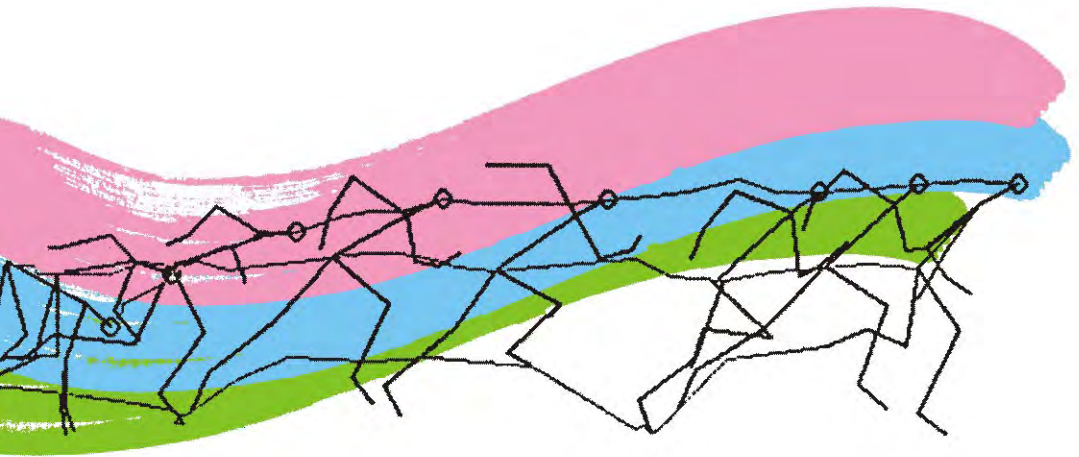


ISSN 1993-4335

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ



№ 3, 2008

ISSN 1993-4335

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

Издается с декабря 1996 года

№3

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. - №3. - 148с.
(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.nbuu.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

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

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТЕСТИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Ашанин В.С., Филенко Л.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В исследовании представлены результаты внедрения компьютерных программ тестирования индивидуальных когнитивных способностей студентов спортивных специальностей, которые обучаются в Харьковской государственной академии физической культуры. Проведено сравнительный анализ уровня развития когнитивных способностей студентов-спортсменов спортивных и неспортивных специальностей, разработанные модельные характеристики для студентов-спортсменов спортивных специальностей.

Ключевые слова: программы, тестирование, когнитивные способности, студенты, психодиагностика, регрессия, моделирование.

Анотація. Ашанин В.С., Філенко Л.В. Інформаційні технології тестування індивідуальних когнітивних здатностей студентів спортивних спеціалізацій. В дослідженні представлені результати впровадження комп'ютерних програм тестування індивідуальних когнітивних здібностей студентів різних спортивних спеціальностей, які навчаються в Харківській державній академії фізичної культури. Проведено порівняльний аналіз рівня розвитку когнітивних здібностей студентів-спортсменів різних спортивних та неспортивних спеціальностей, розроблені модельні характеристики для студентів-спортсменів різних спортивних спеціалізацій.

Ключові слова: програми, тестування, когнітивні здібності, студенти, психодіагностика, регресія, моделювання.

Annotation. Ashanin V.S., Phylenko L.V. Information technologies of testing individual cognitive abilities of students of sports specializations. In research is represented the results of introduction of computer programs of testing individual cognitive capabilities of students sporting specialities who study at the Kharkov State Academy of Physical Culture. The comparative analysis of level of development of cognitive capabilities of students-sportsmen sporting and nosportive specialities is conducted, model descriptions for the students-sportsmen of sporting specializations are worked out.

Keywords: programs, testing, cognitive capabilities, students, psychodiagnostics, regression, design.

Введение.

В практике современного физического воспитания и спорта нередко нужно быстрое и объективное составление психологических портретов лич-

ности спортсмена, определения уровня развития его психологических качеств, когнитивных способностей и интеллектуальных возможностей, необходимых для успешной профессиональной деятельности спортсмена. Многими специалистами отмечается, что чем выше психическая устойчивость спортсмена, тем более высокие результаты он показывает [2, 4].

Эффективность учебного и тренировочного процесса невозможна без учета психологических особенностей и закономерностей спортивной деятельности, личности спортсмена как субъекта этой деятельности. Проблемой развития познавательных процессов у студентов высших физкультурных учебных заведений занимаются многие ученые [1,2,6]. Установлено, что уровень развития интеллектуальных способностей у студентов зависит от применения преподавателем средств и методов обучения, адекватных их индивидуальным возможностям.

Компьютеризация психодиагностических методик позволяет автоматизировать традиционное психодиагностическое исследование и значительно сократить время прохождения тестирования и обработки его результатов. Особенную актуальность приобретают теоретические и практические аспекты разработки компьютерных психодиагностических программ, которые бы учитывали индивидуальные когнитивные способности студентов-спортсменов и способствовали повышению качества подготовки специалистов в высших учебных заведениях физической культуры.

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: теоретическое и практическое обоснование разработки компьютерных программ для тестирования индивидуальных когнитивных способностей студентов высших учебных заведений физической культуры с учетом их спортивной специализации.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему разработки и использования компьютерных программ тестирования индивидуальных когнитивных способностей студентов в учебном и тренировочном процессе.
2. Разработать компьютерную программу для тестирования индивидуальных когнитивных способностей студентов.
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной психодиагностической программы на основе модельных характеристик когнитивных способностей студентов.

Методы исследования: анализ литературных источников; педагогические наблюдения; психологическое тестирование; педагогический эксперимент; математическая статистика.

Результаты исследования.

Опираясь на результаты предыдущих исследований по разработке и использованию компьютерных психодиагностических программ [6], был сделан вывод, что определение уровня развития когнитивных способностей студентов высших учебных заведений физической культуры является важным при индивидуализации учебного процесса с учетом разных уровней восприятия и осмысления учебного материала, характерных для различных спортивной специализации. Установлено, что память и внимание являются доминирующими когнитивными способностями, определяющими качество усвоения знаний студентами-спортсменами [2,6].

Для определения данных когнитивных способностей разработан пакет компьютерных программ на основе традиционных психодиагностических методик. Для тестирования кратковременной зрительной и аудиальной памяти программа выводит на экран компьютера словосочетания с трех букв и озвучивает их. Студент должен ввести эти словосочетания в таблицу, которая представлена на рис.1. При тестировании концентрации внимания появляется окно, где указаны 10 трехзначительных чисел, которые следует найти и отметить (поставить галочки) (рис. 2).



Рис. 1. Тестирование памяти

При помощи разработанной программы были определены когнитивные качества студентов различных спортивных и неспортивных специализаций: спортивные игры, сложнокоординационные виды спорта, единобор-

ства, циклические виды спорта (n=80). Полученные данные свидетельствуют, что в обследованной выборке студентов-спортсменов преобладают визуалы, то есть они лучше запоминают ту информацию, которую видят, чем ту которую слышат.



Рис. 2. Окно тестирования внимания

Сравнительный анализ уровня развития когнитивных качеств у студентов спортивных специализаций и неспортивных свидетельствует о достоверном различии показателя зрительной памяти между студентами 2-4 курсов специализации «Информационное обеспечение» и специализациями циклических и спортивных видов спорта студентов магистратуры ($p > 0,01$).

Это объясняется тем, что у студентов, активно занимающихся спортом, занятия способствуют развитию зрительной памяти. В связи с этим для студентов спортивных специализаций более эффективными являются наглядно-образные методы обучения.

У студентов *игровых видов спорта* отмечена высокая взаимосвязь между всеми исследуемыми показателями с достоверностью $p < 0,01$. Это отличает данный контингент исследуемых студентов от других групп видов спорта, а также свидетельствует, что развитие именно зрительной, слуховой памяти и концентрации внимания являются непосредственными факторами влияния на уровень знаний.

Регрессионная модель данной группы свидетельствует о положительном влиянии исследованных когнитивных способностей на уровень знаний студентов (Z) и доминирования среди них зрительной памяти и концентрации внимания:

$$Z = 0,48 + 0,14x_1 + 0,01x_2 + 0,13x_3,$$

где x_1 - показатель зрительной памяти; x_2 – показатель слуховой памяти; x_3 – концентрация внимания.

Следовательно, студенты игровых видов спорта являются визуалами, и при организации учебного процесса следует опираться на наглядно-образные средства обучения.

У студентов, которые занимаются *сложнокоординационными видами спорта* также наблюдается наличие взаимосвязи между всеми исследуемым когнитивными способностями и уровнем знаний, но несколько в меньшей мере, чем у студентов игровых видов спорта. Они являются выраженными кинестетиками с доминированием концентрацией внимания. Это подтверждает и регрессионный анализ:

$$Z=1,12+0,11x_1+0,09x_2+0,23x_3$$

У студентов, которые занимаются *единоборствами*, выявлена корреляционная взаимосвязь между показателями уровня знаний и внимания ($r=0,62$; $p<0,05$) и зрительной памяти ($r=0,58$; $p<0,05$). Регрессионная модель указывает на доминирование показателя концентрации внимания среди исследуемых когнитивных способностей:

$$Z=0,89+0,06x_1+0,05x_2+0,15x_3$$

По данным корреляционного анализа наблюдается тесная взаимосвязь между уровнем знаний студентов *циклических видов спорта* и вниманием ($r=0,69$; $p<0,01$), а также слуховой памятью ($r=0,48$; $p<0,05$). Эти данные подтверждаются при регрессионном моделировании когнитивных способностей студентов:

$$Z=3,02-0,12x_1+0,25x_2+0,07x_3$$

Мы наблюдаем положительное влияние слуховой памяти и концентрации внимания на уровень знаний у студентов циклических видов спорта, что свидетельствует о доминировании среди них аудиалов. Преподаватель при проведении занятий со студентами данной группы должен делать больший акцент на словесном объяснении учебного материала.

Таким образом можно выделить, что студенты циклических видов спорта являются аудиалами с доминирующими механизмами слуховой памяти, студенты игровых видов спорта – визуалами с доминирующими механизмами наглядно-образного восприятия информации, а студенты сложнокоординационных видов спорта и единоборств со смешанными механизмами восприятия информации.

Выводы.

Анализ компьютерных психодиагностических технологий установил, что использование компьютерных программ тестирования индивидуальных когнитивных способностей студентов является эффективным средством оптимизации и повышения качества их подготовки.

Установлена тесная зависимость между уровнем знаний и концентрацией внимания у студентов циклических видов спорта ($r=0,76$; $p<0,01$); уровнем знаний и зрительной памятью, концентрацией внимания у студентов игровых видов спорта ($r=0,79$; $r=0,75$; $p<0,01$) и сложнокоординационных видов спорта ($r=0,73$; $r=0,79$; $p<0,01$); уровнем знаний и зрительной памятью, концентрацией внимания в студентов-единоборцев ($r=0,58$; $r=0,62$; $p<0,05$).

Наибольший показатель уровня развития когнитивных способностей наблюдался у студентов игровых видов спорта и свидетельствует о доминировании у них наглядных механизмов познавательной деятельности. Регрессионные модели позволяют индивидуализировать форму представления учебного материала.

Используя методику, представленную в данном исследовании, преподаватель, тренер может варьировать методы и средства учебной и тренировочной деятельности.

Проведенное исследование не претендует на исчерпывающее изучение всех аспектов отмеченной проблемы. В дальнейших исследованиях планируется разработка компьютерных психодиагностических программ по изучению влияния других когнитивных качеств студентов-спортсменов на учебный и тренировочный процесс.

Список используемой литературы:

1. Ашанин В.С. Дидактические основы обучения методам многомерного анализа данных в подготовке специалистов в области физической культуры и спорта // Слобожанський науково – спортивний вісник. – 2004. - №7. – С.239-243.
2. Воронова В.И., Шутова С.Е. Особенности проявления внимания у спортсменов высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. – 2004. - №2. – С.76-81.
3. Кашуба В.А., Сергиенко К.Н., Бышевец Н.Г., Валиков Д.П. Проектирование тестирующей программы «ANTS» для автоматизированного контроля знаний // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. – №8. – С.259-262.
4. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / Енциклопедія олімпійського спорту: «Олімпійська література». – К., 2004. – Т.4. – 607 с.
5. Солсо Р. Когнитивная психология. – СПб.: Питер, 2002. – 592 с.
6. Філенко Л.В. Інформатизація навчального процесу вищих навчальних закладів фізичної культури з урахуванням когнітивних якостей студентів: Автореф. дис. ... канд. Наук фіз. вих.: 24.00.02 / Харківська державна академія фізичної культури. – Х., 2007.– 22 с.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ I-II СТАДИИ НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ РЕАБИЛИТАЦИИ

Бисмак Е.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье дана характеристика дифференцированной программы физической реабилитации больных гипертонической болезни I-II стадии на поликлиническом этапе, проведена оценка ее эффективности. Программа физической реабилитации включала: лечебную гимнастику с элементами гимнастики йогов, лечебное плавание, аутогенную тренировку, дозированную ходьбу, лечебный массаж. Включение в занятия элементов гимнастики йогов, применение лечебного плавания, аутогенной тренировки, дозированной ходьбы, лечебного массажа способствует нормализации ЧСС, снижению артериального давления, улучшению общего самочувствия и увеличению физической работоспособности больных.

Ключевые слова: гипертония, лечебная гимнастика, физическая реабилитация, йога.
Анотація. Бісмак О.В. Ефективність застосування засобів фізичної реабілітації при гіпертонічній хворобі I-II стадії на поліклінічному етапі реабілітації. У статті подана характеристика диференційованої програми фізичної реабілітації хворих гіпертонічною хворобою I-II стадії на поліклінічному етапі, проведено оцінку її ефективності. Програма фізичної реабілітації включала: лікувальну гімнастику з елементами гімнастики йогов, лікувальне плавання, аутогенну тренування, дозовану ходьбу, лікувальний масаж. Включення в заняття елементів гімнастики йогов, застосування лікувального плавання, аутогенної тренування, дозованої ходьби, лікувального масажу сприяє нормалізації ЧСС, зниженню артеріального тиску, поліпшенню загального самопочуття й збільшенню фізичної працездатності хворих.

Ключові слова: гіпертонія, лікувальна гімнастика, фізична реабілітація, йога.
Annotation. Bismak L.V. Efficiency of application of means of physical rehabilitation at hypertensive disease I - II stages at a polyclinic stage of rehabilitation. In article the characteristic of the differentiated program of physical rehabilitation of patients of hypertensive disease I-II of a stage at a polyclinic stage is given, the estimation of its efficiency is spent. The program of a physical aftertreatment powered up: medical gymnastics with devices of gymnastics йогов, medical float, the autogenic training, dosed walking, medical massage. Incorporation in occupations of devices of gymnastics йогов, application of medical float, the autogenic training, dosed walking, medical massage promotes normalization heart rate, decrease{reduction} of arterial pressure, enriching of common state of health and augmentation of physical effeciency of patients.

Key words: hypertension, medical gymnastics, physical rehabilitation, yoga.

Введение.

Гипертоническая болезнь – это хроническое патологическое состояние организма, проявляющееся стойкой длительной артериальной гипертензией, в развитии которой имеют значение генетическая предрасположенность, дисфункция центральной нервной и нейроэндокринной систем и

мембрано-рецепторная патология, приводящая к структурной перестройке сосудов, сердца, почек [1, 4].

Повышенное АД в развитых странах выявляется у 25-30% взрослого населения. Гипертоническая болезнь (эссенциальная гипертензия) диагностируется в 90-95% случаев всех артериальных гипертензий, остальные 5-10% составляют симптоматические гипертензии. Значение повышенного АД как фактора риска сердечно-сосудистых заболеваний подтверждено данными эпидемиологических исследований [4, 5]. У лиц с диастолическим артериальным давлением 105 мм рт. ст. риск развития инсультов в 10 раз выше, ишемической болезни сердца – в 5 раз выше, чем при диастолическом артериальном давлении 76 мм рт. ст. [6]. Риск развития сердечно-сосудистых поражений значительно возрастает при сочетании артериальной гипертензии с другими факторами: курением, гиперхолестеринемией, сахарным диабетом. Около 50% смертности от сердечно-сосудистых заболеваний приходится на артериальную гипертензию [1].

Проблемы лечения, реабилитации и профилактики гипертонической болезни постоянно находятся в центре внимания терапевтов, кардиологов, психотерапевтов и других специалистов органов здравоохранения и лечебной физической культуры. В лечении данного заболевания физическая реабилитация занимает значительное место.

Физическая реабилитация при гипертонической болезни располагает большим арсеналом средств активного воздействия на функциональные системы организма больных: ЛФК, трудотерапия, лечебный массаж, физиотерапия. Своевременные мероприятия адекватной активизации больных с помощью дозированных физических нагрузок, которые воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную систему, способствуют тренировке и укреплению органов кровообращения, что в свою очередь способствует повышению толерантности к физической нагрузке, и тем самым восстанавливает физическую работоспособность больных гипертонической болезнью [2, 7].

Лечение гипертонической болезни начинают с медикаментозной терапии и только при снижении артериального давления используют физические методы лечения. Лечебная физическая культура (ЛФК) при гипертонической болезни в сочетании с медикаментозным лечением, диетой и другими средствами оказывает многогранное восстанавливающее действие на организм больного. ЛФК с точно дозированной, постепенно увеличивающейся нагрузкой укрепляет сердечную мышцу, нормализует сократительную способность сердца и восстанавливает функцию регулирующих систем в соответствии с объемом нагрузки [9].

В связи с большой распространенностью гипертонической болезни

возникает необходимость постоянного совершенствования средств, форм, методов и методик лечебной физической культуры и лечебного массажа, что и обусловило выбор данной темы исследования.

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 нашей работы – изучить влияние дифференцированной программы физической реабилитации на организм больных гипертонической болезнью I-II стадии на поликлиническом этапе физической реабилитации.

Задачи работы:

1. Изучить современную научно-методическую литературу по проблеме применения средств физической реабилитации при гипертонической болезни I-II стадии.

2. Разработать и обосновать дифференцированную программу физической реабилитации для больных гипертонической болезнью в условиях поликлиники, оценить ее эффективность.

Для оценки эффективности примененной программы физической реабилитации больных гипертонической болезнью I-II стадии мы использовали следующие *методы исследования*: анализ литературных источников; клинические методы (сбор анамнеза, изучение медицинских карт, внешний осмотр); инструментальные методы (пульсометрия, артериальная тонометрия).

Результаты исследований.

Исследование проводилось на базе Областной студенческой больницы г. Харькова. Под нашим наблюдением находилось 68 человек, больных гипертонической болезнью I-II стадии, из них 43 женщины и 25 мужчин. Все больные были заняты в основном в сфере умственного труда (преподаватели вузов, школ, менеджеры, программисты и др.). Они были произвольно разделены на две группы: основную и контрольную. Основную группу составили 35 больных (24 женщины и 11 мужчин), контрольную – 33 больных (19 женщин и 14 мужчин). Средний возраст больных обеих групп составил $43,4 \pm 3,8$ года. Давность заболевания наблюдалась от 5 до 8 лет.

Характер труда, высокие требования, предъявляемые к профессиональной деятельности обследованных, быстрый темп жизни и связанное с этим нервно-психическое перенапряжение были факторами риска повышения артериального давления и обострение гипертонической болезни. Повы-

шение артериального давления у обследованных больных сопровождалось головной болью, чувством разбитости, эмоциональной лабильностью, утомляемостью, нарушением сна. А при снижении артериального давления (АД) ряд больных также чувствовали себя плохо. Тяжесть жалоб увеличивалась с увеличением тяжести самой гипертонии.

