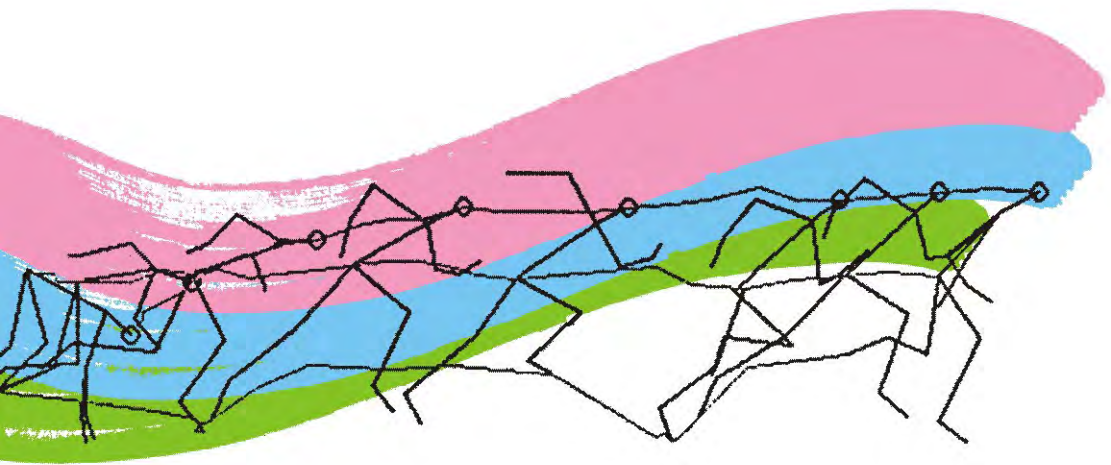


ISSN 1993-4335

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ



№ 2, 2008

ISSN 1993-4335

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
ХАРЬКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ
(ХАРЬКОВСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ИНСТИТУТ)

Издается с декабря 1996 года

№2

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ
ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

ХАРЬКОВ- 2008

Физическое воспитание студентов творческих специальностей:
сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ),
2008. - №2. - 140с.
(Русск.яз.)

В сборник включены статьи, освещающие новые технологии физического воспитания молодежи и подготовки спортсменов. Рассмотрены проблемы физического воспитания студентов.

Сборник предназначен для учителей и преподавателей физического воспитания, тренеров, спортсменов, докторантов, аспирантов.

Издается по решению ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол № 5 от 11.01.2008г.].

Сборник утвержден ВАК Украины и входит в перечень №1 научных изданий, в которых могут публиковаться основные результаты диссертационных работ [физическое воспитание и спорт] (Постановление ВАК Украины от 09.06.1999 г. №1-05/7. Бюл. ВАК Украины, 1999. - №4. - С. 59).

Издание зарегистрировано ISSN International Centre (Paris, France):

ISSN 1993-4335 (Print),

ISSN 1993-4343 (Online) - URL: <http://www.nbu.gov.ua/articles/khhpi/>

Редакционная коллегия:

1. Бизин В.П. доктор педагогических наук, профессор;
2. Бойченко С.Д. доктор педагогических наук, профессор;
3. Верич Г.Е. доктор медицинских наук, профессор;
4. Дмитриев С.В. доктор педагогических наук, профессор;
5. Друзь В.А. доктор биологических наук, профессор;
6. Ермаков С.С. (гл.ред.) доктор педагогических наук, профессор;
7. Камаев О.И. доктор педагогических наук, профессор;
8. Клименко А.И. доктор биологических наук, профессор;
9. Коробейников Г.В. доктор биологических наук, профессор;
10. Корягин В.М. доктор педагогических наук, профессор;
11. Максименко Г.Н. доктор педагогических наук, профессор;
12. Носко Н.А. доктор педагогических наук, профессор;
13. Романенко В.А. доктор биологических наук, профессор;
14. Сак Н.Н. доктор медицинских наук, профессор;
15. Ткачук В.Г. доктор биологических наук, профессор.

© Харьковская государственная
академия дизайна и искусств, 2008

© С.С. Ермаков, 2008

© Д.В.Русланов, обложка, 2008

ЧАСТЬ I

ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЁРОВ-ЮНОШЕЙ

Гаськов А.В., Кузьмин В. А.

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ, Россия
Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

Аннотация. В данной работе освещается проблема повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности боксёров-юношей с использованием научно - обоснованных модельных характеристик спортивной деятельности боксёров. Главной задачей тренеров на этапе подготовки являются: универсальный тип технико-тактического мастерства, стабилизация технико-тактического мастерства в сложной боевой обстановке; повышение волевых качеств и психической устойчивости спортсменов; повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Ключевые слова: модель, характеристика, соревновательная, деятельность, боксер, юноша, чемпион, показатель.

Анотація. Гаськов А.В., Кузьмін В.А. Модельні характеристики змагальної діяльності боксерів-юнаків. У даній роботі висвітлюється проблема підвищення ефективності учбово-тренувальної й змагальної діяльності боксерів-юнаків з використанням науково-обґрунтованих модельних характеристик спортивної діяльності боксерів. Головним завданням тренерів на етапі підготовки є: універсальний тип техніко-тактичної майстерності, стабілізація техніко-тактичної майстерності в складній бойовій обстановці; підвищення волевих якостей і психічної стійкості спортсменів; підвищення рівня загальної й спеціальної фізичної підготовленості.

Ключові слова: модель, характеристика, змагальна, діяльність, боксер, юнак, чемпіон, показник.

Annotation. Gaskov A.V., Kuzmin V.A. Model characteristics of youth boxers' competition activity. This research lightens the problem of increasing the effectiveness of youth boxers' scholastic - burn-in and competition activity with using scientifically motivated model characteristics of boxers' sport activity. The main task of trainers at a stage of preparation are: the universal phylum of engineering tactical skill, stabilization of engineering tactical skill in the composite fighting circumstances; increase of strong-willed qualities and mental stability of sportsmen; increase of a level of common and special physical readiness.

Key words: model, characteristics, competition, activity, youth, boxers, champions, comparison, factors.

Введение.

Проблема модельных характеристик боксёров, поставленная на повестку дня еще в 70-е годы прошлого столетия в научно-исследовательских

институтах г.г. Москвы и Санкт-Петербурга, в последующие годы рассмотренная с различных позиций, не потеряла своей актуальности и в настоящее время, учитывая интенсивный рост спортивных результатов.

Моделирование не мыслится без опоры на концепцию структуры спортивных макроциклов. К настоящему времени такая концепция в какой-то мере разработана. По нашим представлениям, важнейшую роль в ней играют накопленные научно-практические данные о закономерностях, взаимно связывающих, с одной стороны, процесс направленных тренировочных и соревновательных воздействий на спортсмена, с другой – процесс количественных и качественных изменений его достиженческих способностей на протяжении тренировочных макроциклов. Правда, имеющиеся на этот счёт общие принципиальные положения применительно к каждому отдельному случаю реального построения спортивной подготовки приходится конкретизировать с учётом многих переменных обстоятельств, обусловленных, в частности, уровнем исходной подготовленности спортсмена, выдвигаемыми достиженческими установками, индивидуальными особенностями развития спортсмена, особенностями его образа жизни и т.д. Это далеко не простое дело ложится на плечи тренеров и их помощников.

Конкретное проектирование тренировочного макроцикла с использованием модельно-целевого подхода включает обширный комплекс операций, в частности, таких как:

- моделирование параметров предстоящей в данном макроцикле основной (целевой) соревновательной деятельности с возможно более точным расчётом её спортивно-технического результата и парциальных (частных) характеристик;

- моделирование поступательных сдвигов (приростов) в уровне подготовленности спортсмена, которых необходимо добиться, чтобы гарантировать предусматриваемый целевой спортивный результат, то есть тот результат, в достижении которого будет внешне выражаться реализация цели, поставленной в данном макроцикле;

- систематизация состава подготовительных упражнений как основного комплекса средств реализации этой цели по критерию сходства или различия их параметров с параметрами созданной модели целевой соревновательной деятельности;

- моделирование динамики процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена по периодам и этапам макроцикла в масштабе реального времени с учётом установленных сроков основных соревнований и известных закономерностей становления, регулирования и проявления оптимальной подготовленности к ним.

Определение модельных характеристик соревновательной деятельно-

сти боксёров, пригодных для эффективного использования их непосредственно в учебно-тренировочных занятиях боксёров-юношей, а также в спорте высших достижений, является в настоящее время актуальной проблемой. Имея разработанные, научно - обоснованные модельные характеристики соревновательной деятельности боксёров-юношей, тренеры по боксу будут иметь более широкие возможности для успешного роста спортивного мастерства спортсменов.

Работа выполнена по плану НИР Бурятского государственного университета.

Формулирование целей работы.

Наша работа проведена в целях повышения уровня подготовленности и тренированности боксёров. Для достижения поставленных целей необходимо было решить следующие *задачи*:

- изучить и обобщить данные научно-методической литературы;
- разработать модельные характеристики соревновательной деятельности;

Объект проведённых исследований – учебно-тренировочный процесс и соревновательная деятельность боксёров.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников; анализ видеозаписей спаррингов боксёров.

Результаты исследования.

На основе анализа видеозаписей контрольных спаррингов экспериментальной группы боксёров-юношей были разработаны модельные характеристики их соревновательной деятельности. Для сравнения модельных характеристик соревновательной деятельности были разработаны и использованы модельные характеристики соревновательной деятельности боксёров-чемпионов России. Весовые категории боксёров были разбиты на три группы: легковесы, средневесы, тяжеловесы. В исследовании были использованы следующие модельные характеристики соревновательной деятельности:

1. Среднее количество ударов за бой (за раунд); а) среднее количество прямых ударов; б) среднее количество боковых ударов; в) среднее количество ударов снизу.

2. Среднее количество боевых действий за бой (за раунд); а) среднее количество атак; б) среднее количество контратак.

3. Среднее количество защит за бой (за раунд); а) среднее количество отходов и отклонов; б) среднее количество ударов на отходах; в) среднее количество подставок.

4. Среднее количество серий за бой (за раунд). Формула боя – 4 раунда по 2 мин (для чемпионов России); 3 раунда – по 2 мин (для боксёров-юношей).

Таблица 1

*Средние показатели модельных характеристик соревновательной деятельности чемпионов России
I группа – легковесы*

Модельная характеристика	Количество за бой	Количество за раунд	%
1	2	3	4
1. Среднее количество ударов:	199	49,75	100
а) прямые удары	106	26,5	53,3
б) боковые удары	51	12,75	25,6
в) удары снизу	42	10,5	21,1
2. Среднее количество боевых действий:			
а) атаки	87	21,75	100
б) контратаки	65	16,25	74,4
	22	5,5	25,3
1	2	3	4
3. Среднее количество защит:	106	26,5	100
а) отходы и отклонения	63	15,75	59,4
б) удары на отходах	29	7,25	27,4
в) подставки	14	3,5	13,2
4. Среднее количество серий	40	10	100

Таблица 2

*Средние показатели модельных характеристик соревновательной деятельности чемпионов России
II группа – средневесы*

Модельная характеристика	Количество за бой	Количество за раунд	%
1. Среднее количество ударов:	154	38,5	100
а) прямые удары	96	24	62,3
б) боковые удары	44	11	28,6
в) удары снизу	14	3,5	9,1
2. Среднее количество боевых действий:			
а) атаки	94	23,5	100
б) контратаки	83	20,75	88,3
	11	2,75	11,7
3. Среднее количество защит:	113	28,25	100
а) отходы и отклонения	64	16	56,6
б) удары на отходах	13	3,25	11,5
в) подставки	36	9	31,9
4. Среднее количество серий	30	7,5	100

Таблица 3

Средние показатели модельных характеристик соревновательной деятельности чемпионов России
III группа – тяжеловесы

Модельная характеристика	Количество за бой	Количество за раунд	%
1	2	3	4
1. Среднее количество ударов:	171	42,75	100
а) прямые удары	113	28,25	66,1
б) боковые удары	51	12,75	29,8
1	2	3	4
в) удары снизу	7	1,75	4,1
2. Среднее количество боевых действий:			
а) атаки	82	20,5	100
б) контратаки	54	13,5	65,9
	28	7	34,1
3. Среднее количество защит:	102	25,5	100
а) отходы и отклонения	63	15,75	61,8
б) удары на отходах	7	1,75	6,9
в) подставки	32	8	31,3
4. Среднее количество серий	41	10,25	100

Таблица 4

Показатели модельных характеристик соревновательной деятельности боксёров-юношей экспериментальной группы
I группа легковесы

Модельная характеристика	Количество за бой	Количество за раунд	%
1. Среднее количество ударов:	149	49,7	100
а) прямые удары	105	35	70,5
б) боковые удары	37	12,3	24,8
в) удары снизу	7	2,3	4,7
2. Среднее количество боевых действий:			
а) атаки	47	15,7	100
б) контратаки	23	7,7	48,9
	24	8	51,1
3. Среднее количество защит:	41	13,7	100
а) отходы и отклонения	19	6,3	46,3
б) удары на отходах	1	0,3	2,5
в) подставки	21	7	51,2
4. Среднее количество серий	40	13,3	100

Таблица 5

Средние показатели модельных характеристик соревновательной деятельности чемпионов России

II группа – средневесы

Модельная характеристика	Количество за бой	Количество за раунд	%
1. Среднее количество ударов:	159	53	100
а) прямые удары	128	42,7	80,5
б) боковые удары	25	8,3	15,7
в) удары снизу	6	2	3,8
2. Среднее количество боевых действий:			
а) атаки	49	16,3	100
б) контратаки	28	9,3	57,1
	21	7	49,9
3. Среднее количество защит:	22	7,3	100
а) отходы и отклонения	14	4,7	63,6
б) удары на отходах	1	0,3	4,5
в) подставки	7	2,3	31,9
4. Среднее количество серий	55	18,3	100

Таблица 6

Средние показатели модельных характеристик соревновательной деятельности чемпионов России

III группа – тяжеловесы

Модельная характеристика	Количество за бой	Количество за раунд	%
1	2	3	4
1. Среднее количество ударов:	134	44,7	100
а) прямые удары	110	36,7	82,1
б) боковые удары	22	7,3	16,4
в) удары снизу	2	0,7	1,5
2. Среднее количество боевых действий:			
а) атаки	46	15,3	100
	22	7,3	47,8
1	2	3	4
б) контратаки	24	8	52,2
3. Среднее количество защит:	27	9	100
а) отходы и отклонения	10	3,3	37
б) удары на отходах	2	0,7	7,4
в) подставки	15	5	55,6
4. Среднее количество серий	36	12	100

В результате сравнения модельных характеристик соревновательной деятельности боксёров-юношей и боксёров-чемпионов России были получены следующие данные (см. таб. 1, 2, 3, 4, 5, 6):

1. боксёры-юноши имеют большое отставание по среднему количеству защит:

- 1.1. по среднему количеству отходов и отклонов;
- 1.2. по среднему количеству ударов на отходах;
- 1.3. по среднему количеству подставок.

2. боксёры-юноши имеют большое отставание по среднему количеству атак (боевые действия).

3. боксёры-юноши имеют большое отставание по среднему количеству ударов:

- 3.1. по среднему количеству боковых ударов;
- 3.2. по среднему количеству ударов снизу.

Выводы.

Из полученных нами результатов исследований видно, что боксёры-юноши имеют слабую защитную технику и пропускают много ударов противника, отдавая оценочные очки. Количество атак у них значительно ниже по сравнению с чемпионами.

Боксёры-юноши предпочитают боксировать на длинных дистанциях, избегая средние и ближние, соответственно понижены средние показатели боковых ударов и снизу.

Количество прямых ударов, серий ударов, контратак приближается к среднему количеству модельных характеристик соревновательной деятельности боксёров-чемпионов России.

Также наши исследования показали, что современный бокс становится быстрым и жёстким. Особенно заметно увеличение силы серийных ударов, что при современном судействе значительно повышает эффективность атаки. Можно сделать вывод, что современный бокс представлен спортсменом с хорошей физической подготовкой, стабильной техникой, гибкой и разнообразной тактикой. Реализация этих качеств должна проходить в условиях универсальной активно-наступательной тактики, включающей высокий темп боя, при стремлении вести его на средней и ближней дистанциях, применяя сильные, точные, акцентированные одиночные и серийные удары.

Главной задачей тренеров на этапе подготовки являются:

- 1) универсальный тип технико-тактического мастерства, основанный на освоении умения вести бой на разных дистанциях, в активно – наступательном стиле, с разнообразным арсеналом тактических приёмов;
- 2) стабилизация технико-тактического мастерства в сложной боевой обстановке;

- 3) повышение волевых качеств и психической устойчивости спортсменов;
- 4) повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Применяя на практике модельные характеристики соревновательной деятельности (целевая модель) мы должны сравнивать их с показателями индивидуальной модели. При этом необходимо и важно сравнение показателей реальной и целевой модели боксёра с адекватными показателями соревновательной деятельности предполагаемого основного соперника. Данный технологический подход помогает конкретизировать и детализировать подготовку боксёров – юношей с учётом индивидуальных особенностей боксёра и его противника.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем соревновательной деятельности боксёров-юношей.

Литература

1. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ характеристик соревновательной деятельности как фактор построения тренировочного процесса в единоборствах. - М.: ВНИИФК, 1985. - 18 с.
2. Анисимов Г.И., Осколков В.А. Принципиальная модель тактической подготовки боксёров учётом их индивидуально-типологических различий // Олимпийский бокс сегодня: Тез. междунар. науч. симпозиума. Москва, 29 сент. 1989. - М., 1989. - С.3-4.
3. Базеян А.М. Техничко-тактическая подготовка боксёров-юниоров на основе учета показателей их соревновательной деятельности: Дис. ... канд. пед. наук. - М., 1990. - 180 с.
4. Верхошанский Ю.В., Джероян Г.О., Филимонов В.И. Тактика и модельные характеристики боксёров // Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - С.22-25.
5. Гаськов А.В. Анализ уровня показателей ОФП и СФП у сильнейших боксёров-юношей на специально-подготовительном этапе подготовки // Олимпийский бокс сегодня: Тез. докл. междунар. науч. симпозиума. - М.: Тип. Госкомспорта СССР, 1989. - С.21-22.
6. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Формы организации занятий в боксе // Виды спортивных единоборств: Сб. науч. тр. - М.: УГТУ, 1997. - С.5-6.
7. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: Монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин; Краснояр. гос. ун-т.-Красноярск, 2004.-112 с.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.

УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ НА ОСНОВЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ МОДЕЛЕЙ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

Горчанюк Ю.А.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье рассматриваются методические и организационные аспекты исследования моделей перемещений. Спортсмены низкой квалификации при выполнении перемещений за мячом неравномерно распределяют свои усилия. Это приводит к более длительной задержке в месте обработки мяча. Это сказывается на эффективности технических действий в целом.

Ключевые слова: пляжный волейбол, техническая подготовка, биомеханические модели перемещений, песчаная площадка.

Анотація. Горчанюк Ю.А. Удосконалення технічної підготовки спортсменів у пляжному волейболі на основі біомеханічних моделей переміщень. У статті розглядаються методичні та організаційні аспекти дослідження моделей переміщень. Спортсмени нижчої кваліфікації при виконанні переміщень за м'ячем нерівномірно розподіляють свої зусилля. Це приводить до більше тривалої затримки в місці обробки м'яча. Це позначається на ефективності технічних дій у цілому.

Ключові слова: пляжний волейбол, технічна підготовка, біомеханічні моделі переміщень, піщаний майданчик.

Annotation. Gorchanyuk Y.A. Betterment of technical training of sportsmen in beach volleyball on the basis of biomechanical models of migrations. The methodical and organizational aspects of research models of moving are examined in the article. Sportsmen of the lowest qualification at execution of migrations behind a ball nonuniformly distribute the force. It gives in more long-lived delay in a place of machining of a ball. It affects efficacy of engineering actions as a whole.

Key words: beach volley, technical preparation, biomechanics models of moving, sandy ground.

Введение.

Возросший уровень тренировочных и соревновательных нагрузок в современном спорте, все более усиливающаяся конкуренция, введение в программу Олимпийских игр новых видов спорта, таких как пляжный волейбол, предопределяет поиск новых направлений совершенствования технического мастерства спортсменов. Разработка и обоснование перспективных технологических решений подготовки спортсменов в пляжном волейболе, опирающихся на всесторонние достоверные научные исследования, требует комплексного изучения проблем с разных позиций.

По статистическим данным в среднем волейболист высокого класса за 1 час игры на песчаной площадке выполняет ускорение каждые 15.4 с, преодолевая расстояние 3.3 м [12].

Проблемы подготовки спортсменов детально изучались на примере

организации тренировок в олимпийском спорте [1], в разных климатических условиях [2, 3], передвижений спортсмена по твердым и упруго-пластичным покрытиям [4, 5], взаимодействий спортсмена с внешней предметной средой и разных состояний биомеханической системы [6, 7], подготовки спортсменов в пляжном волейболе [8, 9, 10, 11]. Однако остались нерешенными проблемы биомеханического обоснования техники перемещений спортсмена по сыпучим площадкам, характерные для пляжного волейбола. Потому разработка биомеханических критериев качества технической подготовки спортсменов в пляжном волейболе с учетом особенностей перемещений относительно условий внешней предметной среды остается актуальной.

Работа УДК 796.323 № государственной регистрации 0106U011993 2.2.8.1п «Усовершенствование подготовки спортсменов разного возраста и квалификации в спортивных играх».

Формулирование целей работы.

Цель работы - теоретическое и экспериментальное обоснование технической подготовки спортсменов в пляжном волейболе на основе построения биомеханических моделей перемещений.

Методы исследования: педагогические наблюдения, оценка качества техники перемещения, методы математической статистики.

Организация исследования. В эксперименте принимали участие 2 группы испытуемых (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой (табл. 1), а также 2 опытных спортсмена высокой квалификации со стажем занятий пляжным волейболом 10 лет (мастера спорта по классическому и пляжному волейболу, неоднократные чемпионы и обладатели Кубка Украины) (табл.2).

Результаты исследований.

Выполнение тестов.

Тест 1: перемещение 2 x 4 метра с касанием волейбольного мяча или стойки и тест 2. На граничных значениях в конечных точках перемещений выполнено по два видеокadra с минимальными промежутками времени. Это необходимо для определения положения тела спортсмена в том случае, если он переходит за 4-х (8-ми) метровую зону выполнения теста. Переход спортсмена за линию при выполнении теста свидетельствует о нерациональном перемещении и возврате в исходную позицию. При выявлении таких моментов спортсменом необходимая дополнительная работа по устранению указанного недостатка.

Полученные данные тестирования спортсменов были использованы для определения модельных характеристик движений и анализа их структуры.

Таблица 1.

Характеристики спортсменов контрольной и экспериментальной группы (в начале исследования).

№ п.п.	Фамилия, имя	Возраст (лет)	Разряд	Стаж занятий пляжным волейболом	Длина тела, см	Масса тела, кг	Размер обуви	Тесты			
								Прыжок вверх с разбега		Челночный бег	
								Hmin, см	Hmax, см	Тест 2х4м, с	Тест2 2х8м, с
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
контрольная группа											
1	П.А.	18	КМС	3	192	78	46	246	310	3,9	6,8
2	С.А.	18	КМС	3	188	70	43	245	307	3,9	6,9
3	ТО ЕСТЬ	19	КМС	3	193	68	45	245	310	3,8	6,6
4	Д.Р.	19	КМС	3	188	70	45	240	303	3,6	6,7
5	С.А.	19	КМС	3	182	72	43	240	308	3,5	6,8
6	К.М.	19	КМС	3	190	87	48	246	303	3,7	6,5
7	К.А.	17	КМС	3	194	82	46	252	314	3,8	6,3
8	К.О.	17	КМС	3	190	78	46	248	312	3,9	6,5
9	Ш.Д.	18	1	2	192	78	46	250	317	3,7	6,3
10	К.В.	19	КМС	4	194	84	46	243	308	3,6	6,4
$\bar{X} \pm s$		18,3± 0,8		3± 0,47	190,3± 3,6	77,7± 8,6	45,4± 1,5	245,5± 3,8	309,2± 4,44	3,74±0, 14	6,58±0, 22
экспериментальная группа											
1	В.А.	19	КМС	4	187	80	44	240	302	3,5	6,5
2	М.С.	19	КМС	3	191	72	46	243	300	3,8	6,3
3	Т.Д.	19	КМС	3	190	83	45	245	302	3,9	6,5
4	Р.М.	18	КМС	2	195	75	46	250	310	3,7	6,7
5	К.И.	19	1	2	193	86	46	245	311	3,8	6,9
6	В.С.	19	КМС	3	183	75	43	235	302	3,6	6,5
7	П.П.	19	КМС	3	190	72	45	245	308	3,8	6,1
8	В.Б.	19	1	3	187	76	45	240	303	3,6	6,4
9	Р.Н.	19	КМС	3	191	80	46	243	307	3,9	6,3
10	В.С.	19	КМС	3	193	78	45	245	304	3,7	6,3
$\bar{X} \pm s$		18,9± 0,3		2,9± 0,56	190± 3,52	77,7± 4,59	45,1± 0,99	243,1± 4,04	304,9± 3,81	3,73±0,1 3	6,45±0, 23
спортсмены высокой квалификации (мастера спорта по классическому и пляжному волейболу)											
1	Я.А.	40	МС	10	183	80	43	230	320	2,8	5,6
2	Г.Ю.	41	МС	10	197	85	46	250	340	2,97	5,8

Примечание. Спортсмены КМС и 1 разряда по классическому волейболу.

Показатели спортсменов вес тела и размер обуви используются для последующих расчетов величин давления на опору при отталкивании.

В графе «стаж» - указанный стаж занятий пляжным волейболом.

Тест 1: бег, челнока 2х4м; Тест2: бег, челнока 2х8м.

Как модельные характеристики перемещений были использованы данные двух спортсменов высокой квалификации (рис. 1).

Перемещение спортсмена по песчаным площадкам

Техника перемещений спортсмена по песчаной площадке имеет свои особенности, которые зависят от условий игры, количества игроков, целево-

го задания и др.

Таблица 2.

Результаты выполнения тестов (2x4м. и 2x8м.) (фрагменты).

NN попы ток	ФИО	Текущее время по номерам позиций (электронного счетчика времени: минуты-секунды)							t
		1	2	3	4	5	6	7	
спортсмен высокой квалификации, тест 2x4м. (рис. 4.2.)									
1	Г.Ю.	00.02.16	00.04.05	00.04.07	00.05.10	00.05.13			2.97
спортсмен высокой квалификации, тест 2x8м.									
1	Г.Ю.	00.55.19	00.58.01	00.58.04	01.00.03	1.00.06	1.02.01	1.02.04	4.68
спортсмен низшей квалификации, тест 2x4м.									
1	П.П.	00.20.23	00.22.11	00.22.15	00.23.24	00.24.03			3.8
спортсмен низшей квалификации, тест 2x8м. (рис. 4.3.)									
1	П.П.	01.16.09	01.18.10	01.18.13	01.20.13	01.20.16	01.22.18	01.22.22	6.13

Неровная мягкая песчаная поверхность создает дополнительные трудности при перемещениях и сохранении равновесия во всех моментах игры. Сбивающим фактором в пляжном волейболе является также структура песка. Игрок в пляжном волейболе вынужден больше перемещаться в разных направлениях, которые выполняются в основном быстрыми небольшими по размеру шагами, с максимальной стартовой скоростью [12]. Потому рассматривать технику перемещений спортсмена по песчаной площадке в пляжном волейболе необходимо именно из вышеизложенных позиций.

Наибольшую сложность представляют перемещения, обусловленные целевым заданием возвращения в исходную или другую позицию к месту будущей встречи с мячом. Это в основном защитные действия спортсмена, когда принял мяч, спортсмен должен быстро занять нужную игровую позицию, которая дает возможность выходу для выполнения: нападающего удара, блокировки, защитных действий, приема мяча. Главным условием успешного перемещения является четкое деление своих скоростных возможностей на отрезке от исходной стартовой позиции до встречи с мячом. В этом случае, спортсмен большую часть расстояния к мячу преодолевает на максимальной скорости, а на остальных снижает скорость к нулю и заранее готовится принять стартовую стойку для движения в обратном направлении.

По нашим данным теоретический график движения игрока из пляжного волейбола при таком перемещении может иметь следующий вид (рис. 4, 5).

Рассмотрим результаты решения модели перемещения. В качестве данных были использованы характеристики движения игроков пляжного волейбола высокой квалификации. Моделирование движения спортсмена

проводилось по программе и методике, представленной в работе С.С.Ермакова [13]. В программе были сделаны соответствующие изменения исходных данных по результатам предыдущего эксперимента и простым геометрическим расчетом было определено место расположения спортсмена на площадке и условной неподвижной точки слежки за его действиями с места расположения цифровой видеокамеры. Расположение условной линии перемещения спортсмена отвечает реальной при выполнении тестов из челночного бега 2x4 м и 2x8 м.

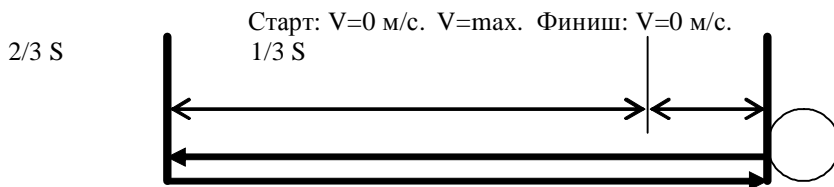


Рис. 1. Схема перемещения спортсмена к мячу: S – расстояние, V – скорость.

Количественные показатели перемещений в пляжном волейболе можно представить в виде уравнений движения ОЦМТ спортсмена. Это позволяет рассчитать идеальные биомеханические характеристики движения спортсмена.

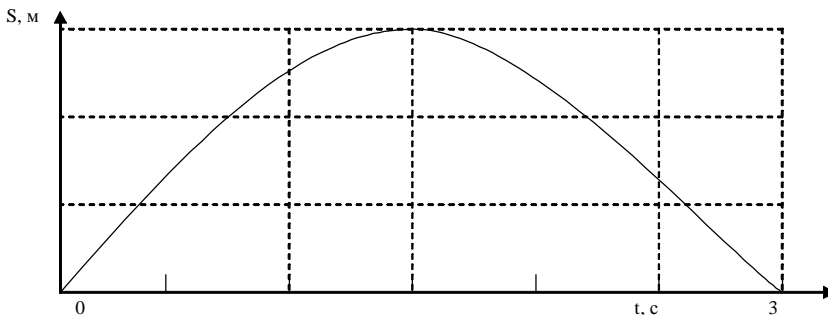


Рис. 2. Теоретический график движения спортсмена

Выводы.

Тестирование спортсменов высокой квалификации позволило определить модельные характеристики движения. Установлено, что спортсмены низшей квалификации при выполнении перемещений за мячом неравно-

мерно распределяют свои усилия, что приводит к более длительной задержке в месте обработки мяча. Соответственно, это сказывается на эффективности технических действий в целом.

Использование в процессе совершенствования техники перемещений технических средств, модернизированных под задачи исследования, повысило эффективность тренировки.

Сравнение результатов тестирования спортсменов контрольной и экспериментальной групп указывает на более высокую и достоверную эффективность разработанных средств и методов тренировки.

Перспектива дальнейших исследований заключается в необходимости теоретического и экспериментального обоснования и применения в тренировочном процессе с целью подготовки к соревнованиям в пляжном волейболе.

Литература

1. Булатова М.М. Теоретико-методичні аспекти реалізації функціональних резервів спортсменів вищої кваліфікації: Автореф. Дис... д-ра пед. Наук (24.00.01) / Український держ. ун-т фізичного виховання і спорту. –К., 1997. -44с.
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В. - М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
3. Волков Е., Туровский В. Особенности контроля подготовки волейболистов высокой квалификации к соревнованиям //Physical Education and sport: Modern Olympic Sport and Sport for All: Sixth International Scientific Congress, Warsaw, June 6-9, 2002. Quaterly. - Volume 46. – Supplement №1. - Part 2. - June 2002. – P. 200-201.
4. Дышко Б.А. Влияние материалов подошв спортивной обуви и искусственных покрытий на биомеханические характеристики опорных взаимодействий: Тез.докл. III Всероссийск. Конф. по биомеханике, 1-4 октябрь 1996 г.-Нижний Новгород. – 1996. – Т.П. –223 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- К.:Олимпийская литература, 1997.- 584 с.
6. Ермаков С.С. Компьютерные программы в спортивных играх. - Харьков: ХХПИ, 1996. - 140 с.
7. Ермаков С.С. Навчання техніці ударних рухів у спортивних іграх на основі їх комп'ютерних моделей та нових тренажерних пристроїв: Автореф. дис... д-ра пед. наук: 24.00.01 / Український держ. ун-т фізичного виховання і спорту. — К., 1997. — 46с.
8. Костюков В.В. Развитие пляжного волейбола в России: проблемы, перспективы // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №3. - С. 32.
9. Лапугин А. Биомеханика на современном этапе развития теории и методики спортивной тренировки //Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації спортивної медицини і реабілітації: IV Міжнародний науковий конгрес, Київ, 16-19 травня. - 2000. – С. 59.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. - 584с.
11. Попов Г.И., Стеблецов Г.А. Систематизация взаимодействий с твердой опорой //VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для

всех», Москва, РГУФК, 24-27 мая 2003. – М.: СпортАкадемПресс. - 2003. - Т. 2. - С. 268-269.

12. Сахновський К.П. Теоретико-методичні основи системи богаторічної спортивної підготовки: Автореф. дис... д-ра пед. Наук: 24.00.01 / Український держ. ун-т фізичного виховання і спорту. – К., 1997. – 48с.
13. Arthur R. Couvillon. Winner's: Sinjin Smith & Karch Kiraly. - Information Guides, 2001. - 76 p.
14. Meyer Verlag. Handbook for Beach Volleyball. - Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH, 1999. - 334 p.

Поступила в редакцію 27.02.2008г.

ПРОЕКТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ – ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Дмитриев С.В.

Нижегородский государственный педагогический университет, Россия

Аннотация. Разработка концепций образования в значительной степени связана с тенденциями гуманизации и гуманитаризации, созданием условий для освоения коммуникативной и проектно-технологической культуры мышления и деятельности специалиста. Однако в традиционной дидактике указанная проблема не нашла достаточного освещения.

Ключевые слова: построение креативно-двигательных действий, ценностно-смысловое моделирование, рефлексивные механизмы, психосемантические механизмы двигательных действий.

Анотація. Дмитрієв С.В. Проектно-технологічне моделювання рухових дій – дидактичні основи. Розробка концепцій освіти в значній мірі зв'язана з тенденціями гуманізації і гуманітаризації, створенням умов для освоєння комунікативної і проектно-технологічної культури мислення та діяльності фахівця. Однак у традиційній дидактиці зазначена проблема не знайшла достатнього висвітлення.

Ключові слова: побудова креативно-рухових дій, ціннісно-сміслові моделювання, рефлексивні механізми, психосемантичні механізми рухових дій.

Annotation. Dmitriev S.V. Production engineering simulation of motive actions - didactic fundamentals. The elaboration of educational conceptions is considerably connected with humanistic and humanitarian tendencies, creating conditions to possess both communicative and projective technological culture of thinking and activity of a specialist. However, the given problem has not been covered enough in the traditional didactics.

Keywords: creative-motor action's construction, value-sense modeling, reflecting mechanisms of motor actions, psychosemantics mechanisms.

Введение.

В настоящее время разработка дидактических требований к информационно-технологическим моделям двигательных действий является одной из наиболее актуальных проблем в теории физической культуры (ТФК). В концептуальный аппарат педагогической технологии должны входить поня-

тия, принципы, закономерности, отражающие биофизические механизмы (техническое устройство системы движений), соматопсихические механизмы (психосоматомоторная регуляция «живых движений»), семантические механизмы (смысловая организация предметно-орудийных действий) и дидактические механизмы (проектно-технологические программы). Обучающие технологии предполагают не столько анализ «биомеханических закономерностей перемещения тела в пространстве и времени» (традиционная точка зрения в ТФК), сколько разработку *технологии «овладения действиями»* – механизмами их порождения, проектно-смысловой регуляции самоуправления.

Формулирование целей статьи.

Основная цель исследования заключалась в разработке дидактических моделей двигательных действий, которые должны строиться как *по мере объекта* (на основе биомеханических и технологических закономерностей), так и *по мере субъекта* (в соответствии с профессионально-педагогическими потребностями, интеллектуально-двигательным потенциалом студента).

Результаты исследования.

Разработанные нами принципы проектной методологии построения двигательных действий характеризуются проникновением методов одной науки в предмет другой. Данные принципы позволили исследовать не столько «стыки наук» (пограничные области в сфере ТФК), сколько разрабатывать дидактические закономерности построения двигательных действий человека как социокультурного объекта. Под дидактическим моделированием нами понимается отбор и структурная переработка научной (в основном биомеханической) информации о двигательных действиях в методы и средства образовательного развития студентов. В данной статье представлены семь видов проектно-дидактических моделей.

1. «ЗУН-стандарт» («жесткая модель») – инвариантная по предметному содержанию и структуре функционально-целевая технология (модель) обучения. Инвариантность обеспечивается неизменностью модели, ее постоянством при изменении характера познавательно-преобразовательных процессов, сфер приложения, видов и способов деятельности. Здесь применяются особые формализованные средства, соединяющие в себе предметный образ и технические характеристики (основные механизмы) двигательного действия. Так называемые «основные механизмы» – это по сути дела технические операторы, «встроенные» в двигательное действие и лежащие в основе технологии его построения. Прежде всего, это теоретические знания как единство содержательного абстрагирования, обобщения биомеханических понятий. На наш взгляд, следует различать обучающие модели не по предмету, а по методу. С точки зрения дидактики «методы строения»

(отражающие структуру объекта) и «методы построения» (отражающие структуру действий с объектом) должны сопрягаться, а не существовать параллельно. Методы строения ориентированы на *представление, репрезентацию знаний* для студента, разработку различного рода когнитивных и объясняющих схем об «устройстве» двигательного действия. В основе методов построения лежит *продуцирование способов достижения программных продуктов*.

В современной ТФК доминирует «деятельностная трактовка интеллекта» (А.Валлон [1], Ж.Пиаже [5], С.Л.Рубинштейн [6], А.Н.Леонтьев [4]). С данной точки зрения необходимо «делать, чтобы знать» (деятельность исследователя) и «знать, чтобы делать» (деятельность технолога). Поэтому биомеханические модели в спортивно-двигательной педагогике должны не только «отображать объект», но и формировать у студента программные механизмы, методы управления данным объектом. Сначала он классифицирует факты, затем устанавливает закономерности, которым эти факты подчиняются и, наконец, выясняет причинно-следственные связи в системах движений и координационно-двигательные механизмы.

