е., Жабикова Т.В. Исследование эффективности подготовки специалиста в области физической культуры / В.Е. Жабиков // Вестник спортивной науки. № 2. – 2009. - С. 49 – 51
4. Зиньковский А.К., Антоновский А.В. Ведущие механизмы психологических защит у педагогов с различным опытом трудового стажа как индикаторы адаптации к социальной среде / А.К. Зиньковский., А.В. Антоновский // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики, № 4, – 2009. - С. 81 – 83.
5. Кольтинова В.В. Мотивация профессиональной деятельности педагога физкультурного вуза как фактор оптимизации учебного процесса / Кольтинова В.В. // Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. - М.: 2001. - С. 151-153.
6. Копысова Л.А. Развитие мотивации профессиональной деятельности у обучающихся в вузах/ Л.А. Копысова // Психопедагогика в правоохранительных органах, № 2(37). – 2009. - С. 23 – 26
7. Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики. – Л.: Медицина, 1984. - 216 с.
8. Купер К. Индивидуальные различия. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 527 с.
9. Мусина В.П. Диагностика профессиональной активности / Мусина В.П. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». № 2(84). – 2012 год. – С. 111-115.
10. Никитин С.А. Формирование у будущих специалистов в сфере физической культуры установки для воспитательной работы с подростками с девиант-

ным поведением / Никитин С.А., Орехов Е.Ф., Пигалова Л.В. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». № 10(56). – 2009 год. – С. 73-77.

11. Пономарев Г.Н. Методика оценки мотивационной сферы у преподавателей физической культуры / Г.Н. Пономарев, В.Г. Федоров, М.А. Шансков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 11 (95). – С. 119 – 123

12. Пономарев Г.Н. Развитие вариативной подготовки специалистов физической культуры в современных социокультурных условиях/ Пономарев Г.Н.//Автореф. дис. ... докт. пед. наук, РГПУ им. А.И. Герцена. – СПб, 2003. – 35 с.

13. Рубанова О.Л. Мотивация выбора профессии учителя физической культуры учащимися училища олимпийского резерва/О.Л. Рубанова // Вестник Новгородского государственного университета, № 42. – 2007. - С. 59 – 60

14. Слостенин В.А. и др. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В.А. Слостенина. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 576 с.

15. Сугоняев К.В. Аппаратно-программный психодиагностический комплекс Мультипсихометр: Методическое руководство / К.В. Сугоняев, А.Ю. Чуплин, Е.В. Медведев и др.; ЗАО «Научно-производственный центр ДИП». – М. 2008. часть 1: – 366 с.

16. Якупова О.В. Заочное обучение в представлении студентов / О.В. Якупова// Вестник Башкирского университета, Т. 15, №3, – 2010. - С. 852 – 856

17. Maslach С., Y Jackson S. E.. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour, – 1981. 2, – P. 99 – 113.

	Стр.
Абаев В.А., Пальтиель Л.Р., Филиппов В.В., Шеманаев В.К. К вопросу о профессиональной подготовке педагогов-организаторов мероприятий спортивно-оздоровительного школьного туризма	3
Анимова З.Ю., Евченко Я.В., Рыжков А.Б. Национальные виды спорта в формировании физической культуры личности школьников (на примере Северного многоборья)	7
Богданов О.А. Изменение индекса массы тела и содержания жира в организме студентов в процессе занятий физической культурой	11
Венедиктов И.Н., Кипрушина И.И., Голубков И.Ю. Практико-ориентированное моделирование подготовленности к соревновательной деятельности юных легкоатлетов – многоборцев	14
Вьюкова Е.И. Программа включения тибетской телесной практики в процесс физического воспитания студентов	17
Дядичева М.В., Анимова З.Ю. Подвижные игры на занятиях плаванием как средство социализации младших школьников ...	21
Забалуева Т.В., Забалуева И.П. Общие и специальные физические упражнения в формировании опорно-двигательного аппарата спортсменов	25
Зубакин В.П., Малов В.В., Степанов А.П., Евтушенко Д.Н. Обучение военнослужащих организации физической тренировки	29
Зубакин В.П., Малов В.В., Степанов А.П., Евтушенко Д.Н. Модель самоуправления физической тренировкой военнослужащих	33
Кадыров Р. М., Троицкий Ю. Л., Пономаренко М.С. Коррекция физического состояния лиц среднего возраста средствами аэробно-силовой тренировки	37
Кадыров Р.М., Савченко О.А., Пастушков А.В. Теоретические аспекты определения содержания физической подготовки	39
Костенко В.Д. Рекреативная функция общей физической подготовки студентов вузов	45
Костов Ф.Ф., Родичкин П.В. Мотивации достижения успеха и чувство тревоги у бегунов на средние дистанции на этапе углубленной специализации	49
Ледовская Т.Я., Митин А.Е., Филиппова С.О. Представления о спортивной карьере у лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся настольным теннисом	52