Разработанная нами программа физической реабилитации для пациентов основной группы включала: лечебную гимнастику с элементами гимнастики йогов, лечебное плавание, аутогенную тренировку, дозированную ходьбу и лечебный массаж. В контрольной группе применялась общепринятая методика ЛФК для данной категории больных [8, 10].

Методика лечебной гимнастики при гипертонической болезни I-II стадии зависит от характера патологических изменений, вызванных заболеванием, степени недостаточности кровообращения, выраженности имеющихся осложнений и степени адаптации к физической нагрузке. Мы использовали методический прием рассеивания и чередования нагрузок, когда упражнение для одной мышечной группы сменялось упражнением для другой группы, а упражнения с большой мышечной нагрузкой чередовались с упражнениями, требующими незначительных мышечных усилий, и дыхательными.

Применялись следующие формы проведения занятий ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями, дозированная ходьба.

Больным основной группы назначались следующие основные средства ЛФК: физические упражнения (гимнастические, спортивно-прикладные, идеомоторные, упражнения в посылке импульсов к сокращению мышц), игры, естественные факторы природы (солнце, воздух, вода), лечебный массаж.

Мы использовали специальные упражнения: на расслабление мышечных групп, на равновесие, координацию; дыхательные упражнения. Известно, что при выполнении физических упражнений с участием мышц рук значительно повышается артериальное давление по сравнению с упражнениями для мышц ног. Поэтому мы с большой осторожностью применяли физические упражнения для мышц верхних конечностей (особенно при гипертонической болезни II стадии), физические упражнения с натуживанием, рывками, особенно рук, с сотрясением корпуса, наклоны туловища, повороты головы.

В последние годы вырос интерес к упражнениям в изометрическом режиме (статические упражнения) для больных гипертонической болезнью. Гипотензивное действие статических нагрузок обусловлено их положительным влиянием на вегетативные центры с последующей депрессорной реак-

цией. Упражнения в изометрическом режиме обязательно сочетались с произвольным расслаблением мышц и дыхательными упражнениями [6, 11].

Аутогенная тренировка и элементы гимнастики йогов помогают успешно овладеть начальными навыками психической саморегуляции, восстановить психоэмоциональное равновесие, а значит, нормализовать артериальное давление, частоту сердечных сокращений и улучшить общее состояние больного. Благодаря применению элементов гимнастики йогов больные овладевает искусством управления своими духовными и физическими силами, что способствует улучшению их состояния [3, 11]. Большое внимание уделялось также массажу и самомассажу, особенно воротниковой зоны.

Первичное исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы показало, что у пациентов обеих групп систолическое давление (СД) и диастолическое давление (ДД) были повышены. Систолическое давление у больных основной и контрольной групп было на уровне $157\pm 3,8$ мм рт. ст. и $160\pm 4,2$ мм рт. ст., диастолическое давление – $96\pm 2,3$ мм рт. ст. и $98\pm 3,6$ мм рт. ст. соответственно. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое при первичном обследовании была $83,2\pm 3,1$ уд/мин. и $85,6\pm 3,7$ уд/мин. соответственно в основной и контрольной группах ($p>0,05$).

При повторном обследовании через 2 месяца у больных основной и контрольной групп наблюдалась положительная динамика показателей пульса и АД. Так у больных основной группы ЧСС снизилась до $74,3\pm 2,9$ уд/мин., в контрольной группе до $77,8\pm 3,4$ уд/мин. Показатель систолического давления у пациентов основной группы снизился на 11,4% и составил $139,2\pm 3,1$ мм рт. ст., в контрольной группе – на 8,7% ($146,4\pm 3,7$ мм рт. ст.). Так же была отмечена положительная динамика в показателях диастолического давления – в основной группе ДД снизилось на 10,6%, в контрольной группе – на 7,3%. При сравнении полученных повторных показателей пульса и АД, можно сделать вывод, что в основной группе они достоверно отличались от показателей контрольной группы ($p<0,05$), что свидетельствует об эффективности разработанной нами программы физической реабилитации для больных гипертонической болезнью I-II стадии. В связи с нормализацией пульса и АД у больных обеих групп улучшилось общее состояние, исчезло головокружение у большинства пациентов, слабость и повысилась адаптация к физической нагрузке.

Выводы:

1. Гипертоническая болезнь обнаруживает неуклонную тенденцию к росту и связано это, прежде всего с тем, что гипертоническая болезнь – это болезнь цивилизации, ее негативных сторон (в частности, информационного бума, возросшего темпа жизни, гипокинезии и пр.). Все это вызывает

неврозы, в том числе сердечно-сосудистые, отрицательно влияя на организм и его регуляторные механизмы, в том числе на регуляцию сосудистого тонуса.

2. Разработанная нами программа физической реабилитации для пациентов основной группы включала: лечебную гимнастику с элементами гимнастики йогов, лечебное плавание, аутогенную тренировку, дозированную ходьбу, лечебный массаж.

3. Включение в занятия лечебной гимнастикой элементов гимнастики йогов, применение лечебного плавания, аутогенной тренировки седативного характера, дозированной ходьбы и лечебного массажа способствует нормализации ЧСС, снижению артериального давления, улучшению общего самочувствия и увеличению физической работоспособности больных.

В *перспективе* разработка комплексной программы физической реабилитации для больных гипертонической болезнью на санаторно-курортном этапе реабилитации с применением информационного моделирования.

Литература.

1. Ивашкин В.Т. Внутренние болезни. – М.: Медицина, 2003. – 543 с.
2. Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В. ЛФК в реабилитации больных заболеваниями легких и сердца. – Л.: Медицина, 1984. – 168 с.
3. Кристенсен Э. Целебная йога для сердца: Простые упражнения для предупреждения и лечения сердечно-сосудистых заболеваний: Пер. с англ. – М.: Эксмо, 2003. – 236 с.
4. Кушаковский М.С. Гипертоническая болезнь. - СПб.: Сотис, 1995. – 321 с.
5. Лебедева И.П. ЛФК в системе медицинской реабилитации. – М.: Медицина, 1995. – 400 с.
6. Маколкин В.И., Овчаренко С.И. Внутренние болезни. – М.: Медицина, 1999. – С. 252-271.
7. Мошков В.Н. Лечебная физкультура при гипертонической болезни. – М.: Медицина, 1989. – 355 с.
8. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійський спорт, 2005. – 471 с.
9. Пешкова О.В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів (Частина 1) / Матеріали для читання лекцій. – Харків: ХаДІФК, 2000. – 216 с.
10. Темкин И.Б. Лечебная физкультура при первичной артериальной гипертонии. – М.: Медицина, 1971. – 200 с.
11. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ

Забора А. В.

Харьковский национальный университет внутренних дел

Аннотация. В статье определена степень влияния разных программ физической подготовки на уровень общей физической подготовленности курсантов первого курса. Использование силовых и скоростно-силовых упражнений позволили достоверно улучшить результаты в подтягивании на перекладине, в прыжках в длину с места, подъеме туловища из положения лежа в сидя. Увеличенный объем беговых нагрузок и упражнений скоростно-силовой направленности способствовали достоверному улучшению выносливости курсантов.

Ключевые слова: курсанты, силовые и скоростно-силовые упражнения, физическая подготовка.

Анотація. Забора А. В. Шляхи оптимізації фізичної підготовки курсантів молодших курсів. У статті визначено ступень впливу різних програм фізичної підготовки на рівень загальної фізичної підготовленості курсантів першого курсу. Використання силових і швидкісно-силових вправ дозволили вірогідно поліпшити результати в підтягуванні на поперечині, у стрибках у довжину з місця, підйомі тулуба з положення лежачи в сидячи. Збільшений обсяг бігових навантажень і вправ швидкісно-силової спрямованості сприяли достовірному поліпшенню витривалості курсантів.

Ключові слова: курсанти, силові та швидкісно-силові вправи, фізична підготовка.

Annotation. Zabora A. The ways of optimization physical preparation of cadets of junior courses. It's defined degree of influence of different training's programs to the level of common physical preparation of first year cadets. Results in pulling up on a crossbeam, in broad jumps from a place, rise of a trunk from a prone position in sitting have allowed to improve use of power and high-speed exercises authentically. The increased volume of racing loadings and exercises of a high-speed power orientation promoted authentic improvement of endurance of cadets.

Key words: cadets, power and high-speed exercises, physical preparation.

Введение.

Работа органов внутренних дел связана с многочисленными проблемами, вызванными спецификой целей, методов и средств их деятельности. Деятельность органов внутренних дел в той или иной мере затрагивает интересы многих членов общества, а ее последствия непосредственно влияют на обеспечение безопасности личности, общества и государства, реализацию их законных интересов. Охраняя общественный порядок, работникам органов внутренних дел приходится использовать меры предупреждения и ограничения отдельных прав личности или временно лишать их, используя меры физического воздействия.

Позитивное решение таких общегосударственных задач зависит от уровня профессионального мастерства работников правоохранительных

органов. Ликвидация конфликтных ситуаций, правонарушителя требует от него высокого уровня специальной физической подготовленности.

Базовой основой необходимого уровня специальной физической подготовленности является крепкое здоровье и высокий уровень общей физической подготовленности. Но целым рядом исследований за последние годы установлено, что отраслевая система физической подготовки не содействует обеспечению необходимого уровня профессионального мастерства специалистов Министерства внутренних дел (1, 2, 3, 5). В приказе МВД № 495 от 30 июня 2005 года отмечается, что научно-методический уровень организации и проведения занятий по физической подготовке на местах не соответствует современным требованиям и что зачастую на занятиях используются неэффективные средства и методы обучения, не ведется поиск новых технологий специальной физической подготовки. В связи с указанными проблемами работники милиции в чрезвычайных ситуациях нередко проявляют растерянность, беспомощность и уступают правонарушителям в силе, ловкости.

В связи с изложенным есть необходимость обратить внимание на состояние физической подготовки будущих работников органов внутренних дел.

Данные практических наблюдений, опыт приема вступительных экзаменов по физической подготовке, результаты исследований авторов (1, 3, 6) свидетельствуют о том, что большое количество абитуриентов высших учебных заведений силовых структур имеют неудовлетворительную физическую подготовленность. У них особенно низкие показатели быстроты, выносливости и силы. Поэтому важно найти наиболее эффективные средства, методы и формы организации занятий по физической подготовке курсантов.

В настоящее время ряд авторов ведут активные поиски более совершенных методов и форм проведения занятий по нескольким направлениям: Сергиенко Ю. П. (6)- поэтапная физическая подготовка и ее индивидуализация; Романчук В. Н. (4)- усовершенствование планирования занятий и широкое использование тренажа; Ярещенко О. А. (7)- формирование базовой подготовленности и развитие двигательно-координационных возможностей курсантов. В результатах исследований указанных авторов намечаются объективные позитивные сдвиги, но еще много вопросов, которые требуют решения.

Работа выполнена по плану НИР Харьковского национального университета внутренних дел.

Формулирование целей работы.

Цель работы - определить более эффективные средства, методы и формы организации проведения занятий по физической подготовке курсантов младших курсов.

Организация исследований. Экспериментальное исследование было проведено с курсантами первого курса в течение учебного года. Контрольная группа (25 человек) курсантов занималась по общепринятой программе для данного курса. Экспериментальная группа (21 курсант) в целом выполняла ту же программу, но в содержании занятий, методов, форм их организации и проведения были введены дополнения и изменения. Так, увеличен объем беговых нагрузок, введены упражнения с отягощениями (гирями, гантелями) силовой и скоростно-силовой направленности. Занятия в данной группе проводились преимущественно с использованием комплексно-параллельной формы (сочетание упражнений на основе приемов физического воздействия с упражнениями бегового, силового и скоростно-силового характера) организации занятий и в учебно-тренировочном и тренировочном режиме.

Результаты исследований.

Сравнительный анализ результатов вступительных экзаменов по бегу на 100 и 1000 метров, подтягиванию на перекладине показал, что между исследуемыми группами не было достоверных изменений.

Организация и проведение занятий по физической подготовке курсантов с использованием комплексно-параллельной формы позволило существенно увеличить моторную плотность уроков. Так, в контрольной группе этот показатель колебался от 62% до 68%, то в экспериментальной группе – от 70% до 80%. Такой динамике показателя моторной плотности значительно содействовали уроки, имеющие тренировочную направленность.

Одним из информативных показателей общей физической подготовленности является бег на 100 метров. Но учитывая, что этот вид контрольного испытания требует специальной скоростной подготовки, что в достаточной мере не проводилось ни в контрольной, ни в экспериментальной группах, произошедшие изменения не были достоверны. Так, в контрольной группе этот показатель был равен $14,28 \pm 0,07$ с, а в экспериментальной – $14,13 \pm 0,05$ с ($t = 1,7$; $P > 0,05$).

Показатель силовых возможностей курсантов (подтягивание на перекладине) показал достаточную эффективность экспериментальной программы занятий, следствием которой явился достоверно высокий результат в экспериментальной группе – $13,2 \pm 0,33$ против $11,8 \pm 0,41$ раз ($t = 2,66$; $P > 0,05$).

Анализ скоростно-силовой подготовки по данным подъема туловища из положения лежа руки за головой в положение сидя также выявил достоверные улучшения. Так, в контрольной группе (КГ) показатель составил $46,8 \pm 0,91$ раз, а в экспериментальной (ЭГ) был показан $50,9 \pm 0,74$ раз ($t = 4,54$; $P > 0,01$). Показатель прыжка в длину с места имел такую же тенденцию, а именно: в ЭГ – $229,7 \pm 1,46$ см, в КГ – $218,4 \pm 1,82$ см ($t = 4,54$; $P > 0,01$).

Анализ результата бега на 3000 метров свидетельствует, что предлага-

мая усовершенствованная программа физической подготовки позволила достоверно улучшить показатель выносливости. Это видно из результатов экспериментальной ($734,2 \pm 4,1c$) и контрольной групп ($759,4 \pm 5,22c$), что выразилось в показателе достоверности $P < 0,001$ и показатели t – критерия Стьюдента.

Выводы:

1. Проведение занятий по физической подготовке с использованием комплексно-параллельной формы организации занятий и их тренировочной направленности обеспечило существенно высокую моторную плотность уроков.

2. Более широкое использование силовых и скоростно-силовых упражнений позволили достоверно улучшить результаты в подтягивании на перекладине, в прыжках в длину с места и подъеме туловища из положения лежа в сидя.

3. Увеличенный объем беговых нагрузок и упражнений скоростно-силовой направленности способствовали достоверному улучшению выносливости курсантов.

Дальнейшие исследования будут направлены на определение степени влияния уровня общефизической подготовленности на освоение и совершенствование приемов мер физического воздействия.

Литература

1. Антошків Ю.М. Вдосконалення професійно прикладної підготовки курсантів ВНЗ МНС України: Автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вихов. та спорту.-Львів, 2006.-18с.
2. Камаев О. І., Филипенко Л. І., Ярещенко О. А. Динаміка загально-фізичної підготовленості курсантів в процесі навчання в ХНУВС// Слобожанський науково-спортивний вісник. В. 2. ХДАФК,2004.- с.65-69.
3. Лушак А. Р. Оптимізація психофізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України: Автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вихов. та спорту. – Львів, 2001.-18с.
4. Романчик В. М. обґрунтування змісту та організації форм фізичної підготовки курсантів ВНЗ технічного профілюю – Львів, 2007. – 22с.
5. Сергієнко Ю. П. Теоретично-методичні аспекти організації формування фізичних якостей в процесі спеціальної підготовки курсантів навчальних закладів силових структур// 3 б. наук. праць. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2002. - №5.- с.21-26/
6. Сергієнко Ю. П. спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції: Автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вихов. та спорту. – Харків, 2005.- 19с.
7. Ярещенко О. А. Особливості впливу психомоторних здібностей курсантів на спеціальну фізичну підготовленість// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 3б. наук. праць за ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007.- 12.-с.161-163.

Поступила в редакцію 18.03.2008г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ БАСКЕТБОЛА

Завизионова Н.А.

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

Аннотация. Основной принцип работы в специальном учебном отделении - универсальность подготовки студентов. На занятиях студентов 1-4 курсов решаются следующие задачи: укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; реабилитация и возвращение к нормальной жизнедеятельности; поддержание жизнеобеспечивающих органов и физиологических систем человека на оптимальном уровне здоровья; пропаганда здорового образа жизни, привитие навыков и потребности к систематическим физическим упражнениям для поддержания высокой работоспособности.

Ключевые слова: студент, баскетбол, методика, здоровье.

Анотація. Завизионова Н.А. Методичні аспекти навчання студентів 1-4 курсів спеціального навчального відділення елементів баскетболу. Основний принцип роботи в спеціальному навчальному відділенні - універсальність підготовки студентів. На заняттях студентів 1-4 курсів вирішуються наступні завдання: зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку й різнобічній фізичній підготовленості; реабілітація й повернення до нормальної життєдіяльності; підтримка життєвозабезпечуючих органів і фізіологічних систем людини на оптимальному рівні здоров'я; пропаганда здорового способу життя, прищеплювання навичок і потреби до систематичних фізичних вправ для підтримки високої працездатності.

Ключові слова: студент, баскетбол, методика, здоров'я.

Annotation. Zavizionova N.A. Methodical aspects of education of students of 1-4 courses of special educational abjointing to devices of basketball. Main principle of work in special educational abjointing - universality of preparation of students. On occupations of students of 1-4 courses the following problems are solved: strengthening of health, assistance to physical development and scalene physical readiness; an aftertreatment and homing to normal vital activity; maintenance system survival members and physiological systems of the person on an optimum level of health; propagation of an able-bodied mode of life, inculcation of skills and necessities to systematic physical exercises for maintenance of high work capacity.

Keywords: student, basketball, procedure, health.

Введение.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение,

но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. В системе образования баскетбол включен в программы физического образования дошкольников, общего среднего, средне-специального и высшего образования. Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания [2].

Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы. В научно-методической литературе приведены практические материалы, которые необходимо усваивать в определенном возрасте [2, 3]. Разнообразие технических и тактических действий игры баскетбол и собственно игровая деятельность обладает уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников и студенческой молодежи, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры баскетбол и сопряженные с ним упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья, рекреации, и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий.

Существенное отличие работы с контингентом учащихся ДЮСШ, студентами основной группы здоровья 1 года обучения (1 курс вуза) со студентами специального учебного отделения БГТУ им. Шухова - это значительное отклонение в состоянии здоровья обучаемых студентов [1, 4, 5, 6]. В связи с этим, важное значение приобретает решение проблем укрепления здоровья через организацию занятий баскетболом студентов специального медицинского отделения.

Работа выполнена по плану НИР Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова.

Формулирование целей работы.

Цель работы – разработка методических аспектов обучения студентов 1-4 курсов специального учебного отделения элементам баскетбола.

Результаты исследований.

Известно, что юноши и девушки подошедшие к возрасту 17-18 лет и имеют 3 разных уровня физической (общей и специальной), технической и тактической подготовки в баскетболе:

1 уровень - занимающиеся в специальном учебном отделении, имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья (1-3 заболевания), которые, тем не менее не помешали им заниматься физкультурой и спортом в школьные годы и даже занимаясь в секциях, клубах и отделениях ДЮСШ достичь уровня юношеских разрядов по видам спорта или даже по баскет-

болу.