«ЗУН-стандарты» («стандартизированный буклет» общественно-канонизированных и эталонизированных знаний, умений, навыков) предусматривают заранее намеченный порядок, последовательность осуществления тех или иных действий, операций, алгоритмических предписаний. При этом в предметном содержании выделяется *декларативная информация* (понятия и действия, подлежащие усвоению) и *процедурная информация* (методы, способы, приемы, правила). Как правило, используются интерактивные обучающие программы («Делаю, как все, но сам»). Известно, что *«мы можем только то понимать и сообщать другим, что мы можем сами сделать»* (И.Кант). Мы можем интерпретировать мир настолько, насколько преобразуем его («es kommt darauf an sie zu verändern» – так писал К.Маркс). Таким образом, в «ЗУН-стандартах» интегрируются методы «обучения действиям» (на основе ориентирующих «схем мышления») и «обучения с помощью действия» (на основе операционных «схем действия»). Следовательно, «один и тот же» предметно-дисциплинарный материал (в силу его разной структурной семантики – дескриптивного, описательного, или прескриптивного, предписывающего, изложения) может (и должен) отражать осваиваемые системы движений в разных ракурсах и в контексте различных обучающих программ. Данные программы (модели) должны задавать и обеспечивать каждому студенту системный тренинг (train) всех видов деятельности, включая методы *нормотворчества* (управленческая деятельность) и *нормореализации* (исполнительская деятельность). Важно научиться переводить научные проблемы из теоретических в управленческие зна-

ния и профессионально-педагогическую практику. С этой целью необходимо в дидактике физической культуры перейти от традиционной «психологии функций» к «психологии деятельностей», в которых различные психические функции участвуют в различных соотношениях и различным образом – в зависимости от решаемых человеком двигательных задач.

2. «Мягкая модель», в которой ведущая роль отводится не технологиям, а стратегии обучения, определяющей принципы отбора предметного содержания и его построения в соответствии с индивидуальными особенностями личности (психосоциотип, темперамент, функциональная межполушарная асимметрия мозга, скорость индивидуального биологического и психического развития). С этой целью формируется необходимая образовательно-развивающая среда, способствующая, с одной стороны, активному педагогическому взаимодействию преподавателя и студентов, а с другой – поиску необходимой информации, ее усвоению и преобразованию в соответствии с логикой программного материала и способами ориентации в нем. Известно, что способы реализации языковой компетентности студента (квалифицирующей деятельности его сознания) могут быть разными – вербальными (отраженными в речевом акте) и невербальными (отраженными в эмотивно-чувственной, интуитивной сферах человеческой психики). Здесь важна *смысловая конгруэнтность* (от congruentis – соответствующий, совпадающий) – совпадение того, что понимается вербально с языком тела и языком движений.

Любая деятельность в конечном счете состоит из действий, образов и понятий, формируя и систематизируя которые, человек становится субъектом деятельности, т.е. овладевает ею. Организация поисковой деятельности студента связана, во-первых, с определением предметного содержания учебного материала и формой ориентировки (предметная, образная, речевая, знаковая), и, во-вторых, с методами и способами управляемой интериоризации и экстериоризации двигательного действия, в котором ориентировка формируется как мысль. В системе технолого-дидактического моделирования *интериоризация* (преобразование структуры предметно-орудийной деятельности в структуру внутреннего «плана сознания», по П.Я.Гальперину) обязательно должна быть дополнена *экстериоризацией* – объективизацией мысли (в форме предметно-организованной структуры), которая становится *доступной для других людей*. Разработка методов экстериоризации – важнейшая цель образовательных технологий в ТФК. Таким образом, источник образовательного развития студента находится как вне его (в социуме, в педагогической системе), так и в нем самом (в психике, в сфере самосознания).

В «мягких моделях» отсутствует какая-либо «жестко-катехизисная»

система педагогических воздействий – поощряется импровизация со стороны студента и преподавателя, как по содержанию, так и по методам (способам) обучения (ролевые игры, задания креативного и диалогического типа, проблемные ситуации и т.п.). Методика преподавания предоставляет студенту свободу выбора способов проработки программного материала, а не только знакомит с логическими приемами, выработанными в системе научного знания. Дидактическая модель данного типа представляет собой функционально-целевой узел, в котором объединяются в единое целое предметно-дисциплинарное содержание и технология овладения им в соответствии с индивидуальными особенностями студентов. При этом «мягкие модели» перестают транслировать образовательный «ЗУН-стандарт», а создают предпосылки (технологический контекст, метапредметную основу) для его расширенного воспроизводства. По сути дела здесь осуществляется дальнейшая разработка созданной модели и доведение ее до уровня практического использования: «модель объекта» (существующего в объективной реальности) перерастает в «модель проекта», которая изначально ориентирована в будущее (проект-замысел, проект-план, проект-программа). Проектирование – процесс создания прототипа, прообраза предполагаемого или возможного объекта, «заглядывание в предстоящее» (Н.Н.Бернштейн). В дальнейшем процесс *проектирования* двигательных действий перерастает в процесс их *конструирования* (технологического построения операционной системы движений). Таким образом, «проектная модель» – *средство конструирования, а не отображения мира.*

Деятельность педагога и студентов при таком подходе предполагает владение методологией дидактического исследования, т.е. необходимо уметь «добывать» и интерпретировать факты, формулировать проблемы, ставить перед собой цели (общие и специальные), выдвигать гипотезы, сравнивать альтернативные взгляды в данной сфере знаний, конструировать и аргументированно отстаивать свою собственную точку зрения на проблему, достигать программных результатов. «Мягкие модели» дают возможность менять soft (мягкое программное обеспечение), не меняя при этом hard and fast rules (установленные правила и требования). Создание образовательной ситуации сродни зодчеству: здесь есть замысел, проект и строительство, основанные на индивидуальном стиле педагогической деятельности. Отметим, что технология обучения двигательным действиям обязательно включает элементы теории и методологии производства нового знания. Методология, как известно, не предшествует технологии, а пребывает в ней. При этом осуществляется перебор (выбор) гипотез, направленных на оптимизацию построения двигательного действия, выработку альтернативных решений, *амплификацию проектных методов.* Необходимо четко представлять

то, что мы хотим получить на выходе – программный продукт. Поэтому, если речь идет о «модели объекта», то должна восприниматься нормативно-биомеханическая модель системы движений. Если речь идет о «модели проекта» как средстве обучения, то должен восприниматься «конструируемый объект», а сама модель должна быть *транспарентной*, задавать логику и технологию «объекта преобразования». В первом случае необходима предметно-дисциплинарная компетентность человека. Во втором случае необходимы преобразующие способности человека.

«Мягкие модели» остаются «открытыми» для поиска, систематизации и включения в них новых знаний, точек соприкосновения с другими теориями, концепциями, биомеханическими системами в рамках конкретной технологии образования. Главное здесь – передача не знаний, а формирование способов пополнения знаний, поиска нужной информации, создание условий, при которых становится возможным процесс самообразования студента в результате его активного и продуктивного творчества по принципу *learning thought doing* (обучение через деятельность).

3. «*Личностно-развивающая модель*», обеспечивающая появление некоторых новых психологических качеств: технологического мышления, рефлексивного самоконтроля, познавательных возможностей. Основными целями данных моделей является изменение (саморазвитие) личности студента, а не изменения объектов (предметов), с которыми он действует. Новые познавательно-преобразовательные возможности (способности учиться), новые способы и регулятивы действия (способности действовать творчески) – это и есть продукты (результаты) учебной деятельности. В системе образования разрабатывается маршрут образовательной траектории, определяются темпы обучающего развития, анализируются «программно-деятельностные шаги», выполненные студентом, подвергаются обсуждению используемый им понятийный инструментарий, дается критериальная оценка достигнутых результатов. При этом изменяется характер учебной активности (например, работа в режиме активного диалога, исследовательская деятельность, сценарно-режиссерские технологии, рефлексивное экспериментирование, эвристическое и вероятностное мышление и т.п.), осуществляется выход за пределы актуализируемых знаний и умений. В ходе обучения формируются способности не только проектировать и выполнять, но и квалифицировать свои двигательные действия на основе как «предметного отражения реальности», так и «*надпредметного комплекса знаний, умений, ценностей*» (мета-способностей, мета-ценностей, мета-отношений). Знания по теории спортивной техники выявляются не сами по себе, а в конкретных умениях студентов (способностях мыслить и действовать): выявлять принципы организации и основные механизмы двигательного действия, выде-

лять главное в системе движений (главное общее и главное отличное), устанавливать взаимосвязи и взаимозависимости между элементами движений, строить сценарные технологии обучения на основе программных целей.

При составлении системы заданий приоритет отдается тем из них, для решения которых необходимо применять «ориентировочную схему» в условиях вариативной деятельности с изменением способов действий и системы операционных движений. С этой целью необходимо проводить рефлексивно-поисковые опыты, в которых отыскиваются новые явления или биомеханические связи, или делаются попытки расширить область применения освоенных способов и механизмов двигательного действия. Здесь весьма важны демонстрационные эксперименты и комментированный «просмотр» двигательных действий, позволяющие анализировать явления, развивать логическое мышление, творческую фантазию, умение применять теоретические знания на практике, расширять и обобщать систему знаний студентов, делать выводы, подготавливать их к профессионально-технологической деятельности.

Преподаватель должен научиться видеть скрытые потенции студента и уметь развивать уникальную личность. Личностно-развивающие модели должны опираться на три фундаментальных принципа онтодидактики в технологии построения двигательных действий: целеустремленности, саморазвития, иерархичности. Эти принципы устанавливают следующие приоритеты образовательного развития личности: приоритет внутреннего над внешним (принцип целеустремленности, определяющей роли внутренней программы); приоритет будущего над прошлым (принцип саморазвития); приоритет метасистемного образования над предметно-дисциплинарным (принцип иерархичности). Указанные принципы имеют как деятельностное измерение (креативность, двигательная компетентность, педагогическое мастерство и компетентность), так и личностную составляющую (способность к рефлексии, «трансцендированию внутрь», глубокому сосредоточенному раздумью о своей миссии в профессии). Смысл данных принципов в сфере психодидактики двигательных действий заключается в том, что глубинная психология и вершинная психология (термины Л.С.Выготского) одинаково важны; одна невозможна без другой, а вместе они составляют единое целое.

С точки зрения антропных (направленных на развитие человека) образовательных технологий для преподавателя важен не обученный студент, а обучающаяся личность, делающая акцент на формирование *профессиональной умелости* (как свойства личности) и *личностного развития* (потребностей, способностей, самосознания, мировоззрения). Существуют, как известно, разные точки зрения на данную предметную область: 1) обучение

и есть развитие (Дж. Уотсон); 2) «обучение идет в хвосте развития» (В.Штерн); 3) развитие не зависит от обучения (Ж.Пиаже); 4) обучение идет впереди развития (Л.С.Выготский [5]). С нашей точки зрения, обучение, опережая развитие, стимулирует его и в то же время само должно опираться на механизмы актуального развития, а не развертывание (эволюцию) того, что «задано в генетических программах». Известно, что в ТФК термин «обученность» соотносится с понятием «обучаемость». *Обученность* – это результат (уровень) предыдущего обучения. *Обучаемость* – это готовность (способность) человека к дальнейшему развитию.

4. «*Активизирующая модель*» направлена на повышение уровня познавательно-технологической деятельности за счет включения в учебную практику проблемных и эвристических ситуаций. Осуществляется переход от технологии learn – «хотьбы шаг в шаг вслед за учителем» (основанной на традиционных методах показа, рассказа, объяснения) к построению собственных познавательно-преобразовательных действий (методы productive learning – продуктивного учения). Здесь доминируют методы инценцивного учения (от англ. incertion – побуждающего к самообучению) – расспрос преподавателя, «интерпретация понятого», интенция на творчество. Отметим, что в проблемно-ориентированном обучении всю «базу знаний» студент должен построить сам (в совместной деятельности с преподавателем). Для этого разрабатываются рефлексивно-поисковые и эвристические задания, «локусы семантического контроля», используются методы метафорического моделирования и идеомоторного конструирования, способы лингводидактического перекодирования информации (из образной в вербальную, из вербальной в знаковую, символическую, телесно-ориентированную). Если нет конкретных теоретических схем (моделей, способов) двигательного действия, необходимо обратиться к обобщенной теории спортивной техники, действуя не столько тактически, сколько стратегически. При этом рефлексивно фиксируется опыт деятельности, в котором, затем, выделяется то, что соответствует категории «способ действия».

Известно, что в самом себе человек открывает мир (психический объект), который предстает перед ним предметом *осознания* (познавательные процессы) и *осмысления* (единство интеллектуальных и аффективных процессов, вербально-двигательных коннотаций). Осмысление объекта, следовательно, значительно шире, чем его осознание – оно требует не только вербальных операторов (слово, знак, текст), но и эстралингвистических операторов («невербальных внутренних слов», по М.К.Мамардашвили – язык предметов и образов), в которых фиксируются неотрефлектированные значения и смыслы двигательного действия. Именно эти характеристики перцептивных и мыслительных образов дают основание говорить о «визуаль-

ных понятиях», «зрительной логике», «разумности глаза» и «глазастом разуме» (Р.Арнхейм, Р.Грегори, В.П.Зинченко [3]). Визуально-семантическое понимание («мышление в образах») означает раздвоение процесса восприятия на «видении» ситуации в целом, и фокусировании внимания на том или ином компоненте ситуации («разглядывание»). Осмысление того или иного объекта (внешнего или психического) заключается в становлении связанной с ним системы актуализированных смысловых связей, «эмоционально-смысловых ассоциаций», модальных и амодальных образов. При этом оценку и контроль выполняемых двигательных действий необходимо осуществлять не только через произведенный продукт (результат), но и через *suī genētic* – соматомоторный контроль процесса (через сопоставление реального объекта с его моторно-семантическим конструктом). В процесс моторно-семантического конструирования образа двигательного действия («мышление в понятиях») «вклиниваются» значения и их синтезы, понятия и категории, используются процедуры «разрезания», фокусирования, абстрагирования и редукции.

Биомеханический «стоп-анализ» позволяет под разными углами «рассекать текст движений», формируя «схемы ориентации» студента на способы и механизмы двигательного действия. Здесь важна роль «*версионного мышления*» (мыслить предположениями, гипотезами, версиями). Быстрее стареют, как известно, оперативные знания, медленнее – теоретические (обобщенные). Следует иметь в виду, что чем больше обобщена «схема действия» (выявлен принцип организации системы), тем быстрее человек «схватывает» смысл движений. Педагог, организующий процесс обучения двигательным действиям, должен сформировать у студента следующие целевые установки: (1) *на что и как смотреть* (предмет анализирующего восприятия; метод фокусирования – «смотреть на», метод сканирования – «смотреть вокруг»); (2) *что должен видеть* (предмет синтез-аналитического мышления; методы «визуализации цели», «познания глазами», а также возможности видеть «мир сзади», отсутствующий в зрительном образе, но входящий в «рефлексивно-двигательный анализ»); (3) *что необходимо почувствовать* (предмет чувственного познания; методы «телесно-ориентированного мышления»); (4) *на что объект (предмет) похож* – известно, что без развития компаративности (способности к сравнению), методов ассоциативно-двигательного мышления трудно распознавать новое для человека явление – необходим метод «показа неизвестного с помощью известного»; (5) *что необходимо понять и интерпретировать* (предмет – как действие устроено; метод – как действие построить); (6) *как знание передать другому человеку* (предмет экстерииоризации; методы вербализации и автодидактики, телесно-двигательной амплификации).

Дидактическая «инженерия знаний» включает в себя следующие ментально-семантические действия: *произвольную остановку* подлежащего системному анализу двигательного действия (опорные точки акцентирования внимания – что будет, если...? что надо, чтобы...?); *рефлективную фиксацию и смысловую реконструкцию* объекта в существенных узлах (отбор значимых элементов) во внутреннем плане (как правило – вербально-чувственном); *объективацию, объективное отождествление, идентификацию*, т.е. вынесение мыслительных операций во вне, специальную переработку информации (переоформление в виде текста, знаковых систем, конвенциональных установлений, различных функционально-технологических схем). Возможны итеративные повторения всей рассмотренной последовательности или некоторых ее звеньев. Указанная инженерия знаний направлена на *расширение* и *углубление* мыслепознавательного процесса студента (а также восприятия – выделение «значимых» элементов, их синтез в сенсорную схему, применение этой схемы в качестве объекта и средства познания). При расширении граница предметного содержания («рамка») объекта познания «раздвигается», при углублении – остается неизменной, но предмет мысли (языковое мышление) уточняется, «уплотняется», что означает введение новых, более существенных семантических различий, способов и механизмов рефлексивного мышления.

5. *«Рефлективная модель»*, которая рассматривается как механизм самопознания и самопонимания студентом собственного мышления и деятельности. Рефлексивность – это способность к экспликации, выявлению, «распознаванию», а в известной мере и формированию способов действия (включая мыследействия), а также последующему их контролю и коррекции. С одной стороны, деятельность познания выступает в качестве метода объяснения, а психическое отражение – как объясняемое (понимаемое). С другой стороны, осуществляется объяснение деятельности через психические механизмы (здесь деятельность является объектом объяснения/понимания). Необходимо иметь в виду, что двигательное действие не заканчивается «утилитарным результатом», оно всегда смыслоорганизовано, рефлексивно, интерпретационно, оценочно – включает оценку способа действия и его результата, обобщение и накопление проектно-двигательного опыта.

Проектно-двигательное обучение включает три основных этапа: *зачем* (идея-проект) – *реализация* (исполнительная деятельность) – *рефлексия* («индикаторы», «ключевые признаки» операционной системы движений, программные операторы, продукты и шлаки). Предметом рефлексии могут быть средства и результаты стимульно-продуктивного уровня познания (механизмы оперативного отражения и «порождающего восприятия»), эвристического и креативного уровней деятельности. Можно различать сле-

дующие виды рефлексии: *самоанализ, включенный в деятельность* – самонаблюдение, самооценка, самоконтроль; *самоанализ ретроспективного типа* – анализ результатов своей деятельности (уметь видеть себя со стороны; что сделано; почему не получилось); *позиционный самоанализ* – взгляд на объект с различных позиций; *аксиологический самоанализ* – остановись (оглянись) и сделай *переоценку ценностей*. Человек становится субъектом *модальной оценки* («хорошо/плохо») и *модальной референции* (эмотивный и дескриптивный аспекты) своих двигательных действий. *Ретрорефлексия*, как правило, соотносится с функцией отражательно-познавательного, когнитивного анализа. *Проспективная рефлексия* связана преимущественно с проектированием и построением двигательного действия. Важно разрабатывать методы *транспективной рефлексии* – сквозного видения объекта из настоящего в прошлое и будущее.

Транссспективная рефлексия как компонент структуры деятельности весьма необходима при решении оперативно-двигательных задач, для выработки действий в случае возникновения неожиданных и непредвиденных ситуаций (особенно в единоборствах), в которых используется так называемое вероятностное проектирование. В ситуациях быстрого реагирования необходимо научиться использовать различного рода инсайты («внезапное озарение»), «решения навскидку», психомоторные «ага-реакции», «мышечные self-acting» (автоматические реакции, характеризующиеся отсутствием образа будущего результата), «клайп-решения» (от англ. clap – молниеносный удар грома, clipping – «мгновенная вырезка информации»). В синергетике данные механизмы рассматриваются как «балансирование на краю хаоса». Различные биогенетические кодоны и социокоды, «нелинейные методы чувствознания», способы «перцептивной интернализации» («настройки» различных субмодальностей) позволяют «достигать объект» на телесно-ментальном уровне, без применения рефлексивного интеллекта. Педагогу важно иметь в виду, что перцептивно-двигательная информация в субъективном опыте репрезентируется посредством двух основных кодов – *холистических* (от гр. holos – целостность), позволяющих быстро, но очень приблизительно обработать (как правило, амодальную) информацию, и *аналитических*, использующих сознательный перебор детальных признаков определенной сенсорной модальности (зрительной, слуховой, мышечно-двигательной и др.). Известно, что глобально-холистические коды эволюционно старше модально-аналитических кодов восприятия информации и первыми формируются в онтогенезе. На первых этапах обучения именно данные механизмы должны лежать в основе проектирования двигательных действий и психического управления процессом обучения.

Отметим, что задача *оптимизации технологии обучения* (проектиро-

вание, программирование, разработка способов действия и маршрута достижения результата) возникает лишь тогда, когда существует область возможных решений. Оптимальное решение – это наилучшее. Но решения наилучшего во всех смыслах быть не может. Оно может быть наилучшим, т.е. оптимальным, только в одном, строго установленном смысле. Студент, принимающий решение, должен абсолютно точно представлять, в чем заключается оптимальность принимаемого решения, т.е. по какому критерию (от греч. *kriterion* – мерило, оценка, средство для суждения) принимаемое решение должно быть оптимально. Алгоритмические технологии могут быть рассмотрены как последовательность «деятельностных шагов». А каждый такой шаг определяется направлением движения и расстоянием, которое следует пройти в данном направлении. Очевидно, что один и тот же результат обучающих технологий может быть достигнут различными путями. Задачи оптимизации при биомеханическом проектировании двигательного действия возникают при реализации разных программных средств, в частности, – при оптимизации параметров операционной системы движений, ее структуры и функционирования.

Ценность рефлексивного моделирования технологии обучающих программ заключается в том, что педагог с помощью данного вида моделей задает смысловое пространство возможных решений (формулируется проблема со многими альтернативными ответами, предполагающая свободу выбора способов действия и маршрутов движения к цели). В результате расширяется предметное и проблемное поле студента для рефлексивного поиска необходимых решений. При этом возникает необходимость привлекать разнообразные теории и гипотезы для осмысления собственного опыта деятельности. Здесь необходимо использовать следующие технологические правила: учесть главные свойства моделируемого объекта; пренебрегать его второстепенными свойствами; уметь отделить главные свойства от второстепенных. Таким образом, учить студентов следует не теории, технологии, методике, а быть теоретиком, технологом, методистом. Рефлексивность обучения значительно повышается при использовании метода комментированного отслеживания и оценочного сопровождения двигательных действий. Такое рефлексирование процесса обучения (на основе смысловых, содержательных обобщений) помогает восхождению по ступеням «знаниевой лестницы». В этом случае студенты осваивают систематизированные учебно-познавательные действия, основанные на самоанализе предмета и средств деятельности. Здесь необходимы системы координат, перцептивные схемы тела и схемы ориентировки, категориальное восприятие, соотношение, сопоставление, сравнение; типовые замены, перестановки элементов действия, дифференциация целей и средств, интериоризация и разработка

схем действия, конструктивные преобразования любой предметно-двигательной информации.

б. «*Диверсификационная модель*», расширяющая креативность (созидательность, вектор усилий студента, направленный как внутрь, так и вовне), развивающая «ментально-двигательный опыт» человека, его «телесное самосознание» (*leibbewusstsein*), «телесный опыт» (*body experience*), углубляющая телесно-духовную сущность личности и индивидуальности. Интенциональный вектор личности, как известно, центробежен, вектор индивидуальности – центростремителен. Если человек-личность ответственен перед людьми, обществом, то человек-индивидуальность ответственен перед самим собой, своей совестью. Потенциал человека-индивидуальности огромен – это его душевные, духовные и физические силы. Чтобы обрести профессиональный статус педагога студент должен уметь включаться в созидательную, социокультурную деятельность: превращать собственную соматопсихику, тело («двигательный инструментарий») и телодвижения в орган рефлексивно-оценочного отношения к предметному миру, самому себе, педагогической практике. В этом заключается становление и реализация высшего профессионального потенциала педагога-тренера. В качестве метаметафоры (выражение К.А.Кедрова) можно говорить о «плавильном тигле», «котле cogito», где зарождается индивидуально-личностное самосознание человека-деятеля. Здесь субъектная (индивидуально-личностная) реальность педагога сливается с педагогической реальностью (профессионализмом, проектно-двигательной компетентностью, квалификацией, педагогической культурой, мастерством).

В вузовской педагогике требуют специального развития так называемые интраспективные языки «живых движений», связанные в основном с работой правого полушария головного мозга (механизмы симультанного, «свернутого во времени, телесно-образного мышления»). Известно, что «поведенческое пространство не противостоит мне, а включает меня» (Дж.Гибсон). Язык «живых движений» человека формируется не только на основе методов логического умозаключения, но и на основе механизмов невербально-двигательного интеллекта: «перцептивной интуиции», «инсайтного программирования», «кататимно-чувственного знания».

Студент формулирует (конструирует) для себя так называемые *семантические presupпозиции* – те «взаимоналагаемые модели знаний» (но не модели действительности), без которых «фактологический» учебный материал данной предметно-дисциплинарной области лишен смысла. Presupпозиция знаний – не просто «средство выражения мыслей», а, скорее, способ их существования, функционирования, развития. Тем самым расширяются механизмы личностной ориентации студентов в социокуль-

турном образовательном пространстве, в смыслах учебно-познавательной деятельности, в технологических методах и способах познания и преобразования действительности. По сути дела студент *овладевает орудиями* (в том числе мыслительными), которые соответствуют логике совокупного, «гибридного интеллекта» общества. Принципиальное отличие орудийной деятельности заключается в том, что предметно-организованные действия с орудием должны быть подчинены объективной логике, «скрытой» в данном орудии (предполагающей сотворчество пользователя). В противном случае с ним не может быть осуществлена та социокультурная, общественная функция, которая в нем заложена. При этом рефлексивное мышление студентов должно быть направлено как на функциональные свойства применяемых орудий, так и на методы (способы) предметно-организованных действий, осуществляемых с данным орудием, а также на результаты собственных орудийных (в том числе перцептивных, мыслительных, практических) действий, отвечающих *ideal-self* студента. Необходимо подчеркнуть, что именно *овладение «предметно-орудийным арсеналом»* (а не объектами с помощью тех или иных действий) *представляет собой подлинное обогащение личности студента*, его «социокультурного универсума».

7. «*Аллитерационная модель*» – диалог метафор, «смысловое столкновение» двигательного-пластического явлений (контроверзы, дифракции, интерференции смыслов), в ходе которых возникают новые семантические конструкты, «визуальные понятия», лингводидактические операторы. В данных моделях могут быть использованы следующие дидактические приемы: *усиление* каких-либо свойств, характеристик объекта; *гиперболизация* тех или иных действий; *совмещение* взаимоисключающих мыслей; *алогизм* мысли, образа или действия; *лингвистическая транспозиция* (наслоение одного смысла на другой, их ментальная интерференция, коннотация, контаминация). При этом человек выходит в новые пространства знаний, способностей, умений и ценностей, формирует так называемый «метафорический интеллект». В основе формирования аллитерационных моделей двигательного действия лежат разработанные нами *ментально-смысловые эвристики движений*. Перечислим здесь лишь некоторые из них: «диалог метафор», лингвокреативные конструкты, смысловые трансдукции, дифракции, интерференции, «кентавры», амфиболии, коннотации, контаминации, транспозиции, средства логической стереоскопии, пластической кинесики и операционно-двигательной семантики.

Здесь необходимы следующие психолингвистические методы образовательного обучения: абстрагирование (освобождение от несущественного); смысловая репрография теоретических знаний (*multum non multa* – лат. «многое в немногом», «свертывание» информации); смысловая компа-

ративность (способность к сравнению посредством аналогий, метафор, аллегорий, катахрез); рефлексивная апоретика (искусство правильно ставить вопросы); контекстуальный рефрейминг (изменение рамок предметно-содержательного анализа) объекта; дидактическое преуменьшение (от лат. *praeducere* – строить перед чем-либо). Технологическое преуменьшение действия – это по сути дела метод «изобретения циркуля» (а научиться чертить им может каждый студент).

В данных моделях осуществляется не решение «готовых задач», а генерация, формулировка и разработка идей, замыслов и проектов. Здесь решаются «сверхзадачи», решение которых превышает первоначальный замысел. Аллитерационные модели создают условия для повышения уровня социализации и профессионально-педагогической компетентности, отвечающие *ideal-self* студентов. Овладение «предметно-орудийным арсеналом», совершенствование психосемантических механизмов управления (а не моторикой, спортивной техникой) представляет собой подлинное обогащение личности студента, его «культурно-двигательного универсума».

Выводы

Разработанные нами технологии основаны на тенденции сращивания высшего физкультурного образования с профессионально-педагогической деятельностью. Указанная тенденция проявляет себя как *в развитии предметно-дисциплинарного содержания образования* (расширение целей, средств и программных результатов освоения социокультурного опыта), так и в *обогащении содержания профессионально-педагогической деятельности* (расширение степени участия человека в общественной практике) – процессах глубоко взаимосвязанных, взаимодетерминированных. Представленные в статье методы проектно-дидактического моделирования двигательных действий могут сыграть роль «технологического трамплина», своего рода катализатора в поисках новых идей или способов расширения антропных (лично-лично развивающих) технологий в сфере физической культуры.

Литература

1. Валлон А. От действия к мысли : Очерк сравнительной психологии / Перевод с французского Е. К. Андреевой и Ю. В. Жуковой. Общая ред. и вступительная статья проф. А. Н. Леонтьева. - М.: Иностранная литература, 1956. - 238 с.
2. Выготский Л.С. Психология искусства / Общ. ред. Вяч. Иванова; Коммент. Л.С. Выготского, Вяч.Вс. Иванова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Искусство, 1968. - 576 с.
3. Зинченко В.П. Психометрика утомления / Зинченко В.П., Леонов А.Б., Стрелков Ю.К. - М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1977. - 109 с.
4. Леонтьев А.Н. Избранные педагогические произведения : В 2 т. Т. 1 / под ред. В.В. Давыдова [и др.] ; Акад. пед. наук СССР. - М.: Педагогика, 1983. - 392
5. Пиаже Ж. Избранные психологические труды : Психология интеллекта : Генезис числа у ребенка : Логика и психология / Жан Пиаже ; пер. с фр. А.М. Пятигорского,

пер. с англ. Н.Г. Алексеева. - М.: Международ. педагог. акад., 1994. - 674 с.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии : В 2 т. / АПН СССР. Т. 1. - М.: Педагогика, 1989. - 485 с.

Поступила в редакцию 26.02.2008г.

МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ НА РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СКАЛОЛАЗАНИИ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Котченко Ю.В.

Севастопольский национальный технический университет

Аннотация. Исследуется комплексная методика тренировки развития специальной выносливости в скалолазании, основанная на оптимальном уровне допустимых нагрузок в группе спортивного совершенствования студенческой сборной команды ВУЗа. Установлен оптимальный уровень и даны конкретные рекомендации по дозированию нагрузки, при тренировке специальной выносливости временным и повторно-интервальным методами. Это позволило сформировать диапазон исходных нагрузок для групп спортивного совершенствования.

Ключевые слова: скалолазание, методика тренировки, специальная выносливость, допустимые нагрузки.

Анотація. Котченко Ю.В. Методика побудови тренування на розвиток спеціальної витривалості в скелелазінні в групах спортивного вдосконалення студентів Вузів. Досліджується комплексна методика тренування розвитку спеціальної витривалості в скелелазінні, що заснована на оптимальному рівні допустимих навантажень в групі спортивного вдосконалення студентської збірної команди Вузу. Установлено оптимальний рівень і дані конкретні рекомендації з дозування навантаження, при тренуванні спеціальної витривалості тимчасовим і повторно-інтервальним методом. Це дозволило сформувати діапазон вихідних навантажень для груп спортивного вдосконалення.

Ключові слова: скелелазіння, методика тренування, спеціальна витривалість, допустимі навантаження.

Annotation. Kotchenko Y.V. Method of construction of training for improving special endurance in rock-climbing in the sports development groups of students of higher education institutes. A complex method for improving special endurance in rock-climbing is investigated. It is based on the optimal level of permissible loads in a group of sports development of a students' joint team of a higher education institute. The optimum level is installed and concrete references on dosing a load are given, at training special persistence time and repeatedly - interval by methods. It has allowed to generate a range of initial loads for bunches of sports perfecting.

Key words: rock-climbing, method of training, special endurance, permissible loads.

Введение.

В настоящее время существует несколько форм построения тренировок направленных на развитие специальной выносливости в скалолазании.

Среди специалистов, ведущих тренеров и спортсменов нет единого мнения о максимальной эффективности какой-либо единой методики тренировки на выносливость, хотя в учебных программах и планах на ее развитие выделяется наибольшее количество часов [1, 3, 5, 6]. Наиболее распространенным является метод повторно-интервальной тренировки оптимизирующий критическое соотношение количества и качества в тренировочном процессе. Однако в источниках можно встретить лишь частные, основанные на личном опыте, рекомендации по дозированию нагрузки для данной формы построения тренировки. Другой известный метод развития специальной выносливости (временной), широко используемый скалолазами, заключается в непрерывном выполнении больших объемов, относительно несложного лазания с контролем времени [2, 7, 8].

Учебно-тренировочный процесс подготовки скалолазов в ВУЗах имеющих спортивные специализации скалолазания, строится с учетом физической подготовленности поступающего контингента. По данным Целевой Комплексной программы «Физическое воспитание – здоровье нации» – только 9% студенческой молодежи хорошо физически подготовлены и не имеют отклонений в состоянии здоровья. Низкий уровень исходной физической подготовки студентов, неизбежно отражается на построении тренировки и дозировании нагрузки в группе начальной подготовки, в дальнейшем и в группе спортивного совершенствования (сборной команде ВУЗа).

Работа выполнена по плану НИР Севастопольского национального технического университета.

Формулирование целей работы.

Цель работы - разработать комплексную методику тренировки развития специальной выносливости, основанную на оптимальном уровне допустимых нагрузок для сборной команды ВУЗа.

Результаты исследований.

Данные представленные в работе получены в результате сбора и последующего анализа статистического материала, собранного в ходе 3^х – летнего цикла тренировок сборной команды ВУЗа. Методы исследований: анкетирование, опрос, анализ личных спортивных дневников, математический метод статистической обработки данных.

На протяжении трех лет исследуемого отрезка тренировочного процесса сборной команды ВУЗа, были изучены данные по 109 студентам, имеющих уровень подготовки от начального (80 человек), 3 и 2 разряда (18 человек), 1 разряда и КМС – (11 человек).

Развитие выносливости – работа мышц в атмосфере избытка молочной кислоты и возрастающего кислородного долга. При занятиях на скалолазном стенде, это означает возможность выполнять трудные движения в

течение относительно длительного периода с учетом работоспособности обучаемых. Например, это возможность выполнить в течение 1 – 2 мин. от 20 до 40 движений, каждое из которых составляет 70 – 75 % от наиболее трудного движения, которое может выполнить скалолаз. При достижении критического барьера, когда спортсмен не может отдохнуть и погасить кислородный долг, можно продолжать занятия, и таким образом значительно увеличить свой анаэробный порог [4].

На занятиях отрабатывалась комплексная методика тренировки направленной на развитие специальной выносливости. Скалолазам начального этапа обучения, имеющим низкий уровень физической подготовки и выносливости, предлагалось работать на время, на относительно не сложных трассах. Занятия начинали с работы находящейся ниже уровня анаэробного порога обучающейся группы. Обязательно использовались дозированные интервалы отдыха между подходами. Если нагрузка была распланирована неверно, обучающиеся уставали уже после первой серии подходов, и не могли дальше эффективно заниматься.

Спортсменам группы начального этапа обучения, не имеющим спортивного разряда, во время тренировки на развитие выносливости предлагалось выполнить тренировочную серию, включающую 5 – 7 подходов продолжительностью по 3 – 5 мин. в режиме 40 – 60% от максимальной мощности развиваемой спортсменом в простом единичном движении. Фиксировалось чистое время работы на трассе в течение всей тренировки, субъективные ощущения по доступности нагрузки заносились в дневник тренировок для последующего анализа.

В результате исследований был установлен режим рекомендуемых нагрузок при тренировке выносливости для группы начальной подготовки. Данные приведены в таблице 1.

Таблица 1

Режим нагрузки при тренировке на выносливость временным методом для группы начальной подготовки

	количество подходов в серии	кол-во серий	время в подходе (мин)	отдых между подходами (мин)	отдых между сериями (мин)	зона мощности
юноши	3 – 4	3	3 – 5	4 – 5	10	средняя
девушки	3	3	2 – 4	4 – 6	10	средняя

Данные представленные в таблице 1 позволили сформировать диапазон исходных нагрузок для групп спортивного совершенствования включа-

ющих спортсменов 3 и 2 разряда. На этом этапе использовалась комплексная методика тренировки, включающая как временной, так и повторно-интервальный методы.

При тренировке повторно-интервальным методом, спортсмен движется по заранее построенной трассе заданной категории трудности, с определенным количеством перехватов (движений). Трудность трассы и количество движений на ней являются решающими факторами при данной методике построения тренировки. Возможная схема движения скалолаза представлена на рисунке 1.

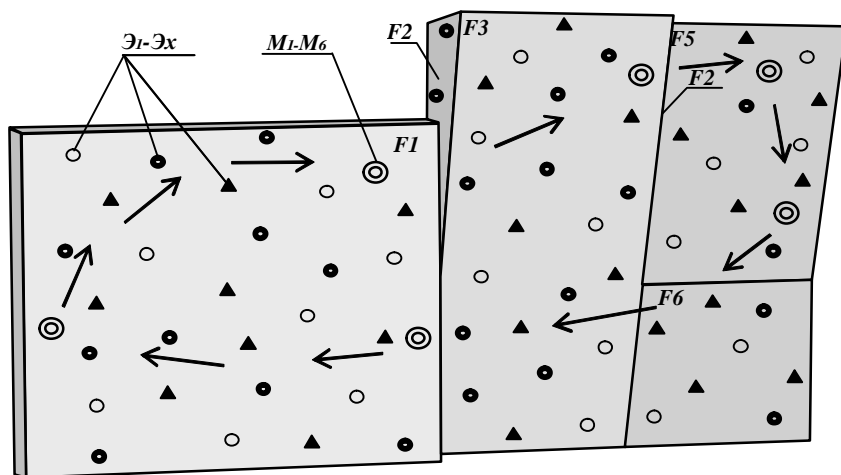


Рис. 1. Схема движения скалолаза по учебной трассе средней протяженности (F1-F6 – макрорельеф конструкции стенда; Э1-Эх – элементы микрорельефа; M1-M6 – промежуточные зоны)

Во время тренировок группы спортивного совершенствования включающей спортсменов 1 разряда и КМС, использование данного метода предполагает рост количества перехватов за счет увеличения протяженности трассы. В этом случае возможен вариант движения спортсмена представленный на рисунке 2.

Категория трудности трасс используемых в процессе тренировок, устанавливается на 1-2 категории ниже максимального значения категории трассы, которую способен пройти спортсмен.

В результате анализа полученных данных, установлен режим оптимальной нагрузки при использовании повторно-интервального метода тренировки развития специальной выносливости.

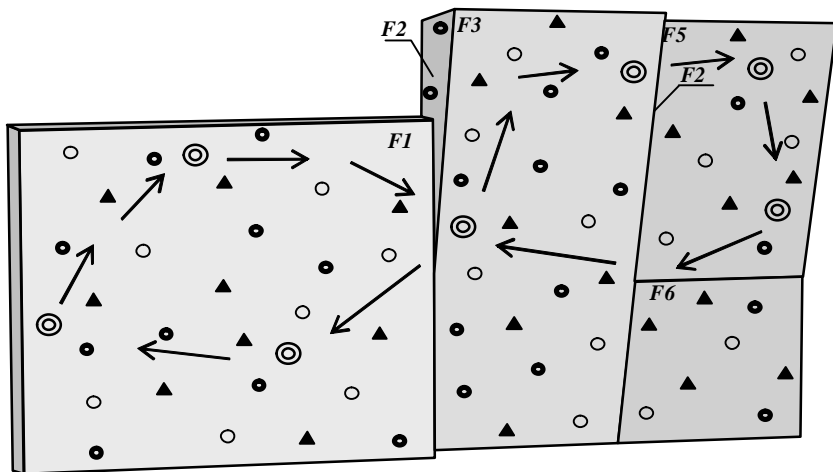


Рис. 2. Возможная схема движения скалолаза с обязательным посещением одной из промежуточных зон

Таблица 2

Режим нагрузки при повторно-интервальном методе для группы спортивного совершенствования

	разряд	категория трудности	кол-во перехватов	Количество подходов	отдых между подходами (мин)
юноши	3 - 2	6а – 6а+	35 – 45	7 – 8	5 – 7
	1 - КМС	6Б – 7а	40 – 50	8 – 9	5 – 7
девушки	3 - 2	5а – 5с+	30 – 35	5 – 6	6 – 8
	1 - КМС	6а – 6Б	40 – 45	6 – 7	6 – 8

Данные представленные в таблице 2 позволяют достаточно точно дозировать нагрузку в группе спортивного совершенствования и таким образом достичь высоких спортивных результатов при использовании предлагаемой комплексной методики построения тренировки. Эффективность данной методики подтверждается высокими результатами выступлений спортсменов принявших участие в эксперименте: на протяжении пяти последних лет,

выступая на чемпионатах ВУЗов Украины, сборная команда Севастопольского университета занимала два раза первое и три раза второе место.