<i>Лукина Г.Г., Фокин А.М.</i> Подвижные игры как средство формирования социальной компетентности ребенка старшего дошкольного возраста	55
<i>Меркулова О.А., Пушкина О.В.</i> Аэробика как элемент фитнес-технологии досуговой деятельности студентов	58
<i>Миронова О.В., Юрченко Л.В., Битюникова И.А., Плицина И.В., Ощенко И.Э.</i> Сетевое взаимодействие в сфере дополнительного образования детей как фактор направленного физического развития и самоорганизации учащихся школы	60
<i>Николаева Ю.В., Коробова М.А.</i> Подвижные игры как средство преодоление страхов у детей старшего дошкольного возраста	65
<i>Орлова Ю.А.</i> Мотивация школьников к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью	68
<i>Пономарев Г.Н.</i> Образовательная деятельность факультетов физической культуры в условиях реализации федеральных государственных стандартов высшего образования (ФГОС ВО)	72
<i>Пристав О.В., Миронова О.В.</i> Влияние половой детерминации на распределение мотивов у студентов первого курса ГАСУ, занимающихся плаванием	78
<i>Пристав О.В., Иванова Ю.С., Покровская Е.Б., Фарафонова А.П.</i> К вопросу активизации познавательной деятельности учащихся при помощи средств и методов физической культуры при изучении английского языка	82
<i>Родичкин П.В., Пупков П.В., Шаламанов Н.С., Орлов А.С.</i> Реабилитация и профилактика рецидивов у пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата	85
<i>Рыжкин Ю.Е.</i> Современные источники формирования теории физической рекреации	89
<i>Рысев Ю.Л.</i> Решение задач общей физической подготовки студентов с учетом личностно-ориентированного подхода	95
<i>Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г.</i> Влияние использования технологии регулирования процесса занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения на развитие двигательных способностей	99
<i>Смирнова Г.Н.</i> Некоторые профессионально-педагогические задачи в деятельности преподавателя физического воспитания	104
<i>Соколова Т.И.</i> Дыхательная гимнастика – средство развитие речи и профилактика простудных заболеваний	110
<i>Соколова И.В.</i> Анализ мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентов СПбГУП	114

Тихонов Б.Г., Юденко В.В., Подчищалов В.А. Инновационные подходы к соревновательным стресс факторам в подготовке боксеров СПбГУ	118
Улюкин И.М., Остроумов И.Н. Взаимосвязь самоотношения и эмоционального статуса в периоде адаптации у студентов первого курса педагогического университета	122
Фарбей В.В., Ефремова Н.А., Жевлаков Е.Г., Курочкина Е.В. Комплексная оценка общей и специальной подготовленности квалифицированных биатлонистов	125
Фарбей В.В. Модель управления системой многолетней подготовки спортсменов в лыжных многоборьях	133
Фетисова С.Л., Фокин А.М. Методология обучения игровой соревновательной деятельности	137
Хисматуллин С.А. Проектирование учебной программы предмета «Физическая культура» в соответствии с ФГОС начального общего образования	141
Шансков М.А., Пономарев Г.Н. Профессиональная мотивация и выгорание в сфере физической культуры	147