2 уровень - студенты, обучаясь в школьные годы, посещали уроки физической культуры и знакомы с особенностями техники игры баскетбол и ее основными элементарными правилами игры;

3 уровень - студенты, не посещавшие уроки физкультуры в школе и не имеющие знания, умения и навыки занятий баскетболом и другими видами физкультурной деятельности.

Преподаватель дисциплины «Физическая культура», работая, с таким разноуровневым контингентом, поставлен перед фактом: подготовить план-конспект такого содержания, который бы охватил возможности студентов всех уровней подготовки, от студента, который только сегодня взял мяч в руки, до студента, который играл в составе сборной своей школы, города - и все они пришли в одну учебную группу.

Как известно, еще с давних времен, обнаружили лечебные свойства определенных компонентов физической культуры (о них писал еще основоположник древнегреческой медицины Гиппократ), что послужило основанием для формирования специфического ее раздела - лечебной физической культуры или оздоровительно-реабилитационной, не сводимой лишь к физическому воспитанию, а подчиненной закономерностям терапии.

Основной принцип работы в специальном учебном отделении - универсальность подготовки студентов. Исходя из этого, на занятиях студентов 1-4 курсов решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Реабилитация и возвращение к нормальной жизнедеятельности.
3. Поддержание жизнеобеспечивающих органов и физиологических систем человека на оптимальном уровне здоровья.
4. Пропаганда здорового образа жизни, привитие навыков и потребности к систематическим физическим упражнениям для поддержания высокой работоспособности.

Процесс обучения в баскетболе направлен на вооружение физкультурников, занимающихся знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование, а также на формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии и тактики, правил игры, методики тренировки и т.п.

Обучая, педагог вооружает их широким кругом знаний о современном баскетболе, где одной из задач стоит: воспитать у занимающихся стремления к постоянному развитию творческой мысли, к поискам самостоятельных решений.

Действенность знаний - необходимое условие того, чтобы их можно было применять и на их базе приобретать новые. Это особенно важно для баскетболиста, так как в процессе игры все решения должны приниматься самостоятельно, действовать необходимо быстро и четко. Занимающиеся должны научиться рационально пользоваться приобретаемыми навыками, опираясь на знания и умения. В этом суть процесса обучения.

Для работы со студентами специального учебного отделения мною разработаны ряд планов-конспектов по теме “Обучение элементам техники баскетбола”. Представим здесь один из них:

План-конспект

практического занятия по дисциплине «Физическая культура» ст. преподавателя Н. А. Завизионовой

Тема: Баскетбол

Цель: укрепление здоровья студентов, способствовать повышению работоспособности организма.

Задачи: 1. Формирование чувства мяча: разучивание упражнений с мячом на месте и в движении;

2. Совершенствование техники владения б/б мячом (ловля и передача мяча двумя руками от груди);

3. Развитие гибкости в комплексе ЛФК при нарушении осанки.

Инвентарь и оборудование: мячи баскетбольные 8 штук на группу; коврики гимнастические; секундомер.

Место проведения: спортзал № 3

Лег/п части зан-я	Программный материал содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
I	Организационная часть		
	1. Построение в шеренгу.	20 мин	Обратить внимание на внешний вид студентов и состояние здоровья
	2. Приветствие: «Студенты, здравствуйте!»	1 мин	Измерение ЧСС на месте при норме 60-80 уд/мин
	3. Сообщение темы, цели, задач.		
	4. Строевые упражнения на месте «Равняйся! Смирно!»	1-2 мин	Пятки вместе, носки врозь, грудь вперед, живот втянут, плечи держать ровно, кисти к бедру
	Повороты на месте Направо! Налево! Кругом! На месте шагом марш! Ходьба на месте	3-4 мин	
	Упражнения в движении, в ходьбе:	2-3 пов.	Перестроение в одну колонну
1. Руки в стороны, вверх, вперед, вниз	10-12 раз по 10 м	Соблюдать интервал 2-3 шага	
2. Рука левая вверх правая вниз	2x20 м	Зрительный контроль	
3. Ходьба на всей ступне, на носках, на пятках, на внешней стороне ступни, на внутренней	15-20 м	отведение рук назад (рывки руками)	
4. Галоп правым боком, левым			
5. Бег спиной вперед			
6. Бег в колонне			
7. Ходьба, упражнение на восстановление дыхания. Перестроение в 2-3 шеренги на комплексе ОРУ на месте	4-5 мин 1-2 мин	Интервал 3-4 шага, смотреть вперед через правое плечо Темп медленный Руки вверх – вдох, вниз – выдох Выполнить команду: руки в стороны «Разомкнись!»	
Основная часть			
Задача №1		60 мин	
1. Формирование чувства мяча:		20 мин	Каждый студент берет мяч или на пару 1 б/б мяч;
- переключивание б/б мяча из правой руки в левую		20-30 раз	
- подбрасывание вверх и ловля мяча; с		8-10 раз	на уровне груди;

II	<p>хлопком</p> <ul style="list-style-type: none"> - переключивание мяча из правой руки в левую - вокруг туловища - переключивание мяча «восьмеркой» вокруг голени - работа б/б мячом у стены: <p>перестроение лицом к стене стоять в стойке баскетболиста, ловля мяча двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля мяча двумя руками после отскока от пола - ловля мяча, после поворота баскетболиста на 360° <p><i>Задача №2.</i> Совершенствование техники владения б/б мячом.</p> <p>Ловля и передача б/б мяча двумя руками от груди в парах на месте.</p>	<p>20-30 раз</p> <p>20-30 раз</p> <p>20-30 повт.</p>	<p>на высоту 50-100 см; на высоту 2-3 м; на прямых руках через стороны; стоять прямо</p> <p>узкая стойка ноги врозь</p> <p>Из исх. положения стоя наклон вперед, согнувшись мяч в руках 1,5-2 м от стены, ловля мяча после удара об стену;</p> <p>затем с отскоком от пола;</p> <p>Расстояние 3-4 м от стены. Темп поворота быстрый. Повороты влево; вправо</p> <p>Напомнить положение тела в стойке баскетболиста. Перестроение в две шеренги лицом друг к другу</p> <p>Ловля – это прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом. Интервал 1-2 м между парами и 2-3 м между партнерами в паре. Информация для студента: при ловле б/б мяча выходят ему навстречу, руки свободно вытягивают чуть вперед, расставленные пальцы рук образуют как бы гнездышко размером чуть больше мяча. Внимательно следить за полетом мяча, и как только он коснется пальцев, сжать его а руки согнуть в локтях. Поймав мяч, надо быть готовым передать его. Передача – основной прием взаимодействия игроков и приближения мяча к корзине.</p> <p>В движении, в стойке баскетболиста.</p>
	<p>Ловля и передача мяча от груди на месте в парах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - с отскоком от пола 	<p>20-30 раз</p>	<p>В движении, в стойке б/б; ведение – пас; ловля – ведение – передача;</p>
	<p>Ловля и передача б/б мяча в парах, перемежаясь приставными шагами по залу</p> <ul style="list-style-type: none"> - с отскоком от пола 	<p>20-30 раз</p> <p>8-10 передач</p> <p>8-10 передач</p>	<p>интервал между парами 5-7 м</p>
	<p>Ловля и передача б/б мяча в парах в беге с ведением б/б мяча</p> <p>Эстафетные задания с бегом и ведением б/б мяча ловлей и передачей</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Преодоление дистанции с ведением, ловлей и передачей мяча 2. Ведение ловля – передача мяча и обводка пассивного защитника <p><i>Задача № 3</i> Комплекс упр. лечебной физкультуры при нарушении осанки (№ 2.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в исходном положении стоя 2. Упражнения в исходном положении сидя на коврике 3. Упражнения в исходном положении лежа на спине, лежа на животе 4. Упражнения в исходном положении стоя на коленях и кистях 5. Упражнения в исходном положении стойка на лопатках 6. Упражнения в исходном положении сед ноги врозь. <p>Перестроение</p>	<p>3-4 передачи</p> <p>10 м</p> <p>2-3 раза x 10 м</p> <p>20 мин</p> <p>2-3 повтора</p> <p>3-4 повтора</p> <p>3-4 повтора</p> <p>3-4 повтора</p> <p>10-12 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>1 мин</p>	<p>передача мяча следующему игроку в колонне</p> <p>Комплекс упр. выполняется на гимнастических ковриках. Упр. на развитие гибкости позвоночника и силы мышц живота и спины</p> <p>Наклоны, повороты туловища</p> <p>Для мышц брюшного пресса «морская звезда»; и разгибание туловища</p> <p>Махи ногами</p> <p>«Велосипед»</p> <p>кисти рук под лопатками; сведение и разведение прямых ног</p> <p>Наклоны, коснуться руками ступней ног.</p>
	<p>Заключительная часть</p> <p>Ходьба на месте</p> <p>Ходьба в колонне. Упражнения на восстановление дыхания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу 2. Замечания по технике выполнения упражнений с б/б мячом на месте и в движении 3. Оценки, посещаемость, аттестация 	<p>10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>4-5 мин</p> <p>2-3 мин</p>	<p>Руки вверх – вдох</p> <p>Руки вниз – выдох</p> <p>Подведение итогов занятия</p> <p>Ошибки: в ловле и передаче мяча на месте и в движении; выполнение упр. на ковриках</p>

Выводы.

В занятиях со студентами 1-4 курсов специального учебного отделения в 2006-2007 гг. по теме “Обучение элементам технике баскетбола” использовались наиболее интересные упражнения, доступные для понимания восприятия и воспроизведения, которые вошли в планы-конспекты. Предлага-

гались комплексы упражнений с мячом на месте, в ходьбе, беге. Задания переходили от простых к сложным, от индивидуального выполнения к парным, в тройках и т.д., использовалась площадка, стены, предметы для обводки и др.

В данном конспекте решая 3 задачи, уже в первой задаче студенты более 40 мин. работали с мячом. Комплекс упражнений на месте состоял из 10-ти упражнений и занимал 20 мин., где студентам предложены упражнения на ловкость, координацию движений, гибкость. Менялись исходные положения занимающихся, место выполнения упражнений, скорость и амплитуда движений. Замечая разную степень предварительной подготовки студентов, преподаватель словом, собственным показом и повторением упражнения студентом из числа наиболее подготовленных, целенаправленно раскрывает суть темы, используя неоспоримую положительную оздоровительную значимость вида спорта, преподает технику элементов баскетбола. При выполнении упражнений с мячами использовались следующие методы: повторный, интервальный, метод сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

Во 2-й задаче совершенствуется техника владения баскетбольным мячом. Работая над задачей 20 мин. предлагается более 10 разновидностей ловли и передачи мяча в парах на месте и в движении, ведение мяча. Студенты выполняют более ста различных движений и приемов баскетбола. Дополнительные положительные эмоции приносят эстафетные задания с бегом и ведением мяча, ловлей и передачей, обводкой предметов и пассивных защитников.

Практический опыт работы указал правильный путь выбранного направления в обучении студентов учебного специального учебного отделения элементам видов спорта. Творчество в педагогической практике продолжается.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем методического обеспечения проведения занятий со студентами специального учебного отделения.

Литература

1. Зайцев В.П. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении / В.П.Зайцев, С.И.Крамской.- Белгород: Изд-во БГТУ, 2003 - 232с.
2. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры / под редакцией Ю.М.Портнова.- Изд. 3-е перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1988.- 288 с.
3. Филимонова С.И. Здоровье и физическая культура, здоровый образ жизни студентов / С.И.Филимонова, Л.М.Крылова // Физическая культура и спорт. Для студентов строительных вузов: Учебник.- М.: Изд-во АСВ, 2005 - С. 49-75.
4. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: учебное пособие / С.И.Крамской, В.П.Зайцев, С.М. Артемьев и др.; под ред. В.П.Зайцева,

- С.И.Крамского.- М.: Изд – во АСВ; Белгород: Изд – во БГТУ, 2005. – 276 с.
5. Здоровьесберегающие технологии для студентов, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении: Авторская рабочая программа В.П. Зайцев, С.И. Крамской/ – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г.Шухова, 2005.- 58с.
6. Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях: Сб. науч.- метод. трудов Междунар. науч.- метод. конф.- Белгород: Изд- во БГТУ им. В.Г.Шухова, 2004.-305 с.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МЕТОД ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ШКОЛЕ

Захарова¹ Л.В., Лыпыгина² О.В.

ГОУ ВПО Красноярский торгово-экономический институт¹, Россия
Сибирский государственный университет имени акад. М.Ф. Решетнева²,
г. Красноярск, Россия

Аннотация. Методической основой «круговой тренировки» является многократное выполнение определенных движений, в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей - четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее.

Ключевые слова: обучение, процесс, метод, комплекс, станции, качества.

Анотація. Захарова Л.В., Лапігіна О.В. Кругове тренування як метод організації учбово-тренувального процесу в школі. Методичною основою «кругового тренування» є багатократне виконання певних рухів, в умовах точного дозування навантаження та точно встановленого порядку його зміни та чергування з відпочинком. Тому кругове тренування представляє собою організаційно-методичну форму занять фізичними вправами, які направлені в основному на комплексний розвиток рухових якостей. Однією з найважливіших є чітке нормування фізичного навантаження і в той же час суворого його індивідуалізація.

Ключові слова: навчання, процес, метод, комплекс, станції, якості.

Annotation. Zakharova L.V., Lapigina O. V. Circular training as a method of organizational training process is at school. The methodic basis of “stations” (or “round training”) is numerous repetitions of definite movements, in the exact batching of loading and exactly established order of its changing and alternation with rest. So round training is an organizational-and-methodical process of physical activities, directed basically to the complex development of moving qualities. One of the most important features is precise normalization of physical loading and at the same time its strict individualization.

Key words: training, process, method, complex, stations, quality.

Введение.

Основная форма обучения юных спортсменов - тренировка. Через

систему тренировок осуществляется целенаправленное педагогическое воздействие, решаются основные спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи. Интересно поданная система спортивных упражнений в значительной степени предрешает успех тренировки, настраивает юных спортсменов на рабочий лад и чаще всего определяет конечную цель учебной работы на тренировке.

При обучении и воспитании юных спортсменов могут быть использованы различные методы организации тренировочного урока, что зависит от возраста учащихся, этапа многолетней спортивной подготовки [1-10].

Жизнь требует улучшения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ. В этих целях используют метод круговой тренировки, который имеет большую популярность. Значительному числу учащихся она позволяет упражняться одновременно и самостоятельно, добиваясь высокой моторной плотности. На таких занятиях появляется реальная возможность использования максимального количества разнообразного инвентаря и оборудования. Упражнения комплексов круговой тренировки хорошо увязываются с материалом уроков, способствуют общему физическому развитию. Исследования подтвердили эффективность круговой тренировки даже при использовании ее в 50% уроков. Там, где она внедрена, значительно повышается уровень развития силы, возрастает динамометрия правой и левой кисти, увеличивается становая сила. Анализ изменений физической подготовленности позволяет отметить эффективное влияние круговой тренировки на улучшение статической силовой выносливости и быстроты движений.

Работа выполнена по плану НИР Сибирского государственного университета имени акад. М.Ф. Решетнева.

Формулирование целей работы.

Данная работа проводилась с целью изучения влияния круговой тренировки на развитие физических качеств на уроках физической культуры в младших классах. Для достижения этой цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Изучить и обобщить данные научно-методической литературы по круговой тренировке.
2. Выбрать подходящие средства и дозировку для проведения круговой тренировки в младших классах.
3. Разработать методику использования круговой тренировки на уроках физической культуры в младших классах.

Предметом исследования явилась круговая тренировка для учащихся младших классов. *Объект* исследования – уроки физической культуры в школе.

Рабочая гипотеза - улучшение физических качеств с использованием круговой тренировки на уроках физической культуры.

Результаты исследования.

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому, в комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. В результате выполнения данный комплекс будет способствовать совершенствованию умений и навыков, входящих в учебный материал. Обязательное условие – предварительное изучение этих упражнений самими учащимися.

Круговая тренировка, как интегральная форма физической подготовки, причащает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. Существенным является и то, что круговая тренировка обеспечивает индивидуальный подход к каждому учащемуся, позволяет предельно эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку.

В основе организации учеников для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено – для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий – четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее.

На уроках физической культуры одинаково важное значение придается развитию необходимых физических качеств учащихся и обучению определенным умениям и навыкам. Эти процессы во многом взаимосвязаны. Ведь обучая школьников какому-либо техническому элементу, мы одновременно оказываем воздействие на развитие тех или иных физических качеств. Работая над укреплением силы, развитием быстроты или выносливости, создается необходимая база для более лучшего освоения двигательных умений и навыков.

В последнее время в осуществлении обеих этих задач, все большее

место занимает работа по принципу круговой тренировки. Правильное распределение станций позволяет специально подобранными упражнениями целенаправленно развивать физические качества и закреплять полученные на уроках умения и навыки. Упражнения на станциях варьируются, но используются только те из них, которые хорошо знакомы учащимся. Темп выполнения упражнений высокий.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляется комплекс из 8 - 10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

В зависимости от числа упражнений в комплексе класс делится на 6 - 8 групп по 3 - 5 человек.

Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату; в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале.

Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз).

Анализ методов круговой тренировки и обобщения опыта применения их на практике дает основание выделить экстенсивно-интервальный метод как наиболее приемлемый для школьного урока. Сущность его заключается в том, что движения выполняются в оптимальном темпе, точно, с большой амплитудой, на упражнения и на отдых планируется одинаковое время - по 30 секунд. Стандартная продолжительность работы и отдыха обеспечивает на уроке порядок, дисциплину, позволяет следить за точностью выполнения заданий.

В комплекс обычно включают 10 упражнений (станций), на каждое тратится одна минута (30 секунд на выполнение, 30 секунд на отдых), значит, на весь комплекс (один круг) уйдет 10 минут, его рекомендуется выполнять на 8 уроках подряд, что составит законченный цикл занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки. Такие циклы целесообразно повторять 3 - 4 раза в течение года.

Размечая станции, нужно учитывать, что упражнения для одних мышц

должны чередоваться с упражнениями для других, что для выполнения упражнений целесообразно использовать снаряды, находящиеся в зале, причем так, чтобы не передвигать их далеко.

В комплекс включают по два упражнения для развития мышц ног, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины и два общего воздействия.

Все 45 минут урока занимает только первое занятие по круговой тренировке, а остальные: 10 минут - если комплекс выполняется один раз (один круг); 20 минут - если комплекс повторяется дважды (два круга) и 30 минут - если комплекс повторяется три раза (три круга).

Упражнения с дозировкой в один круг целесообразно проводить в первые или последние 15 минут урока; с дозировкой в два круга - в последние 20 минут; в три круга - в последние 35 минут урока.

Между повторениями желательны 2-3 минутные паузы, во время которых выполняются спокойная ходьба, упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений юными спортсменами и контролем за ее воздействием на системы организма.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: учащиеся проходят практику проведения самостоятельных занятий, что является основой для подготовки их как инструкторов по физической культуре.

Исследования по выявлению эффективности круговой тренировки проводились с января по май месяц в школе № 92 г. Красноярска.

Работа включала в себя следующее:

- выяснение влияния круговой тренировки на развитие физических качеств в условиях урока;
- выяснение результатов ведущих специалистов по данному вопросу;
- выявление количественных и качественных сдвигов за время эксперимента;
- определение связей и закономерностей, формирование выводов и рекомендаций по освещаемому вопросу.