Выводы.

В результате проведенных исследований, разработана эффективная комплексная методика построения тренировки развития специальной выносливости в скалолазании для групп спортивного совершенствования. Установлен оптимальный уровень и даны конкретные рекомендации по дозированию нагрузки, при тренировке специальной выносливости временным и повторно-интервальным методами.

В дальнейших исследованиях планируется проведение ряда экспериментов, с целью изучения закономерности влияния уровня общей выносливости скалолаза на его специальную выносливость.

Литература.

1. Артемьев С.М., Захаров П.А. Об эффективности использования комплексного метода в развитии скоростной выносливости у первокурсниц на занятиях физической культурой в техническом вузе //Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб.научн.тр. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2007. - №2. - С.74-79.
2. Выносливость в скалолазании. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.Hobby.rin.ru>
3. Гнатюк Т.М. Витривалість та способи оцінки її розвитку у студентської молоді // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2008. - №2. - С.37-30.
4. Моногаров В.Д. Изменение работоспособности и экстремальной активности мышц в процессе развития и компенсации утомления при напряженной мышечной деятельности / Физиология человека. – 1984. – № 2. – С. 299 – 309.
5. Попрошаев О.В. Аналіз динаміки росту показників, що побічно характеризують спеціальну витривалість та ігрову працездатність у юних ватерполістів 13 - 15 років // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2008. - №3. - С.111-113.
6. Скелелазіння. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / сост. Ю.В. Павлов, В.В. Шептицький, І.І. Гончаренко, Г.І. Чуб. – К. : Изд-во Південно-Західної залізниці, 2000. – 55 с.
7. Ткач Петро, Марчук Василь. Реакція організму студенток першого курсу на ергофізіологічний режим розвитку швидкісної витривалості // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. - №7. - С.139-142.

Поступила в редакцію 18.03.2008г.

МАТЕМАТИКО-ПРОГНОСТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Кудряшова Т.И.

Кременчугский государственный политехнический университет им. М.Остроградского

Аннотация. В статье представлены современные разработанные модельные показатели разных сторон подготовленности юных толкателей ядра возрастного периода 11-15 лет на этапе начальной спортивной специализации. Полученные данные с использованием методов математической статистики были определены новые достоверные данные на текущий момент, количественные показатели функциональной, физической и технической подготовленности в каждом возрастном периоде для прогнозирования спортивных достижений.

Ключевые слова: модельные показатели, спортивный результат, юные толкатели.

Анотація. Кудряшова Т.І. Математико-прогностичне моделювання показників юних штовхальників ядра на етапі початкової спортивної спеціалізації. У статті представлені сучасні розроблені модельні показники різних сторін підготовленості юних штовхачів ядра вікового періоду 11-15 років на етапі початкової спортивної спеціалізації. Одержані дані з використанням методів математичної статистики були визначені нові достовірні дані на даний момент, кількісні показники функціональної, фізичної і технічної підготовленості в кожному віковому періоді для прогнозування спортивних досягнень. Ключові слова: модельні показники, спортивний результат, юні штовхальники.

Annotation. Kudrashova T.I. Mathematic-prognostycal modelling of indexes of young pushrods of kernel on the stage of initial sporting specialization. In the article the modern are presented the models indexes of different sides of preparedness of young pushrods of kernel of age-old period are developed 11-15 years on the stage of initial sporting specialization. The got is given with the use of methods of mathematical statistics new reliable information was certain now, quantitative indexes of physical and technical preparedness functional, in every age-old period for prognostication of sporting achievements. Key words: models indexes, sporting result, young pushrods.

Введение.

В последние годы в системе управления подготовкой юных спортсменов все большее распространение приобрело моделирование различных сторон мастерства, методов тренировки. Эффективное управление тренировочным процессом связано с применением различных моделей. Под моделью принято понимать стандарт, эталон в широком понимании - любой стандарт (условное число или выражение) того или другого объекта, процесса или явления [10]. Разработка и использование моделей связано с моделированием - процессом построения, изучения и уточнения характеристик оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в соревнованиях.

Модельные показатели, разработанные для юных спортсменов, по-

зволяют правильно определить направленность учебно-тренировочного процесса и, тем самым, повысить эффективность работы ДЮСШ.

В зависимости от степени реализации особенностей спортивной деятельности, в тренировочном процессе различают методы частичного и методы целостно-приближенного моделирования соревновательного упражнения [6]. Качественные и количественные показатели, необходимые при моделировании, получают путем обследования, тестирования различных экспериментов, экспертных оценок специалистов и т.п. Полученные при этом комплексные показатели в целом и определяют модель – в наших исследованиях – это модель построения этапа.

Модель – это совокупность различных параметров, обуславливающих достижение определенного уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов. Частные показатели, входящие в ее состав, рассматриваются как модельные характеристики [8].

В юношеском спорте метод моделирования может использоваться с этапа начальной спортивной специализации и представляет комплекс модельных характеристик различных сторон подготовленности юных спортсменов.

Анализ литературных источников относительно проблемы нашего исследования показал, что в состав модели входят характеристики, обуславливающие в большей степени прогресс спортивного совершенствования юного спортсмена. К их числу относят разные стороны подготовленности на протяжении всего этапа.

Этап начальной спортивной специализации характеризуется морфофункциональными особенностями детей 11-15 лет, связанные с темпами полового созревания [1,12]. Литературные данные показывают, что большое внимание в этот период уделяется вопросам физического развития и функционального состояния юного организма [5,7,11]. Учитывая, что моделирование как таковое ориентировано на конечный результат, то в системе управления подготовкой юных спортсменов большое значение имеют базовые модели [8]. Вместе с тем, на сегодняшний день, в легкоатлетических метаниях в меньшей мере освещены вопросы оценки результатов тестирования всех сторон подготовленности для юных толкателей ядра 11-15 лет (медико-биологические показатели, показатели физической и технической подготовленности) и определения соответствующих норм на каждом году тренировочного процесса.

Работа выполнена по плану НИР Кременчугского государственного политехнического университета им. М. Остроградского.

Формулирование целей работы.

Цель работы - на основе анализа антропометрических изменений и

показателей функциональной подготовленности, годичных приростов показателей физической и технической подготовленности у юных толкателей ядра 11-15 лет разработать модельные характеристики показателей спортивной подготовки на сегодняшний период, обусловленные влиянием окружающей среды на биологические процессы и генетическим фактором.

Результаты исследований.

Динамика физического развития и анализ контрольных показателей на этапе начальной спортивной специализации дают возможность определить два периода, в соответствии со спецификой заданий и возрастными особенностями, имеющих характерные для них уровни физической, технической и функциональной подготовленности юных толкателей ядра:

- период становления двигательных навыков (возраст 11-12 лет) - начальное обучение технике физических упражнений: медико-биологические показатели и их влияние на развитие физических качеств;

- период стабилизации двигательных навыков (13-15 лет) - формирование техники толкания ядра: показатели уровня физической, технической подготовленности и их взаимосвязь с функциональной подготовленностью юных атлетов.

В наших экспериментальных исследованиях, при спортивной подготовке юных толкателей ядра, мы ориентировались на базовые модели более раннего периода участников олимпийских игр и их показатели возрастного периода 11-15 лет.

Во время экспериментальных исследований для юных толкателей ядра этого возрастного периода при обработке данных с использованием методов математической статистики были определены новые достоверные данные на текущий момент, количественные показатели в сравнении с более ранними модельными характеристиками.

В силу возрастной вариативности к модельным характеристикам физического развития юных толкателей ядра относят, прежде всего, те, которые отображают влияние вида спорта (в наших исследованиях - толкание ядра) на особенности строения тела и опорно-двигательного аппарата. В первую очередь, это – весо-ростовые показатели. В этот период особенное значение приобретает контроль за физическими нагрузками юного организма, что связано с высокими темпами полового созревания. Поэтому, о функциональной подготовленности юных атлетов в целом можно судить лишь на основании результатов комплексного тестирования, которое предоставляет возможность определять модельные показатели юных толкателей ядра в возрасте 11-12 лет.

Особое значение придается функциональной подготовленности и физическому развитию, что, в свою очередь, влияет на развитие физической

подготовленности юных атлетов.

В результате проведенных исследований, как пример, в табл. 1. приведены математико-прогностические модельные характеристики показателей физического развития, функциональной подготовленности и физической подготовленности для 12-летних юных толкателей ядра на этапе начальной спортивной специализации.

Второй период (возраст 13-15 лет) - период стабилизации двигательных навыков (формирование техники толкания ядра), определяется активным развитием физических качеств и специальной работой на усовершенствование двигательных навыков, специальными физическими качествами, необходимыми для участия в соревнованиях.

Таблица 1

Математико-прогностические модельные показатели 12-летних юных толкателей ядра на этапе начальной спортивной специализации

Показатели	$X \pm \delta$	Девушки			$X \pm \delta$	Юноши		
		низкие	средние	высокие		низкие	средние	высокие
Длина тела, см	161,8±10,7	151,1	161,8	172,5	170,3±5,1	165,2	170,3	175,4
Масса тела, кг	60,4±1,1	49,4	60,4	71,4	72±11,7	60,3	72	83,7
Динамометрия правой кисти	22,2±3,0	19,2	22,2	25,2	27,2±3,5	23,7	27,2	30,7
Динамометрия левой кисти	21,1±3,1	18	21,1	24,2	26,2±3,4	22,8	26,2	29,6
ЧСС до нагрузки	70,2±4,7	65,5	70,2	74,9	67,7±1,4	66,3	67,7	69,1
ЧСС после нагрузки	102±3,5	98,5	102	105,5	100±3,5	96,5	100	103,5
V_{02}	42,9±1,1	41,8	42,9	44	44,5±0,4	44,1	44,5	44,9
PWC ₁₇₀	933±23,4	909,6	933	956,4	1235±72,1	1162,9	1235	1307,1
АТmax до нагрузки	102±2,3	99,7	102	104,3	108±5,6	102,4	108	113,6
АТmin до нагрузки	65±3,2	61,8	65	68,2	65,8±3,4	62,4	65,8	69,2
АТmax после нагрузки.	121±6,2	114,8	121	127,2	130±14,1	115,9	130	144,1
АТmin после нагрузки	67±5,1	61,9	67	72,1	66±3,4	62,6	66	69,4
Бег 30 м с в/с	5,2±0,4	5,6	5,2	4,8	4,8±0,1	4,9	4,8	4,7
Прыжок в длину с места	177,5±7,8	169,7	177,5	185,3	198,7±15,7	183	198,7	214,4
3-ой прыжок в длину с/м	532±28,5	503,5	532	560,5	648±18,1	629,9	648	666,1
Жим штанги лежа	30±5,9	24,1	30	35,9	50,8±3,4	47,4	50,8	54,2
Приседание со штангой					54,2±4,5	49,7	54,2	58,7
Рывок штанги					40±4,1	35,9	40	44,1
Прыжок вверх	27,7±1,8	25,9	27,7	29,5	33,8±1,5	32,3	33,8	35,3

Именно в этот период, по мере обучения юных спортсменов технике толкания ядра, что подтверждено улучшением спортивных результатов, повышается уровень ведущих двигательных качеств, усиливаются взаимосвязи между скоростно-силовыми и силовыми показателями со спортивным достижением. Именно в этот период появляются значимые корреляционные взаимосвязи между спортивным результатом и показателями

физической и технической подготовленности. Как у юношей, так и у девушек с возрастом усиливаются взаимосвязи соревновательной результативности и морфологических показателей с показателями физической, технической подготовленности.

Отметим, что за нашими результатами модельные антропометрические показатели современных юных толкателей ядра, приведенные в табл. 2, как у девушек, так и у юношей, значительно выше, чем модельные показатели длины и массы тела более раннего периода.

Таблица 2

Показатели антропометрических измерений исследованных толкателей ядра 11-15 лет на этапе начальной спортивной специализации

Показатели	Пол	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
		\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}
Длина тела	Ю	166,6	170,3	172,8	179,8	183,8
	Д	154,4	161,8	165,5	169,3	171,8
Масса тела	Ю	63,1	72,0	77,6	89,8	90,3
	Д	54,2	60,4	62,7	66,8	70,1

Анализ показателей физической и технической подготовленности и их корреляционная связь со спортивным результатом свидетельствует, что возрастание скоростно-силовых и силовых показателей обусловило взаимовлияние на характеристики технической подготовленности, а это, в свою очередь, - и на улучшение спортивного результата.

Большое значение в достижении спортивного результата в соответствии с установленными нормативными требованиями в этот период приобретает оценка физической и технической подготовки юных толкателей ядра, с применением эффективных средств и методов в тренировочном процессе. Это дает возможность контроля за их выполнением, предоставляет возможности оценить и определить уровень физической подготовленности юных атлетов, принимая во внимание возрастные особенности, что способствует увеличению эффективности обучения процесса.

В результате проведенных исследований, основанных на изучении морфофункциональных особенностей и показателей двигательных способностей на теперешний период подготовки 13-15-летних юных толкателей ядра на этапе начальной спортивной специализации, получен комплекс математико-прогнозированных контрольных показателей, рекомендуемых для подготовки юного спортсмена.

В табл. 3, как пример, приводятся модельные показатели 15-летних

толкателей ядра на конец этапа начальной спортивной специализации при переходе на этап углубленной тренировки.

Таблица 3

Математико-прогнозируемые модельные показатели физического развития, функциональной подготовленности, физической и технической подготовленности 15 - летних толкателей ядра

Показатели	Девушки				Юноши			
	$\bar{X} \pm \delta$	низкие	средние	высокие	$\bar{X} \pm \delta$	низкие	средние	высокие
Длина тела	171,8±6,6	165,2	171,8	178,4	183,8±4,3	179,5	183,8	188,1
Масса тела	70,1±10,3	59,8	70,1	80,1	93,7±10,2	83,5	93,7	103,9
Динамометрия правой кисти	27,9±3,2	24,7	27,9	31,1	43,5±7,7	35,8	43,5	51,2
Динамометрия левой кисти	25,7±3,6	22,1	25,7	29,3	42,7±8,5	34,2	42,7	51,2
ЧСС до нагрузки	69,8±3,8	66	69,8	73,6	76,3±3,7	72,6	76,3	80
ЧСС после нагрузки	95,9±11,4	84,5	95,9	107,3	110±7,5	102,5	110	117,5
V_{O_2}	49,3±1,2	48,1	49,3	50,5	49,7±1,2	48,5	49,7	50,9
РВС ₁₇₀	1489±31,2	1457,8	1489	1520,2	1539±86,2	1452,8	1539	1625,2
АТ _{max} до нагрузки	116±9,1	106,9	116	125,1	128±9,0	119	128	137
АТ _{min} до нагрузки	68±8,7	59,3	68	76,7	78,3±4,7	73,6	78,3	83
АТ _{max} после нагрузки	134±21,8	112,2	134	155,8	169±11,7	157,3	169	180,7
АТ _{min} после нагрузки	73±10,8	62,2	73	83,8	79±14,3	64,7	79	93,3
Бег 30 м с в/с	4,87±0,4	5,27	4,87	4,47	4,35±0,2	4,55	4,35	4,15
Прыжок в длину с места	203±13,5	189,5	203	216,5	236,8±10,0	226,8	236,8	246,8
3-ий прыжок с места	605±22,0	583	605	627	735±17,7	717,3	735	752,7
Жим штанги лежа	39±5,4	33,6	39	44,4	80±10,4	69,6	80	90,4
Приседание со штангой	57±8,7	48,3	57	65,7	93,3±11,1	82,2	93,3	104,4
Рывок штанги	30±5,2	24,8	30	35,2	63±6,3	56,7	63	69,3
Взятие штанги на грудь	37±6,4	30,6	37	43,4	53±6,9	46,1	53	59,9
Прыжок вверх	39,4±2,7	36,7	39,4	39,1	42±2,9	39,1	42	44,9
Угол скручивания	15,9±2,5	13,4	15,9	18,4	18,5±1,5	17	18,5	20
Путь актив. воздействия	1,09±0,04	1,086	1,09	1,13	1,37±0,1	1,27	1,37	1,47
Ампл. движений суставных углов	181±1,9	179,1	181	182,9	183±3,2	179,8	183	186,2
Ампл. в пр. кол. суставе	146±2,6	143,4	146	148,6	149±3,2	145,8	149	152,2
Время 1-ой безоп. фазы	0,146±0,003	0,149	0,146	0,143	0,151±0,003	0,154	0,151	0,148
Время 2-ой безоп. фазы	0,041±0,002	0,043	0,041	0,039	0,041±0,002	0,043	0,041	0,041
Время. фин. усилия	0,342±0,003	0,345	0,342	0,339	0,346±0,003	0,349	0,346	0,343
Соревновательный рез-т	9,86±0,77	9,09	9,86	10,63	9,98±0,51	9,47	9,98	10,49

Выводы.

1. В результате исследований, на основе положения, что в спортивной метрологии различают три вида нормативных показателей (составительные, индивидуальный и должные [2-4]), было установлено: для подготовки юных атлетов, специализирующихся в толкании ядра, наибольшее значение приобретают должные нормы, которые основаны «на анализе того, что должен уметь человек, чтобы успешно справиться с задачами, которые перед ним ставит жизнь» [3?].

2. При разработке и практической реализации математико-прогнозируемых модельных показателей очень важно предвидеть их консерватизм (особенно при отборе) и компенсируемость в системе контроля тренировочного процесса.

3. Установленные модельные характеристики должны иметь количественное выражение, чтобы быть достаточно вариативными, отображать возрастные, половые и квалификационные значения, что даст возможность предвидеть изменения различных компонентов спортивного мастерства.

4. Разработанные математико-прогнозируемые нормативные показатели в общей системе контроля позволят более целенаправленно проводить учебно-тренировочный процесс, своевременно вносить необходимые коррективы и, тем самым, способствовать эффективности работы с юными толкателями ядра разного возраста и квалификации.

Дальнейшие исследования предполагаются провести в направлении изучения других проблем подготовленности юных толкателей ядра.

Литература

1. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека. Возрастные особенности с основами школьной гигиены. Учебное пособие для педагогических институтов. - М.: Высшая школа, 1974.
2. Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
3. Зацюрский В.М. Основы спортивной метрологии. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - С. 38.
4. Зацюрский В.М. Основы спортивной метрологии. Ч 2. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - С .61-149.
5. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – Киев: НУФВСУ, 2005. – 195 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
7. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников; Под ред. Л.Е. Любомирского. - М.: Просвещение, 1989. - 190 с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
9. Пангелов Б.П. Развитие двигательных качеств и спортивная одаренность юных легкоатлетов: Методические рекомендации для студентов физического воспитания и тренеров ДЮСШ. - Переяслав-Хмельницкий, 1989. - С. 1-17.

10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. - С. 588.
11. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991. - 270 с.
12. Фомин Н.А. Физиология юношеского спорта: Учеб. пос. для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1982. - 320 с.

Поступила в редакцию 05.03.2008г.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФРИСТАЙЛИСТОВ

Люлина Н.В., Ветрова И.В.

Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева, Россия

Аннотация. Современные комбинации всех видов многоборья насыщены большим количеством акробатических упражнений со сложными вращениями и поворотами вокруг различных осей вращения в безопасных положениях, что приводит к сильному раздражению и напряжению вестибулярного аппарата. Практическая значимость разработанной методики заключается в возможности применения разработанного комплекса упражнений для развития координации в учебно-тренировочном процессе фристайлистов.

Ключевые слова: фристайл, батут, координация, вращение, упражнение, методика.

Анотація. Люліна Н.В., Ветрова І.В. Розвиток координації в учбово-тренувальному процесі фрістайлістів. Сучасні комбінації всіх видів багатоборства насичені великою кількістю акробатичних вправ зі складними обертаннями та поворотами навколо різних вісей обертання у безпірних положеннях, що приводить до сильного роздратування та напруження вестибулярного апарату. Практична важливість розробленої методики полягає у можливості застосування розробленого комплексу вправ для розвитку координації в учбово-тренувальному процесі фрістайлістів.

Ключові слова: фрістайл, батут, координація, обертання, вправа, методика.

Annotation. Lyulina N.V., Vetrova I.V. Development of coordination in the educational training process of freestylers. The modern combinations of all types of multiathlon are sated by the large quantity of acrobatic activities with complex rotations and turns round different rotation axis in unsupported positions, which results in strong stimulation and strain of vestibular device. Practical importance of developed technique is concluded in the opportunity of application of the developed complex of activities for further developing of coordination in the freestylers' teaching-and-training process.

Key words: freestyle, trampoline, coordination, rotation, activity, technique.

Введение.

Необходимость постоянного совершенствования системы подготовки спортсменов требует поиска новых форм организации тренировки, способствующих достижению высоких спортивных результатов. Поэтому, од-

ной из актуальных проблем в решении вопросов управления совершенствования спортсменов, является разработка методики развития координации у спортсменов – фристайлистов.

Как показал накопленный опыт нашей работы, упражнения на батуте являются наиболее эффективным средством развития умения управлять своими движениями.

Это вытекает из самой природы батута, где на исполнение чрезвычайно сложных фигур, следующих в комбинациях друг за другом, отводятся такие маленькие интервалы времени, что, организм вынужден решать их с быстротой, значительно превышающей ту, что имеет место в других двигательных актах. Иными словами, на батуте спортсмен вынужден решать в единицу времени вдвое большее количество задач.

Особое значение для фристайла имеет тот факт, что способность управлять своими движениями формируется у батутистов примерно на базе тех же анализаторных систем, которые несут основную нагрузку и в занятиях фристайлом.

Работа выполнена по плану НИР Красноярского государственного педагогического университета им. В.П.Астафьева.

Формулирование целей работы.

Целью наших исследований являлось развитие координационных способностей у спортсменов, занимающихся фристайлом путем повышения устойчивости вестибулярного аппарата к ускорениям различного типа с помощью специальных упражнений, выполняемых на батуте.

Задачами исследования являлись: определение уровня функционального состояния вестибулярного аппарата спортсменов – фристайлистов; определить доминирующий характер вращений на данном этапе; разработать комплексы специальных упражнений для развития вестибулярного аппарата; оценить эффективность методики устойчивости вестибулярного аппарата.

Нами разработана специальная методика развития координации в виде определенных тренировочных упражнений, выполняемых на батуте, дающих достичь более высоких спортивных результатов и внести существенные коррективы в структуру, содержание, методическое и организационное обеспечение подготовительного процесса у спортсменов.

Объектом исследования стал учебно-тренировочный процесс спортсменов - фристайлистов

Предмет исследования: методика развития координации с использованием специальных упражнений на батуте.

Практическая значимость: возможность применения разработанного нами комплекса упражнений для развития координации в учебно-трени-

ровочном процессе фристайлистов, а также других сложнокоординационных видов спорта (спортивная гимнастика, акробатика и др.).

Доказано, что введение таких упражнений в тренировку, позволяет достичь более высокого уровня вестибулярной устойчивости и несколько дольше сохранять результат тренировки. Одним из важнейших компонентов координации движений является их точность.

Результаты исследования.

Исследования показали, что функциональная устойчивость вестибулярного анализатора к действию угловых ускорений в направлении вперед, налево и влево выше, чем в направлении назад, направо и вправо. Более того, большинство детей лучше переносят вращение вперед, хуже - назад. Вращения в других направлениях занимают промежуточное положение.

Таким образом, функциональная устойчивость вестибулярного анализатора изменяется в зависимости от направления вращения. Дети и взрослые легче переносят вращение вокруг вертикальной оси, хуже - относительно сагиттальной и плохо - вокруг фронтальной оси, при условии, что ось вращения проецируется через центр тяжести головы.

Большинство гимнастических упражнений вращательного характера - сложнокоординированные двигательные акты, выполнение которых предполагает соответствующий уровень функциональной подготовки вестибулярного анализатора. Следовательно, в занятиях, как с гимнастами, так и с фристайлистами совершенно необходимо использовать специальные средства для совершенствования вестибулярного аппарата.

Поэтому, тренировка вестибулярного аппарата у фристайлистов должна быть направлена, главным образом, на функциональное совершенствование полукружных каналов, то есть на повышение устойчивости вестибулярного аппарата занимающихся к воздействию угловых ускорений.

Тренировать устойчивость вестибулярного аппарата можно как посредством выполнения физических упражнений в обычных условиях, так и при помощи технических средств.

Для тренировки вестибулярного аппарата используются следующие специальные снаряды: кресло Барани, гимнастической (ренское) колесо, лопинг, комбинированное гимнастическое колесо, ротор, четырехштанговые качели, батут.

Батут - одно из наиболее доступных и простых средств тренировки вестибулярного аппарата для гимнастов. Особенности тренировки на нем заключаются в том, что, отталкиваясь от сетки человек, находится в состоянии свободного полета. Такое состояние позволяет совершать вращения в любой плоскости. Таким образом, на батуте можно задавать как линейные, так и угловые ускорения.

С точки зрения теории и методики гимнастики в научных источниках описываются средства и методы, применяемые к спортсменам фристайлистам на данном этапе их подготовки.

Нами проводились наблюдения за группой фристайлистов 10-12 лет, занимающихся у одного тренера. В течение нескольких месяцев мы наблюдали также за результатами, показанными этими фристайлистами на соревнованиях.

На основе контрольного испытания в начале года и анализа результатов соревнований мы пришли к выводу, что существуют определенные закономерности. Они свидетельствуют о том, что существует зависимость результатов соревнований от функциональной устойчивости вестибулярного аппарата фристайлистов. Это наводит на мысль, что недостаточное развитие вестибулярного аппарата затрудняет освоение программного материала на данном этапе подготовки фристайлистов.

Для определения функционального состояния вестибулярного аппарата у фристайлистов мы использовали метод вращательных проб.

Однако для наибольшей информативности показателей мы решили не ограничиваться проведением одного вышеуказанного теста. Кроме того, в наше исследование мы включили также тестовые упражнения гимнастического характера.

Разработанная нами методика в процессе тренировки фристайлистов приводит к повышению устойчивости вестибулярного аппарата спортсмена, что позволяет за короткий срок (несколько месяцев) добиться общего повышения функциональной устойчивости вестибулярного аппарата и выровнять уровни вестибулярной устойчивости к воздействию угловых и линейных ускорений в различных направлениях.

На основании данных, полученных до эксперимента и после его завершения, мы определяли достоверность различий показателей контрольной и экспериментальной групп.

Наше исследование было посвящено развитию устойчивости вестибулярного аппарата у фристайлистов к разным вращательным нагрузкам. Для проверки наших предположений о том, что с помощью специальных упражнений, выполняемых на батуте, можно повысить устойчивость вестибулярного аппарата, мы провели педагогический эксперимент. Для оценки функционального состояния вестибулярного аппарата мы применяли метод контрольного испытания. Таким образом, мы провели 8 тестов. Каждый проводился в начале, середине, конце учебного года. Для количественной оценки результатов исследования нами применялись методы математической статистики. Выявлялась достоверность различий в результатах в начале и в конце учебного года, как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Выводы.

В результате проведенных исследований мы пришли к выводам:

1. Выявлено, что экспериментальная методика по развитию координации эффективна. Она позволяет улучшить функциональное состояние полукружных каналов вестибулярного аппарата.

Таким образом, применяемая методика особенно эффективно развивает устойчивость вестибулярного аппарата к вращению во всех направлениях в одинаковой степени. Вращения вокруг сагиттальной оси тренеры по гимнастике используют довольно редко. Наша методика позволяет заполнить этот пробел.

В дополнительных тестах (табл. 1) мы использовали специальные гимнастические упражнения, с помощью которых оценивалась реакция на вращение вокруг фронтальной оси вперед и назад. Занимающиеся должны были выполнить девять кувырков вперед в быстром темпе, после чего удержать равновесие в стойке на голове. Результаты свидетельствуют о том, что с повышением устойчивости вестибулярного аппарата совершенствуются и координационные способности, то есть способности управлять и согласовывать движения тела и его частей.

Таблица 1

Результаты по дополнительным тестам.

Фамилия, имя	Октябрь		Декабрь		Март	
	кувырки вперед, стойка	Кувырки назад, 360 град.	кувырки вперед, стойка	Кувырки назад, 360 град.	кувырки вперед, стойка	кувырки назад, 360 град.
экспериментальная группа						
Фокин С.	не удержал	-30	6,5	-10	8,5	+10
Бухаров О.	не удержал	-45	не удержал	-30	7,0	0
Эмерих И.	7,5	-90	не удержал	-30	7,5	-30
Усов И.	8,0	+10	8,5	-45	10,0	0
Терехов А.	не удержал	-45	7,5	-30	8,0	+10
контрольная группа						
Вакулин А.	9,0	0	9,5	0	10,0	-10
Рычков А.	не удержал	-100	не удержал	-90	не удержал	-30
Кирюхин Н.	не удержал	+10	не удержал	-30	7,0	-45
Антипов А.	9,8	+30	9,5	-30	9,8	0
Климов В.	не удержал	-30	не удержал	+10	8,0	+30

2. Таким образом, гимнастические упражнения, в принципе, дают положительный эффект, однако, специальная тренировка вестибулярного

аппарата позволяет добиться наибольшего эффекта.

Дети в экспериментальной группе лучше справились с заданием после эксперимента, чем дети в контрольной группе. Следовательно, экспериментальная методика развития координации эффективна.

С целью развития координации за счет повышения функциональной устойчивости вестибулярного аппарата, а отсюда наиболее эффективного освоения программного материала, рекомендуем использовать разработанный комплекс упражнений на батуте при работе с фристайлистами.

Анализ протоколов соревнований показал тенденцию того, что наша методика эффективна, так как наша команда (экспериментальная группа) добилась ощутимо высоких результатов. По оценкам выступлений один человек стал членом сборной команды Красноярского края; четыре человека вошли в сборную СДЮШОР и показывают стабильный высокий результат на тех же соревнованиях, стабильно входя в финальную группу; три человека выступают, занимая стабильно места среди пятнадцати первых, и являются кандидатами в стажеры сборной СДЮШОР.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем развития координации в учебно-тренировочном процессе фристайлистов.

Литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 180 с.
2. Карлышев, В.М. Методика комплексного контроля в подготовке горнолыжников / В.М. Карлышев. – Омск: Челябинск.,1989.- 49 с.
3. Кобяков, Ю.П. Тренировка вестибулярного анализатора гимнастов / Ю.П. Кобяков. – М.: ФиС, 1976. – 86 с.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М.: Изд-во «Астрель», 2002. – 864 с.
5. Ростовцев Д.Е. Подготовка горнолыжника / Д.Е. Ростовцев. – М.: ФиС.,1987.- 87 с.
6. Салманова Г.Ю. Уроки горных лыж – М.: ФиС., 1983.-43с
7. Стрелец, В.Г., Теория и практика управления вестибуломоторикой человека в спорте и профессиональной деятельности / В.Г. Стрелец, А.А. Горелов. - Теория и практика физической культуры. – 1996 - №5.
8. Ялакас, С.И. Школа горнолыжника. / С.И.Ялакас.- М: ФиС., 1973 – 109 с.

Поступила в редакцию 05.03.2008г.

ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КРОВООБРАЩЕНИЯ ГОЛЕНЕЙ У МУЖЧИН-ПЛОВЦОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ НА- ГРУЗКИ В РАЗНЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ ТЕЛА

Огурцова М.Б., Демин А.Н., Кипа Е.В.

Запорожский национальный университет

Аннотация. В работе рассматриваются типологические особенности регуляции периферического кровообращения (голеней) у спортсменов-пловцов при выполнении физической нагрузки в разных положениях тела. Показана недостаточная оптимизация периферической гемодинамики у пловцов с гиперкинетическим типом кровообращения в ортостатике при выполнении физических нагрузок в положении сидя.

Ключевые слова: клиностастика, ортостатика, периферическая гемодинамика, пловцы, физическая нагрузка, типы гемодинамики.

Анотація. Огурцова М.Б., Дьомін О.М., Кіппа Є.В. Типологічні особливості кровообігу голінок у чоловіків-плавців при виконанні фізичного навантаження в різних положеннях тіла. У роботі розглядаються типологічні особливості регуляції периферичного кровообігу (голінок) у спортсменів-плавців при виконанні фізичного навантаження в різних положеннях тіла. Показана недостатня оптимізація периферичної геодинаміки у спортсменів-плавців з гіперкінетичним типом кровообігу в ортостатиці при виконанні фізичних навантажень в положенні сидячи.

Ключові слова: кліностастика, ортостатика, периферична гемодинаміка, плавці, фізичне навантаження, типи гемодинаміки.

Annotation. Ogurtsova M.B., Dyomin A.N., Kippa E.V. Typological features of peripheral circulation of blood on sportsmen – swimmers at the physical exercise in different body position. In work the features of adjusting of peripheral circulation of blood are examined for sportsmen - swimmers at the physical exercise in different body position. Insufficient optimization of peripheral hemodynamic for sportsmen - swimmers with hyperkinetic type of regulation in orthostatic at implementation of the physical exercise in semy- orthostatic position.

Key words: clinostatic and orthostatic position, peripheral hemodynamic, swimmers, physical exercise, types of hemodynamic.

Введение.

Изучению особенностей регуляции системного кровообращения при физической нагрузке посвящено достаточно много исследований [2,5]. Как известно возможности реализации спортивного потенциала непосредственно связаны с возможностями адаптации сердечно-сосудистой системы к специфической физической деятельности в том или ином виде спорта [2,4].

Достаточно хорошо изучены как кардиальные механизмы, так и изменения показателей центральной гемодинамики в ответ на нагрузки разной мощности и характера [4,5]. В то же время изучение периферических механизмов, вносящих свой вклад в достижение адекватного спортивного результата, не представляется достаточным для того, чтобы сформировать

четкое представление о зависимости регуляции вовлеченных в физическую деятельность регионов от центральных механизмов кровообращения [1,7,8].

Работ, посвященных регуляции периферического кровообращения, в частности нижних конечностей крайне мало, и они недостаточно систематизированы, не говоря уже об исследованиях, перераспределительных реакций центрального и регионарного кровообращения в зависимости от положения тела, в котором выполняется физическая нагрузка[9].

Работа выполнена по плану НИР Запорожского национального университета

Формулирование целей работы.

Целью исследования явилось изучение типологических особенностей кровообращения голеней у спортсменов-пловцов, выполняющих физическую нагрузку в разных положениях тела.

Материалы и методы. В экспериментальном исследовании участвовало 46 квалифицированных (КМС, МС, МСМК) спортсменов, систематически занимающихся спортивным плаванием, в возрасте 17-23 лет. Показатели кровотока нижних конечностей оценивались методом тетраполярной реоплетизмографии с помощью анализатора «Кардио +» утром, натощак, в положениях стоя, лежа и сидя. Периферическая гемодинамика оценивалась по показателям пульсового артериального кровенаполнения (ПАК), минутного артериального кровенаполнения (МАК), тонуса магистральных артерий (ТМА), тонуса регионарных артерий крупного (Ткр), среднего (Тср) и мелкого калибров (Тм), показателю венозного оттока (ВО). Реакция на физическую нагрузку исследовалась в два этапа (по 5 минут каждый) с помощью велоэргометра. Уровень предъявляемой нагрузки определялся с помощью метода «ШВСМ» в соответствии с антропометрическими данными [10]. ЭКГ регистрировалась в отведениях по Небу. Полученные результаты обсчитывались стандартными статистическими параметрическими методами.

Результаты исследований.

По направленности изменений сердечного выброса в ортостатике были определены три типа регуляции кровообращения: гипокинетический – со снижением (n=22), эукинетический – с неизменением (n=4) и гиперкинетический (n=20). – с увеличением сердечного выброса в положении стоя по отношению к его величине в клиностатике [3,7]. Показатели эукинетического типа кровообращения в ортостатике в силу его незначительного численного представительства и промежуточного между гипо- и гиперкинетическими типами характера регуляции отдельно в данной работе не рассматривались.

Анализ кровообращения голеней в соответствии с типологической

принадлежностью, в положении сидя, демонстрирует отсутствие достоверных различий по большинству показателей артериального и венозного кровообращения, которые во всей исследованной выборке находились в пределах физиологической нормы.

На фоне велоэргометрической нагрузки меньшей мощности не обнаружено достоверных различий по приросту пульсового (ПАК=114±5% и 114±4% при гипо- и гиперкинетическом типах соответственно) и минутного (МАК=141±12% и 138±17% при гипо- и гиперкинетическом типах соответственно) артериального кровотока. На фоне увеличения тонуса магистральных артерий при гипокинетическом типе (на 19%) происходит также увеличение венозного оттока (ВО=118±6%), тогда как у гиперкинетического типа после нагрузки меньшей мощности при снижении тонуса магистральных артерий (ТМА=113±5%), наблюдается значительное венозное депонирование (ВО=76±3%). Тонус региональных артерий крупного калибра после нагрузки меньшей мощности уменьшается при обоих типах, однако при гиперкинетическом - значительно (Ткр=113±6% и 138±5% при гипо- и гиперкинетическом типах соответственно). Что касается тонуса артериальных сосудов среднего и мелкого калибров, то у гипокинетического типа при увеличении тонуса артерий среднего калибра (Тср=84±3%) происходит снижение тонуса артерий мелкого калибра (Тм=76±4%), тогда как при гиперкинетическом наоборот, на фоне снижения тонуса артерий среднего (Тср=145±9%) происходит увеличение тонуса артерий мелкого калибра (Тм=111±6%).

При анализе кровообращения голени при велоэргометрической нагрузке большей мощности выявляются выраженные различия по объемным показателям артериального кровотока (Табл.1). Так при гипокинетическом типе достоверно больше возрастание как пульсового (ПАК=224±23% и 135±7% при гипо- и гиперкинетическом типах соответственно), так и минутного артериального кровотока (МАК=359±41% и 239±33% при гипо- и гиперкинетическом типах соответственно). Снижение тонуса магистральных артерий при гиперкинетическом типе достоверно больше, чем при гипокинетическом (ТМА=119±6% и 156±16% при гипо- и гиперкинетическом типах соответственно). Если при анализе величины венозного оттока после физической нагрузки меньшей мощности при гипокинетическом типе наблюдалось его увеличение, а при гиперкинетическом - снижение (венозное депонирование) - см. табл.1, то после второй нагрузки при гипокинетическом типе происходит увеличение венозного депонирования (ВО=83±4%), а венозный отток при гиперкинетическом типе имеет тенденцию к оптимизации (ВО=103±8%), достигая своей исходной, фоновой величины (Табл.1).