Исследования проводились в форме тестирования. Первое тестирование было проведено в январе месяце на уроке с учащимися контрольного и экспериментального класса. Возраст детей: 9-10 лет (3 класс)

Контрольные задания выполнялись после разминки, результаты заносились в протоколы. Далее в течение учебных месяцев в контрольном классе круговая тренировка не проводилась, а в экспериментальном классе каждое занятие проводилось с помощью круговой тренировки.

Для подведения итогов исследования было проведено тестирование по тем же тестам в мае месяце. Данные также занесены в таблицы и проведены сравнения результатов.

Выводы.

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы показал, что в последние годы круговой тренировке в связи с её эффективностью уделяется большое внимание специалистами в области физической культуры и спорта.
2. Предложенная методика круговой тренировки в младших классах оказалась не достаточно эффективной, так как прирост средних показателей незначителен.

Рекомендации:

1. Целесообразно использовать круговую тренировку в тренировочном процессе, так как занятия проводятся чаще и длительнее по времени, чем уроки физической культуры в школе.
2. В тренировочном процессе с помощью комплексов круговой тренировки можно увеличить показатели различных физических качеств, а в школе использовать как разновидность физических упражнений.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем организации учебно-тренировочного процесса в школе.

Литература:

1. Васильев, И.Г. Развитие мышечной силы при тренировке с различной нагрузкой./ И.Г.Васильев. – Л., 1983.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В.Верхошанский. – М.: ФиС, 1988.
3. Власов, В.Н. Исследование методики воспитания быстроты у школьников./ В.Н.Власов, В.П.Филин. - Теория и практики физической культуры. - №5, 1986. – с. 45.
4. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки./ И.А. Гуревич.- Минск: Высшая школа, 1976.- 304 с.
5. Жужиков, В.Г. Наиболее приемлемый. Об организации занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки./ В.Г.Жужиков.- Физкультура в школе 1971, №11.
6. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник.- 2-е изд., испр./ Ю.Ф. Курамшин.- М.: Советский спорт, 2004.-464 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры./Л.П.Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543 с.
8. Медведев, И.А. Управление оптимальной двигательной деятельностью учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроке физической культуры: Учеб.- метод.

- пособие.- 2-е изд./ И.А.Медведев.- Красноярск: РИО КГПУ, 2001.- 120 с.
9. Романенко, В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой./ В.А. Романенко, В.А. Максимович.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 143 с.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений./ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2000.- 480 с.

Поступила в редакцию 01.03.2008г.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ, КАК ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ЗА СЧЕТ ПОИСКА НОВЫХ ФОРМ ЕЕ ОРГАНИЗАЦИИ

Касьяненко О.Г.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Было рассмотрено понятие олимпийского образования, как педагогической деятельности и выделены два основных направления, по которым она реализуется. Проанализированы новые формы организации педагогической деятельности, а именно различные направления использования информационных технологий в системе образования высших учебных заведений.

Ключевые слова: олимпийское образование, педагогическая деятельность, формы организации, информационные технологии.

Анотація. Касьяненко О.Г. Підвищення ефективності олімпійської освіти, як педагогічної діяльності, за допомогою пошуку нових шляхів її організації. Було розглянуте поняття олімпійської освіти, як педагогічної діяльності та виділені два основні напрями за якими вона реалізується. Проаналізовано нові форми організації педагогічної діяльності, а саме різні напрями використання інформаційних технологій у системі освіти вищих навчальних закладів.

Ключові слова: олімпійська освіта, педагогічна діяльність, форми організації, інформаційні технології.

Annotation. Kasyanenko O.G. Increase of efficiency of Olympic education, as pedagogical activity, due to search of new forms of its organization. The concept of Olympic education as pedagogical activity and two basic directions on which it is realized are allocated has been considered. New forms of the organization of pedagogical activity, namely various directions of use of information technologies in an education system of higher educational institutions are analysed.

Key words: Olympic education, pedagogical activity, forms of the organization, information technologies.

Введение.

Олимпийское образование сегодня ученые определяют как целенаправленный процесс познания закономерностей возникновения и развития олимпийского движения, его воздействия на удовлетворение многообразных культурно-образовательных запросов личности и общества [7].

Почему в настоящее время возникла необходимость в олимпийском образовании? Выделяют, в основном, две причины:

- массовость и популярность спорта вообще;
- актуальность олимпийского образования признана на международном уровне (Великобритания, США, Япония, Австралия, Финляндия, Польша, Россия и др., где олимпийское образование уже включено в школьные программы).

Исходя из данных литературных источников [4,6,8] можно отметить, что до настоящего времени большая часть исследований в сфере олимпийского образования относилась к организационно-методическим проблемам, то есть преимущественно к формированию системы олимпийского образования.

На нынешнем этапе все большее значение приобретает содержание образования, повышения эффективности этой педагогической деятельности за счет поиска новых форм, средств и методов ее осуществления, новых подходов к ее организации [2,5].

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Формулирование целей работы.

Цель исследования – изучение путей повышения эффективности олимпийского образования, как педагогической деятельности, за счет поиска новых форм ее организации.

Задачи исследования: анализ дополнительных возможностей и организационно-технических ресурсов в сфере реализации олимпийского образования.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников и материалов сети Интернет.

Результаты исследования.

Олимпийское образование, с точки зрения педагогической деятельности, реализуется в двух основных направлениях: общеобразовательном и специально-образовательном. Под общеобразовательным направлением понимается распространение информации об олимпийском спорте и физическом воспитании, воспитании детей, подростков и молодежи страны в духе мира и сотрудничества. Специально-образовательное направление обеспечивает подготовку специалистов сферы физической культуры и спорта физкультурно-спортивными учебными заведениями и специализированными факультетами университетов [3].

Одним из наиболее популярных и интересных направлений развития спортивной науки на сегодняшний день является вопрос информационного обеспечения отрасли физического воспитания, спорта и здоровья человека

и использование в ней компьютерных технологий. В последние годы все больше научных деятелей обращаются к этой тематике, а стремительное технологическое развитие компьютерного обеспечения открывает все новые пути решения поставленных вопросов [1].

Повышения эффективности педагогической деятельности за счет применения информационных технологий в сфере физической культуры и спорта способствует активизации обучения. Исходя из этого возможно использование информационных компьютерных технологий в системе олимпийского образования.

Существуют различные направления использования информационных технологий в системе вузовского образования.

Первое направление – использование интеллектуальных обучающих систем, что предполагает использование баз данных, баз знаний, экспертно-обучающих систем, систем искусственного интеллекта.

Второе направление - применение системы гипермедиа, электронных книг, совершенствование программных средств учебного назначения, автоматизированных обучающих систем.

Третье направление – использование средств телекоммуникаций, которые включают в себя компьютерные сети, телефонную, телевизионную, спутниковую связь для обмена разнообразной информацией между пользователем и центральным информационным банком данных или между пользователями компьютеров, подключенных к одной из перечисленных выше линий связи, что позволяет реализовать следующие дидактические функции телекоммуникаций: проведение телеконференций, лекций, семинаров, в которых могут принимать участие преподаватели и обучаемые из разных регионов и стран [2].

Выводы.

1. Олимпийское образование, как педагогическая деятельность, в настоящее время активно реализуется в сфере физической культуры и спорта, а именно в физкультурно-спортивных учебных заведениях и специализированных факультетах университетов.

2. Различные направления использования информационных технологий в системе вузовского образования активизируют образовательный процесс, позволяют получать немедленную обратную связь, визуализировать учебную информацию, автоматизировать процессы информационно-поисковой деятельности, контролировать результаты усвоения учебного материала и т.д. Все это способствует повышению эффективности обучения.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в поиске, разработке и внедрении модели олимпийского образования с использованием новых информационных технологий.

Литература.

1. Ашанин В.С., Кравченко Л.В. Комп. учебник «Математические основы спортивной информатики» // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наук. пр. – Харків: ХДАФК, 1999, вип.2. – С. 88-89.
2. Баюров В. Информационные технологии в системе олимпийского образования студентов. II Международный форум «Молодежь – Наука – Олимпизм»: 15-18 июня 2002г., г. М. Конф. «Практика олимпийского образования»: Материалы. – М.: Сов. спорт, 2002. – С. 27-31.
3. Борисова О., Матвеев С. Олимпийское образование в структуре магистерской подготовки // Наука в олимпийском спорте. – 2007. №2. – С. 74-81.
4. Вацеба О., Юхымук В. Актуальные вопросы олимпийского образования в учебно-воспитательном процессе учеников общеобразовательных школ (на примере г. Львова) // Наука в олимпийском спорте. – 2007. №2. – С. 87.
5. Єрмаков С. Стан та перспективи розвитку наукового інформаційного простору у вищих навчальних закладах фізичної культури // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. №3. - С. 89-93
6. Родиченко В. Российская система олимпийского образования (авторский анализ выполнение организационно-методической концепции) // Наука в олимпийском спорте. – 2007. №2. – С. 17-21.
7. Самчук А.А. Исторический генезис олимпийского образования // Олимпийское движение и социальные процессы: Материалы VI Всероссийской конференции. – Омск: СибГАФК, 1995. – С.120-122.
8. Чернецкий Ю.М. Философские концептуальные основы изучения олимпизма и олимпийского образования // Теория и практика физической культуры. – 2002. №1.

Поступила в редакцию 11.03.2008г.

ПРОФИЛАКТИКА АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ

Клепцова Т.Н.

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Аннотация. Клепцова Т.Н. Профилактика асоциального поведения детей и молодежи посредством занятий физической культуры и спортом. Реализация потребности в культурном досуге в настоящее время ограничена всеобщей коммерциализацией этой сферы общественной жизни. Рассматривается влияние физического воспитания на личностные установки человека и на его отношение к окружающим. С помощью занятий физической культурой и спортом можно проводить профилактику асоциального поведения детей и молодежи о вредных привычках.

Ключевые слова: поведение, алкоголизм, табакокурение, проституция, физическое воспитание, здоровье, жестокость, насилие, криминал, социальный, нестабильность, общество, индустрия, развлечения.

Анотація. Клепцова Т. Н. Профілактика асоціального поводження дітей і молоді за

допомогою занять фізичної культури й спортом. Реалізація потреби в культурному дозвіллі в цей час обмежена загальною комерціалізацією цієї сфери громадського життя. Розглядається вплив фізичного виховання на особистісні установки людини й на його відношення до оточення. За допомогою занять фізичною культурою й спортом можна проводити профілактику асоціального поведіння дітей і молоді про шкідливі звички. Ключові слова: поведіння, алкоголізм, тютюнопаління, проституція, фізичне виховання, здоров'я, жорстокість, насильство, кримінал, соціальний, нестабільність, суспільство, індустрія, розваги.

Annotation. Klepcova T.N. Preventive maintenance of asocial children and students behaviour by means of occupations of physical culture and sport. Realization of necessity in cultural leisure now circumscribed overall commercialization this sphere of public life. Effect of physical training on personal installations of the person and on his attitude to environmental is considered. With the help of occupations by physical training and sports it is possible a carry preventive measures asocial behaviours of children and youth about harmful habits.

Keywords: behaviour, alcoholism, smoking, prostitution, physical training, health, cruelty, violence, criminal case, social, instability, society, industry, entertainments.

Введение.

То, что дети - наше будущее, истина банальная. Только вот каким станет это будущее? В современной молодежной среде давно уже угрожающая обстановка, напоминающая тлеющий костер, который, не дай бог, вспыхнет.

Слабое здоровье, множество нерешенных социальных проблем превращают самую незабываемую и яркую страницу в жизни любого человека - детство - в мрачную полосу безрадостного существования, в бесконечную борьбу за выживание. Усугубляют положение окружающие сегодня ребенка жестокость, насилие, криминальные разборки, социальная нестабильность в обществе, сумасшедшая индустрия развлечений. Бесконечным потоком обрушивается на него с рекламных щитов и экранов телевизоров пропаганда сомнительных ценностей и удовольствий. После таких процедур зомбирования, пожалуй, уже трудно рассчитывать на любовь и благодарность со стороны молодого поколения, на его высокую культуру. Зато четко наблюдается совершенно обратное - причины охватившей в последнее время наше общество криминализации.

В последнее время все актуальней становится вопрос влияния физического воспитания на личностные установки человека и на его отношение к окружающим. Ведь с помощью занятий физической культурой и спортом можно проводить профілактику асоціального поведіння (алкоголізм, табакокурение, наркомания) детей и молодежи. Об этом пишут в газетах, говорят по радио и по телевизору, в правительстве проводят круглые столы, посвященные обсуждению этой темы. Не так давно вышел приказ Министерства

образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту и Российской академии образования от 16 июля 2002 года «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

Общеизвестно, что здоровье граждан России на протяжении последних 10-15 лет ухудшается. Это объясняется рядом обстоятельств: необустроенностью и прозрачностью границ между сопредельными государствами, экономическим и политическим переустройством общества, переделом форм собственности, свертыванием государственного производства, которые привели к безработице, обнищанию, беспризорности, росту преступности и бездуховности. Как следствие - угрожающее распространение вредных привычек, таких как алкоголизм, табакокурение, проституция и наркомания, и злоупотребление ими.

Под угрозой оказалось само существование системы здорового образа жизни. И в результате была создана Президентская программа «Здоровье нации», которая получила продолжение в различных регионах государства, в направлениях профилактики злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ) и противодействия незаконному обороту наркотиков.

Жизненный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта способствуют комплексному решению проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и образования подрастающего поколения, формированию положительного морально-психологического климата в обществе. Физическая культура и спорт, являясь превентивными средствами поддержания и укрепления здоровья, в силах обеспечивать профилактику не только различных заболеваний и вредных привычек, но и асоциального поведения молодежи [1-6].

Проблема, как, где и с кем проводить личное, свободное от учебы и работы время молодежи, очень важна: она волновала и волнует общество во все времена.

Работа выполнена по плану НИР Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева.

Формулирование целей работы.

Цель работы: рассмотреть ситуацию в молодежных кругах на предмет злоупотребления вредных привычек (алкоголизм, табакокурение, наркомания).

Методы исследования: анализ литературных источников, тестирование оценки уровня знаний о своем здоровье и пагубном воздействии вредных привычек на организм, математическая статистика.

В исследовании проведено тестирование 7800 человек – учащейся и

рабочей молодежи в возрасте от 11 до 20 лет.

Результаты и обсуждения исследования.

Итоги тестирования оценки здоровьесбережения и вредных привычек свидетельствуют о том, что проблема распространения и употребления наркотических средств, психотропных и иных одурманивающих веществ по-прежнему чрезвычайно актуальна. В 11 лет каждый второй знает о наркотических свойствах конопли или препаратов опиной группы, в 13 лет - уже две трети, а к 16 годам доля детей, осведомленных о наркотических веществах, приближается к 80%. Около 54% сведений получено из средств массовой информации. К сожалению, редко эта информация дает правдивое представление о страшной опасности первых шагов практического знакомства с этим пороком. Однако есть громадный резерв различных источников (родители, педагоги, друзья и т.д.), которые могут вовремя проинформировать и увещать молодое поколение от этой беды.

Однако проводимые исследования указывают на ряд негативных проблем. Наряду с потреблением наркотических средств интенсивно растут масштабы приобщения детей и молодежи к потреблению таких психоактивных веществ, как табачные изделия и алкогольные напитки. В возрастной группе 11-20 лет курят и потребляют спиртные напитки не менее 50%, в эту категорию молодежи все активнее вовлекаются девушки.

Результаты мониторинга показали, что курение и раннее приобщение к потреблению спиртных напитков - это «прелюдия» приобщения к потреблению наркотических средств. С этих позиций имеющая место, широкая пропаганда (в частности, в виде рекламы алкогольной и табачной продукции) среди молодежи некоторых психоактивных веществ (ПАВ) играет деструктивную роль. Многими исследованиями доказано, что реклама ПАВ на взрослое население, имеющее сформировавшиеся установки, привычки, вкусы, влияет незначительно.

Кроме того, используемые в рекламе алкогольной продукции профессиональные психотерапевтические приемы, такие как внушение и гипноз, формируют особо устойчивую установку на употребление алкоголя, табакокурение и в дальнейшем на злоупотребление наркотическими веществами. В итоге 70% молодежи приобщилось к раннему и частому потреблению алкоголя, 30% - к более позднему и редкому (несколько раз в год). Злоупотребление ПАВ (героин, марихуана, опиная группа) среди молодежи достигло угрожающих размеров»

Физическая культура, являясь наукой, затрагивающей физическую активность человека, накопила значительный опыт решения различных проблем, таких как формирование физической культуры личности и здорового стиля жизни, восстановление, сохранение и укрепление состояния здоро-

вья, социализация человека средствами физической культуры и спорта и др.

Являясь основным видом общечеловеческой культуры, физическая культура приводит к оптимизации физического состояния и развитию индивида в единстве с его психическим развитием на основе рационализации и эффективного использования его собственной двигательной активности в сочетании с другими культурными ценностями.

Создание оптимальных условий для жизнедеятельности (восстановление утраченного контакта с миром, эффективное лечение последующей коррекцией, психолого-педагогическая реабилитация, социально-трудовая адаптация и др.) и интеграции лиц с ограниченными физическими возможностями в общество относятся к числу главных государственных задач.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура включает в себя оздоровительную, лечебную и адаптивную физическую культуру. Оздоровительно-реабилитационные свойства использования физических упражнений в восстановлении, сохранении и укреплении здоровья в сочетании с другими лечебными средствами уже давно доказаны. Поэтому использование их в практике социальной работы, несомненно, позволит решать медико-социальные проблемы детей и молодежи. Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов должно стать основополагающим принципом формирования физической культуры личности человека.

Выводы

1. Физическая культура и спорт является эффективным средством сохранения и укрепления здоровья, физического развития, улучшения физической подготовленности и повышения работоспособности; достижения физического совершенства; формирования потребности в здоровом стиле жизни; поддержания жизненных и творческих сил людей.

2. Физическая культура и спорт расширяет круг общения людей, дает возможность сопереживать, эстетическое и эмоциональное восприятие.

3. Спорт рассматривается как важное социальное средство приобщение детей и молодежи к здоровому образу жизни и профилактическая работа по предупреждению их возможного асоциального поведения вредных привычек.

На современных этапах развития общества замечен интерес к физической культуре и спорту, которые являются универсальным механизмом для самореализации и самосовершенствования человека в его дальнейшем развитии. Значительный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать в профилактике вредных привычек как наиболее результативный и наименее затратный механизм

эффективного оздоровления подрастающего поколения.

Реализация потребности в культурном досуге в настоящее время ограничена всеобщей коммерциализацией этой сферы общественной жизни. Необходимо продолжить работу по организации спортивных клубов, клубов по интересам и т.п. и вовлечению в них на бесплатной основе студентов.

Необходимо усилить, а главное систематизировать просветительную и профилактическую работу в учреждениях образования и начинать ее на более ранних возрастных этапах.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем профилактики асоциального поведения детей и молодежи посредством занятий физической культуры и спортом.