Таблица 1

Показатели кровообращения голени у пловцов при физической нагрузке в положении сидя в зависимости от типов гемодинамики в ортостатике.

		Гипокинетический тип			Гиперкинетический тип		
		Сидя	1	2	Сидя	1	2
ПАК	М	0,16	114	224	0,18	114	135**
	m	0,02	5	23	0,03	4	7
МАК	М	1,25	141	359	1,38	138	239*
	m	0,16	12	41	0,23	17	33
ВО	М	0,39	118	83	0,48	76**	103*
	m	0,04	6	4	0,05	3	8
ТМА	М	0,15	81	119	0,12	113**	156*
	m	0,02	6	6	0,02	5	16
Трак	М	0,36	113	168	0,35	138**	180
	m	0,03	6	11	0,03	5	17
Трас	М	0,29	84	97	0,25	145***	142***
	m	0,03	3	4	0,04	9	5
Трам	М	0,14	76	131	0,13	111**	97**
	m	0,01	4	7	0,02	6	6

*Примечания: 1-2 – соответственно I и II нагрузка. Показатели в % при I и II нагрузке приведены к фону сидя. * - $p < 0,05$ по отношению к соответствующему положению тела. ** - $p < 0,01$ по отношению к соответствующему положению тела. *** - $p < 0,001$ по отношению к соответствующему положению тела*

Динамика показателей кровообращения голени после нагрузки повышенной мощности демонстрирует тенденцию к дальнейшему снижению тонуса региональных артерий крупного калибра при обоих типах ($T_{кр}=168 \pm 11\%$ и $180 \pm 17\%$ при гипо- и гиперкинетическом типах соответственно). Тонус артерий среднего калибра снижается по сравнению с первой нагрузкой ($T_{ср}=97 \pm 4\%$), приближаясь к исходным показателям, при сохранении гипотонического статуса ($T_{ср}=142 \pm 5\%$) у представителей гиперкинетического типа. Что же касается тонуса региональных сосудов

мелкого калибра, то снижению его при гипокинетическом типе ($T_m=131\pm 7\%$) соответствует близкий по величине к фоновому показатель ($T_m=97\pm 6\%$) при гиперкинетическом типе.

Учитывая, что физическая нагрузка в положении сидя для режима спортивной деятельности спортсменов-пловцов не является типичной, резонно предположить, что реакция на велоэргометрическую нагрузку в положении лежа будет иметь иной характер [6].

Анализ кровообращения голеней в положении лежа, принятом за фоновое, в соответствии с типологической принадлежностью приведенной ранее, демонстрирует отсутствие достоверных различий по большинству показателей артериального кровообращения, которые во всей исследованной выборке находились в пределах физиологической нормы. Исключение представляют различия в величинах венозного оттока, который у представителей гиперкинетического типа достоверно выше ($VO=0,47\pm 0,02$ и $0,56\pm 0,02$ при гипо- и гиперкинетическом типах соответственно) и тонуса региональных артерий мелкого калибра, который достоверно ниже при гиперкинетическом типе ($T_m=0,44\pm 0,02$ и $0,31\pm 0,02$ при гипо- и гиперкинетическом типах соответственно). В тоже время при статистической недостоверности других показателей, при гиперкинетическом типе отмечается относительно более высокий пульсовой и минутный артериальный кровоток и гипотензивная направленность регуляции большинства артериальных сосудов данного региона (см. табл.2).

Реакция на двухэтапную велоэргометрическую нагрузку в положении лежа показывает однонаправленное и одноуровневое увеличение пульсового и минутного артериального кровотока голеней при обоих типах регуляции кровообращения в ортостатике. Достоверные различия наблюдаются по величине венозного оттока - так при гипокинетическом типе после первой нагрузки венозный отток незначительно возрастает ($VO=109\pm 9\%$), а после второй - снижается ($VO=82\pm 5\%$), а при гиперкинетическом значительно снижается от первой ко второй нагрузке ($VO=64\pm 5\%$ и $42\pm 3\%$).

Динамика показателей тонуса артериальных сосудов на фоне двухэтапной физической нагрузки достоверно не различается при гипо- и гиперкинетическом типе.

Так при гипокинетическом типе снижается тонус артерий крупного (на $113\pm 7\%$ и $117\pm 5\%$ при первой и второй нагрузках соответственно) и среднего калибров ($T_{cp}=130\pm 6\%$ и $137\pm 8\%$ при первой и второй нагрузках соответственно), а мелкого, практически не изменяется ($T_m=98\pm 4\%$ и $92\pm 6\%$ при первой и второй нагрузках соответственно) при увеличении тонуса магистральных артерий ($TMA=77\pm 3\%$ и $73\pm 4\%$ при первой и второй нагрузках соответственно).

Таблица 2

Показатели кровообращения голени у пловцов при физической нагрузке в положении лежа в зависимости от типов гемодинамики в ортостатике.

		Гипокинетический тип			Гиперкинетический тип		
		Лежа	1	2	Лежа	1	2
ПАК	М	1,47	111	117	1,50	106	104
	м	0,11	12	10	0,03	4	6
МАК	М	0,89	154	180	0,91	149	182
	м	0,05	15	14	0,03	11	13
ВО	М	0,47	109	82	0,56*	64**	42***
	м	0,02	12	6	0,02	5	3
ТМА	М	0,07	77	73	0,08	74	72
	м	0,01	3	4	0,01	4	4
Трак	М	2,00	113	117	1,78	125	134
	м	0,20	7	5	0,08	7	9
Трас	М	0,92	130	137	0,98	108*	126
	м	0,07	6	8	0,02	5	7
Трам	М	0,44	98	92	0,31*	105	88
	м	0,02	4	6	0,02	7	5

*Примечания: 1-2 – соответственно I и II нагрузка. Показатели в % при I и II нагрузке приведены к фону лежа. *- $p < 0,05$ по отношению к соответствующему положению тела. ** - $p < 0,01$ по отношению к соответствующему положению тела. *** - $p < 0,001$ по отношению к соответствующему положению тела*

Так же, как и при гипокинетическом типе, у представителей гиперкинетического происходит снижение тонуса артерий крупного ($T_{кр} = 125 \pm 7\%$ и $134 \pm 9\%$ при первой и второй нагрузках соответственно) и среднего ($T_{ср} = 108 \pm 5\%$ и $126 \pm 7\%$ при первой и второй нагрузках соответственно). Что же касается сосудов мелкого калибра, то после нагрузки меньшей мощности их тонус незначительно снижается ($T_m = 105 \pm 5\%$), а после второй нагрузки повышается ($T_m = 88 \pm 6\%$).

Выводы

Исходные показатели кровообращения нижних конечностей в положении сидя демонстрируют отсутствие достоверных различий между гипо- и гиперкинетическими типами.

Динамика показателей кровообращения голени при нагрузке меньшей мощности показывает одноуровневый прирост артериального кровотока, на фоне более выраженного венозного депонирования при гиперкинетическом типе и общей гипотонической направленности гемодинамики этого региона.

Динамика показателей кровообращения голени при второй нагрузке демонстрирует большие адаптивные возможности гипокинетического типа по приросту объемных величин (по ПАК и МАК) и большие возможности для поддержания скорости артериального кровотока, обеспечиваемого тономусом регионарных артерий.

Представляется, что регуляция кровообращения голени и динамика ее показателей при физической нагрузке в положении сидя является более оптимизированной для спортсменов с гипокинетическим типом регуляции кровообращения в ортостатике. В то же время реакция на нагрузку в положении лежа не выявляет достоверных типологических различий, что может свидетельствовать о минимизации влияния гидростатического фактора, модифицирующего регуляцию кровообращения в полу- и ортостатическом положении тела.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.

1. Типологическая характеристика центральной гемодинамики у спортсменов-пловцов в зависимости от положения тела.
2. Особенности периферического кровообращения у спортсменов-пловцов в силу выполнения ими физической нагрузки в специфических условиях (горизонтальное положение тела, водная иммерсия).
3. Диагностика и сравнение работоспособности у спортсменов мужчин и женщин, занимающихся плаванием и легкой атлетикой. А также диагностика работоспособности у спортсменов-пловцов при выполнении физической нагрузки в положении лежа.
4. Особенности адаптации системного кровообращения к физическим нагрузкам в онтогенезе.

Список литературы

1. Белкания Г.С., Дарцмелия В.А., Демин А.Н. Типологический анализ центральной и периферической гемодинамики в ортостатике у здоровых лиц и больных с артериальной гипертонией. Физиол. человека, 1985, №5, с.770-777.
2. Гандельсман А.Б., Евдокимова Т.А., Пономарев В.П. Изменение объема крови во время велоэргометрических нагрузок у спортсменов// Теория и практика физической культуры, 1977. N 1. с.35-39.
3. Зияев Ю.Н., Никитин Н.П., Гоур Шундор Шаха. Реакция на физическую нагрузку в зависимости от типа кровообращения // Мед. журнал Узбекистана. 1991, № 8. с. 57-60.
4. Карпман В.Л., Любина Б.Г. Динамика кровообращения у спортсменов. М.: ФиС.,

1982. – 135 с.
5. Меерсон Ф.З., Пшениникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 256 с
 6. Носко Н.А., Маслов В.Н., Жула Л.П. Влияние различных спортивных специализаций на вертикальную позу человека / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Харків, 2002. - №17. – С.93-97.
 7. Огурцова М.Б., Демин А.Н. Типологический анализ регуляции кровообращения и физической работоспособности у спортсменок пловцов // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – СПб: Изд. «Плавин», 2007, с. 137-144.
 8. Осадчий Л.И., Балуева Т.В., Сергеев И.В. Влияние исходного сосудистого тонуса на компенсаторные реакции при ортостатических воздействиях. Физиол. журн. СССР, 1990, т.76, №2, с.219-225.
 9. Салах Эль Фарон. Изменение кровенаполнения сосудов нижних конечностей и специальной работоспособности бегуна на средние дистанции, обусловленные воздействием массажа / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Харків: ХДАДМ (XXIII), 1998. -№5. – С. 22-24.
 10. Шаповалова В.А., Маликов Н.В., Святьев А.В. Компьютерная программа комплексной оценки функционального состояния и подготовленности организма – ШВСМ. – Запорожье, 2003. – 75 с.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ОСНОВНЫХ ЦИКЛИЧЕСКИХ СРЕДСТВАХ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 15-16 ЛЕТ

Таран Л.Н.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье определены величины тренировочных нагрузок по объему при выполнении работы до наступления явного утомления для лыжников-гонщиков 15-16 лет с использованием основных циклических средств тренировки. Установлены особенности прохождения дистанции с использованием основных средств тренировки лыжников при развитии общей выносливости аэробного характера. Определены максимальные объемы тренировочных нагрузок в основных средствах подготовки юных лыжников-гонщиков/

Ключевые слова: тренировочные нагрузки, скорость передвижения, средства тренировки.

Анотація. Таран Л.Н. Визначення обсягів тренувальних навантажень в основних циклічних засобах тренування для юних лижників-гонщиків 15-16 років. У статті визначені величини тренувальних навантажень за об'ємом при виконанні роботи до наступу явного стомлення для лижників-гонщиків 15-16 років з використанням основних циклічних засобів тренування. Установлено особливості проходження дистанції з використанням основних засобів тренування лижників при розвитку загальної витривалості аеробного характеру. Визначено максимальні обсяги тренувальних навантажень в основних засобах підготовки юних лижників-гонщиків.

Ключові слова: тренувальні навантаження, швидкість пересування, засоби тренування. Annotation. Taran L.N. Definition of volumes of training loads in the basic cyclic means of training for juvenile skiers of racing drivers of 15-16 years. In the paper it is defined the number of training loads on volume at the completion of work before onset of obvious fatigue for skiers – racers of 15 -16 years old with the use of the main cyclic means of training session. Habits of transit of a longitudinal separation with use of the basic means of training of skiers are established at development of common persistence of aerobic character. The maximum volumes of training loads in the basic means of preparation of juvenile skiers are defined.

Keywords: training loads, moving speed, means of training session.

Введение.

Построение тренировочного процесса, и особенно занятий и микроциклов, основывается на учете величины нагрузки, продолжительности и характера восстановления после нее. В спортивной тренировке принято различать занятия с большими, значительными, средними и малыми нагрузками [5,6].

В лыжных гонках энергетическое обеспечение происходит в основном с помощью аэробных реакций, поэтому основная направленность тренировочного процесса — развитие аэробных возможностей и повышение функциональных возможностей при смешанной аэробно-анаэробной работе [7]. Поэтому определение объемов нагрузок соответствующих большой, значительной, средней и малой величине в занятиях данной направленности для юных лыжников-гонщиков позволит объективно дозировать нагрузку в каждом тренировочном средстве.

Как установлено Камаевым О.И. [1] в возрастной группе 15-16 лет преобладающий объем циклической нагрузки (2027км. в годичном цикле, что составляет 51,8%) выполняется при пульсовом режиме 156-170 уд./мин. Данный пульсовый режим способствует развитию специальной выносливости аэробного характера, а при преодолении подъемов — выносливости при смешанном аэробно-анаэробном энергообеспечении.

В исследованиях В.С.Мартынова [2] установлено, что для лыжников-гонщиков 14-17 лет оптимальными объемами тренировочных нагрузок при ЧСС 156-175 уд./мин. (развитие аэробно-анаэробных возможностей) являются в кроссовом беге 18,7-21км., а в передвижении на лыжах 21,6-25км. Тренировочные нагрузки при данном пульсовом режиме являются наиболее эффективными для данного возраста. При повышении пульса до 176-178уд./мин. оптимальный объем нагрузки составляет в беге 8-10км., в передвижении на лыжах 10-14км. Наибольшее развивающее воздействие на сердечно-сосудистую и нервно-мышечную системы оказывают нагрузки с большим объемом (для 14-17 лет - 32км.) или выполненные с соревнователь-

ной интенсивностью.

В результате обобщения литературных данных [4,7] по вопросу определения величины тренировочных нагрузок по объему в основных циклических средствах тренировки для юных лыжников-гонщиков 15-16 лет нами выявлено, что данные о продолжительности восстановительных реакций после отдельных тренировочных нагрузок у лыжников-гонщиков противоречивы. При этом после интенсивной работы восстановительные процессы заканчиваются раньше, чем после объемных нагрузок. Отсутствуют сведения о количественных параметрах объема тренировочных нагрузок по величине воздействия: большая, значительная, средняя и малая в разных циклических средствах тренировки у лыжников-гонщиков.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

Цель исследования: определить объем тренировочных нагрузок при выполнении работы до наступления явного утомления для лыжников-гонщиков 15-16 лет с использованием основных циклических средств тренировки и на основании этого рассчитать объемы тренировочных нагрузок для большой, значительной, средней и малой величин.

Результаты исследования.

В эксперименте для определения величины нагрузок спортсменами (15 юношей 15-16 лет) выполнялась работа до наступления явного утомления — что соответствует большой нагрузке, а затем рассчитывались объемы для значительной (60-75% объема работы, выполняемой до наступления явного утомления), средней (40-60%) и малой (15-20%) величин [3,5].

В процессе экспериментальных тренировочных занятий нами проводились педагогические наблюдения по определению частоты сердечных сокращений, скорости передвижения, количества шагов на контрольном 30 метровом участке дистанции, а так же ряда субъективных показателей переносимости тренировочной нагрузки: окраска кожи, движение, сосредоточенность, самочувствие.

Результаты измерения частоты сердечных сокращений в различных средствах тренировки приведены в таблице 1.

При сопоставлении данных частоты сердечных сокращений до начала и в конце тренировочного занятия установлено, что наибольшее увеличение частоты сокращений произошло в кроссовом беге с имитацией — до 180,73 ударов в минуту (разница составила 114,33 ударов в минуту, $p < 0,001$). Значительное увеличение произошло и при использовании других тренировочных средств: в кроссовом беге — до 178 ударов в минуту (разница 111,93 удара в минуту, $p < 0,001$), при передвижении на лыжах — до 174,53 ударов в

минуту (разница 111,53 удара в минуту, $p < 0,001$), передвижении на лыжероллерах — до 173 ударов в минуту (разница 109 ударов в минуту, $p < 0,001$). Наряду со значительным увеличением частоты сердечных сокращений в конце тренировочного занятия при использовании всех тренировочных средств появились жалобы на плохое самочувствие. Так же было отмечено сильное покраснение кожи лица, явное проявление ошибок в технике передвижения на лыжероллерах и лыжах, ухудшилась сосредоточенность. Это свидетельствует о большом напряжении функционирования систем организма, обеспечивающих выполнение тренировочного занятия с данной направленностью - сердечно-сосудистой, дыхательной системы и нервно-мышечного аппарата.

Таблица 1

Сравнительная характеристика частоты сердечных сокращений при использовании различных средств тренировки юных лыжников-гонщиков (уд./мин.) (n=15)

№	Средства тренировки	До начала тренировочного занятия		В конце тренировочного занятия		p
		σ_1	$x_1 \pm m_1$	σ_2	$x_2 \pm m_2$	
1	Кроссовый бег	4,56	66,07 \pm 1,22	5,35	178,0 \pm 1,43	$p < 0,001$
2	Кроссовый бег с имитацией	4,70	66,40 \pm 1,26	6,88	180,73 \pm 1,84	$p < 0,001$
3	Передвижение на лыжероллерах	5,88	64,00 \pm 1,57	8,55	173,00 \pm 2,29	$p < 0,001$
4	Передвижение на лыжах	4,81	63,00 \pm 1,29	8,41	174,53 \pm 2,25	$p < 0,001$

Анализ скорости передвижения позволил выявить, что она различна во всех используемых средствах (таблица 2, рисунок 1).

Таблица 2

Сравнительная характеристика скорости передвижения в различных средствах тренировки юных лыжников-гонщиков на различных отрезках дистанции ($m \cdot c^{-1}$) (n=15)

№	Средства тренировки	В первой половине дистанции		Во второй половине дистанции		t	p
		σ_1	$x_1 \pm m_1$	σ_2	$x_2 \pm m_2$		
1	Кроссовый бег	0,94	4,21 \pm 0,25	0,15	3,32 \pm 0,31	2,23	$p < 0,05$
2	Кроссовый бег с имитацией	1,09	3,88 \pm 0,29	0,99	2,92 \pm 0,27	2,43	$p < 0,01$
3	Передвижение на лыжероллерах	1,10	4,97 \pm 0,30	0,92	4,04 \pm 0,25	2,41	$p < 0,05$
4	Передвижение на лыжах	1,02	4,81 \pm 0,27	0,91	3,90 \pm 0,24	2,50	$p < 0,05$

Как видно наибольшая скорость достигалась при передвижении на лыжероллерах ($4,97 m \cdot c^{-1}$), наименьшие показатели отмечены в беге с имита-

цией ($3,88 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$), что свидетельствует о большей трудоемкости данного тренировочного средства. В то же время во второй половине дистанции скорость во всех видах передвижения заметно снижалась и к концу выполнения нагрузки различия составили: в кроссовом беге $0,89 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ ($t=2,23$; $p<0,05$); в беге с имитацией $0,96 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ ($t=2,43$; $p<0,05$); при передвижении на лыжероллерах $0,93 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ ($t=2,41$; $p<0,05$), при передвижении на лыжах $0,90 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ ($t=2,50$; $p<0,05$). Как мы видим, наибольшее снижение скорости во второй половине дистанции произошло в беге с имитацией лыжных ходов в подъемы. Это связано с тем, что в других средствах тренировки (передвижение на лыжероллерах и лыжах) имеются довольно продолжительные промежутки времени связанные со скольжением, в течение которого имеются паузы для отдыха, что в меньшей мере вызывает утомление.

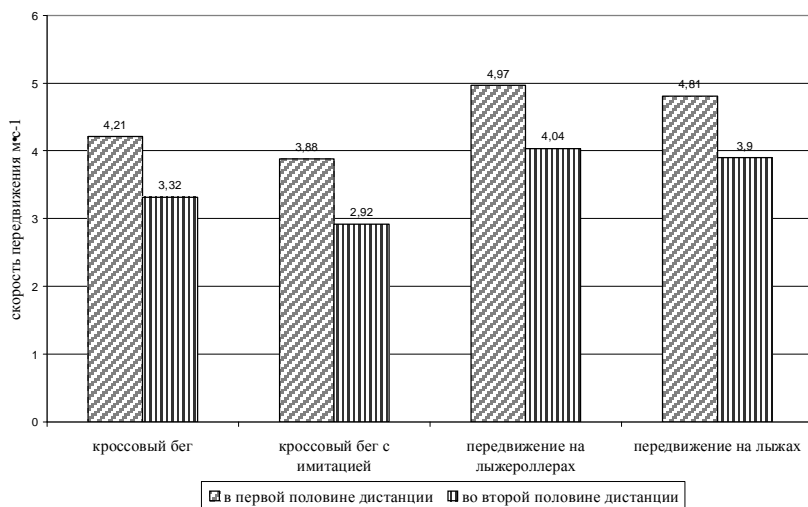


Рис.1 Сравнительная характеристика скорости передвижения с использованием различных средств тренировки на различных отрезках дистанции

Несколько иную динамику имели показатели количества шагов (таблица 3).

Относительно постоянные величины в начале и середине тренировочного занятия изменялись в сторону увеличения количества шагов на контрольном 30-метровом отрезке к концу занятия, что свидетельствует о наступлении фазы не компенсируемого утомления ($p>0,05$).

Таблица 3

Сравнительная характеристика количества шагов на 30-метровом отрезке в первой и второй половине дистанции при использовании различных средств тренировки юных лыжников-гонщиков (n=15)

№	Средства тренировки	В первой половине дистанции		Во второй половине дистанции		t	p
		σ_1	$x_1 \pm m_1$	σ_2	$x_2 \pm m_2$		
1	Кроссовый бег	7,48	22,00 \pm 2,00	5,88	24,00 \pm 1,57	0,79	p>0,05
2	Кроссовый бег с имитацией	5,27	18,07 \pm 1,41	7,23	20,07 \pm 1,93	0,84	p>0,05
3	Передвижение на лыжероллерах	4,60	10,20 \pm 1,23	3,92	11,87 \pm 1,05	1,03	p>0,05
4	Передвижение на лыжах	4,95	10,53 \pm 1,32	4,70	12,20 \pm 1,26	0,91	p>0,05

Таким образом, результаты исследований свидетельствуют о том, что на последнем контрольном участке 3-х километровой круга во всех используемых средствах тренировки зафиксировано увеличение частоты шагов и частоты сердечных сокращений на фоне снижения скорости передвижения (p<0,05). То есть на фоне утомления спортсмены поддерживали скорость за счет более частых движений, что осуществлялось за счет увеличения сократительной функции сердечной мышцы.

Объемы больших по величине тренировочных нагрузок аэробной направленности у юных лыжников-гонщиков 15-16 лет в исследуемых средствах тренировки составляют в среднем: при кроссовом беге — 21 \pm 2,0 километра, кроссовом беге в сочетании с имитацией — 20 \pm 2,0 километра, передвижении на лыжероллерах — 28 \pm 2,0 километра и на лыжах — 27 \pm 2,0 километра. На основании полученных в ходе исследований данных о объемах больших по величине тренировочных нагрузок нами были рассчитаны параметры объема для значительной, средней и малой нагрузок в основных циклических средствах тренировки (таблица 4).

Таблица 4

Параметры объема тренировочных нагрузок в основных циклических средствах тренировки у лыжников-гонщиков 15-16 лет при развитии выносливости аэробно характера (км.)

№ п/п	Средства тренировки	Величина нагрузки			
		малая	средняя	значительная	большая
1	Лыжи	5,0 \pm 1,0	14,0 \pm 2,0	18,0 \pm 2,0	27,0 \pm 2,0
2	Лыжероллеры	5,0 \pm 1,0	14,0 \pm 2,0	19,0 \pm 2,0	28,0 \pm 2,0
3	Кроссовый бег с имитацией	4,0 \pm 1,0	10,0 \pm 2,0	14,0 \pm 2,0	20,0 \pm 2,0
4	Кроссовый бег	4,0 \pm 1,0	10,0 \pm 2,0	14,0 \pm 2,0	21,0 \pm 2,0

Выводы

1. Установлены особенности прохождения дистанции с использованием основных средств тренировки лыжников при развитии общей выносливости аэробного характера в первой и второй ее половине по показателям частоты сердечных сокращений, скорости передвижения и количеству шагов на контрольном отрезке.
2. Наиболее трудоемким средством для юных лыжников-гонщиков является бег в сочетании с имитацией, о чем свидетельствуют данные скорости передвижения: в первой половине дистанции она составила $3,88 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, во второй половине дистанции - $2,92 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, в то время как при передвижении на лыжероллерах составила соответственно $4,97$ и $4,04 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$.
3. Определены максимальные объемы тренировочных нагрузок в основных средствах подготовки юных лыжников-гонщиков, которые составляют в кроссовом беге - $21,0 \pm 2,0 \text{ км.}$, беге в сочетании с имитацией - $20,0 \pm 2,0 \text{ км.}$, передвижении на лыжероллерах - $28,0 \pm 2,0 \text{ км.}$ и лыжах - $27,0 \pm 2,0 \text{ км.}$ Объемы тренировочных нагрузок могут быть использованы при планировании тренировочного процесса. С учетом рассчитанных нами величин значительная, средняя, малая можно планировать тренировочные нагрузки в занятиях различной величины и направленности.

Перспективы дальнейших исследований в этом направлении связаны с определением воздействия предельных нагрузок аэробного характера с использованием различных средств тренировки на функциональное состояние организма юных лыжников-гонщиков.

Литература

1. Камаев О.И. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. s Харьков: ХаГИФК, 1999. s 172с.
2. Мартынов В.С. Сравнительная оценка различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок у лыжников-гонщиков 14-17лет // Лыжный спорт, 1980. — В.2. — С.30-34.
3. Мулик В.В. Система багаторічного спортивного удосконалення в ускладнених умовах поєднання основних сторін підготовленості спортсменів (на матеріалі лижного спорту): Автореф. дис. док. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01. — К, НУФВСУ, 2002. — 40с.
4. Огольцов И.Г., Еремин И.В. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. // Лыжный спорт.—1982.— Вып.1.—С.32-34.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 583с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808с.

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА НА ЗАКАРПАТЬЕ. ВТОРОЙ ЭТАП (1945-1990 ГГ.)

Трифан А.Н.

Закарпатский государственный университет

Аннотация. В статье приводится анализ процесса становления волейбола в Закарпатье за период 1945-1990 гг., описаны проведение чемпионатов и кубков областного уровня по волейболу, а также участие волейболистов Закарпатья в республиканских, всесоюзных и международных соревнованиях.

Ключевые слова: волейбол, чемпионат, кубок, международные соревнования.

Анотація. Трифан О.М. Історія становлення волейболу на Закарпатті. Другий етап (1945-1990 рр.). В статті проводиться аналіз процесу становлення волейболу в Закарпатті за період 1945-1990 рр., описано проведення чемпіонатів та кубків з волейболу на обласному рівні, а також участь волейболістів Закарпаття в республіканських, всесоюзних і міжнародних змаганнях.

Ключові слова: волейбол, чемпіонат, кубок, міжнародні змагання.

Annotation. Trifan A. The History of the Formation of Volleyball in Zakarpattia. The Second Stage (1945-1990). The process of formation volleyball in Zakarpattia in 1945-1990 is analysed in this article. Regional championships and Cups, the participation of sportsmen from Zakarpattia in All-Ukrainian, All-Union and international contests are described here.

Key words: volleyball, championship, Cup, international contests.

Введение

Как показано в [16] и [18] начало занятий волейболом в Закарпатье относится к тому периоду, когда волейбол появился в Европе. Действительно, согласно информации [11] впервые в Европе в волейбол начали играть в 1907 году на территории Чехословакии. Поскольку такого государства в то время не было, то речь идет, по-видимому, о территориях Чехии и Словакии, находившихся в ту пору в Австро-Венгрии, которой принадлежало Закарпатье. В результате миграционных процессов, волейбол распространился и на другие территории Австро-Венгрии, в том числе и на Закарпатье. Процесс начала занятий волейболом в Закарпатье описан в [18]. До конца второй мировой войны в Закарпатье еще не было организационной структуры, которая могла бы руководить развитием волейбола, организовывать волейбольные турниры и прочее.

Эта статья продолжает и углубляет исследования, проведенные в [16] о становлении волейбола в Закарпатье за период 1945 -1990 гг.

Работа выполнена в соответствии с практическими задачами развития волейбола в регионе.

Формулирование целей работы

Целью данного исследования является анализ становления волейбола в Закарпатье за период 1945 – 1990 гг.

Результаты исследования

Октябрь 1944 года принес Закарпатью освобождение от хортиевско-фашистского режима. За короткое время были организованы Народные Комитеты. 26 ноября 1944 года в Мукачево состоялся первый съезд Народных Комитетов, на котором был принят Манифест о воссоединении Закарпатья с Украиной. И хотя договор между Советским Союзом и Чехословакией о Закарпатской Украине [19] был подписан только 29 июня 1945 года, а ратифицирован - 22 января 1946 года, можно считать, что конец 1944 – начало 1945 годов открыли перед населением края путь к благополучию, повышению жизненного уровня, возможности получения среднего и высшего образования. В Закарпатье начали строиться промышленные предприятия, цехи и филиалы, средние и семилетние школы, участковые больницы и санатории, торговые заведения. Был открыт Ужгородский государственный (теперь национальный) университет, что дало большой толчок не только развитию образования, но и научным исследованиям.

С октября 1944 года в Закарпатье начинается становление баскетбола, гандбола и волейбола, где, как показано в [16] и [18], эти виды спорта были популярными еще до второй мировой войны.

В начале 1945 года в г. Хусте был дислоцирован пограничный отряд, в котором служили: майор Зобнев С., капитан Леонтьев Г., ст. лейтенант Стрельников А., Масюгин М., Косолапов А., Михайлов В., Астахов Г., Завгородный В. - энтузиасты волейбола. В частности, Леонтьев Г. в довоенные годы играл за сборную волейбольную команду Москва-2. В Ужгороде в органах МВД и КГБ служили: Чапковский В. С., Балакин С. С., Юзбашян М. А., Пальчиц М. С., Лысюк М. С., Тверкин В. П., Потешкин Ю., Душко И., Перченко В., Подоляка М. М., Липский В.В., Острянин А., Лебедев Б. Мессер Г., Насонов Д.И., Пешкова А.Е., Санько М.И., Мишина Л. Н., Чекаленко М., Винокуренко Е. И., Клименко Т. - также большие любители волейбольной игры. Эти люди стали организаторами групп любителей волейбола в городах Хусте и Ужгороде. В дворах учебных заведений, предприятий, на стадионах, пустырях массово начали обустраиваться игровые волейбольные площадки, организовываться соревнования.

Обратим внимание на то, что о названных выше любителях и знатоках волейбольной игры нет официальной информации (возможно, это связано с характером их работы). Некоторые данные о них были получены от люби-

телей спорта, которые вместе с ними играли в волейбол.

Наиболее прилежными учениками в Хусте были Скрябин И.И. и Букович Д.М. С 12 лет Скрябин Иван был основным игроком популярной волейбольной команды С. К., „Русь”, а в 15 лет стал капитаном сборной команды школьников Закарпатской области. С этого времени и началась стремительная карьера будущего первого мастера спорта СССР по волейболу в Западной Украине. В 1949 году Хустский спорткомитет направил его на обучение в Киевский институт физкультуры. Именно здесь, в столице Украины, к Скрябину И.И. пришло признание как выдающегося волейболиста. В 1950 году его включают в сборную команду Киева, в молодежную команду УССР, а через год он становится членом сборной УССР и молодежной сборной СССР. За сборную команду УССР он выступал на протяжении шести лет (1951- 1956 гг).

Что же касается Буковича Д.М., то он уже в 1945 году вошел в основной состав Динамо (Хуст), куда входили также Зобнев С, Леонтьев Г., Стрельников А., Масютин М., Косолапов А., Михайлов В.

В августе 1945 года в Закарпатье в г. Берегове состоялся волейбольный турнир в котором приняли участие шесть мужских команд. Победителем турнира стала команда „Динамо” (Хуст), выигравшая у команды Иршавского района со счетом 2:0.

В том же 1945 году, за футбольным полем стадиона „Спартак” по инициативе Чапковского В., Лысюка М., игроков команды СК „Динамо”, была оборудована волейбольная площадка. Хотя волейбольная игра для ужгородцев и не была новинкой, но в исполнении спортсменов-динамовцев она вызвала большой интерес [13].

23 июня 1946 года в областном центре стартовал первый официальный чемпионат по волейболу в Закарпатье. Победителем чемпионата, в котором играли 45 волейболистов, стала команда „Динамо” (Ужгород), обыгравшая в финальном поединке со счетом 2:0 команду Иршавского района. Вот имена победителей: Чапковский В., Балакин С., Юзбашян М., Пальчиц М., Лысюк М., Тверкин В.

После окончания первого официального чемпионата Закарпатской области состоялось совещание организаторов, тренеров и пропагандистов волейбола, на котором была создана областная секция по волейболу. Ее возглавил энтузиаст спортивного движения в Закарпатье преподаватель физической культуры из Ужгорода Крайняница Василий.

Как видим, в 1945 и в 1946 годах в неофициальном и официальном первенствах Закарпатья по волейболу команда Иршавского района составила достойную конкуренцию командам „Динамо” (Хуст) и „Динамо” (Ужгород). В самом географическом центре Закарпатской области, Иршаве, в

волейбол играли и до второй мировой войны. Здесь работали, играли и обучали других играть волейбол врач Дегтярев, бухгалтер Кевежди А., а в селе Билки - учитель Билинец Ю. Немного позже начали играть в волейбол Бокотей И., Гаджега В., Кормош В., Глеба В., Кириленко А. и другие.

В 1947 году команда „Динамо”(Ужгород) встретила в товарищеском матче с волейболистами “Локомотив”(Львов) - участниками первенства Украины в первой группе и победила со счетом 2:1. Динамовцы, в составе которых выступали Чапковский В., Лысюк М., Тверкин В., Балакин С., Юзбашян М., Пальчиц М., Острянин А., стали самыми лучшими популяризаторами волейбольной игры [16].

В том же 1947 году в первенстве Закарпатской области по волейболу уже соревновались 12 мужских и впервые в таких соревнованиях принимали участие 7 женских команд. Мужские команды „Динамо”(Ужгород) и сборная Мукачевского района, а также женская команда Мукачевского района были сняты с соревнований за недисциплинированность [1]. Команды „Динамо”(Хуст) (мужская и женская) и женская команда города Берегова показали хорошую техническую подготовленность, организованную и дисциплинированную игру. У мужчин первое место заняла команда „Динамо”(Хуст) (Леонтьев Г.Е., Букович Д.М., Лях В.Н., Зобнев С.С., Куцин А.И., Бучек И.Ф., Штефуца И.В.), второе место - сборная команда г. Берегова (Волков Е.И., Зарицкий Е.А., Гашпар Г.С., Лацанич Ю.М., Житков С.О., Тропянов А.М., Дубровин Ю.В.), третье место - сборная команда г. Виноградова. Среди женских коллективов первенствовала сборная команда г. Ужгорода (Тверкина Н.Д., Осипова А.Н., Пешкова А.Е., Клименко П.Т., Сенько М. И., Мишина Г.М), второе место - г. Хуст, третье место - сборная команда г. Мукачева.

С открытием Ужгородского государственного университета (1946 г.) началось формирование молодых волейбольных команд студентов. 27-28 декабря 1947 года на ведомственных соревнованиях встретились мужские и женские команды „Динамо”(Ужгород) и „Наука”(УжГУ). Первое место среди мужчин заняла команда „Динамо”(Ужгород) (Лысюк М., Тверкин В., Юзбашян М., Пальчиц М., Потешкин Ю., Душко И., Чапковский В., Перченко В.), второе место - „Наука”(УжГУ) (Алексеев И., Набоков В., Букович Д., Ксифос Г., Ярешко Г., Гличев И., Набоков Ю.). Среди женских первенствовала команда „Наука”(УжГУ) (Кудрявцева А., Савина З., Богданович А., Павлюк В., Гольдфельд Н., Недашковская Н., Горбушева А., Заяц Е.), на втором месте - команда „Динамо”(Ужгород) (Мишина Г., Тверкина Н., Пешкова А., Осипова Н., Чекаленко М., Сенько М., Винокуренко Е., Клименко Т.) [2].

В 1948 году на ведомственных соревнованиях эти же команды повторили свои результаты [3]. Но уже в 1949 году на чемпионате Закарпатской области, который проводился 12-15 июня в Ужгороде команды ДСО „Наука”(УжГУ)

и мужская (Бурлака Ф., Букович Д., Алексеев И., Набоков В., Гайдош А., Владимирова А., Гличев И.) и женская (Чекаленко М., Гольдфельд Н., Недашковская Н., Аксайская А., Павлюк В., Кудрявцева А., Селецкая Н., Ноздрань Н.) завоевали первые места, а команды „Динамо” (Ужгород) (мужчины: Тверкин В., Юзбашян М., Пальчиц М., Балакин С., Подоляка М., Липский В., Потешкин Ю., Чапковский В.) и женщины (состав команды в протоколах и заявках не указан) заняли вторые места [4]. В 1950 году ситуация повторилась.

В 1954 г ужгородская команда „Червона Зірка” в первенстве СССР среди работников лесного хозяйства заняла II место.

Закарпатская область - единственная область Украины (раньше всего Советского Союза), которая имеет границу с четырьмя государствами: Польшей, Словакией, Венгрией и Румынией. Мы не нашли в архивах материалы, которые свидетельствовали бы о проведении международных встреч между закарпатскими волейболистами и волейболистами соседних государств до 1956 года. В самом деле, встречи между волейбольными командами закарпатских гимназий и студенческих команд Пряшевских гимназий и семинарии (педучилища) на турнире 1935 года в г. Пряшев и на турнире 1938 года во время проведения I студенческого спортивного дня (6 - 8 мая) в г. Ужгороде международными не назовешь. Точно также не были международными и встречи по волейболу между командами Хустской и Сигетской гимназиями, а также подобные встречи между командами Ужгородской, Мукачевской, Береговской гимназий с одной стороны и Ниредьгазской и Дебреценской гимназий с другой [10].

После установления советской власти в Закарпатье „железный занавес” поставил барьер между населением нашей области и нашими польскими, словацкими, венгерскими и румынскими соседями. Начиная с появления на территории Чехии и Словакии (Австро-Венгрии) в 1907 г. волейбола, наши соседи были источником развития закарпатского волейбола [16], [18]. С 1945 г. этот источник стал для Закарпатья закрытым. Потребовалось более 10 лет, чтобы установить утраченные связи. Первооткрывателем международных спортивных отношений в послевоенный мирный период стал флагман закарпатского футбола - команда мастеров ужгородского „Спартак”. Осенью 1955 г. спартаковцы провели первую после войны международную встречу в словацком г. Пряшев с местным клубом „Татран” и проиграли ему со счетом 1 : 3, а вскоре на своем поле взяли реванш со счетом 4:2 [14]. В 1956 г. две спортивные делегации приезжали из Венгрии. Футбольная команда г. Эгер провела три встречи (с Хустским леспромхозом - 1:2, Береговским „Колхозником” - 2:2 и командой колхоза им. Сталина села Вышкова Хустского района - 4:5). Футбольная команда г. Шайосентпетер сыграла с футболистами Солотвинского солерудника - 2:1 и Мукачевского „Буревест-

ника” - 1:1. В честь месячника Чехословацко-Советской дружбы в Чехословакию по приглашению представителей местной власти г. Михаловце выехала спортивная делегация Закарпатья. В составе делегации были команды футболистов, баскетболистов и, наконец, волейболистов. Такая же делегация чехословацких спортсменов в день передачи эстафеты Мира и Дружбы прибыла в Ужгород. Особенно хорошо выступили волейболисты Закарпатья, выигравшие три встречи в г. Михаловце, а одну встречу у себя дома в Ужгороде. Наши футболисты и баскетболисты по одной встрече выиграли, а по две встречи проиграли. В сборной волейбольной команде выступали: Бендас, Пацкан, Токар, Яким, Липчей, Баланда [7].