Список литературы

1. Баршай, В. М. Мониторинг отношения молодежи к здоровью и наркотикам в Южном федеральном округе / В.М. Баршай // Теория и практика физической культуры. – 2004.- №10. С. 8-10.
2. Касаткин, В.А. Безнадзорное детство – «ружье, которое всегда стреляет» (Текст) / В.А. Касаткин // Красноярский рабочий. – 2002 – 20 ноября.- С. 8.
3. Лейфа, А.В. К вопросу о физической культуре в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе / А.В. Лейфа // Теория и практика физической культуры. – 2004.- №6. – С.5-8.
4. Лещинский, А. А. Берегите здоровье / А. А. Лещинский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 247с.
5. Мильнер, Е. Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е. Г. Мильнер. – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 112с.
6. Московченко, О. Н. Системный подход к оценке здорового образа жизни. Валеология /О. Н. Московченко. – Красноярск: Изд.-полиграф. центр Красн. гос. технологич. ун-т, 1999.- С. 4 – 11.

Поступила в редакцию 14.03.2008г.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЖИТЕЛЕЙ ЮГО-ВОСТОЧНОЙ УКРАИНЫ К УЧАСТИЮ В КОНВЕНЦИЯХ И ОБУЧАЮЩИХ ПРОГРАММАХ ПО АЭРОБИКЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ФИТНЕСУ

Кокарев Б.В., Кокарева С.М., Кушнир Г.И.

Запорожский национальный университет

Запорожский национальный технический университет

Аннотация. Выявлены основные цели участия в конвенциях жителей Юго-Восточного региона Украины, сходства и различия в мотивации участия жителей г. Запорожья и г. Донецка в фитнес-конвенциях и учебных программах по аэробике и оздоровительному фитнесу. На основе анкетных данных опроса участников фитнес-конвенций создана база данных потенциальных участников обучающих программ по аэробике и оздоровительному фитнесу. Разработан рекомендации к составлению программ курсов

тренеров-инструкторов по аэробике и оздоровительному фитнесу.

Ключевые слова: фитнес, конвенция, анкетирование, опрос, база данных, оздоровительный тренинг, маркетинг, исследование.

Анотація. Кокарев Б.В., Кокарева С.М., Кушнір Г.І. Дослідження мотивації жителів південно-східної України до участі у конвенціях та учбових програмах з аеробіки і оздоровчого фітнесу. Виявлені основні цілі участі в конвенціях жителів Південно-Східного регіону України, схожості і відмінності в мотивації участі жителів м. Запоріжжя і м. Донецька у фітнес-конвенціях і навчальних програмах з аеробіки і оздоровчого фітнесу. На основі анкетних даних опитування учасників фітнес-конвенцій створена база даних потенційних учасників навчальних програм з аеробіки і оздоровчого фітнесу. Розроблені рекомендації до складання програм курсів тренерів-інструкторів з аеробіки і оздоровчого фітнесу.

Ключові слова: фітнес, конвенція, анкетування, опитування, база даних, оздоровчий тренінг, маркетинг, дослідження.

Annotation. Kokarev B.V., Kokareva S.M., Kushnir G.I. Research of motivation of habitants of south-east Ukraine to participation in conventions and training programs on aerobics and health fitness. The basic aims of participation in conventions of habitants of the South-east region of Ukraine, likeness and distinction in motivation of participation of habitants are exposed Zaporozhye and Donetsk in fitness-conventions and on-line tutorials on aerobics and health fitness. On the basis of questionnaire data of questioning of participants of fitness-conventions the database of potential participants of the teaching programs on aerobics and health fitness is created. It is developed to recommendation to drafting of the programs of courses of couch-instructors on aerobics and health fitness.

Keywords: fitness, convention, questionnaire, questioning, database, health training, marketing, researches.

Введение.

Формирование рынка услуг спортивной направленности способствовало становлению такой новой для нас области знаний, как маркетинг спорта. Самым важным объектом маркетингового исследования является рынок. В данном случае, рынок физкультурно-оздоровительных услуг. В последнее время, в связи с переходом к новым экономическим отношениям, социологические и маркетинговые исследования в системе физической культуры и спорта приобретают особую важность. Данные технологии позволяют в максимально короткие сроки изучать и анализировать большие массивы информации, совокупности людей, тенденции, характеризующие экономическое развитие различных регионов Украины. На решение этих задач и направлена данная работа.

Важнейший фактор, определяющий жизнь нового тысячелетия - борьба за здоровье в условиях все ухудшающейся экологии, постоянного стресса, гиподинамии. Защитой от болезней в XXI веке призван стать здоровый образ жизни, который немислим без активных занятий физическими упражнениями.

Тренеры, инструкторы, менеджеры фитнес-клубов, спортивно-оздо-

ровительных центров, постоянно сталкиваются с проблемой мотивации своих клиентов на продолжительные занятия по фитнес-программам. Естественно, что тренер-инструктор, особенно групповых программ, не может знать своих подопечных так хорошо, как тренер в спорте или инструктор персональных тренировок, но он может с помощью анкетирования, бесед, совместной работы с менеджером по продажам членских карт, во время инструктажа определить основные мотивы и на этой основе создать такие условия, которые соответствовали бы мотивации каждого клиента. Эффективная работа фитнес-клубов зависит от правильно разработанной концепции их работы, что, в свою очередь, во многом определяется осознанием сущности мотивации, изучением факторов, влияющих на нее, и методов ее повышения [1].

В результате исследований в этой области [2, 3] было выявлено шесть основных факторов, определяющих структуру мотивации занятий в фитнес-клубах. Основным является т.н. «фитнес-здоровье» (40,6 %). Следующий по значимости фактор – это «внешний вид» (31,2 %). Далее следуют «психологический фактор» (8,5 %), «познавательный» (7,4 %), «социальный» (6,7 %) и «прикладной» (0,6 %).

Следует помнить, что мотивация – это не постоянная величина, она меняется в зависимости от среды [3]. Создание положительной среды (условий) в значительной степени повышает уровень мотивации.

В последнее время, в связи с переходом к новым экономическим отношениям, метод опроса в системе физической культуры и спорта зазвучал с новой силой. Этот метод позволяет, опираясь на достаточное число подготовленных анкетеров или интервьюеров, в максимально короткие сроки опрашивать большие совокупности людей и получать разнообразную маркетинговую информацию [4, 5].

Изучение рынка услуг физической культуры и спорта, его потребителей, качественных и количественных параметров их спроса на данные услуги, конкурентов, состояния окружающей маркетинговой среды, сегментирование рынка, разработка стратегии маркетинга, выбор вариантов тактических решений конкретных маркетинговых проблем товарной, ценовой, коммуникационной, кадровой политики физкультурно-спортивных организаций и их взаимоувязка – это круг лишь самых основных направлений маркетинговой деятельности, осуществление которых немислимо без предварительных опросов населения и (или) специалистов, сбора первичной маркетинговой информации.

Работа выполнена в соответствии с планом НИР Запорожского национального университета.

Формулирование целей работы.

Целью исследования является определение основных мотивов учас-

тия жителей Юго-Восточного региона Украины в фитнес-конвенциях и учебных программах по аэробике и оздоровительному фитнесу.

Результаты исследования.

Анализ результатов анкетирования участников (87 человек) IV-й Запорожской региональной фитнес-конвенции NIKE показал, что 53 % из них уже являются тренерами-инструкторами. Из них у 44 % стаж работы инструктором – 1-2 года, 35 % работают от 3 до 5 лет и 21 % заняты работой фитнес-инструктора от 9 до 15 лет. 40 % участников конвенции являются пока клиентами клубов, но имеют желание стать инструктором. Остальные 7 % участников просто посетили конвенцию ради интереса (см. табл. 1).

Таблица 1

Распределение (по степени значимости) мотивов участия в конвенциях

Цели (мотивы) участия в конвенции	г. Запорожье		г. Донецк	
	Тренеры-инструкторы, (%)	Клиенты клубов, (%)	Тренеры-инструкторы, (%)	Клиенты клубов, (%)
1. Работа	22,2	3,8	13,00	-
2. Работа + повышение образовательного уровня	11,4	7,7	16,00	-
3. Работа + хобби	5,7	11,5	16,00	22,00
4. Работа + желание открыть собственный бизнес	-	11,5	-	-
5. Работа + повышение образовательного уровня + желание открыть собственный бизнес	5,7	7,7	26,00	-
6. Работа + хобби + повышение образовательного уровня	5,7	-	-	-
7. Повышение образовательного уровня + желание открыть собственный бизнес	11,4	-	-	-
8. Желание открыть собственный бизнес	2,8	7,7	-	12,00
8. Хобби	2,8	30,8	-	33,00
10. Хобби + повышение образовательного уровня	-	3,8	1,50	-
11. Повышение образовательного уровня	8,6	3,8	13,00	-
12. Хобби + желание открыть собственный бизнес	-	7,7	1,50	22,00
13. Все вместе	17,1	3,8	13,00	11,00

Анализ 57 анкетных результатов II-й донецкой фитнес-конвенции NIKE показал, что 69 % из них уже являются тренерами-инструкторами. Среди них у 31 % стаж работы инструктором – 1-2 года; у 38 % инструкторов стаж работы от 3 до 5 лет и 31 % занят работой в сфере фитнес-индустрии от 9 до 15 лет. Другие 26 % участников конвенции являются пока клиентами фитнес-клубов, но имеют желание стать инструктором. Остальные 5 % участников посетили конвенцию ради интереса (см. табл. 1).

В соответствии с уровнем подготовленности участников фитнес-кон-

венции, они были распределены на категории «профессионалов-инструкторов» и «любителей» (клиентов). Это дало основание проводить последующие сравнения.

На основе обработанных анкет участников конвенций NIKE, проводившихся в г. Запорожье и в г. Донецк в период с октября по декабрь 2006 года, была создана собственная база данных потенциальных участников обучающих программ и учебных курсов по аэробике и оздоровительному фитнесу. База данных включает участников, распределенных в зависимости от выбора вида программы обучающих курсов: «групповые занятия», «персональный тренер», «тренер по спортивной аэробике и командному фитнесу» (см. табл. 2 и табл.3).

Таблица 2

Приоритеты участников конвенции при выборе оздоровительных программ, уроков и мастер-классов

Предпочтения участников фитнес-конвенции	г. Запорожье		г. Донецк	
	Тренеры-инструкторы, (%)	Клиенты клубов, (%)	Тренеры-инструкторы, (%)	Клиенты клубов, (%)
1. Танцевальные классы	31,50	22,80	18,50	23,00
2. Степ-аэробика	17,40	19,30	14,6	22,00
3. Базовая аэробика	9,80	12,30	11,20	9,00
4. Силовые классы	9,80	16,60	13,50	12,50
5. Йога	8,70	2,60	6,70	7,00
6. Пилатес	6,50	8,80	14,00	7,00
7. Стрэтчинг	6,50	7,00	9,50	9,00
8. Атлетический зал	6,50	9,60	3,90	3,50
9. Кардио-тренажеры	1,00	3,50	3,40	3,50
10. Единоборства	2,00	6,10	4,50	3,50

Таблица 3

Распределение мотивов возможного участия в обучающих программах

Вид программы обучающих курсов	г. Запорожье		г. Донецк	
	Тренеры-инструкторы, (%)	Клиенты клубов, (%)	Тренеры-инструкторы, (%)	Клиенты клубов, (%)
1. Инструктор групповых фитнес-программ.	26	47	40	42
2. Персональный тренер-инструктор.	40	23	28	21
3. Инструктор тренажерного зала.	14	7	9,7	8
4. Тренер по спортивной аэробике, командному фитнесу.	25	23	21,9	29

Выводы

Таким образом, считаем возможным сделать следующие выводы:

1. Проведенными исследованиями выявлено, что основными целями участия в конвенциях для жителей Юго-Восточного региона Украины являются:
 - для участников конвенции-инструкторов это: необходимость повышения образовательного уровня для дальнейшей работы (45 %); желание открыть собственный бизнес (23 %); совмещение работы и хобби (11,4 %); другие мотивы при этом важны для 18,0 % респондентов;
 - для любителей фитнеса это: желание открыть собственный бизнес и совместить с работой (40 %); совмещение работы и хобби (35 %); необходимость повышения образовательного уровня (11 %); другие мотивы при этом важны для 5 % респондентов.
2. Выявлены сходства и различия в мотивации участия жителей г. Запорожья и г. Донецка в фитнес-конвенциях и учебных программах по аэробике и оздоровительному фитнесу. Основное сходство: инструкторы-участники обеих конвенций принимают участие с главной целью – дальнейшая работа и повышение образовательного уровня. Основное различие: для участников-любителей Запорожья основная цель участия в конвенции – это совмещение работы с хобби, тогда как для участников донецкой конвенции – это хобби, сопряженное с желанием открыть собственный бизнес.
3. На основе анкетных данных опроса участников фитнес-конвенций создана база данных потенциальных участников обучающих программ по аэробике и оздоровительному фитнесу. Разработаны рекомендации к составлению программ курсов тренеров-инструкторов по аэробике и оздоровительному фитнесу.

Дальнейшие наши исследования в этой области будут посвящены разработке проблемы мотивации регулярных занятий физическими упражнениями и созданию учебных программ курсов по подготовке инструкторов групповых занятий по аэробике и оздоровительному фитнесу.

Литература:

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. – М.:ФАР, 2002. - 230 с.
2. Кутьина И. Стратегический маркетинг направленный на формирование приверженности // Материалы 8-й международной фитнес-конвенции «World Class» - М.: World Class, 2001. – С. 18
3. Zarotis, Georgios F. Ziel Fitness-Club Motive im Fitness-Sport. – Aachen: Meyer und Meyer, 1999. - 143 p.
4. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. - М.: Коммерческие технологии, 2001. - 316 с.

5. Шевандрин Н.И. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии // В кн.: Социальная психология в образовании. – М.: Владос, 1995. - 542 с.
6. Степанова О.Н. Маркетология спорта: инструментарий социолога (применение методов математической статистики для решения прикладных задач): Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2003. – 72 с.

Поступила в редакцию 01.03.2008г.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ НЕФИЗИКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ ПОСРЕДСТВОМ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФК

Коноплева Е.Н.

Сибирский государственный аэрокосмический университет им. М. Ф. Решетнева, Красноярск, Россия

Аннотация. Знания, полученные при освоении обязательного минимума содержания программного материала по физической культуре, должны составить базис представлений о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни. Использование активных методов обучения на теоретических занятиях способствует формированию и развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, наука, двигательная деятельность, теория, физическое воспитание, физическое образование, развитие, двигательные способности, духовные интересы.

Анотація. Коноплева О.Н. Формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів нефізкультурних вузів за допомогою лекційних занять з теорії методики ФК. Знання отримані при освоєнні обов'язкового мінімуму змісту програмного матеріалу з фізичної культури повинні скласти базис уявлень про здоровий спосіб життя й забезпечити теоретичну основу формування навичок і вмінь з фізичного самовдосконалення особистості протягом всього життя. Використання активних методів навчання на теоретичних заняттях сприяє формуванню й розвитку пізнавального інтересу студентів як до освоєння знань і формуванню вмінь, так і до практичних занять фізичною культурою.

Ключові слова: фізична культура, наука, рухова діяльність, теорія, фізичне виховання, фізичне виховання, розвиток, рухові здатності, духовні інтереси.

Annotation. Konopleva E.N. Formation of motivation to employment by physical training at students of not sports high schools by means of lecture employment under the theory and technique physical training. The knowledge received at development of an obligatory minimum of the maintenance of a program material on physical training, should make basis of representations about a healthy way of life and provide a theoretical basis of formation of skills and skills on physical self-improvement of the person during all life. Use of active methods of training on theoretical employment promotes formation and development of cognitive interest of students as to development of knowledge and formation of skills, and to practical employment by physical training.

Keywords: physical training, science, impellent activity, the theory, physical training, physical

formation, development, impellent abilities, spiritual interests.

Введение.

Радикальные перемены в жизни общества в начале 90-х годов повлекли за собой большие изменения в мировоззрении и идеологии, в культуре и образовании. Возрождение Российского Государства, поворот к демократии, к рыночным отношениям, к правам и свободам личности потребовали переосмысления государственной политики в области высшего образования. Ее новое понимание закреплено в Законе Российской Федерации «Об образовании», Законе Российской Федерации «О высшем и послевузовском профессиональном образовании».

Важнейшим методическим принципом государственной политики в области образования является гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности. Если в недавнем прошлом о высшей школе говорили, прежде всего, как о «кузнице кадров», всецело подчиняя ее развитие нуждам государственного планового хозяйства, то в настоящих условиях на первый план выходит ее гуманистическая и культурно-творческая миссия, которая проявляется в удовлетворении духовных интересов людей, потребностей конкретных человеческих сообществ. В свою очередь это обусловило существенные перемены в организации высшего образования.

Высшие учебные заведения ныне освобождены от идеологической и административной регламентации и опеки, они приобрели реальную самостоятельность, все необходимые возможности для полноценной реализации академических свобод - свободы преподавания, свободы исследования и свободы обучения. Государство лишь выступает в качестве общего регулирующего начала, сохраняя все возможности для многообразия высшего образования, гарантируя его необходимый уровень, вводя для этого государственные образовательные стандарты.

Через государственные стандарты российская высшая школа вписывается в мировое культурно-образовательное пространство, получает необходимые правовые средства для вхождения в международные механизмы признания документов об образовании, организации педагогических и научных обменов и связей [1-6].

Работа выполнена по плану НИР Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева.

Формулирование целей работы.

Цель работы – разработка мотивационных аспектов положительного отношения к занятиям физической культурой у студентов нефизкультурных вузов посредством лекционных занятий по теории и методике ФК.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена той значимостью, которую имеют познавательные интересы как системообразующий фактор в структуре личности и как одно из наиболее эффективных средств достижения единства мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов формирования физической культуры и здоровья студентов.

Проблема исследования определялась противоречием между постоянно растущими требованиями к подготовке студентов вузов по физической культуре и отсутствием познавательного интереса у студентов к теоретическим занятиям по этой дисциплине, а также ограниченностью используемых методов в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура».

Гипотеза исследования заключается в следующем: использование активных методов обучения на теоретических занятиях способствует формированию и развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой.

Объект исследования. Образовательный процесс по гуманитарной дисциплине «Физическая культура».

Предмет исследования. Методы и педагогические приемы формирования познавательного интереса у студентов к теоретическим занятиям по физической культуре.

Научная новизна и теоретическая значимость работы заключается в обосновании зависимости формирования познавательного интереса студентов к теоретическим занятиям от использования активных методов обучения (на примере дисциплины «Физическая культура»); в разработке методики использования активных методов обучения, способствующей переходу обучающей вузовской системы от субъект-объектной подготовки будущих специалистов к субъект-субъектной, открывающей новые перспективы для развития личности специалистов.

Практическая значимость заключается в возможности применения преподавателями разработанной методики использования активных методов обучения для формирования познавательного интереса у студентов к теоретическим занятиям, методики по отбору методов и педагогических приемов при подготовке занятия. Приемы и способы разработанной методики могут быть применены при обучении разным учебным дисциплинам.

Результаты исследований.

Учебная дисциплина «Физическая культура» Государственным образовательным стандартом включена в блок 10 обязательных гуманитарных

дисциплин (философия, иностранный язык, культурология, история, правоведение, социология, политология, психология и педагогика, экономика, физическая культура), на которые отведено стандартом 1802 часа учебного времени. В этот объем времени, рассчитанный из 54-часовой учебной недели, входят все виды учебной работы студента (аудиторные занятия, самостоятельная работа, контрольные мероприятия). Ученому совету вуза предоставляется право распределять общий объем времени (1802 часа) между дисциплинами цикла (за исключением фиксированного минимума времени на иностранный язык - 340 часов и физическую культуру - 408 часов) с учетом профиля вуза и конкретного направления подготовки студента, региональных и национальных особенностей, сложившихся в вузе научных традиций и школ.