Начиная с 1956 года, контакты со словацкими командами укреплялись и развивались на уровне производственных коллективов и сельских команд в рамках дружественных связей городов и районов, студенческих и ветеранских команд не только по волейболу, но и по другим видам спорта. Отметим, что в 1957 г. состоялись встречи сборной мужской команды Закарпатья и сборной команды г. Кошице по волейболу (февраль - в г. Кошице, май - в г. Ужгороде) и встречи по футболу, волейболу и баскетболу между сборными командами Закарпатской области и Пряшевского края (начало ноября - в г. Пряшев, конец ноября - в г. Ужгороде) [8]. Все эти встречи можно рассматривать как продолжение контактов, имевших место между спортсменами Закарпатья и спортсменами словацких городов Михаловце, Кошице, Пряшев до второй мировой войны, но уже в новом статусе - международном.

Международные спортивные контакты Закарпатья с соседями Гайдубигарским регионом Венгрии начались несколько позже. Правда, в отличие от встреч со словацкими спортсменами, в 1957 г. поединки со спортсменами г. Ниредьгаза и г. Дебрецена, как и вообще первые контакты с венгерскими любителями спорта, были несколько сдержанными, Причина этого - спортивные встречи проводились после венгерского восстания 1956 г., жестоко подавленного советскими войсками и войсками некоторых государств участников Варшавского договора. Несмотря на это, постепенно все начало носить более спокойный характер. Вместо этого с 1968 г. ухудшились отношения с чехословацкими спортсменами. Причиной этого также стали действия советских войск во время „бархатной революции” в Чехословакии. Возобновление контактов стало результатом не только работы партийных органов и органов власти с одной и другой стороны, а и роль личных знакомств спортсменов и региональных спортивных организаций соседних областей разных государств [19].

Несколько по-иному развивалось сотрудничество со спортсменами Румынии. Это было связано с прохладными отношениями между Румынией и СССР. 9-го июня 1969 г. в Ужгороде был проведен международный тур-

мир по волейболу на кубок „Дружбы”. В этих соревнованиях принимали участие спортивные делегации „Олимпия” (Сату-Маре, СРР) в составе 15 человек, „Спартакус”(Ниредьгаза, ВНР) - 17 человек, „Локомотив”(Гуменне, ЧССР) - 13 человек, „Колос” (Житомир, УССР) - 10 человек, „Колос” (Ужгород, УССР) - 12 человек. Волейбольные встречи проводились по круговой системе. Места среди команд распределились таким образом: I „Колос” (Ужгород), II „Колос” (Житомир), III „Спартакус” (Ниредьгаза), IV „Олимпия” (Сату-Маре), V „Локомотив”(Гуменне)[16].

Приведем пример посещения нашими волейболистами г. Ниредьгаза (Венгрия). Делегация спортсменов-волейболистов Закарпатья в октябре 1980 года находилась с дружеским визитом в Саболч-Сагмарской области в г. Ниредьгаза. В составе женской сборной Закарпатья были: Анна Щур (учительница села Лавки Мукачевского района), Надежда Иван (врач скорой помощи из Межгорья), Ольга Пономарева (санаторный врач из Ужгорода), Василина Андрусак (инженер Великобычковского лесохимкомбината), Мария Полянчук (работница Мукачевского винсовхоза), Татьяна Тарасова (учительница села Деловое Раховского района) а также колхозницы Мария Иван, Мария Хайнас и Ирина Боднар. В составе мужской сборной команды были: Михаил Яночко, Арпад Ковач, Игорь Мутка (все из Ужгорода), Золтан Котобей (Мукачево), Иосиф Роман (Виноградов), Владимир Ковач (Буштыно), Иосиф Надь, Андрей Чедрик (Иршава), Владимир Кравец (Нижние Ворота), Владимир Маргитич (Берегово). Тренером обеих команд был мастер спорта СССР Скрыбин И.И. Результаты первого дня: женская сборная Закарпатья проиграла сборной команде г. Ниредьгаза со счетом 1:3; мужская сборная Закарпатья выиграла у сборной г. Ниредьгаза 3:1. Во второй день соревнований победители и побежденные поменялись местами с тем же счетом [15].

На 1956 год приходится наибольший успех закарпатского волейбола. По программе Спартакиады Украины на республиканских соревнованиях, проводившихся в Харькове в сборной команде Закарпатья выступали: перворазрядники – Букович Д., Гайдош А., Швингула И., Керча Ю., Мищенко А., Плыска И., Никифоров В. и мастер спорта СССР Скрыбин И. Эта команда, возглавляемая Скрыбиным И.И., одержав победы в предварительных играх, завоевала право участия в финальном турнире в г. Киеве. В результате сборная команда Закарпатской области завоевала 7-е место среди 28 сборных команд областей и городов. Сборная женская команда Закарпатья на той же Спартакиаде УССР заняла 8-е место. На следующей Спартакиаде УССР наши сборные команды по волейболу ухудшили свои результаты: мужчины поделили 9-18, а женщины – 14-18 места, хотя фактически обе волейбольные команды имели лучшие составы чем на I Спартакиаде УССР.

В 1956г. Скрыбин И.И. становится играющим тренером по волейболу

при Закарпатском облсовете „Динамо”. На протяжении 5 лет (1956-1960гг) команда „Динамо” (Ужгород) завоевывает первенство в соревнованиях Укрсовета ДСО „Динамо”, а в 1957г. пятерых игроков этой команды (Скрябина И.И., Буковича Д.М., Швингулу И.Ф., Гайдоша А.И., Ковача А.С.) приглашают в состав сборной Укрсовета ДСО „Динамо”, которая в Таллине (Эстонская ССР) завоевала второе место Центрального совета ДСО „Динамо”, проиграв только одну встречу команде „Динамо”(Москва), в составе которой играло 5 сборников Советского Союза. Команда „Динамо”(Ужгород) на соревнованиях Укрсовета ДСО „Динамо” в Черновцах (1961 год) выиграла III место, а в 1963г в г. Кировограде - I место.

На период 1946-1960 г. приходится заметное развитие женского волейбола в селах Закарпатья. Это можно проследить на примере села Великая Копаня Виноградовского района. Волейбольная команда девушек из Великой Копани была создана в 1945 г., как отдельная спортивная секция при союзе молодежи, а с 1948 г., как команда ДСО „Колхозник”. В 1946 г. проводился первый розыгрыш первенства Виноградовского района и Закарпатской области, а также первый розыгрыш кубка района и области среди сельских коллективов по волейболу. Команда волейболисток Великой Копани оказалась лучшей в обоих этих розыгрышах. В составе команды были сестры Неймет Анна, Неймет Ольга, Неймет Ирма, Неймет Наталья, а также Фурик Мария, Бендас Мария, Неймет Ольга и Неймет Евгения. Волейбольная женская команда с. Великая Копаня, став победителем областных соревнований, завоевала право представлять Закарпатье на сельских республиканских играх [12], [17].

В 1951 г. на соревнованиях сельских волейболистов Украины в г. Ялте закарпатские волейболистки стали чемпионами УССР среди сельских спортсменов.

В 1954 г. во Львове проходил Всесоюзный чемпионат по волейболу среди сельских спортсменов. Сборный коллектив женской команды УССР был представлен и спортсменками из села Великая Копаня - Анна Неймет, Ирма Неймет, Магдалина Бендас, Наталия Сурупа и Елена Дудаш. Всесоюзный чемпионат завершился победой женской сборной команды Украины.

Заметим, что команда сельских волейболисток Закарпатья на чемпионатах Украины ДСО „Колхозник” завоевывала звание сильнейшей команды УССР на протяжении 1951-1955 гг. [12]

В период успехов закарпатского женского сельского волейбола на всеукраинском и всесоюзном уровнях, мужской сельский закарпатский волейбол особенными успехами себя не проявлял. Проводились турниры сельских волейболистов, но не было команды в Закарпатье, которая могла бы обеспечить себе полное лидерство, как, к примеру, женская команда с. Вели-

кая Копаня.

С 1956 года Скрябин И.И. опекает сельских волейболистов Закарпаття, объединенных в ДСО „Колос”, являясь и тренером мужской сборной команды „Колос” (УССР). Основу мужской сборной команды „Колос” (Закарпатье) составили: Коман М., Малеш И., Пентя И., Климпущ О., Дуб И., Гриб В., Ухаль В. Вскоре появились и первые успехи закарпатских сельских волейболистов.

В 1959 г. в с. Ивановка Береговского района на республиканских соревнованиях коллективов физкультуры команда с. Велятино Хустского района (Баланда Ю.В., Липчей Ю.М., Плиски И.Д., Шутко Д.А., Пригара Ю.А., Пука М.Ю., Пентя И.Д.) в финале заняла почетное четвертое место. В следующем 1960 г. в селе Заболотив Ивано-Франковской области сборная волейбольная команда закарпатского „Колоса” (Шеверя И., Липчей Ю.М., Баланда Ю.В., Пентя И.Д., Пригара Ю.А., Липчей Ю.А.) стала третьим призером республиканского первенства Центрального совета ДСО „Колос”. В 1966 году сборная мужская команда „Колос” (Закарпатье) (Малеш И., Олинь С., Коман М., Пинцак С., Пентя И., Лукач Й.) выступала на зональных соревнованиях в г. Киверцы Волинской области, но в финал не попала. В 1968 г. на зональных соревнованиях в Межгорье сборная команда сельских волейболистов Закарпаття (Граб В., Бандур Я., Пилипив М., Пентя И., Малеш И., Ухаль В.) выиграла первое место и стала финалистом Центрального совета ДСО „Колос”. В финале в г. Бары Винницкой области эта команда занимает четвертое место. В 1968 г. в г. Рига сборная мужская команда УССР „Колос” под руководством мастера спорта СССР Скрябина И.И. завоевала первое место в зоне, что дало ей возможность выступить в финале Всесоюзных спортивных игр в городе Нальчик. Здесь сборная команда УССР „Колос” стала победителем, а ее члены награждены золотыми медалями. К сожалению, в составе этой команды не было представителей Закарпаття, хотя в зональных играх некоторые из закарпатских волейболистов выполнили нормативы кандидата в мастера спорта СССР. В 1970 г. на зональных соревнованиях Центросвета ДСО „Колос” в г. Новоселица Черновицкой области сборная команда „Колос” (Закарпатье) (Угляр И., Бандур Я., Пилипив М., Петрецкий М., Пентя И., Дуб И.) заняла второе место. На финальных играх в г. Житомир в 1974 г. сборная команда „Колос” (Закарпатье) (Ковач А., Котобей З., Овсянников Е., Шкрипецкий Б., Мищенко А., Пентя И.) заняла второе место. В 1988 г. в г. Залищики Тернопольской области проводились зональные соревнования среди сельских волейболистов. От Закарпаття здесь выступила команда совхоза „Большевик” (с. Горинчево Хустского района) (Турдай Ю., Агоста И., Форкавец В., Тегза М., Бонь В., Цифра Ю., Пентя И.), заняв четвертое место. Вот и все успехи закарпатских сельских волейболистов. Некоторые из них, а

именно Мулеса В., Мищенко А., Овсянников Е., Шкрипецкий Б., Малеш И., Ковач В., Кравец В., Маргитич В., Болтенков В., Надь Й., Чедрик А., приглашались к участию в сборной команде „Колос” (Украина). Однако закрепить в основном составе этой команды никому из них не удалось. Все они выполнили норматив кандидата в мастера спорта СССР. Игроки же основного состава выполнили нормативы мастера спорта СССР. Таких за время существования этой команды оказалось 18 человек.

Отметим успех сборной команды учителей Закарпатской области, которая в 1968 году на соревнованиях во Львове стала чемпионом среди областных сборных команд учителей УССР [16].

Заметный след в истории становления волейбола в Закарпатье оставила команда профессорско-преподавательского состава Ужгородского государственного (теперь национального) университета. Эта команда под руководством мастера спорта СССР Скрыбина И.И. дважды (1961г., 1966 г.) становилась чемпионом Укрсовета ДСО „Буревестник” (только в эти годы проводилось первенство среди преподавателей вузов УССР), в 1963 г. стала бронзовым призером, а в 1967 г. - чемпионом Центрального совета ДСО

„Буревестник” (только в эти годы проводилось первенство среди преподавателей вузов СССР). Детальный анализ выступлений преподавательской команды УжГУ приведен в [16]. После 1967 г. никаких официальных соревнований преподавательских волейбольных коллективов вузов ни на республиканском ни на всесоюзном уровне не проводилось и, возможно, поэтому активность этой команды значительно понизилась. В 1989 г. по инициативе доктора исторических наук, профессора Задорожного В. Е. возобновились тренировочные занятия по волейболу нынешней команды преподавателей и сотрудников УжНУ: проф. Мица В.М., Попик Ю.В., Потапчук А.М., доц. Галас В.И., Кальницкий А.Е., начальник учебной части Лошак Н.С., инженеры Угрин В.П., Галаговец И.В., сотрудники Багрий С.С., Греньо М.М., Король Ю.М., Цап М.И., Чубирко В.А., аспирант Бачо Р.В.

На примере динамовских волейбольных команд Ужгорода и Хуста, женской волейбольной команды с. Великая Копаня Виноградского района, мужских сельских команд Закарпатья, сборной учительской команды Закарпатской области, профессорско-преподавательской команды УжНУ убеждаемся в том, что только команда, имеющая в своем составе явного лидера-организатора, может достичь успехов. Это еще в большей степени относится к организаторам детского волейбола. Ни одно волейбольное отделение ДЮСШ Закарпатья не достигло таких успехов как волейбольное отделение Воловецкой ДЮСШ, хотя оно и существует только с 1987 года. За 20 лет работы отделения ученики этой школы под руководством тренера Кравца В.И. 59 раз становились победителями областных первенств и кубков

ДЮСШ, международных всеукраинских турнирах, 16 раз были серебряными, 18 раз - бронзовыми призерами. Отметим выпускников этого отделения, которые проявили себя, выступая в различных командах Закарпаття и за его пределами: Кравец В., Ковач М., Долинский С., Кориш С., Круцкович С., Шуста В., Гребинь Ю., Стан Р., Соломко Б.

В [16] приведена хроника волейбольных соревнований в Закарпатье за период 1945-1986 гг.. По крайней мере, все то, что хранится в Государственном архиве Закарпатской области (ГАЗО) и ведомственных архивах вошло в эту книгу. Однако, многие соревнования, в том числе и на некоторых первенствах и кубках Закарпатской области по волейболу не отражены в этой хронике в связи с отсутствием соответствующих архивных документов. В [16] делаются предложения учебно-спортивному отделу управления в делах молодежи и спорта областной госадминистрации об оформлении ежегодных информационных бюллетеней (вестников-справочников) о проведенных соревнованиях по волейболу. Возможен и другой вариант: федерации волейбола Закарпаття следовало бы обеспечить выпуск ежегодного вестника-справочника о всех проводимых играх волейбольными командами Закарпатской области.

Работу, связанную с хранением информации о проведенных волейбольных соревнованиях необходимо начинать немедленно, чтобы не случилось такого, как с документами об университетском волейболе. Ужгородский государственный университет всегда был кузницей по подготовке волейболистов. Ежегодно на университетской спартакиаде проводились межфакультетские волейбольные соревнования. Но документов об этом нет ни в университетском архиве, ни в ГАЗО, ни на кафедрах, ни в деканате факультета физической культуры (эти документы не являются документами строгой отчетности - срок их хранения только два года).

Выводы.

Становление волейбола как спортивной игры осуществлялось в Закарпатской области с помощью ДСО сначала „Динамо”, „Искра”, „Наука”, „Колхозник”, „Колос”, а позже „Авангард”, „Спартак”, „Локомотив”, „Буревестник”. Противостояние между волейболистами этих ДСО без сомнения благоприятствовало и содействовало возрастанию мастерства мужских и женских команд.

Организация соревнований на межобластном и международном уровне - необходимое условие становления и развития волейбола.

На протяжении 1945 – 1990 гг. волейбол Закарпаття успешно прошел этап своего становления. Ежегодно проводились первенства и кубок Закарпатской области, ведомственные соревнования среди сборных команд ДСО, матчи пяти городов Закарпаття, первенства отдельных профсоюзов и их за-

вершающий этап - первенство обкомов профсоюзов Закарпаття. Системы этих соревнований часто изменялись с целью их усовершенствования. В эти годы были созданы волейбольные секции в ДЮСШ, которые активно занимались подготовкой резервов для взрослого волейбола.

Отдельные волейбольные команды, в частности „Динамо” (Ужгород, мужчины), женская команда с. Великая Копаня, мужская команда „Червона Зірка” (работники лесного хозяйства), сборная команда учителей Закарпатской области, профессорско-преподавательская команда Ужгородского государственного университета достигали успехов не только в УССР, но и всего СССР.

В этот период в Закарпатской области не были созданы команды, которые могли бы представлять закарпатский волейбол не только в высшей лиге СССР, но и в волейбольных лигах УССР. Для осуществления этого нужно было пройти нелегкий путь развития всего закарпатского волейбола.

В связи с тем, что существующий порядок хранения документов не позволяет фиксировать результаты проведения волейбольных соревнований районного и областного уровней на длительное время необходимо либо усилиями областной федерации волейбола, либо усилиями учебно-спортивного отдела управления в делах молодежи и спорта областной госадминистрации обеспечить оформление ежегодного информационного бюллетеня о всех проведенных соревнованиях по волейболу.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем становления волейбола на Закарпатье.

Использованные источники

1. Накази Закарпатського обласного комітету у справах фізичної культури і спорту за 1947 р // ГАЗО. - Фонд Р-1211.- Оп.1.- Ед. хр.20.
2. Дело о проведении соревнований на первенство области по волейболу за 1947 г // ГАЗО. - Фонд Р-1211.- Оп.1.- Ед. хр.31.
3. Журнал учета спортивных мероприятий за 1948-1949 гг. // ГАЗО. - Фонд Р-1211.- Оп.1.- Ед. хр.53.
4. Дело о проведении соревнований на первенство Закарпатской области по волейболу за 1947 г // ГАЗО. - Фонд Р-1211.- Оп.1.- Ед. хр.97.
5. Дело о Кубке Закарпатской области по волейболу за 1952 г // ГАЗО. - Фонд Р-1211.- Оп.1.- Ед. хр.215.
6. Дело о проведении соревнований на первенство области, республики по волейболу за 1953 год // ГАЗО. - Фонд Р-1211. - Оп.1.- Ед. хр.262.
7. Отчет о работе Закарпатского обласного комитета по физической культуре и спорту за 1956г.// ГАЗО, Фонд Р-1211.- Оп.1.- Ед. хр. 400. - с.57.
8. План проведения международных товарищеских встреч по видам спорта с командами соседних демократических стран и результаты встреч за 1957г. ГАЗО, Фонд Р-1211.- Оп.1.- Ед. хр. 418. - с.2-3.

9. Годовой отчет о работе областного комитета по физической культуре и спорту за 1957г.// ГАЗО, Фонд Р-1211.- Оп.1.- Ед. хр. 425. - с.11.
10. Перший студентський день на Закарпатті // ГАЗО (Береговское отделение), Фонд №28.- Оп.2.- Ед. хр. 2898. - с.11.
11. Большая советская энциклопедия. Четвертое издание. М.: Изд-во „Советская Энциклопедия”, 1978.- С. 241
12. Іванчо А. „Квінтет” з села над Тисою. // Збірник: Молодість на старт. Укладач Близнюк С. Закарпатське обласне книжково-газетне видавництво. - Ужгород. - 1960. - 176с. - с.51-55.
13. Кіш С. М'яч над сіткою. // Збірник: Молодість на старт. Укладач Близнюк С. Закарпатське обласне книжково-газетне видавництво. - Ужгород. - 1960. -176с. - с.56-61.
14. Крайняниця П.І. Історія Закарпатського футболу. — Ужгород. Госпрозрахунковий редакційно-видавничий відділ управління в справах преси та інформації, 2004 — 272 с.
15. Красняник М. Дружба-боратшаг // Радянська Верховина (орган Міжгірського райкому Компартії України та районної Ради народних депутатів Закарпатської області). — №128 (4090). — четвер, 23 жовтня 1980р.
16. Поляк С.С., Тріфан О.М. Волейбол Закарпаття //Ужгород: Гражда, 2007. -184с.
17. Русин Михайло, Мукачєво спортивне //Мукачєво. Видавництво Елара. - 2000. -92с. - С.32-33.
18. Тріфан О.М. Історія започаткування волейболу на Закарпатті. Перший етап (1907-1944pp) // Науковий вісник УжНУ. Серія: історія.2008.
19. Zo zmluvy medzi Československou republikou a Svazom Sovietskych Socialistických republik o Zakarpatskej Ukrajině // Československo-Sovětské vztahy (v době velké vlastenecké války 1941-1945). Ministerstvo zahraničních věcí ČSR, ministerstvo zahraničních věcí SSSR. — Praha 1960. — Státní nakladatelství politické literatury. — 270с. — С.247.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.

ЧАСТЬ II
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ
ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ
РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

О ВЛИЯНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА НЕВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ НА АЭРОБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

Ажицкий К.Ю., Бурень Н.В., Коротких С.В., Ткаченко И.П., Жуков В.И.

Севастопольский национальный технический университет

Аннотация. В статье анализируется характер изменений пилотного показателя максимального потребления кислорода у студентов в результате годичных занятий бегом с низкой интенсивностью. Рассчитана таблица, позволяющая прогнозировать характер изменений показателя максимального потребления кислорода (МПК) занимающихся бегом с низкой интенсивности.

Ключевые слова: выносливость, МПК, физическое воспитание, бег.

Анотація. Ажицкий К.Ю., Бурень Н.В., Коротких С.В., Ткаченко І.П., Жуков В.І. Про вплив оздоровчого бігу невисокої інтенсивності на заняттях по фізичному вихованню на аеробні можливості організму студентів. У статті аналізується характер змін показника максимального споживання кисню організму студентів у результаті річних занять бігом з низькою інтенсивністю. Розраховано таблицю, що дозволяє прогнозувати характер змін МПК займаючихся бігом низької інтенсивності.

Ключові слова: витривалість, МПК, фізичне виховання

Annotation. Ajitskiy K.Y., Buren N.V., Korotkih S.V., Tkachenko I. P., Jukov V.I. About effect of jogging of low intensity on exercises on physical training on aerobic opportunities of an organism of students. In the article the analysis of changes of aerobic capabilities of students who used jogging as part of physical education classes is represented. It gave a chance to calculate the table for prediction of progress of students with different levels of aerobic capabilities.

Key words: physical education, students, jogging, aerobic capabilities.

Введение.

Вопросы влияния бега умеренной интенсивности на организм человека хорошо изучена. Имеется большое количество исследований подтверждающих положительный эффект от такой двигательной нагрузки [2, 3, 4]. Имеются и противоположные мнения. Особенно это касается эффективности занятий бегом с частотой два раза в неделю, то есть с той частотой, с которой проводятся учебные занятия по физическому воспитанию в ВУЗах. Позиция Американского института спортивной медицины категорична –

такие занятия неэффективны [1]. Проведённый нами «мета-анализ» литературы по этому вопросу показал, что это не совсем так и эффект от такого рода тренировок во многом зависит от исходного уровня подготовленности занимающихся [2]. Недооценка этого фактора приводит к неверной оценке эффективности применяемых методик развития выносливости. Так, получив в среднем нулевой прирост показателя тренированности при использовании конкретной методики тренировки с неоднородной группой, можно посчитать её не эффективной и сделать соответствующие организационные выводы. Однако, если проанализировать данные внимательнее, можно заметить, что для одних студентов она оказалась эффективной, для других нет и средний результат вовсе не свидетельствует о её неэффективности для всех. Правильно перестроив группы по уровню подготовленности и подобрав подходящие режимы тренировок можно существенно повысить получаемый эффект.

При проведении исследований интенсивность бега обычно контролируется по величине рабочего пульса. Однако в условиях реальных учебных занятий, при выполнении беговой нагрузки, технически невозможно осуществить массовый контроль интенсивности по показателю ЧСС у всей массы занимающихся.

В нашем исследовании мы ограничились требованием к студентам не переходить с бега на ходьбу. Таким образом обеспечивалась интенсивность бега не ниже 110 – 130 уд. в мин. Увеличение скорости бега не стимулировалось и у студентов не было мотивов для такого увеличения.

Исследовалось влияние на организм такой двигательной программы бега, какой она предлагается на повседневных занятиях по физическому воспитанию.

Работа выполнена по плану НИР Севастопольского национального технического университета.

Формулирование целей работы.

Цель исследования:

1. Провести экспериментальное исследование зависимости приростов показателя выносливости (по величине МПК) от исходных уровней подготовленности студентов (в результате выполнения беговой нагрузки умеренной интенсивности);
2. Рассчитать показатели математической модели этой зависимости и на её основе создать систему прогноза величин прироста МПК, пригодную для практического использования в учебном процессе.

Методика исследования. В исследовании участвовали студенты 1 курса СевНТУ девушки (n = 62) и юноши (n = 181), основной группы, занимающиеся в группах учебно-спортивных специализаций: баскетбол, бокс,

настольный теннис. Длительность эксперимента – один учебный год (два учебных семестра). Участникам эксперимента два раза в неделю в подготовительной части занятия предлагалось выполнить беговую нагрузку на пульсе 110 – 130 уд. в мин. в течение 20 мин. Контрольное тестирование уровня развития выносливости студентов проводилось в начале осеннего и в конце весеннего семестров. Использовался тест «бег 2000 м.» - девушки, «бег 3000 м.» - юноши. По результатам теста прогнозировалась (рассчитывалась) величина МПК у студентов [4,5,6]. Обработка результатов проводилась с использованием статистического пакета SPSS 12., программа Stat Soft Statistic 6.0. Определялись величины приростов МПК по каждому уровню подготовленности студентов, также рассчитывались уравнения регрессии зависимостей приростов МПК от исходных уровней. По результатам статистического анализа результатов были выделены зоны исходных уровней МПК, при которых данный двигательный режим вызывает разные эффекты в организме студентов такие как: 1. прирост МПК; 2. показатель МПК остаётся без достоверных изменений; 3. фиксируется его снижение МПК.

Также анализировались данные об изменениях МПК у небольшой группы студентов, плохо посещавших занятия (менее 30%).

Результаты исследований.

Анализируя данные исходных значений МПК и величины приростов показателя, представленных в таблице 1, следует отметить отсутствие достоверных различий приростов МПК между данными юношей и девушек.

Средние приросты МПК у студентов хорошо посещавших занятия были в пределах 0,8 – 2,6 %. В тоже время у группы студентов плохо посещавших занятия отмечено снижение показателя в среднем на $3,6\% \pm 2,4\%$. Можно было бы сделать вывод, что 20 минутные занятия бегом с частотой два раза в неделю, практически не приводят к увеличению МПК и могут быть использованы лишь для поддержания его уровня.

Однако если взглянуть на эти данные с точки зрения индивидуальных зависимостей приростов МПК от исходных уровней, то выявляется их обратная линейная зависимость друг от друга. Так, данные таблицы 2 показывают существенный прирост МПК (7,6%) у студентов с исходным уровнем в пределах (44,0 – 45,9 мл/кг/мин), тогда как у студентов с высокими значениями МПК (54,0 – 56,0 мл/кг/мин) фиксируется снижение МПК в среднем на 2,7%. Такого же рода зависимость демонстрируют и данные девушек. Так в группе из 12 девушек, имевших до занятий МПК в пределах от 38 мл/кг/мин до 38,9 мл/кг/мин, зафиксирован прирост показателя на 8,7%, тогда как в группе с исходной величиной МПК 44,0 – 45,0 мл/кг/мин наблюдалось его снижение на (- 3,8%).

Таблица 1

Изменения показателя МПК у студентов разных специализаций занимавшихся оздоровительным бегом с низкой интенсивностью 20 мин. в течение учебного года

Показатели		Учебная специализация			
		Баскетбол n = 61	Бокс n = 58	Настольный теннис n = 62	Посетившие менее 30% занятий n = 12
юноши	МПК мл/кг/мин	51,4 ± 2,7	51,6 ± 1,8	49,1 ± 2,1	47 ± 3,2
	ΔМПК%	1,1 ± 0,6	0,8 ± 0,9	2,6 ± 1,1	- 3,8 ± 3,1
девушки	n	n = 25	-	n = 37	-
	МПК мл/кг/мин	42,2 ± 2,7	-	42,4 ± 3,1	-
	Δ МПК%	2,3 ± 0,5	-	2,1 ± 0,6	-

Где МПК мл/кг/мин – величина максимального потребления кислорода у студентов при исходном тестировании в сентябре;

Δ МПК% - величина изменений показателя МПК по результатам повторного тестирования в мае.

Таблица 2

Зависимость приростов МПК занимавшихся 20 минутным бегом от исходного уровня показателя до начала занятий

Показатели		Исходный уровень МПК мл/кг/мин						
		n = 22	n = 19	n = 26	n = 39	n = 37	n = 28	
юноши	МПК мл/кг/мин	44,0 - 45,9	46,0 - 47,9	48,0 - 49,9	50,0 - 51,9	52,0 - 53,9	54,0 - 56,0	
	Δ МПК%	7,6 ± 3,1	4,8 ± 2,6	2,5 ± 3,4	0,4 ± 2,9	0,1 ± 3,3	- 2,2 ± 2,7	
девушки	n	n = 12	n = 12	n = 4	n = 7	n = 13	n = 18	n = 8
	МПК мл/кг/мин	38,0 - 38,9	39,0 - 39,9	40,0 - 40,9	41,0 - 41,9	42,0 - 42,9	43-43,9	44-45,0
	Δ МПК%	8,7 ± 2,7	5,1 ± 2,1	4,3 ± 1,7	4,0 ± 1,7	2,8 ± 2,0	0,8 ± 2,7	-3,8 ± 1,8

Эти зависимости носили линейный характер и имели следующий вид:

$$\text{“МПК\% (юноши) = 40,65 - 0,77*МПК, } R = 0,68 \quad (1)$$

$$\text{“МПК\% (девушки) = 69,49 - 1,60*МПК, } R = 0,72 \quad (2)$$

Уравнения 1, 2 позволяют предсказать возможный индивидуальный прирост МПК занимающихся при использовании 20 минутного бега уме-

ренной интенсивности в зависимости от их исходной подготовленности. Учёт стандартных ошибок предсказания данных уравнений позволил выделить три группы занимающихся: тех, у которых можно ожидать прироста значений МПК, тех у которых эти значения вероятно практически не изменятся и тех, у которых они снизятся (табл. 3)

Таблица 3

Прогноз характера вероятных изменений показателя МПК мл/кг/мин при занятиях 20 минутным бегом умеренной интенсивности с частотой 2 раза в неделю в зависимости от исходного уровня МПК

Показатель	субъекты	МПК повысится	МПК не изменится	МПК снизится
Исходное МПК мл/кг/мин	девушки	< 42,5	42,6 – 44,1	> 44,1
	юноши	< 50,1	50,1 – 54,6	> 54,6

Известно, что систематический продолжительный бег является одним из лучших средств развития и поддержания общей физической работоспособности и конкретно выносливости человека. Но споры об эффективности занятий с частотой 2 раза в неделю не стихают. Одни утверждают, что они не эффективны [1], другие показывают, что эффективны [2]. На наш взгляд причина разногласий в том, что в основном исследовались влияния нагрузок на группы разной подготовленности.

Следует отметить, что приложимость результатов научных исследований к практике относительна. Она приложима при планировании и проведении индивидуальных тренировок. Особенно при обеспечении тренирующихся пульсометрами или задание дистанции и времени её преодоления. Однако в реальном учебном процессе в школе или в Вузе первый вариант нереален, а второй проблематичен. Особенно когда развитие выносливости не является основной задачей занятия. Именно так обстояло дело в нашем эксперименте.

В нашем Вузе занятия включали в себя 20 минутный бег, 15 минут общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия и занятия по спортивной специализации в основном технического характера. Полученные данные не выявили значимых различий в приросте МПК у студентов различных специализаций. Поэтому можно предположить, что основная часть занятий практически не влияла, на развитие выносливости, и её прирост определялся именно беговой нагрузкой в подготовительной части.

Полученные результаты показали, что занятия бегом несколько улучшились. Однако это увеличение не было достоверным и правильно сказать, что результаты (в среднем) остались на прежнем уровне. Возникает вопрос – стоит ли включать 20 минутный бег в учебные занятия. Вроде бы нет, но если учесть, что у студентов посетивших менее 30% занятий показатель МПК достоверно снизился, то можно сказать – да.

Следует помнить, что у человека максимальные удельные величины МПК (мл/кг/мин) наблюдаются до 12 лет. После этого происходит их снижение, ускоряющееся с возрастом, особенно при малоподвижном образе жизни. И на наш взгляд целью занятий должно быть не столько стремление улучшить выносливость, сколько поддерживать её на приемлемом уровне. Наши данные показывают, что использование 20 минутного бега умеренной интенсивности с частотой 2 раза в неделю обеспечивает решение этой задачи.

В то же время исследование показало, что при неоднородности групп имеется достаточно студентов, которые значительно увеличивают или снижают свою выносливость. Первые, это слабо подготовленные студенты. Им вполне достаточно такой нагрузки. Вторая группа – это хорошо подготовленные студенты, которым такая нагрузка недостаточна, но которые могут добрать нагрузку факультативно.

Выводы.

1. Исследование показало, что двадцатиминутный бег, включающий в подготовительной части учебного занятия по физическому воспитанию, позволяет, в среднем, поддержать уровень выносливости студентов.
2. Выявлена линейная зависимость между исходным уровнем максимального потребления кислорода студентами и их приростами в результате таких занятий.
3. Рассчитана таблица, позволяющая прогнозировать характер изменения выносливости (по показателю МПК) от исходного уровня этого показателя.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем влияния оздоровительного бега невысокой интенсивности на занятиях по физическому воспитанию на аэробные возможности организма студентов.

Литература:

1. Рекомендации Американского института спортивной медицины. Количество и содержание физических упражнений для развития и поддержания физического состояния. // Теория и практика физической культуры. – 1989. - № 2. – С. 58 – 59.
2. Ажицкий К.Ю. АИСМ: «Тренировочные занятия с частотой два раза в неделю на величину МПК не влияют» Так ли это? // Теория и практика физической культуры. – 1989 - № 8. – С. 54 – 57.
3. Ажицкий К.Ю., Наумов И.И., Богатко Н.О., Гайворонская Н.Г. Зависимость динамики

- ки физической работоспособности от её исходного уровня и мощности выполняемой работы. // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 8. – С. 14 – 16.
4. Ажицкий К.Ю., Гальчинский В.А. Об оценке физической подготовленности человека по уровню потребления кислорода // Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта : Сб. научн. тр. – Хмельницкий. – 1990. – С. 5 – 6.
 5. Ажицкий К.Ю., Гальчинский В.А. Об оценке общей физической работоспособности по уровню максимального потребления кислорода. // Теория и практика физической культуры. – М., 1991. - № 12. – С. 30 – 33.
 6. Tokmakidis S. P., Leger L., Mercier D. at all. New approaches to predict VO2 max and endurance from running performances // J. Sport Med. Phys. Fitness. – 1987. – Vol. 27, № 5. – P. 401 – 409.

Поступила в редакцию 21.03.2008г.

ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ КОМПЬЮТЕРНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Ашанин В.С., Нестеренко Н.С.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Исследование посвящено проблеме разработки и внедрения компьютерных тестирующих программ при подготовке студентов-спортсменов в условиях кредитно-модульной системы. На основании программы «Simulator» разработан тестирующий комплекс по дисциплине «Компьютерная техника и математические методы в спорте». Приведен детальный пошаговый алгоритм создания аналогичных программных продуктов для других дисциплин.

Ключевые слова: технология, тест, вопросы, ответы, база данных, шкала оценивания.

Анотація. Нестеренко М.С. Технологія розробки комп'ютерного тестування знань студентів в умовах кредитно-модульної системи. Дослідження присвячені проблемі розробки і впровадження комп'ютерних тестуючих програм при підготовці студентів-спортсменів в умовах кредитно-модульної системи. На базі програми «Simulator» розроблено тестуючий комплекс з дисципліни «Комп'ютерна техніка і математичні методи в спорті». Приведений детальний покроковий алгоритм створення аналогічних програмних продуктів для інших дисциплін.

Ключові слова: технологія, тест, питання, відповіді, база даних, шкала оцінювання.

Annotation. Nesterenko N.S. Technology of the computer testing working out of students knowledges in the conditions of the credit-module system. Research is devoted to the problem of workings and introduction of the computer testing programs at preparation of students-sportsmen in the conditions of the credit-module system. A testing complex on discipline the «Computer technique and mathematical methods in sport» is worked out on the basis of the «Simulator». The detailed incremental algorithm of creation of similar software products for other disciplines is adduced.

Keywords: technology, test, questions, answers, database, scale of evaluation.

Введение.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Украины от 23 января 2004р. №48 “О проведении педагогического эксперимента по внедрению кредитно-модульной системы организации учебного процесса в вузах физической культуры” начат педагогический эксперимент относительно внедрения кредитной - модульной системы [4].

Внедрение тестирующей формы контроля знаний показало, что преподаватель не может успеть проверить и оценить каждого студента по всем модулям учебной дисциплины [5]. Комплексное оценивание знаний предполагает модульное тестирование, текущий контроль, оценивание самостоятельной работы.

По требованиям Болонской компьютерное тестирование является наиболее оптимальной формой контроля знаний студентов, которые учатся по кредитно-модульной системе. Обучение в спортивном вузе предусматривает гибкую систему посещения занятий и значительное количество самостоятельной работы, в связи с тем, что студент-спортсмен должен посещать тренировку, отбывать на сборы или соревнования. Кредитно-модульная система, на взгляд многих ученых [2, 5], является эффективной формой обучения студентов-спортсменов, потому что студент-спортсмен может уделять больше времени качественной самостоятельной работе при объективном компьютерном тестировании знаний. Именно это обусловило актуальность исследования данной проблемы.

Исследование выполнено в соответствии со Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 гг., по теме 1.2.4. «Научно-методические основы использования информационных технологий при подготовке специалистов в области ФКС» (номер госрегистрации №0106U011994).

Формулирование целей работы.

Цель исследования: разработка компьютерных тестирующих программ при подготовке специалистов физической культуры и спорта в условиях кредитно-модульной системе.

Задачи исследования:

1. Обосновать алгоритм создания компьютерных тестирующих программ средствами редактора «Simulator».
2. Разработать компьютерные тестирующие комплексы по дисциплинам информационного профиля.