Принятые федеральные законы «Об образовании», «О высшем и послевузовском высшем профессиональном образовании», «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте», а также Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования ориентируют весь профессорско-преподавательский состав высших учебных заведений на интеллектуальное, эстетическое, нравственное и физическое развитие личности, повышения уровня образованности будущих специалистов, и как важного условия для его профессионального самоопределения в последующей трудовой деятельности. Учебная дисциплина «Физическая культура» должна обеспечить студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здорового образа жизни, научить его владеть аспектами практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств личности.

Рядом исследований доказано, что если физическое воспитание замкнуто на двигательной деятельности и целенаправленно не воздействует на духовное развитие и чувственную сферу человека, то оно наряду с положительными нравственными качествами может формировать асоциальное поведение и эгоистические устремления личности. Преобладание телесного компонента в содержании физического воспитания, в ущерб социокультурному, приводит к деформации физкультурных ценностей, в результате чего физическое воспитание утрачивает черты гуманистической направленности педагогического процесса его общекультурной и нравственной содержательности. Ряд авторов считают, что большой ущерб физическому воспитанию наносит приоритет нормативного подхода, когда в построении учебного процесса и в деятельности кафедр во главу угла ставят не личность студента, а его чисто внешние показатели, характеризующиеся контрольными нормативами очеред-

ной учебной программы. Далее следует принудительная подгонка личности под какие-то усредненные, как правило, сверху спущенные нормативы, что явно противоречит идее свободы личности и гуманистических принципов воспитания и отнюдь не способствует приобщению студентов к сфере физической культуры. При таком подходе процесс физического воспитания утрачивает субъективное начало - человеческую личность.

Традиционный, то есть в основном двигательный подход к физическому воспитанию студентов на деле лишь декларировал единство в развитии духовной и физической сферы человека, тем самым существенно обедняя его возможности, что в конечном итоге привело к разрыву образования и культуры. Сам же процесс физического воспитания утратил культурный, нравственный и одновременно предметно-содержательный смысл.

Эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности не формируется спонтанно и не наследуется, оно приобретает личностью в процессе самой деятельности и эффективно развивается с освоением знаний и творческого опыта, с проявлением инициативы и активности в истинно педагогическом процессе.

Основополагающим принципом физкультурного воспитания является единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в формировании физической культуры личности, обуславливающее образовательную, методическую и деятельностно-практическую направленность воспитательного процесса.

Глубинная сущность деятельностного подхода к процессу воспитания физической культуры человека состоит в том, что он ориентирует не только на усвоение, знаний, но и на способы этого усвоения, на образцы и способы мышления и деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала человека. Этот подход противостоит вербальным методам и формам догматической передачи готовой информации, пассивности обучения, бесполезности самих знаний, умений и навыков, которые не реализуются в деятельности. Деятельностный подход определяет направленность учебно-воспитательного процесса на всестороннее развитие личности и ее самоопределение по отношению к творческому овладению ценностями физической культуры.

Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования предопределяет получение студентами определенного объема знаний по циклу гуманитарных дисциплин. Гуманитарные науки должны обеспечить более полное удовлетворение духовных интересов студентов и повысить уровень их образованности. Полноценное освоение предлагаемого студентам учебного материала возможно лишь при формировании у них познавательного интереса к гуманитарным наукам. Процесс

совершенствования образования может успешно реализовываться лишь в том случае, если он будет основываться на мотивационно-потребностном подходе и необходимых для этого психолого-педагогических условиях. Знания, полученные при освоении обязательного минимума содержания программного материала по одной из гуманитарных дисциплин - «Физической культуре», должны составить базис представлений о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу формирования умений и навыков по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни. Таким образом, сегодня процесс формирования физической культуры человека наряду с традиционным процессом воспитания телесной культуры должен обеспечивать постоянное накопление знаний о законах и правилах развития и совершенствования физического потенциала человека и освоение в процессе физического воспитания других общечеловеческих ценностей: духовного, нравственного и эстетического порядка.

В последние годы тема совершенствования образования будущих специалистов привлекла внимание многих ученых: В.В. Давыдова, Н.В. Кузьмину, Н.Д. Никандрова и др., в том числе, работающих в области теории и методики физической культуры В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышеву, В.В. Приходько и др. Однако процесс совершенствования образования может успешно реализовываться лишь в том случае, если он будет основываться на мотивационно-потребностном подходе к физическому воспитанию и необходимых для этого психолого-педагогических условиях. В исследованиях Л.И. Божовича, О.В. Дашкевич, В.И. Ковалев, А.М. Матюшкина выявлена важная роль познавательных мотивов для решения фундаментальных проблем развития и активности личности, эффективности обучения, формирования склонностей и способностей, что делает особенно актуальным изучение механизмов формирования познавательных интересов.

В методических исследованиях проблема формирования интереса рассматривалась через совершенствование структуры знаний, реализацию межпредметных связей, использование проблемных ситуаций и т.д. И хотя существует большое разнообразие различного рода экспериментальных способов изучения мотивации, наиболее неразработанными в рассматриваемой проблеме являются вопросы целенаправленного формирования познавательного интереса к теоретическим занятиям по физической культуре. В некоторых работах рассматривалась зависимость интереса учащихся от уровня знаний (А.В. Ахаев, Б.Ф. Ведмеденко, А.М. Войлоков, Г.И. Девицкий, М.И. Жаворонкова), однако объект исследований перечисленных авторов ограничен, как правило, школьным возрастом. Недооценка значения целенаправленного формирования мотивации у студентов к занятиям по физической культуре закономерно привела к снижению интереса, как к учеб-

ным занятиям, так и к физической культуре вообще. В этой связи перед педагогической наукой и практикой стоит актуальная задача разработки методов формирования и развития познавательных интересов у студентов к физической культуре.

Таким образом, Государственный образовательный стандарт в целом и по физической культуре в частности, ориентирует педагогические коллективы высших учебных заведений к обращению к личности студента, к его интересам и потребностям, преподавателям предоставлена свобода в выборе путей, средств и методов реализации требований государственного стандарта. Он может самостоятельно разрабатывать индивидуальные (авторские) курсы, проводить разнообразные по форме учебные занятия, тем самым беспрепятственно реализовать свой творческий потенциал: теоретические, практические, контрольные занятия; элективные практические занятия (по выбору); индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации); самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Давая педагогам широкие возможности в реализации обязательного минимума содержания учебного материала и уровня подготовки выпускника высшей школы, Государственный образовательный стандарт ориентирует преподавателя и студента на освоение мирового, в том числе отечественного социально-гуманитарного знания, на преодоление имевших место в недалеком прошлом догматизма, идеологической тенденциозности, отрыва преподавания от достижений современной науки, на использование новых методик и современных технологий.

Выводы.

Физическая культура совместно с другими гуманитарными науками должна обеспечить более полное удовлетворение духовных интересов студентов и повысить в целом их образованность. С помощью знаний, полученных по физической культуре, студенты должны создавать целостное представление о процессах и явлениях, происходящих в живой природе, более полно понимать возможности современных научных методов познания природы и владеть ими на уровне выполнения профессиональных функций. Знания, полученные при освоении обязательного минимума содержания программного материала по физической культуре, должны составить базис представлений о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов нефизкультурных вузов посредством лекционных

занятий по теории и методике ФК.

Литература

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
2. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) // Теор. и практ. физ. культ. - 1991, № 7, с. 37-41.
3. Давыдов В.В. Взаимосвязь идей научных школ Л.С. Выготского и Н.А. Бернштейна / Теория и практика физической культуры, 1996, № 11.
4. Лубышева Л.И. Концепция формирования двигательной культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 1992.
5. Национальное законодательство о физической культуре и спорте: Хрестоматия: Законодательные акты о физической культуре и спорте / Под ред. В.В. Кузина и М.Е. Кутепова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002, с. 25-28.
6. О физической культуре и спорте: Федеральный закон от № 80-ФЗ от 29.04.99.

Поступила в редакцию 14.03.2008г.

ВЛИЯНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НА ДИНАМИКУ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ ТУЛОВИЩА У ДЕТЕЙ ИРАНА, МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СО СКОЛИОЗОМ

Корд Махназ

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Исследование посвящено актуальной проблеме коррекции сколиотической деформации и нарушения осанки во фронтальной плоскости в условиях общеобразовательного учреждения, у детей 6-8 лет, проживающих на территории Ирана. Автор предлагает оригинальную программу физической реабилитации с применением упражнений на восстановление вестибулярной функции в условиях общеобразовательного учреждения.

Ключевые слова: физическая реабилитация, сколиоз, школьник.

Анотація. Корд Махна. Вплив програми фізичної реабілітації на динаміку показників витривалості м'язів тулуба у дітей Ірану, молодшого шкільного віку зі сколіозом. Дослідження присвячено актуальній проблемі корегування сколіотичної деформації та порушення постави у фронтальній площині, у дітей 6-8 років, які мешкають на території Ірану. Автор пропонує оригінальну програму фізичної реабілітації з використанням вправ на відновлення вестибулярної функції в умовах загальноосвітньої установи.

Ключеві слова: фізична реабілітація, сколіоз, школяр.

Annotation. Kord Mahnaz Influence of a physical aftertreatment on dynamics of parameters of power endurance of muscles of the trunk at children of Iran, younger school age with the scoliosis. Research is devoted to an actual problem of correction scoliosis to deformation and infringements of a bearing in a frontal plane in conditions. General educational establishment, at 6-8 years Iran children. The author offers the original program physical rehabilitations with application of exercises on restoration of vestibular function in conditions of general educational establishment.

Key words: physical rehabilitation, scoliosis, schoolboy.

Введение.

Высокий процент детей с нарушением осанки и сколиотическими деформациями в мировом сообществе вызывает к этой проблеме всеобщий повышенный интерес специалистов - педиатров, ортопедов, реабилитологов, педагогов физического воспитания [1,2,7,9].

Статистика иранских специалистов свидетельствует о том, что только в столице Ирана - Тегеране 86% школьников имеют нарушения осанки [10], сочетающиеся с изменениями различных органов и систем, таких как сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и др. По результатам исследования Нежада 90% мальчиков, учеников средней школы имеют заболевания позвоночника. Наибольшее число нарушений осанки зафиксировано у детей младшего школьного возраста [4,6].

Сколиоз является одним из самых распространенных ортопедических заболеваний, частота которого по данным разных авторов колеблется в значительных пределах - от 0,5 до 20%. Наиболее быстрое прогрессирование искривления при сколиозе отмечается у девочек в возрасте 7-8 и 11-13 лет, у мальчиков в 8-10 и 13-15 лет, т.е. в период интенсивного роста [9].

Многие авторы, свидетельствуют о негативном влиянии нефиксированных нарушений осанки во фронтальной плоскости и сколиотических деформаций на качество функционирования ведущих органов и систем организма [9]. Из-за неправильной осанки и наличия деформации позвоночника снижается вентиляция лёгких, нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы, что ведёт к недостаточному снабжению растущего организма, в том числе головного мозга, кислородом. Вот почему дети с искривлением позвоночника хуже учатся, быстрее устают, страдают от головных болей, раздражительны [8].

Рост числа детей со сколиозом в последние годы диктует необходимость разработки реабилитационных программ по коррекции и профилактике данной патологии в условиях общеобразовательного учреждения, для устранения негативного влияния школьных факторов риска и купирования процесса на ранних стадиях развития. [1,2].

Настоящая диссертационная работа выполнена согласно плана научно-исследовательской работы кафедры физической реабилитации НУФВСУ и сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 гг. по теме: 4.1.5. "Современные принципы профилактики и реабилитации заболеваний костно-мышечной системы" № госрегистрации: 0106U010793 и по теме: 4.3.1. "Усовершенствование оздоровительно-реабилитационных программ профилактики и коррекции дисфункций, обусловленных нарушениями в разных системах организма" № госрегистрации: 0106U010794. Автором выполнялся раздел посвященный физической реабилитации школь-

ников 6-8 лет с нарушениями осанки и сколиозом.

Формулирование целей работы.

Цель работы - изучить влияние программы физической реабилитации, для детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения осанки во фронтальной плоскости и сколиоз I и II степени, в условиях общеобразовательного учреждения Ирана, на силовую выносливость мышц туловища детей 6-8 лет.

Задачи.

1. Разработать и обосновать программу физической реабилитации в условиях общеобразовательного учреждения, для детей младшего школьного возраста, со сколиозом, проживающих на территории Ирана.
2. Выявить эффективность влияния предложенных средств и методов физической реабилитации на силовую выносливость мышц туловища у младших школьников проживающих на территории Ирана.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы такие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики;

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ литературных источников и результаты собственных констатирующих исследований с применением метода фотометрии позволили разработать авторскую программу физической реабилитации, реализуемую в условиях общеобразовательных школах Ирана, направленную на индивидуальную коррекцию деформаций позвоночника.

Занятия проводились в соответствии с законами принятыми на территории Ирана. Девочки и мальчики занимались отдельно.

В контрольных группах специальные профилактические мероприятия по формированию осанки и коррекции сколиотических деформаций проводились в том же объеме, что и в основных группах. Организованная двигательная активность детей состояла из уроков физической культуры, запланированных школьной программой Ирана, утренней гигиенической гимнастики, уроков по лечебной гимнастике 2 раза в неделю по программе «Ergo Therapy», подвижных перемен. Во всех группах применялось традиционное закрепление навыка правильной осанки (стоя перед зеркалом с опорой о стену).

Детям основных и контрольных групп рекомендовалось домашнее задание на выполнение упражнений по формированию и закреплению навыков правильной осанки в течение 10-15 минут ежедневно, с обязательным контролем родителей за их выполнением.

С детьми основных групп в течение учебного года дополнительно к

вышеперечисленным мероприятиям проводились физкультпаузы. Нами были внесены коррективы в планы уроков физической культуры, запланированные школьной программой. Урок лечебной гимнастики проводился 2 раза в неделю в урочное время. Длительность занятия лечебной гимнастикой составляла 45 мин.

В авторской коррекционной программе применялись:

- Теоретическая подготовка. Разъяснение сути патологии в доступной для дошкольников форме и краткое объяснение целей, задач и мероприятий проводимых реабилитологом.
- Оздоровительные занятия корригирующей гимнастикой по методике И.Д. Ловейко и М.И. Фонарева (1988) [3], направленные на профилактику нарушений осанки. Содержание занятий в основных группах составляли упражнения корригирующей гимнастики симметричного характера, дыхательные упражнения (ДУ) и подвижные игры.
- Программно-методический комплекс Н.А. Потаповой, Л.М. Кротовой, Р.Р. Гатиатулина (2006) [5], направленный на коррекцию сколиотической деформации и гармоничное развитие ребенка.
- Упражнения на балансировочных платформах, подушках и дорожках для проприорецепции в И.П. стоя и сидя для формирования, как собственно мышечного корсета, так и доминанты оптимального двигательного стереотипа (включались в середине основной части занятия ЛГ, в течение 5-10 мин).
- Сеансы аутомиорелаксации в заключительной части каждого занятия по физкультуре и ЛГ – как средства предупреждения перенапряжения мышц и восстановления их функций. Использование таких упражнений рекомендовались также для выполнения по выходным дням под присмотром родителей.

Упражнения на балансировочных платформах в основных группах использовались регулярно в процессе курса, преимущественно для тренировки мышечного корсета на пораженной стороне. В контрольной группе использовались ортопедические мячи для укрепления и расслабления мышц.

Всего обследовано 165 детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения осанки во фронтальной плоскости и сколиоз I и II степени, проживающих на территории Ирана от 6 до 8 лет, которые были разделены на следующие группы:

1 основная группа - дети 6 лет (33 ребенка, 13 девочек и 20 мальчиков).

2 основная группа - дети 7 лет (33 ребенка, 19 девочек и 14 мальчиков).

3 основная группа - дети 8 лет (29 детей, 18 девочек и 11 мальчиков).

1 контрольная группа - дети 6 лет (24 ребенка, 12 девочек и 12 мальчиков).

2 контрольная группа - дети 7 лет (23 ребенка, 12 девочек и 11 мальчиков).

3 контрольная группа - дети 8 лет (23 ребенка, 14 девочек и 9 мальчиков).

Распределение детей на основную и контрольную группы осуществлялось методом случайной выборки.

В начале и по окончании педагогического эксперимента оценивалась силовая выносливость мышц туловища. Динамика развития силовой выносливости мышц туловища оценивалась по приросту показателей, рассчитанному на основе результатов педагогического тестирования, описанных И.Д. Ловейко, В.А. Кашубой, Т.Ю. Круцевич [2,3].

Результаты тестирования показали, что методические подходы, использованные на занятиях физическим воспитанием и лечебной гимнастики, способствовали выравниванию функциональных возможностей мышц спины по обе стороны от позвоночного столба, что сказалось на повышении уровня их развития у детей экспериментальной группы.

За период проведения педагогического эксперимента прирост силовой выносливости мышц спины в контрольной группе №1 составил 7,2сек (13,8%), в основной – 17,8 сек (35,%), различия достоверны ($p < 0,05$).

Прирост силовой выносливости мышц брюшного пресса в контрольной группе составил 30,3 сек (39,4%), в основной группе № 1 – 18,5сек (14,1%). Различия между контрольной и основной группами недостоверны ($p > 0,05$).

Статистическая обработка результатов тестирования позволила выявить годичный прирост уровня силовой выносливости мышц боковой поверхности туловища. В контрольной группе № 1 прирост силовой выносливости указанных мышц со стороны повышенных функциональных возможностей составил 6,13 сек, с противоположной стороны – 8,08 сек по сравнению с результатами, выявленными в начале педагогического эксперимента. Разница показателей силовой выносливости со стороны повышенных функциональных возможностей туловища основной группы достоверно увеличилась по сравнению с исходными данными: 14,85 сек – 56,09 сек на начало педагогического эксперимента и 70,94 сек в конце эксперимента, ($p < 0,05$).

Со стороны пониженных функциональных возможностей мышц боковой поверхности туловища отмечалось достоверное различие в контрольной и основной группах № 1 ($p < 0,05$). В основной группе (Рис. 1) показатель составил 48,67сек в начале педагогического эксперимента и 71,18 сек в конце курса реабилитации. Прирост составил 22,5 сек. В контрольной группе эти показатели составили 49,4 сек и 57,5 сек соответственно.

В основной группе № 2 прирост силовой выносливости со стороны

повышенных функциональных возможностей мышц боковой поверхности туловища составил 14,1 сек со стороны пониженных функциональных возможностей – 22,4 %.

Мы можем констатировать тот факт, что статическая выносливость мышц боковой поверхности туловища со стороны пониженных силовых возможностей у детей 7 лет в основной группе практически сравнялась с показателями более сильной стороны. Разница составила 0,61 сек. Достоверность различий ($p \geq 0,05$).

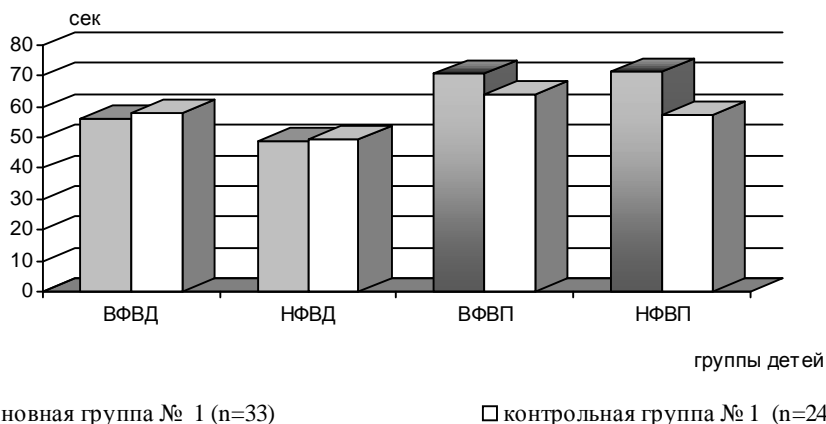


Рис. 1. Показатели силовой выносливости мышц боковой поверхности туловища у детей в возрасте 6 лет: ВФВД – мышцы со стороны высоких функциональных возможностей до курса реабилитации; НФВД - мышцы со стороны низких функциональных возможностей до курса реабилитации; ВФВП - мышцы со стороны высоких функциональных возможностей после курса реабилитации; НФВП - мышцы со стороны низких функциональных возможностей до курса реабилитации

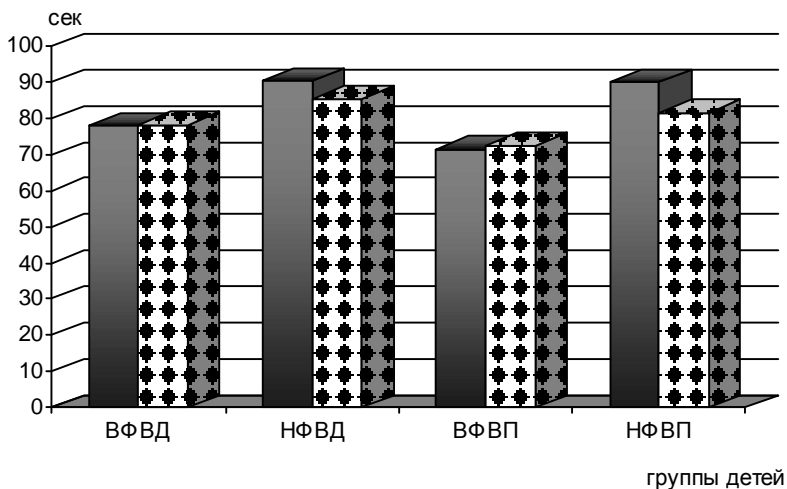
В контрольной группе № 2 показатели статической выносливости мышц боковой поверхности туловища со стороны пониженных силовых возможностей составляли 62,26 сек на начало педагогического эксперимента и 69,52 сек в конце курса реабилитации. Показатели статической выносливости мышц боковой поверхности туловища со стороны повышенных силовых возможностей составляли 69,65 сек и соответственно 77,57 сек.

Разница показателей силовой выносливости с правой и левой половины туловища составила по сравнению с исходными данными: 7,29 сек – на начало педагогического эксперимента, и 7,92 сек – в конце эксперимента, различия статистически недостоверны ($p > 0,05$). Однако основная цель - вы-

равнивание мышечного тонуса, достигнута не была.

Полученные данные свидетельствуют о положительной динамике силовой выносливости мышц во всех группах испытуемых.

Сравнительный анализ результатов до и после проведения педагогического эксперимента позволил выявить динамику силовой выносливости мышц спины за период учебного года у детей 7 и 8 лет. Во второй и третьей основных группах наблюдается значительный прирост силовой выносливости мышц спины по сравнению с результатами, показанными на начало педагогического эксперимента (20,5 сек – во второй основной группе и 25,8 сек - в третьей основной группе). Различия достоверны ($p < 0,05$). В контрольной группе по показателям силовой выносливости мышц спины на момент окончания педагогического воздействия выявлен прирост на уровне 7,3 сек во второй группе и 8 сек в третьей по сравнению с исходными данными, различия достоверны ($p > 0,05$). Математическая обработка результатов тестирования выявила достоверные различия между контрольными и основными группами по окончании педагогического эксперимента ($p > 0,05$).



■ основная группа № 3 (n=29)

▣ контрольная группа № 3 (n=23)

Рис. 2 Показатели силовой выносливости мышц боковой поверхности туловища у детей в возрасте 8 лет: ВФВД – мышцы со стороны высоких функциональных возможности до курса реабилитации; НФВД - мышцы со стороны низких функциональных возможности до курса реабилитации; ВФДП - мышцы со стороны высоких функциональных возможности после курса реабилитации; НФДП - мышцы со стороны низких функциональных возможности до курса реабилитации

Аналогичные закономерности наблюдались во второй и третьей основных группах при тестировании силовой выносливости мышц живота. По сравнению с результатами, отмеченными на начало педагогического эксперимента, показатели увеличились на 22 сек – во второй основной группе и 29,8 сек – в третьей основной группе. Различия достоверны ($p < 0,05$). В контрольной группе показатели силовой выносливости мышц живота в конце курса реабилитации выявили прирост на уровне 8 сек во второй группе и 6,4 сек в третьей по сравнению с исходными данными, различия достоверны ($p > 0,05$). Математическая обработка результатов тестирования выявила достоверные различия между контрольными и основными группами по окончании педагогического эксперимента ($p > 0,05$).

Выводы.

Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что в повышении статической выносливости мышц туловища большое значение имеет использование эффективной физической нагрузки с учётом функционального статуса каждого занимающегося. Оздоровительные занятия индивидуальной направленности, построенные с учетом природной предрасположенности детей младшего школьного возраста к скоростной работе и работе на выносливость, способствовали большему приросту силовой выносливости мышц туловища по сравнению с традиционным использованием стандартно-нормативного метода.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейших работах планируется разработка программ физической реабилитации для детей с комбинированными нарушениями ОДА.

Литература

1. Дубогай А.Д. Исследования содержания двигательных режимов и уроков физической культуры, способствующих исправлению осанки школьников младших классов: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / КГИФК. – К., 1978. – 24с
2. Кашуба В.А., Адель Бенжедду Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. - Киев: Знания Украины, 2005. - 158 с.
3. Ловейко И. Ф., Фонарев М. И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. -Л.: Медицина, 1988.
4. Мирхайдарова Л. Г. Воспитание осанки у детей младшего школьного возраста средствами гимнастики: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 Волгоград, 1997.-24 с.
5. Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс/ Н.А. Потапова, Л.М. Крогова, Р.Р. Гатиатулин.-М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.- 216 с.
6. Собхаль Хасан Исследование анатомических нарушений среди школьников (мальчики) в области Язд. -Тегеранский педагогический институт, 2001.-225с.
7. Сохангуи Яхия Коррекционные упражнения.- Тегеран, 2003.-498с.
8. Уздинова О.И., Балабуха Л.А., Самков А.А., О проблеме дифференцированного фи-

- зического воспитания учащихся в специальной медицинской группе //Вестник Адыгейского государственного университета № 11.-2007.-С.3-14
9. Фищенко Я.В. Алгоритм механогенеза компенсаторных противокривлений позвоночника // Український медичний часопис № 2/59 (V-VI, 2007).-С.87-91
10. Daneshmandi H., Gharakhanlou R., Alizadeh H. Corrective exercises.-2000. -P.205.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.

ФОРМИРОВАНИЕ НЕРЕЧЕВОГО ОБЩЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Макеева В.С., Мостовая Т.Н.

ГОУ ВПО Орловский государственный технический университет

Аннотации. В результате проведенных исследований и анализа теоретических сведений выявлено: человек, владеющий навыками невербальной коммуникации легче адаптируется к учебной и профессиональной деятельности, более терпим к окружающим, быстрее находит выход из кризисных ситуаций. Значительно обогащают возможности студентов в общении осознание собственных действий, умение дифференцировать работу мышц, связывать их работу с дыханием, взглядом, внутренними ощущениями и представлениями. Умелое регулирование и совмещение этих качеств минимизируют ошибочные действия, снижают энергозатраты, тревожность; приводят организм к естественному гармоничному состоянию. Все это открывает путь к профессиональному совершенствованию и эффективному жизнеобеспечению.

Ключевые слова: физическая культура, образование, пространство, информация, общение.

Анотації. Макеєва В.С., Мостова Т.Н. Формування немовного спілкування в освітньому просторі фізичної культури. У результаті проведених досліджень і аналізу теоретичних відомостей виявлено: людина, що володіє навичками невербальної комунікації легше адаптується до навчальної й професійної діяльності, більше терпимо до оточуючих його людей, швидше знаходить вихід із кризових ситуацій. Значно збагачують можливості студенток у спілкуванні усвідомлення власних дій, уміння диференціювати роботу м'язів, зв'язувати їхню роботу з подихом, поглядом, внутрішніми відчуттями й поданнями. Вміле регулювання й сполучення цих якостей мінімізують помилкові дії, знижують енерговитрати, тривожність; приводять організм до природного гармонічного стану. Все це відкриває шлях до професійного вдосконалення й ефективного життєзабезпечення.

Ключові слова: фізична культура, освіта, простір, інформація, спілкування.

Annotation. Makeeva V.S., Mostovaia T.N. Formation of nonverbal dialogic in educational space of physical training. As a result of the lead researches and the analysis of theoretical data it is revealed: the person owning skills of the nonverbal communications is easier adapts to educational and professional work, more we suffer to associates, finds a way out of crisis situations more quickly. Considerably enrich opportunities of students in dialogue comprehension of own actions, skill to differentiate work of muscles, to connect their work with breath, a sight, internal sensations and representations. Skilful regulation and overlapping of these qualities minimize erroneous actions, reduce power inputs, uneasiness; result an organism in a natural harmonious condition. All this opens a way to professional perfection

and effective life-support.

Key words: physical training, education, space, information, dialogue.

Введение.

Как единое целое человек отражается через внутренний мир: особенности темперамента, нервной системы, интеллекта; а также через умение «подать себя» окружающим. Невербальная смысловая организация мира человека является одной из проблем современного понимания общения и развития личности на фоне прогрессирования информационных технологий, лингвоцентризма в обучении и воспитании, «скученности» людей в городах-мегаполисах, их низкой двигательной активности и оторванности от природы. Успешность владения речевой культурой общения оказывает большое влияние на профессиональное становление, успеваемость и здоровье студента творческих профессий, т.е. фактически на все сферы жизнедеятельности (2,3,4,5).

Несмотря на важность проблемы, наблюдается отставание в разработке современных методик обучения, технологий речевого общения и их реализации в условиях отечественной высшей школы. Не вызывает сомнения, что оптимальное развитие психофизического аппарата, хорошая физическая форма, развитое физическое тело как инструмент, оказывающий для многих огромную помощь в процессе внешней невербальной коммуникации, можно решать средствами и методами физической культуры. В частности, фитнес-аэробика и спортивные танцы, очень модные среди учащейся молодежи, развивают физическое тело, способствуют формированию невербальных эстетических аспектов коммуникации. Однако, специфика формирования навыков невербального общения средствами и методами физической культуры и спорта, разработка основ содержания и форм субъектного диалога в процессе занятий не являлась предметом специального педагогического исследования и, соответственно в научной литературе недостаточно осмысленна.

Проблема исследования: какова совокупность психолого-педагогических условий, обеспечивающих формирование культуры речевого общения методами ритмизированного движения и релаксации, их взаимоотношение с учебно-профессиональной подготовкой студентов вуза.

Данная работа ведется в рамках выполнения диссертационного исследования и госбюджетной темы 1/15-2 на кафедре физического воспитания ОрелГТУ.

Формулирование целей работы.

Цель настоящей работы: научно обосновать, разработать, экспериментально проверить эффективность педагогической технологии формиро-

вания основ невербального общения средствами и методами физической культуры.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в вузе.

Предмет исследования: процесс формирования основ невербального общения.

Гипотеза: Предполагалось, что организация физического воспитания в вузе средствами и методами ритмизированного движения и релаксации, а также специальная система знаний позволит вовлечь студенток в активный процесс обучения и расширить круг освоенных двигательных действий, направленных на развитие умений и навыков неречевого общения, оптимизирует качество учебной и профессиональной деятельности, сохранит здоровье. В процессе проведения учебно-тренировочных занятий решались следующие задачи:

1. Сформировать умения дифференциации двигательных ощущений в различных состояниях – в покое и релаксации, длительной напряженной двигательной деятельности и в процессе обучения, при демонстрации двигательных действий и в процессе привычной работы.

2. Обучить использованию средств и методов регулирования излишних мышечных и психоэмоциональных напряжений.

Результаты исследования.

В исследовании принимали участие студентки, обучающиеся по специальности дизайн одежды и дизайн среды (60 человек). Тестирование, анкетирование проводилось по общепринятым методикам. Экспертная оценка осуществлялась по специально разработанной методике.

Как показали результаты тестирования физической подготовленности по методике Симека, студенток исследуемых групп отличает низкий уровень здоровья, плохая координация, малая подвижность в суставах, неэластичная мускулатура. В связи с этим в процессе физического воспитания мы отошли от механического запоминания двигательных действий и их повторения, а сконцентрировались на знаниях об анатомии, биомеханике, психологии движений.

Целью практических занятий на первом этапе исследования, проводимых 3 раза в неделю по 1,5 часа, являлось освоение техники физических упражнений, формирование осанки, умение слушать музыку и выполнять упражнения в соответствии с музыкой и ритмом. Раз в неделю занятия проводились методом «круговой тренировки». Были выделены 2 станции. Первая - «свободной импровизации», где под заранее подобранную музыку девушки должны были составить двигательную композицию, которая бы отвечала характеру музыкального фрагмента. Последняя станция - «релак-

сации», на которой студентки обучались максимально расслаблять мышцы с помощью специальных упражнений по программе базисного прихотренинга (1). Все виды деятельности занимающихся заносились в специально разработанную карту учета.

Учитывая, что изменение языка движений – процесс малозаметный и требующий длительного времени для получения ощутимых результатов, давалась информация о работе опорно-двигательного аппарата, методах энергосбережения, применялись методические приемы, направленные на психологическую поддержку в программировании достижения успеха. Так специально акцентировалось внимание студенток на том, что даже временный неуспех требует не прекращения действий, а их анализа и выбора оптимального варианта решения.

На втором этапе исследования было предложено задание с целью формирования умений воспроизводить полученные знания и осуществлять самостоятельный поиск решений. Предлагая закончить комплекс упражнений, мы тем самым, убираем стандартность начального выполнения упражнений, то есть, исключаем возможность использования общепринятых упражнений, включаем их в решение задач невербального общения.

На третьем этапе учили девушек импровизации в выборе действий на фоне максимального расслабления неработающих мышц с целью повышения экономизации функционирования организма и управления мышечными и психоэмоциональными напряжениями в различных состояниях.

Как показали наши предыдущие исследования, а также данные других авторов, дискоординация движений приводит к повышенной тревожности, что требует дополнительной энергии для нейтрализации этого явления (2,3, 5).

В процессе внедрения авторской программы выделено, что девушки экспериментальной группы легко шли на импровизацию, проявляли живой интерес к заданию. Составленные комплексы были интересны и оригинальны. Выполнение заданий, включающих новизну и оригинальность танцевальных движений, свидетельствует о накоплении опыта нормативного невербального общения, позволяющего в известных профессиональных ситуациях проявить владение своим телом без психофизических напряжений. Свобода, при которой студентки не испытывают мышечных и психоэмоциональных напряжений, необходима в учебно-профессиональной деятельности. Она демонстрирует гармоничное развитие симметричных мышц тела, исключая нарушения осанки, походки, напряжение мышц, не участвующих в движении (см. табл.).

Студентки в процессе освоения основ базисного психотренинга открыли психофизические возможности и способности собственного организма, получили навыки самоуправления в целях профилактики професси-

ональных и бытовых травм, профессиональных заболеваний. Правильная работа опорно-двигательного аппарата с использованием техник релаксации благоприятствует работе центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Выводы.

Осознание собственных действий, умение дифференцировать работу мышц, связывать их работу с дыханием, взглядом, внутренними ощущениями и представлениями значительно обогащают возможности студентов в общении. Умелое регулирование и совмещение этих качеств минимизируют ошибочные действия, снижают энергозатраты, тревожность; приводят организм к естественному гармоничному состоянию. Все это открывает путь к профессиональному совершенствованию и эффективному жизнеобеспечению.

Таблица 1

Характеристика владения коммуникативно-деятельностными умениями в процессе учебной практики на этапах подготовки в баллах

Признаки	Этапы	Группы	
		Экспериментальная	Контрольная
Уверенность в себе	1	1.2±0.5	1.0±0.1
	2	2.5±0.3	1.3±0.3
	3	3.6±0.3	2.4±0.5
Отсутствие эмоционального напряжения	1	1.3±0.6	0.8±0.1
	2	1.8±0.4	1.1±0.4
	3	3.4±0.3	1.9±0.7
Владение голосом, мимикой, жестами	1	0.9±0.6	0.8±0.1
	2	2.4±0.2	1.1±0.1
	3	3.6±0.4	1.9±0.4
Наличие волевых качеств	1	0.7±0.5	0.9±0.4
	2	1.8±0.3	1.3±0.3
	3	3.3±0.2	1.7±0.6
Изменение восприятия времени и пространства	1	1.3±0.1	1.2±0.1
	2	1.9±0.2	1.3±0.2
	3	3.0±0.2	1.8±0.1
Умение правильно объяснить возникающие внутренние ощущения	1	0.9±0.3	1.0±0.1
	2	2.1±0.1	1.2±0.5
	3	3.8±0.6	1.9±0.6
Средний уровень	1	1.0±0.3	0.9±0.1
	2	2.1±0.3	1.2±0.3
	3	3.6±0.3	1.7±0.4

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем формирования неречевого общения в образовательном пространстве физической культуры.

Литература:

1. Бундзен П.В., Баландин В.И. Ментальный тренинг для успеха в спорте: теория и практика: сборник метод. рекомен. для училищ ОР России: монография /Под общей ред. Шаруненко Ю.М. –Орел: ООО ПФ «Картуш», 2004.- С.105-129.
2. Макеева, В.С., Уман А.И. Развитие и формирование коммуникативно-деятельностных умений студента в процессе физического воспитания // Науковий вісник Чернівецького Університету.-Вып. 210. Педагогіка та психологія.-Збірник наукових праць. – Чернівці. «Рута».-2004. (0,8 /0,5 п.л.)
3. Мостовая Т.Н., Макеева В.С. Формирование невербальной культуры студента средствами и методами физической культуры: Междунар. НПК Фитнес 2007, М.: РГУФК-СиТ, 14-16 ноября 2007.-С.67-73.
4. Пугачевский О.О. Коммуникативно-смысловые детерминанты проекции личностных особенностей в интерпретации невербального поведения// Мир психологии. 2001, №3 (27). – С.103- 112.
5. Чеснов Я.В. Кинесика и жесты //Лекции по исторической этнологии. – Гардарика, 1988. – С. 10, 233-248.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ МАНУАЛЬНОЙ РАЗРАБОТКИ ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННЫХ КОНТРАКТУР ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА У ПАЦИЕНТОВ НАХОДЯЩИХСЯ НА СТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ РЕАБИЛИТАЦИИ

Манак Н.В.

Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация. Автор данной статьи предлагает использовать методику мануальной разработки плечевого сустава в постиммобилизационный период у больных травматолого-ортопедического профиля. Данная методика основана на восстановительных упражнениях и выполняется с пересечением болевой границы. Представлены данные пилотажного эксперимента, сравнения изучаемых параметров функционального состояния плечевого сустава поврежденной конечности трех экспериментальных групп. Вследствие этого имеется возможность количественно оценить преимущество предлагаемой методики восстановления физической работоспособности лиц с постиммобилизационными контрактурами плечевого сустава и на этом основании рекомендовать ее в практику. Ключевые слова: плечо, травма, конечность, контрактура, физическая реабилитация, упражнения, методика, мануальная разработка.