Объект исследования: учебный процесс спортивного вуза по кредитно-модульной системе.

Предмет исследования: применение компьютерных тестирующих программ при подготовке студентов вузов физической культуры.

Результаты исследования.

Для разработки компьютерных тестирующих программ по дисциплинам информационного профиля использовалась среда «Simulator». Тесты, разработанные в среде «Simulator» это универсальная система проверки знаний. Данную программу можно использовать как в домашних условиях, так и для проведения тестирования в любых учебных заведениях [7].

Для контроля по отдельным модулям преподаватель должен предварительно разработать вопросы, ответы на них и количество баллов, которое студент может получить при правильном ответе на него. Количество баллов, которое студент может получить при модульном тестировании, должно отвечать количеству баллов предусмотренных на этот модуль рабочей программой.

Программа позволяет использовать неограниченное количество тем, вопросов и ответов. Программа поддерживает пять типов вопросов, что позволяет проводить любые тесты. В тестах имеется возможность использовать музыку, звуки, изображения и видеоролики. Любые данные можно распечатать на принтере, экспортировать в файлы различных форматов (Word, Excel, Access, HTML, XML, Текстовый файл, Paradox, DBase и др.). На одном компьютере тестирование независимо могут проходить несколько человек, входя в программу под своими именами. Программа проста в использовании, имеет удобный и понятный русский интерфейс. Simulator состоит из двух частей: «Конструктор тестов. Редактор» - предназначен для заполнения и редактирования базы данных, а так же для различных настроек “Конструктора тестов”; “Конструктор тестов. Тренажер” - предназначен для проведения тестирования по тем темам и вопросам, которые были занесены в базу данных при помощи “Редактора”.

Редактор тем предназначен для добавления новых тем в базу данных и для изменения уже существующих. Окно редактора тем содержит основные данные редактора тем; дополнительные данные редактора тем (рис. 1); приветствие; категории; оценки.

Программа предусматривает возможность частичного или полного ее прохождения, прерывание контроля, ограничение времени тестирования, произвольный порядок выдачи вопросов и ответов, выдачи подсказки в виде комментария, установку индикаторов правильных ответов и другие функции.

Каждую тему можно классифицировать по четырем категориям. Управление списком категорий осуществляется при помощи редактора категорий. Классификация тем по категориям необходима для облегчения навигации по темам в главном окне Редактора и Тренажера при помощи фильтра по категориям.

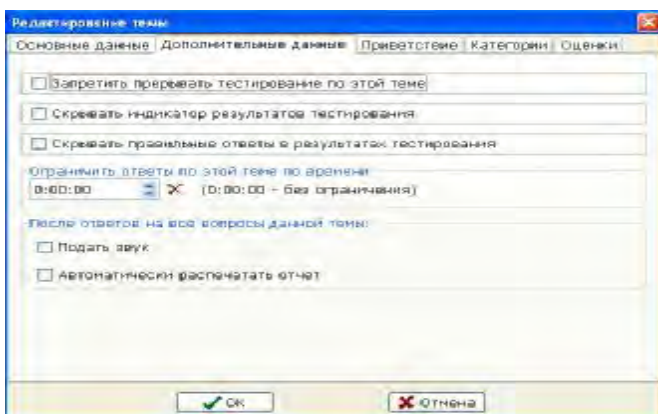


Рис. 1. Дополнительные данные редактора тем

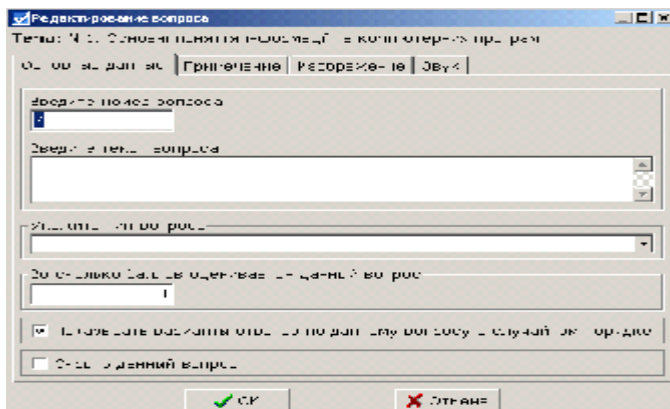


Рис. 2. Основные данные редактора вопросов

В «Конструкторе тестов» обеспечивается гибкая система оценивания знаний по шкале оценок от 2-х бальной до 100-бальной системы. Для каждой темы можно настроить свою систему оценок. Таблица оценок содержит количество строк равное максимальному числу баллов. Редактирование таблицы оценок производится непосредственно в самой таблице. В поле «Оценка» можно указывать как числа, так и слова. В полях «от (%)» и «до (%)» указывается интервал баллов в процентах, которые наберет пользователь при тестировании в Тренажере. Сколько баллов в процентах наберет

пользователь, такую оценку и получит. Пересечение интервалов в полях «от (%)» и «до (%)» для разных оценок недопустимо. Ставить по данной теме оценку в окне результатов означает выставление оценки, в соответствии с тем, сколько баллов набрал учащийся в процентах от суммарного количества баллов во всех вопросах текущей темы. При помощи функции «скопировать оценки из другой темы» можно скопировать таблицу оценок из других тем в текущую тему.

Редактор вопросов предназначен для добавления новых вопросов в базу данных и для изменения уже существующих. Окно редактора вопросов содержит 4 закладки: основные данные редактора вопросов (рис. 2), примечания, изображение, звук.

Вопросы могут быть пяти типов: выбор единственно правильного ответа; выбор возможных правильных ответов; установить последовательность ответов; установить соответствия ответов; ввод ответа вручную с клавиатуры. Каждому вопросу можно определять количественную меру оценки, выраженную в баллах. По умолчанию, каждому новому вопросу присваивается один балл. Однако, если сложность вопроса выше других вопросов по данной теме, то количество баллов можно варьировать. По окончании тестирования в Тренажере, пользователю выставляется оценка. Оценка рассчитывается не по соотношению количества верных и неверных ответов, а на основе количества набранных баллов.

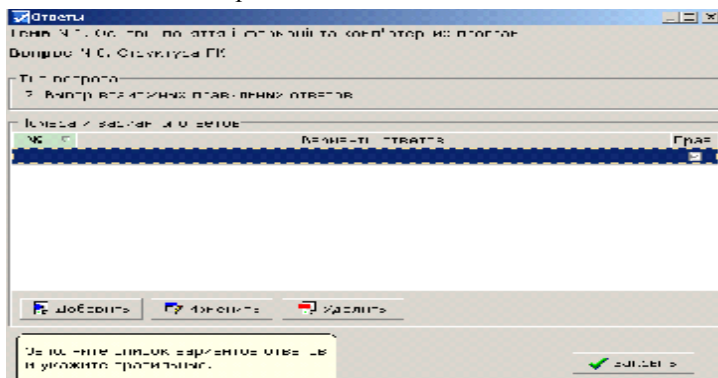


Рис. 3. Окно ответов.

В окне ответов (рис. 3) отображаются название темы, название текущего вопроса, тип текущего вопроса и список вариантов ответов по текущему вопросу. Под списком вариантов ответов есть кнопки, с помощью которых можно добавлять новые варианты ответов, редактировать или удалять уже существующие. Добавление и редактирование вариантов ответов осу-

существляется в редакторе ответов. Если тип текущего вопроса: «4. Установка соответствий ответов», то в окне ответов отображаются два списка: список вариантов ответов и список соответствий вариантам ответов, каждый из которых расположен на своей закладке, а рядом с кнопками добавления, изменения и удаления вариантов ответов есть кнопка «Выбор правильных соответствий». При нажатии на эту кнопку откроется окно, в котором для каждого варианта ответа, указываются правильные варианты соответствий. В нижней части окна ответов расположена панель подсказок, которая поможет правильно заполнить список вариантов ответов, в зависимости от типа текущего вопроса.



Рис. 4. Редактирование ответов

Сортировка в списке ответов осуществляется путем нажатия на заголовков того столбца, по которому необходимо осуществить сортировку (рис. 4). Это окно предназначено для добавления в базу данных новых вариантов ответов и для изменения уже существующих, а также для указания правильных вариантов ответов.

С помощью функции поиска по базе данных можно выбирать темы, вопросы, ответы и соответствия ответов. Если поиск дал положительный результат, то найденные записи можно просмотреть в окне «Результаты поиска».

Выводы.

Анализ внедрения кредитно-модульной системы в учебный процесс вузов физической культуры свидетельствует о позитивном влиянии тестирующих программ на объективность оценивания знаний студентов, глубину проверки уровня знаний по всему объему учебного материала дисциплины, значительное сокращение времени, которое преподаватель использует для контроля знаний. Обосновано пошаговое представление выполнения

алгоритма создания компьютерных тестирующих программ в среде «Simulator». Разработаны компьютерные тестирующие комплексы по модулям, содержательным модулям и самостоятельным работам на примере дисциплины «Компьютерная техника и метаматематические методы в спорте».

В дальнейших исследованиях предполагается разработка комплекса тестирующих компьютерных программ по всем дисциплинам 1 и 2 курса Харьковской государственной академии физической культуры.

Литература:

1. Ашанин В.С. Стан і перспективи інформатизації освіти в вузах фізичної культури // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2000. – №19. – С.20-26
2. Ермаков С.С. Основы создания информационной системы обеспечения научных исследований в контексте единого образовательного пространства // Наука в олимпийском спорте. – К., 2005. – №2. – С.177-128.
3. Кремень В. Модернізація вищої школи України в контексті принципів Болонської декларації // Вища школа. – 2004. - № 5-6. – С.32-39.
4. Мулик В.В. Впровадження кредитно-модульної системи в навчальний процес студентів спортивного вузу // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Матеріали ІХ Міжнародного наукового конгресу, К., 2005. - С.923.
5. Трегуб В.В. Аспекти внедрения кредитно-модульной системы в подготовке магистров академии // Болонський процес – наближення національних освітніх стандартів до системи ECTS: проблеми і перспективи. – К., 2004. – С.116-121.
6. Філенко Л.В., Нестеренко М. Інформаційне забезпечення тестування знань при підготовці фахівців з фізичної культури та спорту в умовах кредитно-модульної системи // Роль фізичної культури та спорту в становленні та зміцненні генофонду України: збірник наукових статей. – Полтава, 2006. – С.10-14.

Поступила в редакцію 18.03.2008г.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ НАСЕЛЕНИЯ СТРАНЫ И ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ (МВД) УКРАИНЫ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Байгало Ю.М.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы ценностных ориентаций курсантов в сфере физической культуры, характера и направленности учебного материала по физической культуре, повышения уровня самосознания и ответственности курсантов как субъектов образовательного процесса, необходимости формирования и воспитания курсанта как субъекта собственной физической культуры.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, общая и специальная физическая подготовка, физическое развитие, спортивная деятельность, курсанты, социализация, самосознание, ответственность.

Анотація: Байтало Ю.М. Фізичний розвиток населення країни і проблеми ефективності соціалізації особи курсантів вищих учбових закладів міністерства внутрішніх справ (МВС) України за допомогою спортивної діяльності. У даній статті розглядаються питання ціннісних орієнтацій курсантів у сфері фізичної культури, характеру і спрямованості учбового матеріалу по фізичній культурі, підвищення рівня самосвідомості і відповідальності курсантів як суб'єктів освітнього процесу, необхідності формування і виховання курсанта як суб'єкта власної фізичної культури.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, загальна і спеціальна фізична підготовка, фізичний розвиток, спортивна діяльність, курсанти, соціалізація, самосвідомість, відповідальність.

Annotation. Bajtalo G.M. Physical development of population of country and problem of efficiency of socialization of personality of students of higher educational establishments of ministry of internal affairs (MIA) of Ukraine by means of sporting activity. In this article the questions of the valued orientations of students are examined in the field of physical culture character and orientation of educational material on a physical culture, increases of level of consciousness and responsibility of students as subjects of educational process, necessity of forming and education of student as the subject of own physical culture.

Key words: physical education, sport, general and special physical preparation, physical development sporting activity, students, socialization, consciousness, responsibility.

Введение.

Анализ литературных источников (как научной, так и методической литературы) [см., напр.: 1 – 14 и др.] свидетельствует, что вопросы физической подготовки будущих работников милиции, вплоть до настоящего момента, не являются комплексными. В основном, исследователи обращают внимание на отдельные «болевые» точки (рассмотрение особенностей физической подготовки на начальном этапе профессионального обучения будущих работников милиции; исследование особенностей физической подготовки в период адаптации к условиям милицейской службы; исследование структуры физической подготовки действующих работников МВД; рассмотрение путей и средств эффективного усвоения профессиональных знаний, умений и навыков для улучшения служебно-профессиональной подготовки и т.п.). И только отдельные авторы [см.: 2 – 5, 9, 12, 13] рассматривают вопросы профессионального самовоспитания курсантов, формирования нравственно-волевой личности курсанта. Нам представляется, что подобный подход является чрезвычайно плодотворным в плане разработке современной методологии физической подготовки сотрудников МВД.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

Целью настоящей работы явилась насущная необходимость рассмот-

рения физической подготовки работников органов внутренних дел сквозь «призму» ценностных ориентаций, уровня самосознания и ответственности курсантов, повышения уровня их самосознания и ответственности как субъектов собственной физической культуры.

Предмет исследования. Предметом исследования является процесс физической подготовки курсантов ВУЗов МВД.

Объект исследования. Объектом исследования является процесс физического воспитания в профессиональной подготовке курсантов.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в период с июня 2004 г. по настоящее время. Для выработки цели и решения поставленных задач, были опрошены около 200 курсантов Харьковского национального университета внутренних дел (ХНУВД) (начиная с момента их поступления в ВУЗ и по настоящее время). Возраст респондентов – от 17 до 22 лет.

Были проанализированы соответствующие научные и методические публикации.

Результаты исследования.

Условия деятельности людей, связанных с выполнением своих служебных обязанностей в условиях риска для собственной жизни и здоровья (милиционеров, пожарных, сотрудников МЧС и др.), требуют постоянной поддержки их физической, профессиональной и психологической подготовки на самом высоком уровне.

Государственные и ведомственные органы власти устанавливают для них суровые высокие критерии физической подготовленности, часто и тщательно образом проверяют специальные умения, уровень развития физических и психических качеств, состояние здоровья. Но значит ли это, что государство, устанавливая высочайшую планку требований, вместе с этим автоматически создает и всесторонние предпосылки для реализации своих намерений?

Мы выскажем некоторые свои соображения по данному вопросу, рассмотрев определяющие тенденции в современной Украине, отражающие состояние дел по физической подготовке будущих сотрудников органов внутренних дел.

К сожалению, социально-экономические и политические реформы, которые происходили и происходят в Украине, существенно повлияли на традиционную систему физической подготовки курсантов, ибо она всегда обеспечивалась и была производной от уровня физического воспитания молодежи в стране в целом. Практически все ученые и специалисты отмечают общее ухудшение физического состояния, уровня здоровья как всего населения страны, так и - особенно - молодежи призывного возраста в про-

межуток времени 1991 – 2008 гг.

Изменение отношений и форм собственности, стремительный спад производства в промышленности и в аграрном секторе, глубокий экономический кризис - все это привело к свертыванию физкультурно-массовой работы, уменьшению количества молодежи, вовлеченной в регулярные занятия в детско-юношеских спортивных школах, подростковых физкультурно-спортивных клубах по месту жительства, в спортивных секциях предприятий, учреждений и организаций. Сокращение этой работы негативно отразилось на состоянии здоровья молодежи. Свыше 50% детей, учеников и студентов имеют неудовлетворительную физическую подготовку, а каждый четвертый юноша призывного возраста не может проходить службу в ВС и МВД Украины. некогда могучее спортивное общество «Динамо», которое объединяло и координировало физическую подготовку всех сотрудников органов внутренних дел и молодежи призывного возраста, в настоящее время влечит жалкое существование.

В системе МВД принято понятие «физическая подготовка», что указывает на относительно узкую направленность физического воспитания. По нашему мнению, более целесообразно использовать понятие «служебно – прикладная физическая подготовка» (СПФП), под которым следует понимать подготовку сотрудников МВД, независимо от узкой специализации, которая ориентирована на достижение психофизической готовности к силовому задержанию правонарушителей. Вместе с тем, она является средством активного отдыха, поддержки оптимального уровня умственной деятельности и снижения негативного влияния на организм эмоционального напряжения, с которым связана учебная деятельность курсантов и служебная деятельность сотрудников МВД.

За последние годы повсеместно наблюдается снижение уровня профессионально ориентированной| физической подготовки значительной части сотрудников МВД, ухудшение состояния их здоровья, низкий уровень мотивации здорового образа жизни. Эти явления приобретают обобщенный характер, о чем свидетельствует динамика результатов сдачи ряда контрольных нормативов. Подобная же тенденция наблюдается среди абитуриентов и курсантов учебных заведений МВД Украины.

Специально подчеркнем, что в «сетке» часов, предусмотренных в учебных планах обучения курсантов Украины, на физическую подготовку выделяется крайне мало часов (не более 5 – 6% из общего фонда).

А ведь ни для кого не является секретом огромная воспитательная роль физической подготовки в условиях учебного заведения, в частности, огромное влияние систематических занятий разными формами физической подготовки на социальную активность слушателей и курсантов.

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Действительно, феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Как показали проведенные социологические опросы курсантов ХНУВД (было опрошено около 100 респондентов), активно занимающихся спортом, именно спорт сформировал у них первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Люди, прошедшие “школу спорта”, убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные в спортивных залах, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов-курсантов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - “рассчитывать на самого себя”. Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от индивидуальных качеств - честности, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков. Ученые-социологи постоянно подчеркивают, что спорт обладает способностью аккумулировать в себе основные ценности общества: благодаря занятиям спортом (или даже в процессе созерцания спортивных состязаний!) общественные ценности присваиваются индивидом, интериоризируются как личностные. Фактически спорт является миниатюрой самой жизни и, таким образом, служит как бы лабораторией, в которой может создаваться положительная система ценностей общества.

Мы можем смело говорить о т. наз. «социализации спортсмена». Дело в том, что физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую личностную систему ценностей и установок, а ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Для курсанта крайне важны такие черты, как мужество, характер, воля, умение стойко переносить трудности и т.п.

Опросы курсантов, проведенные на одном из этапов нашей работы, показали, что в экспериментальной группе количество удовлетворенных занятиями по физической культуре увеличилось на 41,2%, а не удовлетворенных – снизилось на 32,3%. В контрольной группе эти показатели не имеют такой выраженности. Шкала “удовлетворен” выросла всего на 5,2%.

Отметим также (учитывая специфику профессиональной учебы будущих работников милиции), что содержание предмета «Общая и специальная физическая подготовка» в учебных заведениях МВД Украины имеет явно выраженный профессионально ориентированный характер и существенно отличается от содержания предмета «Физическое воспитание» в гражданских ВУЗах. Но если организация и содержание физического воспитания студентов на достаточном уровне освещены в специальной литературе, то ни одного учебника, адаптированного к требованиям обязательной программы общей и специальной физической подготовки курсантов ВУЗов МВД Украины, как такового, пока еще нет.

В заключение специально подчеркнем, что все перечисленные выше проблемы касаются как каждого конкретного человека, так и всего общества в целом.

Выводы.

1. Правильное выявление ценностных ориентаций курсантов в сфере физической культуры позволит создать оптимальные условия для стимуляции курсантов к общекультурному, профессиональному и физическому развитию.

2. Учебная деятельность в ВУЗе МВД должна быть построена с учетом устранения противоречия между теоретическими знаниями и реальным опытом курсантов в области физической культуры и спорта. Характер и направленность учебного материала по физической культуре должны согласовываться с реальными знаниями, способностями и возможностями курсантов, что будет способствовать выработке у них собственной точки зрения.

3. Совершенно естественно, что повышение уровня самосознания и ответственности курсантов, как субъектов образовательного процесса, позволит им оценивать свое физическое развитие и физическую подготовленность, контролировать свою деятельность в сфере физической культуры и спорта в соответствии с требованиями, предъявляемыми к будущей профессиональной деятельности.

4. Необходимость формирования и воспитания курсанта как субъекта собственной физической культуры детерминирована неуклонно растущими требованиями общества к уровню развития общей культуры личности будущего специалиста.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.
Поскольку вывод о неразрывной связи уровня общей и специальной физической подготовки сотрудника МВД с уровнем его общей и специальной социальной и психологической адаптации не подлежит сомнению, то именно в данном направлении и будут развиваться наши разработки.

Поскольку это комплексная проблема, еще раз подчеркнем, что, в конечном итоге, речь идет о разработке современной методологии физической подготовки сотрудников МВД.

Эти моменты подтверждаются и нашими исследованиями респондентов ХНУВД.

Литература

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физическим нагрузкам / Под. ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. - М.: Педагогика, 1982. -240 с.
2. Алексеев Н.А., Зайцев В.П. Профессиональное самовоспитание курсанта, занимающегося физической подготовкой.- Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн.тр.под ред. проф. Ермакова С.С.- Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). 2002. №4.- с.36 – 41.
3. Алексеев Н.А., Зайцев В.П. Социально-педагогический аспект формирования нравственно-волевой личности курсанта, занимающегося физической подготовкой.- Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн.тр.под ред. проф. Ермакова С.С.- Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). 2002. №2.- с.59 – 66.
4. Алексеев Н.А., Рябушенко А.А., Зайцев В.П., Крамской И.С. Социально-педагогические проблемы курсантов, занимающихся физической подготовкой в институте.- Современные технологии и оздоровительные программы педагогического процесса по физической культуре и спорту в учебных заведениях. Материалы междунар. науч.-метод. конф., 27-28 февр. 2002 г.- Белгород, 2002.- с.56 – 60.
5. Антошків Ю.М. Анализ уровня общей и специальной физической подготовленности курсантов ЛИПБ МЧС Украины.- Современные технологии спорта высших достижений в профессиональной подготовке сотрудников силовых ведомств. (материалы Междунар. науч. конгр.) Москва, 2-4 февр. 2006 г.- М.,2006.- с.3 – 9.
6. Булич Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов. - Ученые записки. - СГУ, 1997. - С. 60-120.
7. Виндюк О.В. Двигательная активность - основа здорового образа жизни.- Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн.тр.под ред. проф. Ермакова С.С.- Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). 2003. №1.- с.72 – 76.
8. Головченко Г.Г., Бондаренко Т.В. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания. - Харьков: ИВМО “ХК”, 2001. - 156 с.
9. Лавриненко Д.И., Некрасов А.Д., Вороновская Т.А., Данько В.Н., Рокша М.В, Липов В.Г., Моря А.М., Червяков В.П., Прокопчук Л.М. Структура и основные направления системы физического воспитания курсантов.- Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн.тр.под ред. проф. Ермакова С.С.- Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). 2003. №4.- с.87 – 97.
10. Лисицын Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека - социальная ценность. - М.: Мысль, 1988. - 270 с.

11. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - Киев: Здоровье, 1989. - 203 с.
12. Рябушенко А.А. Некоторые подходы к организации учебных занятий по физической подготовке // Научно-практические проблемы преподавания физической культуры в высших учебных заведениях: Материалы научно-практ. конф. - Белгород: БелЮИ, 1999. - С. 5-7.
13. Тонков Е.Е. Ведущие принципы конструктивного разрешения конфликтов в процессе спортивной подготовки сотрудников МВД // Современные психолого-педагогические технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту. Материалы междунар. науч.-практ. конф. - Ч. I. - М., Белгород: БелГУ, 1999. - С. 19-28.
14. Уилмор Дж. Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 503 с.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.

КОМПЛЕКСНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 21-35 ЛЕТ, СТРАДАЮЩИХ ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ ПО ГИПОТОНИЧЕСКОМУ ТИПУ, НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ РЕАБИЛИТАЦИИ

Бисмак Е.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье изложены результаты применения комплексной программы физической реабилитации у женщин 21-35 лет, страдающих вегето-сосудистой дистонией по гипотоническому типу, на поликлиническом этапе реабилитации, с использованием различных немедикаментозных средств реабилитации. Программа физической реабилитации включала: лечебную гимнастику, занятия на велотренажере, дозированную ходьбу, лечебный массаж, дыхательные упражнения, самомассаж дома.

Ключевые слова: вегето-сосудистая дистония, физическая реабилитация, женщины.

Анотація. Бісмак О.В. Комплексна фізична реабілітація жінок 21-35 років, що страждають на вегето-судинну дистонію за гіпотонічним типом, на поліклінічному етапі реабілітації. У статті викладені результати застосування комплексної програми фізичної реабілітації у жінок 21-35 років, що страждають на вегето-судинну дистонію за гіпотонічним типом, на поліклінічному етапі реабілітації, з використанням різних немедикаментозних засобів реабілітації. Програма фізичної реабілітації включала: лікувальну гімнастику, заняття на велотренажері, дозовану ходьбу, лікувальний масаж, дихальні вправи, самомасаж будинку.

Ключові слова: вегето-судинна дистонія, фізична реабілітація, жінки.

Annotation. Bismak L.V. Complex physical rehabilitation of women of 21-35 years, suffering a vegeto-vascular dystonia on hypotonic type, at a polyclinic stage of rehabilitation. In article results of application of the complex program of physical rehabilitation of women of 21-35 years, suffering by a vegeto-vascular dystonia on hypotonic type, at a polyclinic stage of rehabilitation, with use of various not medicamentous means of rehabilitation are stated. The program of physical aftertreatment powered up: medical gymnastics, occupations on a velosimulator, dosed walking, medical massage, respiratory exercises, a self-massage of

a house.

Key words: vegeto-vascular dystonia, physical rehabilitation, women.

Введение.

Борьба с заболеваниями сердечно-сосудистой системы в связи с их распространенностью и высоким удельным весом среди причин инвалидности и смертности принадлежит к актуальнейшим проблемам современной медицины. За последние десятилетия значительно возросла актуальность изучения так называемой функциональной патологии сердечно-сосудистой системы, в частности вегето-сосудистой дистонии, что обусловлено не только широкой распространенностью данного заболевания, но и сложностью его дифференциальной диагностики, а также необходимостью своевременного лечения и реабилитации больных, страдающих этим заболеванием [1, 2].

Появление за последнее время целого ряда работ, посвященных проблеме вегето-сосудистой дистонии, внесло большой вклад в развитие учения об этой патологии и стимулировало интерес к дальнейшим исследованиям [1, 2, 4]. Тем не менее, многие вопросы проблемы вегето-сосудистой дистонии нуждаются в углубленном, тщательном изучении и пока еще относятся к не достаточно разработанным разделам современной кардиологии. В частности, недостаточно разработаны вопросы дифференцированного применения средств физической реабилитации в восстановительном лечении и профилактике вегето-сосудистой дистонии.

Вегето-сосудистая дистония (ВСД) – это полиэтиологическое заболевание, характеризующееся дисфункцией вегетативной нервной системы (ВНС), и функциональными нарушениями со стороны многих систем организма (в основном сердечно-сосудистой, дыхательной системы, органов желудочно-кишечного тракта).

Исследованиями ряда авторов было показано, что ВСД имеет характер далеко не «невинного» страдания, а протекает с нарушениями ритма сердечной деятельности, коронарного и мозгового кровообращения, осложняет течение беременности, родов, послеродового периода, предрасполагает к возникновению эмболии, тромбозов, кровотечений [1, 3, 5].

Клинические наблюдения свидетельствуют также о том, что в отдельных случаях ВСД может быть «предстадией» гипер- и гипотонической болезни и атеросклероза, поэтому ее ранняя диагностика, своевременное лечение и особенно предупреждение в известной мере будут служить профилактикой этих распространенных и тяжелых заболеваний [1, 2, 5].

Изучив и проанализировав ряд литературных источников по данному вопросу, мы обнаружили мало исследований, связанных с внедрением в комплексное лечение больных вегето-сосудистой дистонией современных

систем и методик лечебной физической культуры, лечебного массажа и психокоррекции. Учитывая вышеизложенное, мы сочли целесообразным посвятить настоящую работу изучению проблемы применения средств физической реабилитации при вегето-сосудистой дистонии по гипотоническому типу.

Работа выполнялась согласно «Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 г.г.» Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме 4.3.3.2п. «Медико-биологическое обоснование комплексного подхода к физической реабилитации тренированных и нетренированных лиц с заболеваниями различных систем организма с использованием информационного моделирования».

Формулирование целей работы.

Цель работы - разработать и обосновать комплексную программу физической реабилитации для женщин 21-35 лет, страдающих вегето-сосудистой дистонией по гипотоническому типу, на поликлиническом этапе реабилитации.

Задачи работы:

1. На основе анализа современной литературы по изучаемой проблеме, дать этиопатогенетическую и клиническую характеристику вегето-сосудистой дистонии и охарактеризовать современные подходы к назначению средств физической реабилитации при данной патологии.

2. Разработать и обосновать программу физической реабилитации для женщин 21-35 лет, страдающих вегето-сосудистой дистонией по гипотоническому типу, в условиях поликлиники с использованием комплекса немедикаментозных средств.

3. Оценить эффективность предложенной программы физической реабилитации для женщин 21-35 лет, страдающих вегето-сосудистой дистонией по гипотоническому типу, в условиях поликлиники, на основе изучения динамики показателей сердечно-сосудистой системы, вегетативной нервной системы и др.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных данных; изучение документальных материалов (анализ медицинских карт); педагогические методы (врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий ЛФК); клинические методы исследования; инструментальные методы; функциональные пробы и тесты (проба Мартине-Кушелевского, гипоксические пробы, орто- и клиностатические пробы).

Результаты исследования.

Исследование проводилось с ноября 2007 года по март 2008 года на базе поликлинического отделения Областной студенческой больнице г.

Харькова.

Под нашим наблюдением находилось 43 женщины первого зрелого возраста (21-35 лет) с диагнозом: вегето-сосудистая дистония по гипотоническому типу. Они были произвольно разделены на две группы: контрольную и основную. Контрольную группу составили 21 женщина, основную - 22 женщины, страдающие вегето-сосудистой дистонией по гипотоническому типу.

Первичное обследование пациентов показало, что по диагнозу, характеру заболевания, возрасту основная и контрольная группы были однородны. Женщины, страдающие вегето-сосудистой дистонией по гипотоническому типу, предъявляли жалобы на головные боли, головокружения, на боли в области сердца, сердцебиение, слабость и повышенную утомляемость при физической нагрузке, боль в животе, учащенное дыхание, а также отмечалась лабильность пульса и артериального давления.

Исследование функционального состояния кардиореспираторной системы показало, что у пациентов обеих групп систолическое давление (СД), диастолическое давление (ДД), пульсовое давление (ПД), показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ), гипоксических проб (Штанге и Генчи) были снижены и не соответствовали возрастным нормам. При анализе первичных показателей клино- и ортостатической проб отмечалось преобладание парасимпатического отдела вегетативной нервной системы как в основной, так и в контрольной группе. У обследованных женщин вследствие болезни были снижены показатели физической трудоспособности (проба Мартинес-Кушелевского).

Разработанная нами программа физической реабилитации для пациентов основной группы включала: лечебную гимнастику, занятия на велотренажере, дозированную ходьбу, лечебный массаж, дыхательные упражнения и аутогенную тренировку по методике К. Динейка [3] и самомассаж дома. Физическая реабилитация проводилась с учетом двигательных режимов поликлинического этапа - щадящий, щадяще-тренирующий и тренирующий. Основными формами ЛФК, что применялись, были: лечебная гимнастика, утренняя гигиеничная гимнастика, самостоятельные занятия, дозированная ходьба. Методы проведения занятий: малогрупповой, групповой.

Рациональное сочетание различных средств физической реабилитации и форм ЛФК (занятия ЛГ в зале ЛФК, тренировка на велотренажере, которые проводились через день, мы сочетали с лечебным массажем, аутогенной тренировкой и дозированной ходьбой, которые проводились каждый день) создавало условия для взаимного потенцирования их действия на организмы женщин.

В контрольной группе на поликлиническом этапе физической реабилитации применялась общепринятая программа физической реабилитации [4, 5], которая также включала лечебную гимнастику, дозированную ходьбу и лечебный массаж. Продолжительность и количество занятий ЛГ и дозированной ходьбы, общий объем нагрузки в течение дня были одинаковыми у женщин обеих групп.

Повторное обследование, проведенное через 4 месяца, свидетельствовало о положительных изменениях показателей функционального состояния вегетативной нервной системы, кардиореспираторной системы, физической работоспособности, психоэмоционального и общего состояния женщин с ВСД по гипотоническому типу в обследованных группах.

При повторном обследовании наблюдалась положительная динамика показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем у пациентов контрольной и основной группы (Таблица 1).

Таблица 1

Динамика показателей кардиореспираторной системы у женщин обеих групп при первичном и повторном обследовании

Показатели	Этапы обследования		t	p
	Первичное обследование	Повторное обследование		
Основная группа, n=21				
ЧСС, уд/мин	81,32±3,59	64,09±2,42	6,40	<0,05
СД, мм рт. ст.	106,45±1,11	115,23±1,06	5,71	<0,05
ДД, мм рт. ст.	58,64±0,28	63,18±0,42	8,98	<0,05
ПД, мм рт. ст.	53,18±0,51	54,77±0,56	1,72	>0,05
ЖЕЛ, л	2,89±0,03	3,39±0,04	4,88	<0,05
Проба Штанге, с	29,36±0,51	33,77±0,49	6,18	<0,05
Проба Генчи, с	23,77±0,35	26,09±0,34	4,76	<0,05
Контрольная группа, n=22				
ЧСС, уд/мин	84,05±3,53	67,77±2,49	5,39	<0,05
СД, мм рт. ст.	107,90±0,13	111,19±1,10	2,18	<0,05
ДД, мм рт. ст.	56,23±0,36	60,24±0,39	7,56	<0,05
ПД, мм рт. ст.	54,28±0,65	55,48±0,65	1,37	>0,05
ЖЕЛ, л	2,86±0,03	3,00±0,20	3,62	<0,05
Проба Штанге, с	28,38±0,49	31,09±0,49	3,89	<0,05
Проба Генчи, с	22,14±0,52	24,76±0,39	3,89	<0,05

Так, у женщин контрольной группы ЧСС (частота сердечных сокращений) уменьшилась до $67,77 \pm 2,49$ уд/мин., показатели систолического и диастолического давления увеличились. У женщин основной группы отмечалась такая же динамика: ЧСС уменьшилась до $64,09 \pm 2,42$ уд/мин., систолическое давление увеличилось до $115,23 \pm 1,06$ мм. рт. т., диастолическое давление - до $63,18 \pm 0,42$ мм. рт. ст. ($p < 0,05$). Так же увеличились показатели ЖЕЛ и гипоксических проб ($p < 0,05$). При сравнении полученных при повторном обследовании показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем были выявлены достоверные различия между основной и контрольной группой (Таблица 2), что свидетельствовало о положительном влиянии разработанной нами программы комплексной физической реабилитации на женщин основной группы, больных ВСД.

Таблица 2

Сравнительная характеристика показателей кардиореспираторной системы у женщин основной и контрольной групп при повторном обследовании

Показатели	Группы обследованных		t	p
	Основная группа, n=22	Контрольная группа, n=21		
ЧСС, уд/мин	$64,09 \pm 2,42$	$67,77 \pm 2,49$	3,09	$< 0,05$
СД, мм рт. ст	$115,23 \pm 1,06$	$111,19 \pm 1,10$	2,63	$< 0,05$
ДД, мм рт. ст.	$63,18 \pm 0,42$	$60,24 \pm 0,39$	5,14	$< 0,05$
ПД, мм рт. ст.	$54,77 \pm 0,56$	$55,48 \pm 0,65$	0,34	$> 0,05$
ЖЕЛ, л	$3,09 \pm 0,04$	$3,00 \pm 0,20$	2,01	$< 0,05$
Проба Штанге, с	$33,77 \pm 0,49$	$31,09 \pm 0,49$	3,85	$< 0,05$
Проба Генчи, с	$26,09 \pm 0,34$	$24,76 \pm 0,39$	2,54	$< 0,05$

Во время проведения повторного исследования функции вегетативной нервной системы после курса физической реабилитации, была выявлена положительная динамика в основной группе и небольшие сдвиги в контрольной группе по данным орто- и клиностатической проб. О повышении адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы больных основной группы к дозированным нагрузкам свидетельствовало увеличение количества пациентов с хорошей и удовлетворительной реакцией на физическую нагрузку в этой группе (проба Мартине-Кушелевского).

Выводы.

1. Проведенный анализ современной научно-методической литературы показал, что физической реабилитации отводится определенная роль в восстановительном лечении больных вегето-сосудистой дистонией по гипотоническому типу. При данной патологии применяют такие средства физи-

ческой реабилитации, как ЛФК, лечебный массаж, физиотерапию, трудотерапию, механотерапию.

2. Разработанная программа физической реабилитации для пациентов основной группы включала: лечебную гимнастику, занятия на велотренажере, дозированную ходьбу, лечебный массаж по общепринятой методике, дыхательные упражнения и аутогенную тренировку по методике К. Динейка, самомассаж дома.

3. Разработанная и примененная нами в основной группе программа комплексной физической реабилитации больных вегето-сосудистой дистонией по гипотоническому типу является более эффективной, так как она не только нормализовала нарушенные функции различных систем организма больных, но и значительно их улучшала.

В перспективе разработка комплексной программы физической реабилитации для больных ВСД по гипотоническому типу на санаторно-курортном этапе реабилитации.

Литература.

1. Андрущенко Е.В., Красовская Е.А. Функциональные заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. - К.: Здоровье, 1990. – 152 с.
2. Вегетативные расстройства: Клиника, диагностика, лечение / Под ред. А.М. Вейна. – М.: Медицинское информационное агентство, 2003. – 749 с.
3. Динейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К.: Здоров'я, 1984. – 168 с.
4. Капралов С.Ю. Физическая реабилитация при нейроциркулярной дистонии: Методическое пособие. – К.: Олимпийская литература, 1998. - 33с.
5. Маколкин В.И., Аббакумов С.А. Нейроциркуляторная дистония в терапевтической практике. – М.: Медицина, 1985. – 192 с.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКИ

Гонтарь О.П.

Сибирский Федеральный Университет

Аннотация. Содержательная сущность физкультурного воспитания определяется необходимостью целенаправленно формировать потребность в занятиях физическими упражнениями, закреплять привычку заботиться о своем здоровье самостоятельно, способствуя тем самым трансформации обязательного учебного процесса в процесс физического самосовершенствования студентов. В ходе этого процесса важно заложить основы непрерывного физкультурного образования. Начинать необходимо с обязательного: научить студента заботиться о своем здоровье, заниматься самообразованием в этой сфере деятельности в течение всей жизни.

Ключевые слова: физическая, культура, студент, педагогика, теория, практика.

Анотація. Гонтарь О.П. Проблема формування фізичної культури особистості студента в теорії й практиці педагогічної науки. Змістовна сутність фізкультурного виховання визначається необхідністю цілеспрямовано формувати потребу в заняттях фізичними вправами, закріплювати звичку піклуватися про своє здоров'я самостійно, сприяючи тим самим трансформації обов'язкового навчального процесу в процес фізичного самовдосконалення студентів. У ході цього процесу важливо закласти основи безперервної фізкультурної освіти. Починати необхідно з обов'язкового: навчити студента піклуватися про своє здоров'я, займатися самоосвітою в цій сфері діяльності протягом всього життя.

Ключові слова: фізична, культура, студент, педагогіка, теорія, практика.

Annotation. Gontar O.P. Problem of formation of physical training of the person of the student in the theory and practice of a pedagogical science. The substantial nature of sports education is defined by necessity purposefully to form necessity of occupations by physical exercises, to fix a habit to care of the health independently, promoting thus conversion of obligatory educational process in process of physical self-improvement of students. During this process it is important to put in pawn a fundamentals of continuous sports education. To start it is necessary with obligatory: to learn the student to care of the health, to be engaged in self-education in this field of activity during all life.

Keywords: physical, crop, student, pedagogics, theory, practice.

Введение.

Реформы, затронувшие всю современную систему высшего образования, не обошли стороной физическое воспитание. Однако его совершенствование на основе старых концептуальных положений, когда в процессе физкультурно-спортивной деятельности решались задачи преимущественно двигательного характера, не приносит результатов в формировании физической культуры студентов. Сложившаяся ситуация, по мнению В.И.Столярова [2], Н.Н.Визитея [3], М.Я.Виленского [4], является следствием неразработанности культурологического аспекта физического воспитания, его односторонней ориентацией на телесное развитие при игнорировании интеллектуальной и духовной сфер человека.

Феномен физической культуры возникает как закономерное явление, обусловленное потребностями общества в таких качествах и свойствах, которые необходимы человеку, но не могут быть сформированы в процессе естественного физического развития и труда, либо формируются этими путями крайне недостаточно. Поэтому, как справедливо отмечает М.С. Каган [5]: «Физическая культура по праву называется *культурой*, поскольку она является способом и результатом преобразования человеком его собственной природной данности». Физическую культуру следует рассматривать как фундаментальную ценность личности, поскольку она обеспечивает ее социально-биологический жизнедеятельностный потенциал, создает предпосылки для гармоничного развития, содействует проявлению высокого уровня социальной активности.

Тема формирования физической культуры человека всегда привле-

кала внимание ученых, работающих в области теории и методики физического воспитания (Виленский М.Я. [4], Новиков Б.И. [6], Матвеев Л.П. [1], Столяров В.И. [2] и др.). Однако вопросы физкультурного воспитания студентов до сих пор не получили достаточно глубокой научной проработки, не созданы научно-методологические концепции и педагогические технологии, способствующие активизации вузовского учебно-воспитательного процесса в направлении решения проблемы формирования физической культуры личности студента.

Совершенствование учебного процесса должно предполагать планомерный переход от обязательных форм к процессу физического самосовершенствования студентов. Такой путь обуславливает усиление образовательной и методической направленности педагогического процесса, освоения студентами физкультурных знаний, позволяющих им самостоятельно и рационально осуществлять физкультурно-спортивную деятельность.

Рассматривая проблему формирования телесной культуры, необходимо понимать важность основополагающего принципа физкультурного воспитания, предполагающего реализацию идеи гармонизации духовного и физического развития человека. Поиск и разработка таких форм организации физкультурно-спортивной деятельности, которые изначально имели бы в своем содержании социально-культурный смысл, является одной из основных установок концепции физкультурного воспитания.

Необходимо также учитывать факторы, которые, по мнению опрошенных студентов, препятствуют формированию мотивации и активного их отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Наиболее значимыми для студентов с различным профилем вузов внешними факторами, препятствующими физкультурно-спортивной деятельности, являются: недостаток свободного времени – 52,6%; нехватка физкультурных знаний – 16,9%; слабые возможности в выборе вида спорта, спортивного инвентаря и формы – 19,3% респондентов.

В то же время, наибольшее влияние на формирование интереса оказывает повышение качества занятий (52,4% опрошенных студентов считают, что этот фактор существенно влияет на повышение интереса к физкультурно-спортивной деятельности). Другим не менее значимым для студентов условием повышения интереса является возможность выбора вида спорта или вида физической активности, который наиболее приемлем для занимающегося: 46,3% опрошенных студентов подтверждают необходимость развития в вузах широкого круга видов и форм занятий физическими упражнениями. Достаточно значимым для студентов стимулом к физкультурно-спортивной деятельности является возможность заниматься на современно оборудованной материальной базе: 34,2% опрошенных сту-

дентов видят в данном факторе возможности для повышения уровня физкультурно-спортивной активности.

Сознательное отношение к освоению ценностей физической культуры формируется под воздействием субъективных (внутренних) факторов и часто связывается с желанием студентов повысить свою физическую подготовленность (43,5% опрошенных), возможность оптимизировать фигуру (45,6%), необходимость снять умственное напряжение и повысить работоспособность (10,9%).

Между тем явно просматривается недооценка студентами духовной ценности занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Опрошенные студенты редко связывают занятия физическими упражнениями с развитием целеустремленности, коллективизма, уравновешенности, энтузиазма, оптимизма, художественного вкуса. Можно полагать, что такая ситуация является следствием слабой образовательно-воспитательной направленности учебного процесса и доминирование в нем нормативного подхода, основанного на приоритете общей и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Это, в свою очередь, сказывается на потребности студентов в обращении к физкультурным ценностям.

Доминирующим направлением совершенствования системы физического воспитания студентов является использование в структуре занятий популярных среди молодежи видов спорта. Учебная программа занятий должна составляться с учетом особенностей мотивационной сферы, физкультурно-спортивных интересов, уровня здоровья и физической подготовленности студентов. Особую популярность среди молодежи сегодня приобретают силовые виды спорта (атлетическая гимнастика, бодибилдинг, пауэрлифтинг и др.). Занятия ими способствуют развитию силы, коррекции фигуры. По последней причине все большую значимость данные виды спорта приобретают для девушек. На современном этапе успехи высшей школы в области физической культуры зависят от уровня активности и сознательности студентов, их отношения к физическому воспитанию как к учебной дисциплине. Но вместе с тем существуют определенные издержки в организации учебного процесса, оказывающие негативное влияние на посещаемость студентами практических занятий, их активность и инициативность на них. Становится очевидной актуальность рассматриваемой проблемы, эффективность решения которой, на наш взгляд, зависит от применения на практике комплекса психолого-педагогических воздействий.

Решению данной проблемы посвящено исследование, проведенное на кафедре физического воспитания Института Цветных Металлов и Золота Сибирского Федерального Университета. В качестве исходного положения было принято, что несоответствие элементов субъективного образа необхо-

димых условий для успешного освоения требований учебной программы с реально существующими является одной из основных причин, снижающих активность на занятиях.

Исследование проводилось в течение двух лет на базе Института Цветных Металлов и Золота Сибирского Федерального Университета. Всего было привлечено к работе 250 студентов, обучающихся на 1-2 курсах. Данный контингент был выбран не случайно. Результаты первокурсников принимаются как исходные данные к моменту поступления в вуз, а ко второму году обучения студенты получают почти полную информацию об особенностях физического воспитания в вузе, а также о предстоящей трудовой деятельности по выбранной специальности.

Работа выполнена по плану НИР Сибирского Федерального Университета.

Формулирование целей работы.

Цель нашего исследования состоит в том, чтобы сформировать теоретические, методологические и организационные основы физкультурного воспитания в вузе.

Под теоретико-методологическими основами подразумеваются теоретические положения, на которых базируется концепция формирования физической культуры человека, и принципы, отражающие ряд обязательных технологических условий, определяющих конструктивный смысл ее построения. Организационные основы рассматриваются в связи с реализацией педагогической технологии, формирующей деятельностное отношение студента к освоению всей совокупности физкультурных ценностей.

Задачи исследования:

1. Изучить философско-культурологические аспекты феномена физической культуры с теоретических, методологических организационно-методических позиций.
2. Выявить влияние факторов, определяющих содержание и формы физкультурно-спортивной деятельности, связанные с половозрастными, социально-психологическими и демографическими особенностями студенческого контингента.
3. Разработать научно-технологическую концепцию формирования физической культуры студентов на основе общих теоретических и методологических подходов к организации процесса физкультурного воспитания человека.
4. Обосновать педагогическую технологию построения многовариантных учебных программ, учитывающих профессиональную направленность вуза.

Результаты исследований.

Сравнивая результаты анкетирования первокурсников и студентов второго курса, наблюдается тенденция изменения личностных ориентаций на занятиях физической культурой. Снижается процентное значение таких установок, как привычка к систематическим занятиям (с 37,2% до 21,4%), личная внешняя привлекательность (с 18,2% до 16,7%), развитие физических качеств (с 67,8% до 55,3%).

При сопоставлении результатов тестирования по основным физическим показателям с результатами проведенного анкетирования было выявлено, что у студентов с низкими показателями физической подготовленности среди мотивов отмечается возрастание роли такого фактора, как получение зачета с 2,8% до 23,5% анкетированных.

При выявлении причин, снижающих интерес и активность на занятиях по физической культуре, в основу были приняты результаты анкетирования студентов второго курса. Причины, называемые студентами, по своему характеру можно разделить на три группы: группа причин организационного характера, группа причин методического характера и группа причин личностного характера. Среди причин методического характера 41,3% опрошенных выделили несоответствие предлагаемых нагрузок физическим возможностям. Среди личностных причин 37,5% опрошенных называют низкий уровень собственной физической подготовленности. Одной из основных причин организационного характера называется отсутствие занятий по интересам - 41,6%.

При подборе методов педагогического воздействия мы исходили из положения, что выделенная нами группа причин может быть решена путем внедрению в практику индивидуально-дифференцированного подхода на основе либерализации учебного процесса, который был направлен на активизацию самостоятельной целенаправленной двигательной и образовательной деятельности студентов, а также на повышение социальной значимости физической культуры. Стремясь реализовать эту задачу, мы строили учебный процесс с учетом специфических особенностей студентов факультета. Изучение и обобщение этого материала позволили выделить ряд особенностей студентов факультета. Прежде всего, к ним мы относим низкий уровень физической подготовленности и функционального состояния, малый опыт в спортивной деятельности, а так же чрезвычайно низкий уровень знаний в данной области спортивной деятельности.

Подводя итоги анализа состояния физического воспитания в вузах, различных подходах к его организации, структуре и содержанию учебного процесса в интересах повышения его эффективности, вполне правомерно заключить, что сложившаяся ситуация требует кардинального реформирования этого процесса изменения целевой направленности, обоснования теорети-

ческих, методологических и организационных инноваций, смещения акцентов его содержательной сущности от профессионально-прикладной к воспитательно-образовательной. Только в этом случае можно рассчитывать на полноценный вклад физического воспитания в подготовку высококультурного специалиста, способного к самоорганизации здорового стиля жизни.

Преобразования в организации и содержании физического воспитания должны быть направлены на реализацию его культуuroобразующих и гуманизирующих функций. Необходимо разработать концепцию физкультурного воспитания, которая позволит преобразовать систему представлений о целях, методах и педагогических технологиях физического совершенствования человека, существенно расширяя границы познания феномена физической культуры и создавая новые теоретико-методологические и организационные предпосылки для формирования физической культуры личности.

Физкультурное воспитание в вузе как радикальная педагогическая инновация должна вводиться в вузовскую практику не в противовес физическому воспитанию, а в интересах его фундаментализации, обеспечивающей расширение и углубление представительства в нем общекультурного, философского и психолого-педагогического содержания.

Физкультурное воспитание в вузе как педагогическая система целенаправленного формирования физической культуры личности должна обеспечиваться органическим единством компонентов телесного, социально-психологического и интеллектуального воспитания, а также воздействием на мотивационно - потребностную сферу с целью воспитания устойчивой потребности студента к самоорганизации здорового стиля жизни.

Необходимо разработать педагогическую технологию построения многовариантных учебных программ, в основе которой будет лежать концепция физкультурного воспитания, стимулировать творческую активность преподавателей, обеспечивать с большей вероятностью по сравнению с ранее принятыми типовыми программами физического воспитания дифференцированный и индивидуальный подходы к занимающимся.

Выводы.

Содержательная сущность физкультурного воспитания определяется необходимостью целенаправленно формировать потребность в занятиях физическими упражнениями, закреплять привычку заботиться о своем здоровье самостоятельно, способствуя тем самым трансформации обязательного учебного процесса в процесс физического самосовершенствования студентов. Вместе с тем, в ходе этого процесса немаловажно заложить основы непрерывного физкультурного образования, начав с обязательного: научить студента заботиться о своем здоровье, заниматься самообразованием

в этой сфере деятельности в течение всей жизни.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем формирования физической культуры личности студента в теории и практике педагогической науки.

Литература

1. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры: доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Матвеев Л.П. - М.: ФиС, 1983. - 128 с.: ил.
2. Взаимоотношение спорта и политики с позиций гуманизма / [сост. и ред. В.И. Столяров, Д.А. Сагалаков, Е.В. Стопникова] ; Гуманитар. Центр "СпАрт" РГУФК. - М.: Астра-пресс, 2005. - 256 с.
3. Визитей Н.Н. Физическая культура личности : (Пробл. человек. телесности: методол., социал. - филос., пед. аспекты) / Отв. ред. В. И. Столяров; Кишин. гос. пед. ин-т им. И. Крянгэ. - Кишинев: Штиинца, 1989. - 107 с.
4. Виленский М.Я. Методологические основы и концептуальные предпосылки процесса формирования физической культуры личности / Виленский Михаил Яковлевич, Петров Валерий Анатольевич; РАЕН. - М., 2002. - 56 с.
5. Каган М.С. Эстетика как философская наука. СПб., 1997. – 240с.
6. Максимов А.В. Личное и общественное в системе отношений человека к физической культуре / Максимов А.В., Новиков Б.И. // Нравственный потенциал современного спорта : Материалы 4 Всесоюзного методологического семинара (г. Суздаль, 10-12 марта 1988 г.). - М., 1989. - С. 21-25.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЭЛЕКТРОННО-ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫХ И МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Дармофал Э.А., Олейник Н.А., Зайцев В.П.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Мультимедийная презентация на занятии может стать незаменимым помощником преподавателю. Излагаемый материал в доступной форме частично показан на слайдах презентации. Преподавателю остается только дополнить его, внести свои комментарии, разъяснения наиболее сложных моментов. Мультимедийные презентации можно также использовать и на занятиях по контролю знаний. С помощью мультимедийной презентации создаются оболочки для проведения тестирования студентов по любой теме.

Ключевые слова: студент, презентация, мультимедиа, компьютер, обучение.

Анотація. Дармофал Е.А., Олійник М.О., Зайцев В.П. Використання у фізичному вихованні електронно-обчислювальних і мультимедійних технологій. Мультимедійна презентація на занятті може стати незамінним помічником викладачеві. Матеріал, що викладається у доступній формі частково показаний на слайдах презентації. Викладачеві залишається тільки доповнити його, внести свої коментарі, роз'яснення найбільш складних моментів. Мультимедійні презентації можна також використати й на заняттях по контролі знань. За допомогою мультимедійної презентації створюються оболонки для

проведення тестування студентів з будь-якої теми.

Ключові слова: студент, презентація, мультимедіа, комп'ютер, навчання.

Annotation. Darmofal E.A., Oleinik N.A., Zaitsev V.P. Use in physical training electronic-computational and multimedia technologies. The multimedia presentation on occupation can become the irreplaceable assistant to the teacher. The stated stuff in the disposable form in part is shown on slides of presentation. The teacher needs to supplement only it, to bring in the comments, articulations of the most complex moments. Multimedia presentations can be used also and on occupations on monitoring knowledge. With the help of multimedia presentation environments for holding testing students on any theme are framed.

Keywords: student, presentation, multimedia, computer, learning.

Введение.

В настоящее время становится все более ясным, что классическая модель занятий по физической культуре не всегда отвечает современным требованиям общества. Многие ученые и педагоги [2,3,4,5] считают, что настала пора искать новые пути взглядов на проведение таких занятий. Ведь сейчас формируются новые концепции образовательного процесса, осуществляются поиски изучения познания, разрабатываются учебные программы, появляются новые дисциплины. Все эти формы образования напрямую связаны с преподавателями и студентами. В последнее время, как считает С.Ермаков [1], все больше исследователей обращаются к электронным носителям информации, в том числе и к информации, размещенной в сети Интернет, работа с которой имеет ряд преимуществ по сравнению с книгами, брошюрами и другими текстовыми документами. К преимуществам такой сети можно отнести: круглосуточный доступ, быстрота, надежность и качество как получения, так и передачи необходимой информации из любой географической точки мира. Безусловно, все это значительно сокращает сроки выполнения исследовательских работ и внедрения научных разработок в практику физического воспитания.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

В связи с вышеизложенным поставлена цель: охарактеризовать основные электронно-вычислительные и мультимедийные технологии, применяемые на занятиях в вузах физической культуры. Для решения данной цели поставлены *задачи*:

- Изучить современные литературные источники по данной проблеме;
- Обосновать методические подходы для применения электронно-вычислительных и мультимедийных технологий в учебно-педагогическом процессе.

Результаты исследований.

Известно, что образование является одним из главных институтов социализации личности. Главная цель образования – формирование ответственной, гуманной личности, способной к дальнейшему саморазвитию. Образованный студент, легко ориентирующийся в изменяющемся обществе, быстро осваивает новые сферы деятельности, обладает высоким уровнем толерантности, способен проанализировать новую ситуацию, оценить её и принять соответствующее решение.

Для оптимизации образовательного процесса в современных учебных заведениях необходимо применять наглядный метод обучения. При организации учебно-воспитательного процесса преподаватели стараются использовать разнообразные технические средства обучения, иллюстрации, технологические карты. Совершенно недавно для этих целей начали использовать аудио- и видеоаппаратуру: магнитофон, телевизор, проигрыватель виниловых дисков, кинопроектор и диапроектор. Но время не стоит на месте, и в современных условиях мультимедиа функции успешно совмещает в себе персональный компьютер, дополненный предметной медиатекой.

В современных условиях главной задачей образования является не только получение учениками определенной суммы знаний, но и формирование у них умений и навыков самостоятельного приобретения знаний. Использование компьютерных технологий в учебном процессе позволяет обеспечить переход от механического усвоения знаний к овладению навыками самостоятельно приобретать новые знания и умения, приобщает обучаемых к современным методам работы с информацией. Компьютерные технологии качественно изменяют содержание, методы, организационные формы обучения и при определенных условиях могут способствовать сохранению и развитию индивидуальных способностей обучаемых их личностным качествам; формированию познавательных способностей; стремлению к самосовершенствованию.

В процессе обучения одну из важнейших ролей играет наглядность изучаемого материала. Учеными физиологами доказано, что около 95% информации человек получает с помощью зрительного анализатора. Следовательно, можно сказать, что чем нагляднее представлен изучаемый материал, тем лучше он запоминается студентами. Одной из активных форм обучения, предлагающей использование компьютерных технологий, является создание мультимедийного реферата или презентации. Цель мультимедийной презентации - донести информацию в наглядной, легко воспринимаемой форме. При ее показе играет интерактивная доска, которая является одной из самых важных инструментов при получении знаний студентами.

При помощи этой доски преподаватель может провести занятие более интересным и увлекательным. Интерактивная доска дает возможности использовать мультимедийные ресурсы, обогащать занятие дополнительным материалом.

Мультимедийные презентации помогают за короткий срок донести послание до аудитории, наглядно показать объекты в трехмерном измерении. Уникальность мультимедийной презентации заключается еще в том, что она может использоваться на всех видах занятий. Мультимедийные презентации повышают интерес к занятию: студенты сами с большим желанием создают презентации. Чтобы подобную работу они смогли, а самое главное, желали выполнять, преподаватель должен быть готовым всегда находиться с ними рядом, развивать в них творчество, создавать познавательный стимул.

Информационные технологии при организации учебно-воспитательной работы позволяют по-новому использовать текстовую, звуковую, графическую и видеoinформацию. А это повышает интерес к творчеству, а в дальнейшем к использованию творческих работ, выполненных на компьютере и тем самым стимулируют познавательную активность студентов. В исследовательской работе они полностью отходят от зубрежки и осознанно впитывают в себя знания.

В настоящее время преподавание невозможно себе представить без использования различных компьютерных учебников и книг. В последние 5-6 лет, как новое техническое средство, в учебный процесс стали активно внедрять электронно-вычислительную технику. Эффективность ее применения технологий на практических занятиях не подлежит сомнению. В числе преимуществ их использования в качестве средства обучения можно назвать субъективную ориентацию - гибкость и вариативность. Все это помогает преподавателю повысить уровень преподавания, обеспечивая тем самым наглядность информационных процессов.

Использование новых информационных технологий в учебно-воспитательном процессе позволит преподавателям реализовать свои педагогические идеи, представить их вниманию коллег и получить оперативный отклик, а студентам дает возможность самостоятельно выбирать образовательную траекторию – последовательность и темп изучения тем, систему заданий и способы контроля знаний. Так реализуется важнейшее требование современного образования – выработка у субъектов образовательного процесса индивидуального смысла деятельности, культуры самоопределения и личности. Но время не стоит на месте, и в современных условиях мультимедиа функции успешно совмещает в себе персональный компьютер, дополненный предметной медиатекой.

Еще совсем недавно бытовало расхожее мнение, что компьютер может использоваться только преподавателем информатики и компьютерной техники. Однако сегодня уже становится ясным, что информационные технологии открывают поистине огромные возможности в профессиональной деятельности. Применение электронно-вычислительной техники позволяет совместить различные технические средства обучения с наглядными пособиями; упорядочить учебно-методический материал и эффективно использовать его на занятиях, учитывая индивидуальные особенности учащихся.

Только 90 минут длится пара, а преподавателю необходимо преподавать большой объем материала: провести опрос, проверить знание вопросов к изучаемой теме отведенных на самостоятельное изучение, провести практическое занятие, разобрать новый материал и закрепить его. Естественно такие занятия всегда проходят в напряженном ритме.

При использовании электронно-вычислительной техники качественно изменяют содержание, методы и организационные формы обучения, которые при определенных условиях могут способствовать сохранению и развитию индивидуальных способностей обучаемых их личностным качествам; формированию познавательных способностей, и к их самосовершенствованию. Практика показывает, что использование компьютера имеет немало преимуществ перед традиционными методами обучения. При использовании электронно-вычислительной техники на занятиях студент вовлекается в учебный процесс в качестве активного участника. Это особенно важно при сравнении с традиционными формами обучения, при которых он пассивен. Компьютерные программы позволяют осуществить индивидуализацию обучения, дают возможность организовать самостоятельные действия студентов.

Каждый студент имеет возможность работать в своем темпе, не завися от более слабых или наоборот сильных однокурсников. Компьютер способствует формированию у него рефлексии своей деятельности, позволяет наглядно представить результат своих действий. Наш опыт работы показывает, что у студентов, активно работающих с компьютером, формируется более высокий уровень самообразовательных навыков, умений ориентироваться в бурном потоке информации, умение выделять главное, обобщать, делать выводы. Поэтому очень важна роль преподавателя в раскрытии возможностей современных информационных технологий в процессе как естественных, так и гуманитарных дисциплин.

В процессе обучения одну из важнейших ролей играет наглядность изучаемого материала. Учеными физиологами доказано, что около 95% информации человек получает с помощью зрительного анализатора. Сле-

довательно, можно сказать, что чем нагляднее представлен изучаемый материал, тем лучше он запоминается студентами.

Последние десятилетия показывают, что важнейшим учебно-методическим пособием в учебном процессе является учебник. Но современные информационные технологии развиваются таким образом, что мультимедийная презентация может претендовать на роль учебника в образовательном процессе. Благодаря современным информационным технологиям, можно разработать учебные пособия, которые более чем наглядно будут показывать изучаемый материал. Одной из активных форм обучения, предлагающей использование компьютерных технологий, является создание мультимедийного реферата или презентации, которые доносят информацию в наглядной, легко воспринимаемой форме.

Программа «Power Point» позволяет достаточно просто создавать мультимедийные презентации. Главное свойство данной программы заключается в том, что она поддерживает использование не только текстовой информации, но и позволяет вставлять и оперировать объектами, созданными в других программах. Примерами таких объектов могут быть звуковые фрагменты, которые используются для звукового сопровождения при изучении темы и графические объекты. Все это позволяет наиболее наглядно представить изучаемый материал. Мультимедийные презентации используются преподавателем для подачи нового лекционного материала, проведения практических, семинарских и лабораторных занятий, контроля знаний студентов, как средство информации по внеклассной работе.

Мультимедийная презентация – это современная и перспективная информационная рекламная технология. Создаваемый аудио-, видео-, фотографический ряд обеспечивает эффективное и интересное восприятие информации. В состав мультимедийной технологии входят следующие компоненты: цифровые фотоизображения; форматированный текст; компьютерные рисунки и анимация; аудиозвук, голосовое сопровождение зарисовки. На занятии, посвященном изложению нового материала, мультимедийная презентация может стать незаменимым помощником преподавателю: излагаемый материал в доступной форме частично показан на слайдах презентации, преподавателю остается только дополнить его, внести свои комментарии и разъяснения наиболее сложных моментов и изображений. Мультимедийные презентации можно также использовать и на занятиях по контролю знаний. С помощью мультимедийной презентации создаются оболочки для проведения тестирования студентов по любой теме. Кроме того, неограниченны возможности мультимедийной презентации в воспитательной деятельности педагога. Использование

мультимедийной презентации в учебном процессе позволяет повысить качество обучения, сохранить время, затрачиваемое на учебно-методическую деятельность педагога. В настоящее время преподавание невозможно себе представить без использования различных компьютерных учебников и книг. В последние 5-6 лет, как новое техническое средство, в преподавании в высшем учебном заведении стали активно внедрять новые информационные технологии. Эффективность применения информационных технологий на занятиях не подлежит сомнению. В числе преимуществ их использования в качестве средства обучения можно назвать субъективную ориентацию, гибкость и вариативность. Электронно-вычислительная техника помогает педагогу повысить уровень преподавания, обеспечивая наглядность и информативность. Как и другие преподаватели, для решения традиционных образовательных задач, на занятии применяют текстовые редакторы, системы мультимедийной презентации, электронные учебники, системы дистанционного обучения и Интернет.

Выводы.

Таким образом, изложенные электронно-вычислительные и мультимедийные технологии в учебно-педагогическом процессе отображают современные представления в области образования. Естественно, они должны быть внедрены в практику занятий в вузах физической культуры и спорта.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем использования в физическом воспитании электронно-вычислительных и мультимедийных технологий.

Литература

1. Ермаков С. Основы создания информационной системы обеспечения научных исследований в контексте единого образовательного пространства // Наука в олимпийском спорте.-2005. - №2. - С.117 – 127 с.
2. Зайцев В.П., Крамской С.И. Теория и практика в алгоритме научных исследований по физической культуре и спорту: Монография.- Белгород: Изд-во БГТУ. 2008. -202 с.
3. Крамской С.И., Зайцев В.П. Управление творческой деятельностью кафедры физического воспитания и спорта технического вуза: Монография.- М.: Изд-во АСВ России, 2004. -244 с.
4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. - М.: Изд. Центр «Академия», 2001. -240 с.
5. Рожков П.А. Развитие физической культуры и спорта – приобретенное направление социальной политики государства // Теор. и практ. физ. культ., 2002.-№1. – С. 2-8.

Поступила в редакцию 11.03.2008г.

СПОРТИВНАЯ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ УКРАИНЫ В КОНТЕКСТЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

Дейнеко А.Х., Красова И.В., Карацупа Е. В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье исследован уровень спортивной активности населения Украины, проклассифицированы и проанализированы основные причины пассивного отношения к занятиям спортом. Выявлены основные мотивы и факторы активного приобщения к занятиям спортом.

Ключевые слова: спортивная активность, социологический подход.

Анотація. Дейнеко А.Х., Красова І.В., Карацупа Є.В. Спортивна активність населення України в контексті соціологічного аналізу. У статті досліджено рівень спортивної активності населення України, прокласифіковані та проаналізовані основні причини пасивного відношення до занять спортом. Виявлено основні мотиви і чинники активного залучення до занять спортом.

Ключові слова: спортивна активність, соціологічний підхід.

Annotation. Deineko A.H., Krasova I.V., Karatsupa E. V. Sports activity of the population of Ukraine in a context of sociological analysis. In the article is probed the level of sporting activity of population of Ukraine and principal reasons of passive attitude are analyzed and classified toward employments by sport. Basic reasons and factors of the active attaching are exposed to employments by sport.

Keywords: sports activity, sociological approach.

Введение.

Современный спорт – сложное и полифункциональное явление. Он включает в себя соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, специфические отношения, нормы, ценности, правила и достижения, возникающие в процессе этой деятельности [1].

Многосторонняя значимость спорта обуславливает многочисленность его функций. Так, спорт выступает важным фактором социализации личности и ее социальной интеграции. Спорт – одно из важнейших средств международного культурного обмена XXI века, его развитие способствует размытию национальных и континентальных границ [2]. Велика роль спорта в процессе воспитания и самореализации личности.

Социальная значимость спорта заключается в его определяющей роли в процессе укрепления здоровья человека. На наш взгляд, современные социально – экономические условия развития общества поставили перед физкультурно-спортивным движением проблемы формирования новых ценностных ориентаций, образцов поведения, стиля жизни. Так, по данным Всемирной организации здравоохранения: лишь 5% населения Украины занимаются оздоровительной тренировкой (в то время как в Японии 80%, в США – 70%) [3]. В связи подобной ситуацией в нашей стране на данном

этапе актуальным является изучение спортивной активности населения Украины сквозь призму социологического подхода, который комплексное исследование данной проблемы.

Такой подход является наиболее эффективным и деятельным, так как наряду с изучением мотивационной сферы личности, ее ценностных ориентаций и стимулом к занятиям спортом учитывается воздействие внешних факторов: экономических, политических, социальных, а сам феномен спортивной активности рассматривается в контексте социокультурной матрицы.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

Цель исследования: проанализировать спортивную активность населения Украины в оптике социологического подхода.

Задачи исследования:

- 1) выявить уровень спортивной активности населения Украины.
- 2) изучить основные причины, влияющие на спортивную активность населения.
- 3) рассмотреть мотивы и факторы занятия спортом населением Украины.

Результаты исследований.

Дефицит двигательной активности и стрессы в условиях развития общества являются важнейшими причинами негативных изменений в состоянии здоровья населения, которые наблюдаются во всех экономически развитых странах. Гиподинамия и нервные перегрузки не только ослабляют сопротивляемость организма человека, но и служат причиной тяжелых патологических явлений, в значительной мере обуславливают рост «болезней века» (среди которых наиболее распространенными являются заболевания сердечно-сосудистой системы, гиподинамия, неврозы и т.д.) [4]. Таким образом, систематические занятия спортом постепенно превращаются в обязательное условие нормального функционирования человека.

Эмпирические данные, использованные нами в работе, являются результатами национального исследования спортивной активности населения Украины, которое было инициировано ГКУ по вопросам физической культуры и спорта. Опрос был проведен Центром социальных экспертиз Института социологии НАН Украины.

По результатам национального опроса в мае 2004 года 20,8% респондентов отметили, что за последние 12 месяцев активно занимались спортом; 73,2% респондентов не использовали ни одной из форм спортивной активности, 6% затруднились ответить (диаграмма №1).

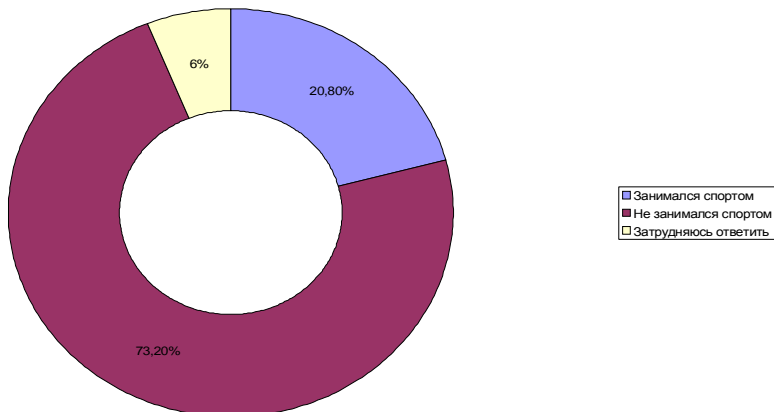


Диаграмма 1. Спортивная активность населения Украины за последние 12 месяцев

Полученные данные могут свидетельствовать о достаточно низком уровне спортивной активности населения Украины. В связи с данной проблемой необходимо, на наш взгляд, проанализировать причины пассивного отношения к занятиям спортом.

По мнению О.Н. Кириленко [5], среди причин пассивного отношения респондентов к спорту основными являются социально-экономические, которые определяют уровень и качество жизни населения (этими причинами являются дефицит средств, отсутствие свободного времени и др.). Наряду с этим существует целый ряд факторов, связанных с недостаточно эффективной работой системы физического воспитания и спорта (высокая стоимость услуг в спортивных центрах, недостаточное количество спортивных клубов и др.) (см. таблица 1).

На наш взгляд, необходимо рассмотреть несколько иную классификацию вышеизложенных проблем. Очевидно, что доминирующими причинами пассивного отношения к спортивным занятиям являются экономические. Они – показатель жизненного уровня и благополучия населения (причины №1,2,3 в таблице).

Однако настораживает тот факт, что второе место в рейтинге проблем занимает блок проблем «культурного упадка» спорта. На наш взгляд, причины пассивного отношения к спорту берут начало не в экономическом благосостоянии населения, а в низком уровне его социокультурной самоидентификации в сфере спорта. Об этом свидетельствуют высокие показатели респондентов относительно низкого уровня индивидуальной

культуры здоровья (74%), индивидуальной физической культуры (71%), недостаточного развития в обществе культа спорта и здорового образа жизни (71%), низкого уровня пропаганды ценностей спорта и здоровья (70%).

Таблица 1

Причины пассивного отношения к занятиям спортом

№	Причины пассивного отношения к спорту	женщины в %	мужчины в %	все в %	рейтинг №
1.	Высокая стоимость услуг в спортивных центрах	82	80	81	1
2.	Дефицит средств для посещения спортивных клубов	78	78	78	2
3.	Отсутствие свободного времени	74	79	77	3
4.	Низкий уровень индивидуальной культуры здоровья	72	76	74	4
5.	Низкий уровень индивидуальной физической культуры	68	74	71	5
6.	Недостаточное развитие в обществе культа спорта и здорового образа жизни	70	72	71	6
7.	Низкий уровень пропаганды ценностей спорта и здоровья	68	72	70	7
8.	Не позволяет здоровье, частые болезни	70	67	68,5	8
9.	Низкий уровень благосостояния и комфортности существующих спортивных баз	68	69	68,5	9
10.	Недостаточное количество спортивных клубов	64	64	64	10
11.	Отсутствие моральных стимулов к занятиям физическими упражнениями	60	62	61	11
12.	Мысль: «У меня не тот возраст для занятий спортом»	62	56	59	12

На наш взгляд, эти данные говорят о проблеме ценностных ориентаций современного человека. На фоне роста значимости образования, карьеры, материального успеха постепенно ослабевают ценности здорового образа жизни и спорта. А.П. Матвеев [6] утверждает, что на современном этапе развития общества физическая культура в сознании человека все чаще отождествляется только лишь с процессом физической подготовки. Данная трансформация понимания феномена физической культуры предопределила отчуждение физической культуры от самого человека, от его индивидуальных

мотивов и потребностей. Исходя из этого, на наш взгляд, первопричину пассивного отношения к занятиям спортом следует искать в потере социокультурной направленности современного спорта.

Третье место в рейтинге занимают проблемы, связанные со здоровьем населения и частыми заболеваниями, на что указали 71% опрошенных. Однако неоспоримым является тот факт, что занятия спортом дают оздоровительный эффект. Оздоровительная гимнастика, плавание, бег не только укрепляют здоровье, закаляют организм, но и способствуют уменьшению количества простудных заболеваний. Мы предполагаем, что роль спорта в процессе укрепления здоровья человека на современном этапе является недооцененной, возможно, вследствие недостаточного развития в обществе культа спорта и здорового образа жизни.

Высокие показатели пассивного отношения к спортивным занятиям присущи блоку причин, проклассифицированных нами как социальные. В частности проблемы низкого уровня благоустройства и комфортности спортивных залов (68,5%), недостаточного количества спортивных клубов (64%) и др. Мы предполагаем, что данные проблемы связаны, прежде всего, с естественным для человека стремлением к гедонизму и комфортности. Ведь все развивающийся мир диктует нам все более комфортные условия жизни.

Пятое место в нашем рейтинге причин пассивного отношения к спорту занимают морально-этические причины. Это отсутствие моральных стимулов к занятиям спортом (61%) и мысль о том, что «у меня не тот возраст, чтобы заниматься спортом». Эти причины являются индивидуально-психологическими, источник которых, на наш взгляд, следует искать в потере социокультурного компонента современного спорта. И в любом возрасте необходимо помнить слова Пьера де Кубертена: «Спорт для каждого, независимо от положения в обществе, - это возможность и путь самосовершенствования. Спорт необходим каждому, и ничто не может его заменить»[7].

Наряду с анализом причин пассивного отношения к спортивным занятиям необходимо рассмотреть позитивную мотивацию спортивной активности респондентов (см. таблица 2).

Таким образом, на наш взгляд, наиболее значимыми мотивами занятий спортом для респондентов являются желание улучшить здоровье (82%), быть привлекательным (76%), быть лучшим (72%). Высокие показатели данных мотивов подтверждают социальную значимость спорта в процессе укрепления здоровья и самосовершенствования личности. Фактор высокого уровня собственного благосостояния у 72% респондентов, на наш взгляд, является показателем стремления личности к комплексному развитию и к

достижению успешности в жизни. Особое внимание необходимо обратить на мотив необходимости общения (64%), влияние советов друзей (58%), что свидетельствует о важной роли спорта в процессе социализации личности, а также как о способе досуга. По мнению респондентов, огромное влияние на спортивную активность населения оказывают СМИ (57%), а также приближение значимого спортивного события (Олимпиады) (52%). На наш взгляд, эти данные подтверждают огромную власть СМИ в сфере пропаганды ценностей. 52% респондентов считают значимым для себя пример спортсмена или политика, то есть влияние элиты в процессе распространения кукта спорта имеет определенное значение.

Таблица 2

Мотивы и факторы активного приобщения к занятиям спортом

Мотивы и факторы активного приобщения к спортивным занятиям	женщины	мужчины	все	рейтинг
	%			№
1. Желание улучшить состояние здоровья	82	82	82	1
2. Желание быть привлекательным	78	74	76	2
3. Желание быть лучшим	70	74	72	3
4. Высокий уровень собственного благосостояния	72	72	72	4
5. Потребность в общении	64	64	64	5
6. Советы друзей	58	58	58	6
7. Влияние СМИ	57	58	57,5	7
8. Значимое спортивное событие (Олимпиада)	50	54	52	8
9. Пример известного спортсмена, политика	51	53	52	9

Выводы:

1. В процессе анализа был выявлен достаточно низкий уровень спортивной активности населения Украины, о чем свидетельствует факт, что лишь 20,8% населения Украины постоянно занимаются спортом.
2. Проклассифицировав причины пассивного отношения к занятиям спортом, мы установили, что определяющее воздействие на спортивную активность населения оказывают как экономические, социальные, морально-этические причины, так и «культурный упадок» современного спорта, потеря им социокультурного компонента и функций, что вылилось в проблему ценностных ориентаций современного человека.
3. Среди мотивов и факторов занятий спортом наиболее значимыми для респондентов являются стремления к улучшению здоровья и самосовершенствованию, что подтверждает социальную значимость спорта

в процессе укрепления здоровья человека. Было выявлено, что спорт воспринимается респондентами как фактор социализации личности и способ досуга. Нами установлено, что определяющее влияние СМИ, приближение значимого спортивного события (Олимпиады, Евро-2012), примеры политиков и спортсменов в процессе приобщения населения к занятиям спортом могут активно использоваться в государственной политике по распространению ценностей здорового образа жизни и пропаганде культа спорта.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем спортивной активности населения.

Список использованной литературы:

1. Мудрик В. И., Олейник Н.А., Приходько И.И. Организационные и управленческие аспекты развития физической культуры и спорта в Украине // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2004. – Випуск 7.
2. Дутчак М. «Спорт для всех» в утверждении идеалов олимпизма в Украине // Наука в олимпийском спорте. – 2001, №3.
3. Кириленко О.Н., Хаустова Е.А. Институциональный анализ проблем социального здоровья // Проблеми розвитку соціологічної теорії. Трансформація соціальних інститутів та інституціональної структури суспільства. – К., 2004.
4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие.- М.: «Академия» 2001. – 240с.
5. Кириленко О.Н. Функции и дисфункции института физической культуры украинского общества // Проблеми розвитку соціологічної теорії. – К., 2001.
6. Матвеев А.П. Физическая культура. – М.: «Владос», 2003. – 384с.
7. Пьер де Кубертен. Олимпийские мемуары. – К, 2002.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ НЕТРАДИЦИОННЫМИ МЕТОДАМИ

Довбыш В. И., Габелкова О. Е., Курилов А. А.

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Аннотация. Представлены результаты оздоровления студентов специальной медицинской группы. Показана методика выполнения упражнений с использованием элементов китайской гимнастики и специального дыхания для восстановления нормальной работы основных функций организма, влияние занятий китайской гимнастикой на состояние здоровья студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. Представлен примерный конспект занятия с подробным описанием упражнений из китайской гимнастики, способствующих оздоровлению студентов.

Ключевые слова: студент, гимнастика, специальное дыхание, обучение, оздоровление организма.

Анотація. Довбиш В. І., Габелкова О. С., Курилов А. О. Оздоровлення студентів нетрадиційними засобами. Представлено результати оздоровлення студентів спеціальної медичної групи. Показана методика виконання вправ з використанням елементів китайсь-

кої гімнастики та спеціального подиху для відновлення нормальної роботи основних функцій організму, вплив занять китайською гімнастикою на стан здоров'я студентів, що займаються у спеціальній медичній групі. Представлено примірний конспект заняття з докладним описом вправ з китайської гімнастики, які сприяють оздоровленню студентів.

Ключові слова: студент, гімнастика, спеціальний подих, навчання, оздоровлення організму.

Annotation. Dovbysh V. I., Gabelkova O.E., Kurilov A.A. Recovery student by unusual methods. The presented results of recovery student's special medical group. It is shown methods of the performing the exercises with use Chinese athletics element and special breathing for recovering the normal work main function organism, influence occupation by Chinese athletics on picture of health student, concerning with in special medical group. The approximate synopsis of the occupation will presented with detailed description of the exercises from Chinese athletics, promoting recovery student.

Key words: student, athletics, special breathing, education, recovery of the organism.

Введение.

Одной из главных стратегических задач национального образования является воспитание молодежи в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к наивысшей индивидуальной и общественной ценности [1].

Современная демографическая ситуация в Украине характеризуется резким ухудшением здоровья населения. За шестнадцать лет независимости численность населения Украины сократилась на 5 млн. человек и ныне составляет уже меньше 47 млн. человек. По продолжительности жизни Украина занимает 74-е место среди 162 стран мира и 37-е в Европе. Почти 50 % населения имеют неудовлетворительную физическую подготовку. Каждый 4 юноша не призывается в ряды вооруженных сил Украины. Кроме того, большое влияние на состояние здоровья имеют последствия Чернобыльской катастрофы [2].

Снижение двигательной активности молодежи пагубно сказывается на здоровье, становится причиной ослабления всего организма, снижения его общей биологической устойчивости. Это, в первую очередь, способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний. Большое распространение получают хронические заболевания дыхательных путей, что служит причиной многих болезней внутренних органов и является постоянным очагом интоксикации и сенсibilизации организма.

Над проблемой улучшения здоровья молодежи работает очень большое количество ученых. Такие украинские и русские ученые, как: Волкова С. С., Войтенко В. П., Матюшин В. Ф., Сидоров В. М., Смирнов В. М., Троянский В. А. и прочие, исследовали в своих работах отдельные важные аспек-

ты понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни». Значительное количество исследований посвящено здоровому образу жизни во взаимосвязи с духовными нормативными регуляторами: моралью, религией, правом. Специальные работы освещают связи «здорового образа жизни» с физическим, психическим и социальным положением человека. Среди них - работы Апанасенко Г. Л., Беркмана Л. Ф., Борисенко М. Ф., Платонова В. М., Даниленко О. И., Попова М. В.

Работа выполнена по плану НИР кафедры физического воспитания Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина.

Формулирование целей работы

Изучение влияния занятий китайской гимнастикой под названием *бадуаньцзинь* на состояние здоровья студентов, занимающихся в специальной медицинской группе.

Результаты исследования.

Основными задачами учебных занятий по физической культуре со студентами, относящимися по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, кроме укрепления здоровья и повышения жизнедеятельности организма, следует считать: устранение отклонений и недостатков в физическом развитии занимающихся; устранение остаточных явлений после перенесенных заболеваний; улучшение разносторонней физической подготовки; вооружение студентов знаниями и навыками, необходимыми для самостоятельного использования средств физической культуры в профилактике различных заболеваний.

Основная форма занятий в специальных группах - гимнастика, которая включает упражнения для сердечно-сосудистой, костно-мышечной и дыхательной систем. Одной из форм оздоровительной *восточной гимнастики* является китайская гимнастика. Основу множества видов этой гимнастики составляют три элемента: особое дыхание (обычно диафрагмальное), специальные движения (или правильные позы) и управляемое состояние сознания (концентрация сознания на движениях частей тела или определенных образах).

Большой популярностью пользуется китайская гимнастика под названием *бадуаньцзинь*. Особенностью упражнений бадуаньцзинь является то, что посредством растягивания мышц, сухожилий и связок достигается позитивное воздействие на биологические точки организма. Благодаря этому гимнастика бадуаньцзинь рекомендуется при повышенном кровяном давлении, язве желудка, болезнях сердечно-сосудистой системы и нервных расстройствах [3].

Занятия со студентами проводились с применением упражнений из китайской гимнастики бадуаньцзинь и использованием при этом полного

йоговского дыхания. Такое дыхание наполняет все органы свежим кислородом и жизненной энергией. В целом это упражнение укрепляет, омолаживает и тонизирует организм, благотворно влияет на все части тела и мозг. Это очень важное благотворное дыхание, оно успокаивает нервную систему и психику, развивает силу воли и уверенность. При полном йоговском дыхании заполняются воздухом сначала низ живота, потом средняя и верхняя часть легких, голова (мысленно). Выдох происходит в обратном направлении. При таком дыхании активизируется диафрагма, массируя при движении внутренние органы. Благодаря сокращению и опусканию диафрагмы вниз всего на 2 см, организм обеспечивается полной нормой жизненно необходимого воздуха в объеме 500 мл.

Комплекс упражнений

Все движения выполняются мягко, без напряжения, плавно и медленно, делается акцент на растягивание мышц и связок, а также на соответствующее дыхание. Эти упражнения рекомендуются выполнять от 3 до 7 раз каждое (по мере возможности - ежедневно).

1). И. п. - о. с. (стойка 1), руки внизу ладонями вверх, пальцы сплетены. На вдохе руки поднимаем до уровня плеч, разворачиваем ладони вниз и выдыхаем, опуская руки чуть ниже пупка. Снова вдох, и руки поднимаются над головой. В момент ощущения натяжения тела встаем на носки, разворачиваем ладони вверх как бы упираясь в потолок. На выдохе опускаемся на пятки, а руки как бы упираются ладонями в пол. Во время выполнения упражнения плечи все время тянем назад.

2). И. п. - стойка 2 (стойка всадника: ноги шире плеч, колени согнуты так, чтобы свешивались над носками ног, плечи развернуты назад (как бы сидим на высоком стуле), руки внизу. На вдохе руки поднимаются перед грудью ладонями вниз. На выдохе указательным и средним пальцем левой руки кисть образует «вилку», безымянный палец и мизинец на ладони ставим на «линию ума», большой палец кладем на вторую фалангу безымянного пальца, правая рука сжимается в кулак. На выдохе, с поворотом головы влево, левую руку отводим в сторону на высоте плеча (рука слегка согнута). На задержанном дыхании держим руку в этом положении до тех пор, пока она не перестанет вибрировать (нервная система и вредные привычки). На вдохе возвращаемся в исходное положение - руки перед грудью. На выдохе руки опускаются вниз. Делаем то же самое в другую сторону (лечим сердце).

3). И. п. - стойка 1. На вдохе поднимаем руки перед собой ладонями вверх до уровня плеч, разворачиваем ладони вниз и, выдыхая, опускаем руки до «солнечного сплетения». На вдохе правая рука опускается к правому

бедру ладонью вниз, а левая поднимается над головой. (Руки как бы растягивают резиновый жгут.) На выдохе левая рука опускается через сторону к левому бедру и образует с правой рукой «лодочку» у пупка. Повторяем то же самое в другую сторону.

4). И. п. - стойка 1. На вдохе поднимаем руки перед собой до подбородка, разворачиваем ладони вниз и, выдыхая, «давим шар воздуха» вниз, одновременно плавно поворачивая голову влево и назад. На вдохе руки поднимаем ладонями вниз до пупка, возвращая голову в и. п. На выдохе руки опускаются вниз. То же самое повторяем в другую сторону. Концентрируем внимание на позвоночнике вслед за перемещением рук. Область воздействия - 5 основных внутренних органов.

5). И. п. - стойка 2. Руки на бедрах, вращение корпуса. Верхняя часть тела чертит круг. Наклон вперед - вдох, прогиб назад - выдох. Выполнив положенное количество оборотов в одну сторону, повторяем то же в другую (снятие стрессов, укрепление нервной системы, активизация большого круга кровообращения).

6). И. п. - стойка 1. На вдохе поднимаем руки перед грудью как плети, одновременно прогибаясь назад с руками над головой на счет 7. На выдохе наклоняемся вперед на счет 7, ноги прямые. Беремся руками за голеностопы, на счет 3-4 задерживаем дыхание и повторяем все снова (концентрируем внимание на краях ног).

7). И. п. - стойка 2. На вдохе руки поднимаем перед грудью, сжимаем кулаки без напряжения. На выдохе отводим левый кулак влево на уровне плеча. На задержанном дыхании смотрим на кулак, который олицетворяет все наши проблемы и злимся на него. На вдохе, искоренив все проблемы, возвращаем кулак на место. Повторяем все в другую сторону.

8). И. п. - стойка 1, пятки и ноги вместе, руки по швам, ладони смотрят в пол. Вдыхая на счет 7, медленно поднимаемся на носки, как бы упираясь ладонями в пол, на выдохе медленно опускаемся с легким ударом пятками о пол. Легкая вибрация от удара должна пронизать все тело.

Выводы

После выполнения этих упражнений студентами специальной медицинской группы в течение учебного года установлено, что при систематических занятиях этими физическими упражнениями резко сократилось количество заболеваний дыхательных путей (тонзиллитов, бронхитов), заметно улучшилась осанка, снижается избыточный вес, улучшилось общее физическое состояние студентов, повысился общий уровень здоровья, стали исчезать некоторые болезненные симптомы. Многие студенты перешли на следующий учебный год в подготовительную и основную медицинские группы.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении

изучения проблем оздоровления студентов другими методами.

Литература

1. Добровольский В. К. Физическая культура и здоровье. – М.: Медицина, -1972. – 124 с.
2. Ведмеденко Б. Ф. Особливості педагогічної технології виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою. //Теорія та методика фізичного виховання. ХДПУ, Харків. – 2004. - № 3. - 44 с
3. Здоровье без лекарств. Популярный энциклопедический справочник, - Минск, «Беларуская энцыклапедыя» имени Петруся Бровки, - 1994. - С 152.
4. Жидков С. Н. Российская йога. - М.: «Исида» совместно с РКФ «Адверс» и ИПЦ «Панорама». 1990. - 184 с.
5. Брэгг П. Позвоночник./ Сост. И. В.Степанчикова - СПб.: «А. В. К. - Тимошка», 2002. - 160 с.

Поступила в редакцию 11.03.2008г.

СВЯЗЬ ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ С ФИЗИЧЕСКИМ КАЧЕСТВОМ ТОЧНОСТЬ

Спиридонов Е.А.

Казахская Академия спорта и туризма

Аннотация. Проведено обследование лиц, не занимающихся спортом и спортсменов спортивно-прикладных единоборств, чей стаж занятий составляет 1-3 месяца, различных возрастов (6-20 лет). Показана закономерность, которая проявляется во взаимосвязи хронобиологических особенностей (даты рождения) с показателями двигательной активности. Применение однофакторного дисперсионного анализа, с последующим применением метода множественных сравнений позволило констатировать достоверность выявленной закономерности.

Ключевые слова: хронобиология, отбор, прогнозирование, точность.

Анотація. Спирідонов Є.А. Зв'язок хронобіологічних особливостей з фізичною якістю точності. Проведено обстеження осіб, що не займаються спортом і спортсменів спортивно-прикладних єдиноборств, чий стаж занять становить 1-3 місяця, різних віків (6-20 років). Показано закономірність, що проявляється у взаємозв'язку хронобіологічних особливостей (дати народження) з показниками рухової активності. Застосування однофакторного дисперсійного аналізу, з наступним застосуванням методу множинних порівнянь дозволило констатувати вірогідність виявленої закономірності.

Ключові слова: хронобіологія, відбір, прогнозування, точність.

Annotation. Spiridonov E.A. Connection of chronobiological special features with the physical quality the accuracy. Is carried out the inspection of those, who do not carry out sport and the athletes of sport- applied single combats, whose period of occupations is 1-3 months, different ages (6-20 years). Is shown the regularity, which is manifested in the interrelation of chronobiological special features (date of generation) with the indices of engine activity. The application of a single-factor variance analysis, with the subsequent application of a method of plural comparisons made it possible to establish the authenticity of the revealed regularity.

Key words: chronobiology, selection, prognostication, accuracy.

Введение.

В настоящее время рост спортивных результатов значительно замедлился. Это объясняется рядом причин. С одной стороны причина заключается в том, что рекордные показатели в большинстве видах спорта достигли своих предельных величин, что определяется функциональными резервами организма человека. С другой стороны устарел подход и система отбора. Зачастую в спорт высших достижений не попадают наиболее одаренные спортсмены [1].

Как известно формирование и воспитание спортсменов начинается с этапа отбора. Напомним, что спортивный отбор - это система организационно-методических мероприятий, включающих педагогические, психологические, социологические и медико-биологические исследования, на основе которых выявляют способных детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта или в группе видов спорта. Однако в настоящее время нет единого мнения по вопросам характеристик, которые бы являлись наиболее информативными, и позволяли, еще на этапе отбора определить перспективных и одаренных новичков, чей потенциал может раскрыться в будущем [2].

Известно, что комплексный спортивный отбор включает несколько этапов. На первом этапе преподаватели и тренеры наиболее часто используют антропометрические и функциональные характеристики. В различных видах спорта разработаны свои маркеры, которые обладают прогностическими значениями - показатели выносливости, скорости, точности, силы, координации, скоростно-силовые показатели, гибкость, которые имеют свою направленность и характеристики в плавании, гимнастике, борьбе, различных видах спортивно-прикладных единоборств и т.д.

Специалисты в области прогнозирования и отбора в спорте (В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, 2000), отмечают, что: - «как показывает практика, медико-биологические характеристики не в полной мере отражают объективную картину и не всегда позволяют точно, сделать выводы на перспективу», т.е. прогнозировать динамику изменений.

Результат в спорте складывается из совокупности физических, эмоциональных и ментальных особенностей, гармоничная слаженность которых, позволяет достигнуть высоких спортивных результатов. Следовательно, отыскав общий и значимый фактор определяющий функционирование этих составляющих, мы сможем понять алгоритм развития индивидуальных характеристик спортсмена.

Основываясь на работы (Л.фон Бергаланфи, В.И. Вернадского, А.Г. Гурвича, Б.И. Исакова, К.Ф. Рулье, И.М. Сеченова, А.Л. Чижевского), в

которых человек рассматривается, как существо космическое, находящееся во взаимодействии с окружающим миром и Вселенной, логичным является вывод о том, что человек в виде программы несет в себе те свойства и характеристики, которыми обладала общая система (Вселенная) в момент возникновения части (человек).

Современные исследования в области хронобиологии и ритмологии, установили периодичность и ритмичность процессов происходящих с человеком, а отправной точкой, позволяющей рассчитать и определить особенности и характеристики каждого человека, является его дата рождения [3].

Работа выполнена по плану НИР Казахской Академии спорта и туризма.

Формулирование целей работы.

Цель исследования - определить взаимосвязь индивидуальной хронобиологической характеристики (даты рождения) с показателями точности.

Методы и организация исследования. Всего в исследовании приняли участие 80 человек, различного возраста – 6-8 лет (20 человек), 10-12 лет (20 человек), 14-16 лет (20 человек), 20 и старше (20 человек): лица, не занимающиеся спортом (40) и спортсмены различных видов единоборств, чей стаж занятий составлял 1-3 месяца (40).

Результаты исследования

Исследование точности осуществлялось с помощью специально адаптированных тестов Л.А. Карпенко [4], которые включали выполнение броска теннисного мяча в цель (правой и левой рукой).

Статистическая обработка данных заключалась в проведении однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA), с последующим применением метода множественных сравнений [5]. Все участники были разбиты на 4 группы, относительно даты рождения, чьи эндогенные особенности имеют схожие характеристики, что в понимании древних философов обозначалось, как «стихии» (от греч. - первоначальный элемент, универсальное состояние материи: «вода», «огонь», «земля», «воздух»), а в понимании современной науки соответствует «информационной концепции».

1 группа - «вода» (с 21 по 21 число следующего месяца - март, июль, ноябрь); 2 группа - «огонь» (с 21 по 21 число следующего месяца - апрель, август, декабрь); 3 группа - «земля» (с 21 по 21 число следующего месяца - май, сентябрь, январь); 4 группа - «воздух» (с 21 по 21 число следующего месяца - июнь, октябрь, февраль).

Результаты исследования представлены в таблице 1, 2.

Дисперсионный анализ не определил достоверность различий между группами ($P > 0,05$).

Группы 2 и 4 (апрель, август, декабрь, июнь, октябрь, февраль) чьи хронобиологические характеристики относятся к стихиям «огонь» и «воздух» имеют показатели выше, чем группы 1 и 3 (март, июль, ноябрь, май, сентябрь, январь), чьи хронобиологические характеристики соответствуют стихиям «вода» и «земля», но различия являются не достоверными.

Таблица 1

Результаты дисперсионного анализа (ANOVA), бросок в цель правой рукой (n=80).

Источник вариации	df	MS	F	P
Между группами	3	3,1	2,02	> 0,05
Внутри групп	76	1,53		

Таблица 2

Результаты дисперсионного анализа (ANOVA) бросок в цель левой рукой (n=80).

Источник вариации	df	MS	F	P
Между группами	3	37,5	23,29	< 0,01
Внутри групп	76	1,61		

Дисперсионный анализ определил достоверность различий между группами ($P < 0,01$). Метод множественных сравнений установил, что группа 4 (июнь, октябрь, февраль), чьи эндогенные характеристики относятся к стихии «воздуха» имеет показатели лучше, чем группа 3 (май, сентябрь, январь), чьи хронобиологические характеристики соответствуют стихии «земля» ($P < 0,01$) и лучше, чем группы 1 и 2 (март, июль, ноябрь, апрель, август, декабрь), чьи хронобиологические характеристики соответствуют стихиям «вода» и «огонь» ($P < 0,05$). Группы 1 и 2, чьи эндогенные характеристики относятся к стихиям «вода» и «огонь» имеют показатели лучше, чем группа 3 ($P < 0,05$). Различия между остальными группами являются не достоверными.

Выводы.

Исследования позволили выявить взаимосвязь хронобиологических особенностей с показателями точности.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения взаимосвязи хронобиологических особенностей с показателями других физических качеств и мотивационно-психологических свойств личности.

Литература:

1. Платонов В.Н., Шинкарук О.А. Система олимпийской подготовки в Национальном университете физического воспитания и спорта Украины: состояние и перспективы / / Наука в олимпийском спорте. - 2000. - №5. - С. 40 - 49.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983. - 176 с.
3. Шапошникова В.И., Таймазов В.А. Хронобиология и спорт. – М.: Советский спорт, 2005 – 180 с.
4. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика. – С-П.: ВФХГ, С-ПАФК им. Лесг., 2003. – 366 с.
5. Гласс Д., Стэнли Д. Статистические методы в педагогике и психологии. – М.: «Прогресс», 1976. - 494 с.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ

СТАТЬИ РЕЦЕНЗИРУЮТСЯ

Текст объемом 8 и более страниц формата А4 на украинском (русском, английском, польском) языке переслать по электронной почте в редакторе WORD. В статью можно включать графические материалы - рисунки, таблицы и др. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, ориентация страницы - книжная, интервал 1,5.

Структура статьи: название статьи, фамилия и инициалы автора, название организации, аннотации, ключевые слова, текст статьи по структуре согласно Постановления ВАК Украины от 15.01.2003 N 7-05/1, литература. Указать почтовый адрес для пересылки издания, номер телефона для срочной связи (по желанию автора).

Аннотации (на 3-х языках - рус., укр., англ.). Объем первой аннотации - ≈ 500 знаков. Дополнительно во вторую и третью аннотации включить перевод фамилии и инициалов автора(ов) и названия статьи.

Ключевые слова: (≈ 1-2 строки слов. Не употреблять словосочетания).

Статья имеет такие разделы:

Введение (постановка проблемы в общем виде; анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор; выделение нерешенных прежде частей общей проблемы, которым посвящается статья).

Связь работы с важными научными программами или практическими задачами.

Формулирование целей работы (формулирование целей статьи или постановка задачи. Автор также может включать: материал и исследовательский приемы, организация исследования; объект и предмет исследования).

Результаты исследования (изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов).

Выводы.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.

Литература (5 и более). Статья может иметь еще 1 дополнительную страницу со списком литературы, если в нем имеются ссылки на статьи, которые опубликованы в изданиях “Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта”, “Физическое воспитание студентов творческих специальностей” за текущий и предыдущий год. Страница в общий объем статьи не входит и печатается бесплатно.

Редакция вышлет на указанный Вами адрес 1 экз. сборника.

Тел. (057) 755-73-58; факс: 706-15-60; 61068, г.Харьков-68, а/я 11135, Ермаков Сергей Сидорович.

Срочная справка: моб. тел. 097-910-81-12.

Переписка с авторами исключительно по электронной почте. Сообщение о принятии (или отклонении) статьи в печать высылается автору по электронной почте после **рецензирования** ее членами редколлегии.

Аннотации статей печатаются во Всеукраинском реферативном журнале «Джерело». Справки: e-mail:

sportart@gmail.com

pedagogy@mail.ru

sport2005@bk.ru

www.pedagogy.narod.ru

<http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi/>

<http://lib.sportedu.ru/books/xxpi>

<http://www.sportscience.org/>

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА
ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА
СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АЭРОКОСМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф. РЕШЕТНЁВА,
Г. КРАСНОЯРСК, РОССИЯ**

СООРГАНИЗАТОРЫ И НАУЧНЫЕ ПАРТНЁРЫ:

*Главное управление образования администрации г. Красноярск
Красноярский городской научно-информационно-методический
центр, Россия*

*Красноярская государственная медицинская академия, Россия
Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск,
Россия*

*Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия
Уфимский государственный авиационный технический универ-
ситет, Россия*

*Белгородский государственный технологический университет
имени В.Г. Шухова, Россия*

*Иркутский государственный технический университет, Россия
Харьковская государственная академия дизайна и искусств, Ук-
раина*

*Харьковская государственная академия физической культуры,
Украина*

*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
Беларусь*

*Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина,
Беларусь*

*Литовская академия физической культуры, г. Каунас, Литва
Академия медицины имени К. Мартинковского в Познани,
Польша*

*Высшая школа менеджмента в Белостоке, Польша
Учительский колледж реабилитации, ресоциализации и физи-
ческого воспитания в Белостоке, Польша*

16-20 ОКТЯБРЯ 2008 года в Красноярске, Россия проводят междуна-
родный симпозиум «ВОСТОК-РОССИЯ-ЗАПАД. ФОРМИРОВАНИЕ, УКРЕП-
ЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ,
ТУРИЗМ» в рамках КРАСНОЯРСКОГО ГОРОДСКОГО ФОРУМА

Направления работы симпозиума:

1. Образовательное

Формирование здоровья, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт: опыт, проблемы, исследования и перспективы

а) Физкультурно - оздоровительное движение и спорт: состояние и перспек-
тивы развития;

б) Научное и медицинское обеспечение подготовки спортсменов, органи-

- зации и методики физической культуры, спорта и туризма;
- в) Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов системы высшего профессионального образования;
- г) Теория и практика безопасности жизнедеятельности в системе образования.

2. Профилактико-реабилитационное

Укрепление, сохранение здоровья и реабилитация в контексте международного сотрудничества

- а) Роль физической культуры, спорта, медицинских мероприятий и деятельности правоохранительных органов в профилактике асоциальных проявлений среди юношества и молодежи;
- б) Современные направления развития спортивной медицины;
- в) Реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры и спорта.

Официальные языки симпозиума: русский, польский, английский.

До **1 июля 2008 года** тезисы (до двух стр.) и статьи (5-6 стр.): *в печатном виде* (2 экз.) на странице 210 x 297 мм и в электронном виде **на дискете** или отправляются **электронной почтой** – [формат текста MS WORD (6 или 7) for WINDOWS, шрифт Times New Roman, размер 14 пт., выравнивание по ширине без переносов, абзацный отступ 1,27 см; межстрочный интервал - одинарный; поля страницы сверху - 25 мм, снизу - 25 мм, слева - 25 мм, справа - 25 мм, страницы не нумеровать] **на адрес atosn35@mail.ru или klimatskaya47@mail.ru** с пометкой «Симпозиум-08 СибГАУ»

Имя файла: номер и буква направления работы симпозиума, фамилия автора (первого соавтора) и первые три слова названия текста. Например: 2б Петров Особенности методики подготовки.

Структура тезисов и статей: название заглавными буквами (полужирно); инициалы и фамилии автора (ов); название организации без сокращений; город, страна (**всё – по центру**); аннотация и ключевые слова (рус., англ.); объём аннотации – до 7 строк, ключевых слов – до 3 строк; текст.

До **1 июля 2008 года** участникам симпозиума необходимо выслать в адрес оргкомитета: электронный вариант заявки для участия на всех (со) авторов: **имя файла - фамилия автора**

(соавтора); текст работы и дискету (текст просим отредактировать); копию квитанции оплаты публикации. Без указанных документов материалы к рассмотрению не принимаются. **Авторов материалов просим в заявке обязательно указывать, кроме почтового, электронный адрес вуза, организации, учреждения или адрес личной электронной почты. Автор имеет право опубликовать до трёх тезисов или статей.** Число соавторов не должно превышать пяти человек. В сборник принимаются ранее не опубликованные материалы. Присланные материалы не возвращаются. **Оргкомитет оставляет за собой право отклонять тезисы и статьи и не публиковать материалы, оформленные не в соответствии с перечисленными выше требованиями и поступившие после 1 июля 2008 года.**

Оргкомитет не располагает возможностью для переписки с авторами и не обосновывает причину отказа публикации.

Издание сборника материалов планируется к началу работы симпозиума.

Публикация материалов платная: тезисы до 2 стр. - 100 российских рублей,

статьи до 6 стр. - 200 российских рублей. Сумму оплаты отправлять электронным переводом на счет: Банк получателя: ГРКЦ ГУ Банка России по Красноярскому краю г. Красноярск БИК 040407001, р/с 40503810600001000003. Получатель: ИНН 2462003320 КПП 246201001, УФК по Красноярскому краю ВБ 190620000 (СибГАУ, л/с06073218170), (ген. разр. № 073004 от 30.03.2005 код дохода по КД 07330302010010000180 п. 073.0006) с пометкой «Целевой взнос – симпозиум ФФКС СибГАУ».

Авторы из учебных заведений, подписавших Договоры о сотрудничестве с СибГАУ – публикуются бесплатно: Красноярская государственная медицинская академия, Сибирский юридический институт МВД РФ, СПбГУФК имени П.Ф. Лесгафта, Бурятского государственного университета, Гродненский ГУ имени Янки Купалы, Высшая школа менеджмента в Белостоке, Учительский колледж реабилитации, ресоциализации и физического воспитания в Белостоке, Брестский ГУ имени А.С. Пушкина, Уфимский государственный авиационный технический университет.

В случае появления проблем с банковским переводом - воспользуйтесь следующим вариантом: **электронный перевод на адрес 660135 Россия, г. Красноярск-135, а/я 28408 Кузьмину Владимиру Андреевичу.**

Автор или один из соавторов получают лично либо ценной бандеролью с наложенным платежом один экземпляр сборника и компакт-диск с текстом сборника материалов симпозиума. Для получения дополнительных экземпляров сборника (без компакт-дисков) необходимо оплатить их стоимость (из расчёта 100 российских рублей за один дополнительный экземпляр), о чём необходимо указать в документе об оплате. *Убедительная просьба заказывать дополнительные экземпляры заранее.*

Участникам симпозиума из Дальнего зарубежья необходимо:

до 1 июля 2008 года отправить в г. Красноярск ксерокопию загранпаспорта, сведения о должности и месте работы, домашний почтовый адрес для оформления приглашения.

При регистрации всех участников в г. Красноярске для иногородних предусмотрен – оргвзнос 350-700 российских руб. (культурная программа, закрытие симпозиума) в зависимости от программы их участия. Расходы на участие в симпозиуме несут командирующие организации.

Адреса оргкомитета: 660049 Россия, Красноярск, ул. Марковского, д.43, Главное управление по физической культуре и спорту администрации г. Красноярска, **Веневцев Сергей Иванович** - заместитель начальника. Т.р. 27-27-64, т.с.391-2-50-77-63 Факс 27-35-70

660014 Россия, Красноярск -14, а/я 486, СибГАУ, ФФКС, **Кузьмин Владимир Андреевич**

E-mail: atosn35@mail.ru Кузьмину Владимиру Андреевичу

или klimatskaya47@mail.ru Климацкой Людмиле Георгиевне. Телефоны для справок: (391-2) 62-55-65 - Кузьмин В.А., Мартюшов Фёдор Юрьевич, 23-88-15 - Климацкая Л.Г.

Электронные версии сборников материалов международных симпозиумов и международных научных электронных конференций 2006, 2007 годов, проводимых СибГАУ имени академика М.Ф. Решетнёва и при его поддержке, доступны на сайте: <http://www.sibsau.ru/science/konferencii/konferencii.shtml>

З А Я В К А
на участие в международном симпозиуме
(обязательна для всех авторов и соавторов)

Фамилия, Имя, Отчество (полностью) _____

Место работы (полное название организации)

Должность

Учёная степень, звание

Служебный и домашний почтовый адреса, тел., факс, e-mail _____

Направление работы симпозиума: **1 а б в г 2 а б в (отметить)**
Название статьи, тезисов

Участие в симпозиуме: а) публикация; б) пленарный доклад (до 20 мин.); в) секционный доклад (до 10 мин.); г) стендовый доклад; д) компьютерная презентация; е) без доклада; ё) участие без публикации и доклада.

Нужное, пожалуйста, подчеркните! Приложите текст и копию квитанции перевода оплаты участия.

Дата _____ Подпись _____

Для иногородних. Просим сообщить: дату прибытия, необходимость в гостинице – **да, нет** (нужное подчеркните). Будем признательны Вам за приобретение билетов на обратный проезд.

Оргкомитет

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ	3
Гаськов А.В., Кузьмин В. А. Модельные характеристики соревновательной деятельности боксёров-юношей	3
Горчанюк Ю.А. Усовершенствование технической подготовки спортсменов в пляжном волейболе на основе биомеханических моделей перемещений... ..	11
Дмитриев С.В. Проектно-технологическое моделирование двигательных действий – дидактические основы	17
Котченко Ю.В. Методика построения тренировки на развитие специальной выносливости в скалолазании в группах спортивного совершенствования студентов вузов	32
Кудряшова Т.И. Математико-прогностическое моделирование показателей юных толкателей ядра на этапе начальной спортивной специализации	38
Люлина Н.В., Ветрова И.В. Развитие координации в учебно-тренировочном процессе фристайлистов	45
Огурцова М.Б., Демин А.Н., Кипа Е.В. Типологические особенности кровообращения голени у мужчин-пловцов при выполнении физической нагрузки в разных положениях тела.....	51
Таран Л.Н. Определение объемов тренировочных нагрузок в основных циклических средствах тренировки для юных лыжников-гонщиков 15-16 лет	58
Трифан А.Н. История становления волейбола на Закарпатье. Второй этап (1945-1990 гг.)	65
ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	79
Ажицкий К.Ю., Бурень Н.В., Коротких С.В., Ткаченко И.П., Жуков В.И. О влиянии оздоровительного бега невысокой интенсивности на занятиях по физическому воспитанию на аэробные возможности организма студентов	78
Ашанин В.С., Нестеренко Н.С. Технология разработки компьютерного тестирования знаний студентов в условиях кредитно-модульной системы	84
Байтало Ю.М. Физическое развитие населения страны и проблемы эффективности социализации личности курсантов высших учебных заведений министерства внутренних дел (МВД) Украины посредством спортивной деятельности	90
Бисмак Е.В. Комплексная физическая реабилитация женщин 21-35 лет, страдающих вегето-сосудистой дистонией по гипотоническому типу, на поликлиническом этапе реабилитации	97
Гонтарь О.П. Проблема формирования физической культуры личности студента в теории и практике педагогической науки	103
Дармофал Э.А., Олейник Н.А., Зайцев В.П. Использование в физическом воспитании электронно-вычислительных и мультимедийных технологий	110
Дейнеко А.Х., Красова И.В., Карацупа Е. В. Спортивная активность населения Украины в контексте социологического анализа	117
Довбыш В. И., Габелкова О. Е., Курилов А. А. Оздоровление студентов нетрадиционными методами	123
Спиридонов Е.А. Связь хронобиологических особенностей с физическим качеством точность	128
Требования к статьям	133

Physical Education of the Students of Creative Profession

CONTENTS

PART I. OLYMPIC AND PROFESSIONAL SPORTS	3
Gaskov A.V., Kuzmin V.A. Model Characteristics of Youth Boxers' Competition Activity	3
Gorchanyuk Y.A. Betterment of Technical Training of Sportsmen in Beach Volleyball on the Basis Of Biomechanical Models of Migrations	11
Dmitriev S.V. Production Engineering Simulation of Motive Actions - Didactic Fundamentals	17
Kotchenko Y.V. Method of Construction of Training for Improving Special Endurance in Rock-Climbing in the Sports Development Groups of Students of Higher Education Institutes	32
Kudrashova T.I. Mathematic-Prognostycal Modelling of Indexes of Young Pushrods of Kernel on the Stage of Initial Sporting Specialization	38
Lyulina N.V., Vetrova I.V. Development of Coordination is in the Educational Training Process of Freestylers	45
Ogurtsova M.B., Dyomin A.N., Kippa E.V. Typological Features of Peripheral Circulation of Blood on Sportsmen – Swimmers at the Physical Exercise in Different Body Position.	51
Taran L.N. Definition of Volumes of Training Loads in the Basic Cyclic Means of Training for Juvenile Skiers of Racing Drivers of 15-16 Years	58
Trifan A. The History of the Formation of Volleyball in Zakarpattia. The Second Stage (1945-1990)	65
PART II. PHYSICAL TRAINING OF VARIOUS GROUPS OF THE POPULATION, PHYSICAL REHABILITATION, IMPROVING AND MEDICAL PHYSICAL TRAINING	79
Ajitskiy K.Y., Buren N.V., Korotkih S.V., Tkachenko I. P., Jukov V.I. About Effect of Jogging of Low Intensity on Exercises on Physical Training on Aerobic Opportunities of an Organism of Students	78
Nesterenko N.S. Technology of the Computer Testing Working out of Students Knowledges in the Conditions of the Credit-Module System..	84
Bajtalo G.M. Physical Development of Population of Country and Problem of Efficiency of Socialization of Personality of Students of Higher Educational Establishments of Ministry of Internal Affairs (MIA) of Ukraine by Means of Sporting Activity	90
Bismak L.V. Complex Physical Rehabilitation of Women of 21-35 Years, Suffering a Vegeto-Vascular Dystonia on Hypotonic Type, at a Polyclinic Stage of Rehabilitation	97
Gontar O.P. Problem of Formation of Physical Training of the Person of the Student in the Theory and Practice of a Pedagogical Science	103
Darmofal E.A., Oleinik N.A., Zaitsev V.P. Use in Physical Training Electronic-Computational and Multimedia Technologies	110
Deineko A.H., Krasova I.V., Karatsupa E. V. Sports Activity of the Population of Ukraine in a Context of Sociological Analysis	117
Dovbysh V. I., Gabelkova O.E., Kurilov A.A. Recovery Student by Unusual Methods	123
Spiridonov E.A. Connection of Chronobiological Special Features with the Physical Quality the Accuracy	128

Научное издание
Физическое воспитание студентов творческих специальностей

Специальный выпуск по теме:
Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях.

Редакционный совет: Ашанин В.С. к.ф.-м.н., проф. (г.Харьков, Украина);
Зайцев В.П., канд. мед.н., проф. (г.Белгород, Россия);
Крамской С.И., проф. (г.Белгород, Россия);
Кузьмин В.А., доц. (г.Красноярск, Россия);
Толстопятов И.А., проф. (г.Красноярск, Россия).

Издание реферируется:
Всеукраинский реферативный журнал “Джерело”
[<http://www.nbu.gov.ua/portal/natural/urzh/index.html>]

Издание отражено в базах данных:
IndexCopernicus
[http://journals.indexcopernicus.com/search_journal.php];
Национальная реферативная база данных "Украина научная"
[<http://www.nbu.gov.ua/db/ref.html>].

Издание зарегистрировано ISSN International Centre (Paris, France):
ISSN 1993-4335 (Print),
ISSN 1993-4343 (Online) - URL: <http://www.nbu.gov.ua/articles/khmpi/>

Издание зарегистрировано в государственном комитете информационной политики, телевидения и радиовещания Украины.

Свидетельство: серия КВ №7110 от 25.03.2003г.

Свидетельство о внесении в государственный реестр субъекта издательской деятельности ДК №860 от 20.03.2002г.

Оригинал-макет подготовлен РИО ХГАДИ
Компьютерная верстка: Мастерова Ю.Р.

Подп. к печати 21.01.2008. Формат 60x80 1/16. Бумага: типогр.
Печать: ризограф. Усл. печ. л. 8.75. Тираж 100 экз.

ХГАДИ, Харьковская государственная академия дизайна и искусств,
Украина, 61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.
Отпечатано с оригинал-макета в типографии Фонда
Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.