Анотація. Манак Н.В. Практичні аспекти застосування методики мануальної розробки постімобілізаційних контрактур плечевого суглоба у пацієнтів, що знаходяться на стаціонарному етапі реабілітації. Автор даної статті пропонує використовувати методику мануальної терапії плечевого суглоба в постімобілізаційний період у хворих травматолого-ортопедичного профілю. Дана методика заснована на відновних вправах і виконується з перетином більшового порогу. Представлені дані пілотажного експерименту, порівняння параметрів функціонального стану плечевого суглоба пошкодженої кінцівки трьох експериментальних груп, що вивчаються. Внаслідок цього є можливість

кількісно оцінити перевагу пропонованої методики відновлення фізичної працездатності осіб з постімобілізаційними контрактурами плечового суглоба і на цій підставі рекомендувати її в практику.

Ключові слова: плече, травма, кінцівка, контрактура, фізична реабілітація, вправи, методика, мануальна терапія.

Annotation. Manak N.V. Practical aspects of the manual working technique application with regard to postimmobilized contractures of shoulder joint of the patients being at a stationary stage of rehabilitation. The authors of this article has offered to use the technique of physical rehabilitation, founded on using the reconstruction exercises for damaged limbs, which is actively used after cessation of the immobilization or after removing metallic implants. Given method is used for the reason improvement of function of damaged limbs (joint mobilities, muscles power and endurance, motion co-ordinations). The most efforts are required for recovering the mobilities in joint.

Key words: shoulder, trauma, extremity, contracture, physical rehabilitations, exercises, method of manual therapeutics.

Введение.

Травмы опорно-двигательного аппарата являются одной из причин временной нетрудоспособности, а в ряде случаев и инвалидности больных. В результате повреждений конечностей возникают как анатомические, так и функциональные нарушения, которые ограничивают возможности самообслуживания, обеспечения бытовых потребностей и трудоспособность [3,5].

Потеря трудоспособности может быть обусловлена недостатками, как в организации, так и в методике лечения больных при повреждениях опорно-двигательного аппарата. Это может быть обусловлено несвоевременным, поздним началом, нерегулярностью проведения, недостаточным использованием комплекса всех средств функциональной терапии. Нередко роль функционального восстановительного лечения недооценивается в послеоперационном периоде, что снижает эффективность хирургического вмешательства, а зачастую делает его неоправданным [2].

В связи с этим назрела необходимость усовершенствовать существующие подходы по устранению постиммобилизационных контрактур плечевого сустава путем внедрения в комплексную программу реабилитации предлагаемой нами методики мануальной (ручной) разработки плечевого сустава, которая, активно применяется в постиммобилизационный период. В основе методики лежит использование восстановительных упражнений, выполняемых с использованием внешней силы, которую во всех случаях представляют руки методиста. Для этого воздействия характерно пересечение болевой границы, и это отличает его от пассивных упражнений. Поэтому упражнения часто выполняются под прикрытием анальгетиков (новокаиновые блокады), с использованием антиспастических средств и с

применением физических процедур, чаще парафино-озокеритовые аппликации. Результативность восстановительных упражнений в некоторой степени зависит от болевой выдержки больного. Неправильно или грубо выполняемые упражнения могут приводить к нежелательным результатам – внутрисуставным и тканевым кровоизлияниям, разрывам связок, поэтому данная методика должна выполняться только хорошо подготовленными специалистами, т.к. трудна в исполнении [1,4].

Работа выполнена по плану НИР Белорусского государственного университета физической культуры.

Формулирование целей работы.

Цель работы - усовершенствовать процесс восстановления двигательной функции плечевого сустава у лиц с постиммобилизационными контрактурами путем внедрения в комплексную программу реабилитации методики мануальной (ручной) разработки контрактур в плечевом суставе.

Организация исследования

На базе УЗ «6-я городская клиническая больница» нами был проведен предварительный эксперимент, с целью выявления оптимальной комплексной программы физической реабилитации для устранения постиммобилизационных контрактур плечевого сустава.

Условиями эксперимента предполагалось, что реабилитация больных с постиммобилизационными контрактурами и наблюдение за ними будет проводиться в постиммобилизационный и восстановительный периоды.

Наши наблюдения и апробация разработанных нами комплексных программ реабилитации сустава проводилась у больных оперированных в 3-ем и 4-ом травматологических отделениях Городского клинического центра травматологии и ортопедии.

В исследование было включено 3 группы по 10 человек с постиммобилизационными контрактурами плечевого сустава различного происхождения. Формирование групп проходило по мере поступления больных в стационар.

Большинство исследуемых относятся к наиболее работоспособному возрасту 26-55 лет, а по локализации - правосторонние поражения встречались чаще.

Контингент больных с выявленными постиммобилизационными контрактурами плечевого сустава по клиническим формам патологии представлен в таблице 1.

В процессе эксперимента для каждой из групп нами были предложены определенные комплексные программы физической реабилитации для устранения постиммобилизационных контрактур плечевого сустава. Предложенные программы призваны решать следующие задачи:

- нормализация трофики в области травмы для окончательного формирования костной мозоли;
- ликвидация атрофии мышц и достижения нормального объема движений в суставах поврежденной верхней конечности;
- восстановление полной амплитуды движения в плечевом суставе;
- ликвидация временных компенсаций;
- восстановление осанки.

Таблица 1

Распределение больных по клиническим формам патологии

Клинические формы патологии плечевого сустава	Количество больных
Переломы плечевой кости верхней трети; средней трети; нижней трети.	9
Перелом большого бугорка плеча	2
Перелом хирургической шейки плеча	5
Повреждения вращательной манжеты плеча	11
Перелом ключицы	1
Травматические вывихи плеча	2

Таблица 2

Комплексная программа №1

Средства	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Парафино-озокеритовые аппликации	+	+	+	+	+	-	-
Массаж	+	+	+	+	+	-	-
Комплекс ЛГ	+	+	+	+	+	Д/з	Д/з
Упражнения с самопомощью	+	+	+	+	+	-	-
Мануальная разработка плечевого сустава	+	+	+	+	+	-	-
ФТЛ (электростимуляция, у/звук, э/форез)	+	+	+	+	+	-	-

Методика исследования

Две группы (комплекс №1 для группы 1, комплекс №2 для группы 2) испытуемых проходили восстановление физической работоспособности с использованием разработанной нами методики мануальной разработки постиммобилизационных контрактур плечевого сустава. Испытуемые третьей группы (комплекс №3 для группы 3) восстанавливались с использованием общепризнанной комплексной программы физической реабилитации

при повреждениях плечевого сустава, т.е. без применения предложенной нами мануальной разработки контрактур.

Таблица 3

Комплексная программа №2

Средства	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Парафино-озокеритовые аппликации	+	+	+	+	+	-	-
Массаж	+	+	+	+	+	-	-
Комплекс ЛГ	+	+	+	+	+	-	-
Мануальная разработка	+	+	+	+	+	-	-
ФТЛ	+	+	+	+	+	-	-

Таблица 4

Комплексная программа №3

Средства	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Парафино-озокеритовые аппликации	+	+	+	+	+	-	-
Массаж	+	+	+	+	+	-	-
Комплекс ЛГ	+	+	+	+	+	-	-
ФТЛ	+	+	+	+	+	-	-

Предварительный эксперимент проводился в течение трех недель (15 рабочих дней). Продолжительность занятия кинезотерапии составила 45 минут.

Регистрация сравнительных результатов функционального состояния плечевого сустава, больных экспериментальных групп проводилась нами через определенные промежутки времени (в конце каждой недели).

Для определения влияния на двигательную функцию плечевого сустава комплексной программы реабилитации, во всех трех группах было проведено 5 двигательных-функциональных тестов измерения объема движения в плечевом суставе (сгибание, разгибание, отведение, наружная ротация, внутренняя ротация). Объем движений в суставах определялся с помощью гониометра.

В качестве критерия восстановления поврежденной конечности бра-

лись параметры величины движения в плечевом суставе в норме у нетренированных лиц.

Полученный в процессе эксперимента материал позволяет проследить динамику восстановления показателей амплитуды движения в плечевом суставе.

При сравнении изучаемых параметров функционального состояния поврежденной конечности трех экспериментальных групп имеется возможность количественно оценить преимущество предлагаемой методики восстановления физической работоспособности лиц с постиммобилизационными контрактурами плечевого сустава и на этом основании рекомендовать ее в практику.

Результаты исследования и их обсуждение

После анализа полученных результатов в процессе предварительного эксперимента нами были выделены ряд характерных особенностей (таблица 5).

Таблица 5

Динамика изменения подвижности в плечевом суставе в процессе реабилитации

Время обследования	Сгибание	Разгибание	Отведение	Наружная ротация	Внутренняя ротация
Норма	180°	60°	180°	90°	90°
Группа 1					
до эксперимента	113,6 ± 19,0	28,4 ± 5,5	103,7 ± 12,3	35,4 ± 14,2	29,5 ± 7,6
после эксперимента	174,0 ± 5,6	59,0 ± 2,3	169,1 ± 8,1	79,4 ± 10,9	72,8 ± 7,8
Δ (%)	57,2	115,8	64,6	153,5	157,7
Группа 2					
до эксперимента	104,8 ± 12,6	26,8 ± 5,8	99,8 ± 11,6	32,4 ± 9,2	30,1 ± 3,3
после эксперимента	150,1 ± 6,8	49,3 ± 4,9	145,2 ± 9,0	65,2 ± 14,5	63,4 ± 9,0
Δ (%)	44,5	90,0	46,8	107,8	110,5
Группа 3					
до эксперимента	101,0 ± 16,5	23,6 ± 4,6	98,8 ± 18,0	30,4 ± 6,7	27,0 ± 7,3
после эксперимента	131,3 ± 15,4	42,0 ± 7,4	125,7 ± 17,4	52,6 ± 7,0	48,0 ± 9,4
Δ (%)	31,3	78,8	28,6	77,5	83,1

Примечание: достоверность различий внутри группы $p < 0,05$.

Исходные показатели гониометрии по всем показателям в группе 1 были немного лучше, чем в остальных двух группах: так в группе 1 – сгибание составило 113,6±19,0; разгибание – 28,4±5,5; отведение – 103,7±12,3; наружная ротация – 35,4±14,2; внутренняя ротация 29,5±7,6; $p < 0,05$. В группе 2 - сгибание – 104,8±12,6; разгибание – 26,8± 5,8; отведение – 99,8±11,6; наружная ротация – 32,4±9,2; внутренняя ротация – 30,1±3,3; $p < 0,05$. В группе 3 – сгибание составило 101,0±16,5; разгибание - 23,6±4,6; отведение – 98,8±18,0; наружная ротация – 30,4±6,7; внутренняя ротация – 27,0±7,3; $p < 0,05$ (таблица 5).

Все показатели гониометрии, как в группах, так и между ними достоверно различимы, однако при разгибании, исходные показатели между группой 1 и группой 3 не имели достоверных различий.

Тем не менее, после проведения соответствующих комплексных программ физической реабилитации для каждой из групп, прирост показателей в группе 1 значительно лучше по сравнению с группой 2 и с группой 3 (при уровне достоверности по критерию Стьюдента $p < 0,05$).

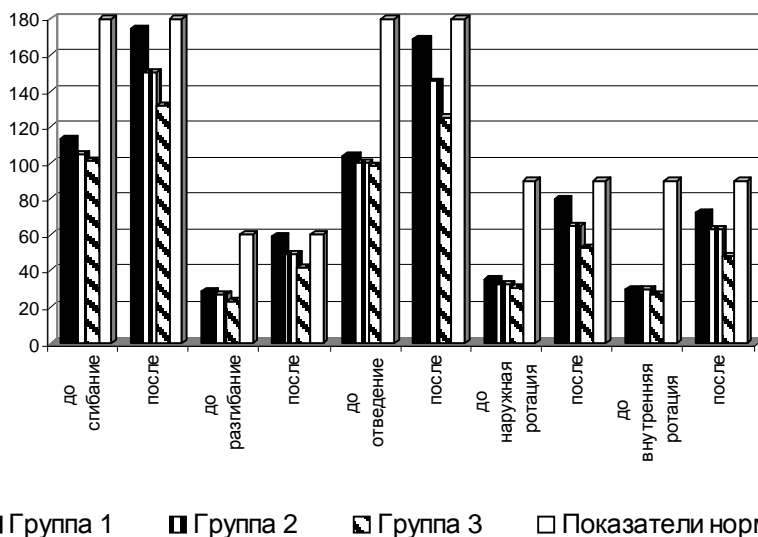


Рис. 1. Динамика изменений двигательных функций плечевого сустава по отношению к норме

Так, полученные данные после проведения эксперимента показали, что угол сгибания в группе 1 составил - $174,0 \pm 5,6$, в группе 2 - $157,1 \pm 6,8$, в группе 3 - $131,3 \pm 15,4$; при разгибании в группе 1 показатель равен $59,0 \pm 2,3$, в группе 2 - $49,3 \pm 4,9$, в группе 3 - $42,0 \pm 7,4$; угол отведения в группе 1 составил - $169,1 \pm 8,1$, в группе 2 - $145,2 \pm 9,0$, в группе 3 - $125,7 \pm 17,4$; при наружной ротации показатели гониометрии были следующими: в группе 1 - $79,4 \pm 10,9$, в группе 2 - $65,2 \pm 14,2$, в группе 3 - $52,6 \pm 7,0$; при внутренней ротации показатели гониометрии в группе 1 составили $72,8 \pm$ в группе 2 - $63,4 \pm 9,0$, в группе 3 - $48,0 \pm 9,4$ (рисунок 1, таблица 5).

Прирост показателей (Д,%) в ходе эксперимента был следующим: в группе 1 - сгибание 57,2%, разгибание - 115,8%, отведение - 64,6%, наружная ротация - 153,5%, внутренняя ротация - 157,7%; в группе 2 - сгибание - 44,5%, разгибание - 90,0%, отведение - 46,8%, наружная ротация - 107,8%,

внутренняя ротация – 110,5%; в группе 3 – сгибание 31,3%, разгибание – 78,8%, отведение – 28,6%, наружная ротация – 77,5%, внутренняя ротация – 83,1%.

Выводы:

- По результатам предварительного эксперимента видно, что предложенная комплексная программа реабилитации №1 основанная на применении мануальной разработки контрактур плечевого сустава, наиболее эффективна, и данный способ лечения позволил добиться более высоких положительных результатов у пациентов группы 1 по сравнению с пациентами 2-й и 3-й групп. Мануальная разработка контрактур представляет собой эффективную методику физической реабилитации больных с контрактурами плечевого сустава. Применение данной методики позволило добиться наилучшего восстановления амплитуды движения в плечевом суставе, нормализовать трофику в области травмы, частично ликвидировать атрофию мышц поврежденной конечности, нормализовать осанку.
- В процессе работы мы выяснили, что с больными травматологического профиля необходимо работать исключительно индивидуально, а не собирать их в группы с ориентировкой на однородность заболевания. Посттравматические контрактуры сустава невозможно разработать без пересечения болевой границы. Для того, чтобы уменьшить болевые ощущения у пациентов во время выполнения методики мануальной разработки широко применяются физиотерапевтические процедуры и массаж.
- Применение методики мануальной разработки контрактур плечевого сустава позволяет во многих случаях добиться полного (до 100%) восстановления амплитуды движения в суставе, и может применяться у больных травматолого-ортопедического профиля, как в стационаре, так и в поликлинических условиях.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем практические аспекты применения методики мануальной разработки посттравматических контрактур плечевого сустава у пациентов находящихся на стационарном этапе реабилитации.

Литература

1. Белова, А.Н. Нейрореабилитация: руководство для врачей / А.Н. Белова. – М.: Антикдор, 2000. – 568с.
2. Руководство по кинезитерапии / Бонев, Л. [и др.]; под ред. Л. Бонева, П. Слычева, Ст. Банкова. – София: Медицина и физкультура, 1978. – 215 с.
3. Козлова, Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учеб. пособие / Л.В. Козлова, С.В.Козлов, Л.А. Семененко; под общ. ред. Б.В. Кабарухина. – 2-е изд. –

- Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 475 с.: ил. – (Учебники, учебные пособия).
4. Лечебная физическая культура: Справочник / В.А. Епифанов [и др.]; под ред. проф. В.А. Епифанова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 2001. – 592с.
 5. Цыкунов, М.Б. Принципы реабилитации при травмах конечностей / М.Б. Цыкунов / ЛФК и массаж. – 2002. – № 2 – С. 46–52.
 6. Вейсс М. Физиотерапия: пер. с польск./ М. Вейсс, А. Зембатый; под ред. М. Вейсса, А. Зембатого. – М.: Медицина, 1986. – 496с.: ил.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.

САМООБОРОНА - ЭФФЕКТИВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ГРАЖДАН

Махов С.Ю.

ГОУ ВПО Орловский государственный технический университет

Аннотация. На основании проведенного эксперимента, была подтверждена гипотеза исследования - традиционный подход обеспечения личной безопасности граждан, базирующийся на изучении спортивных единоборств демонстрирует свою несостоятельность, и наоборот, целью различных систем самообороны – сохранение чести, здоровья и жизни всеми доступными средствами в условиях реальных нападений.

Ключевые слова: самооборона, гражданин, безопасность, личность.

Анотація. Махов С.Ю. Самооборона - ефективна технологія в забезпеченні особистої безпеки громадян. На підставі проведенного експерименту була підтверджена гіпотеза дослідження - традиційний підхід забезпечення особистої безпеки громадян, що базується на вивченні спортивних единоборств демонструє свою неспроможність, і навпаки, метою різних систем самообороны - збереження честі, здоров'я й життя всіма доступними в умовах реальних нападів.

Ключові слова: самооборона, громадянин, безпека, особистість.

Annotation. Mahov S.U. Self-defense - efficient technology in provision of personal safety of the people. On the basis of the lead experiment, the hypothesis of research - the traditional approach of maintenance of personal safety of the citizens has been confirmed, basing studying of sports single combats shows the inconsistency, and on the contrary, the purpose of various systems of self-defense - preservation of honour, health and a life all accessible means in conditions of real attacks.

Key words: self-defense, citizen, safety, person.

Введение.

Сложившаяся социально-политическая и экономическая обстановка в стране свидетельствует об использовании преступными группировками и отдельными лицами методов агрессивного разбоя в достижении своих целей. Преступников не останавливает ни известность человека, ни его положение и социальные связи, ни угроза последующего наказания, ни одна категория граждан не остается без внимания преступников [2, 4]. Обеспече-

ние личной безопасности является правом на необходимую оборону, вытекающим из естественного, присущего человеку от рождения права на жизнь [1, 3, 5-8]. В связи с этим, каждый человек вправе защищать свои права и свободу всеми способами, не запрещенными законом, в том числе владением эффективной системой самообороны.

На основании анализа современных спортивных единоборств и прикладных систем самообороны была сформулирована *проблема исследования*. Она определяется важными противоречиями между необходимостью и потребностью граждан по овладению эффективной самообороной в обеспечении собственной безопасности с одной стороны, а с другой – невозможностью спортивных технологий в обеспечении гарантированной безопасности человека от преступных посягательств.

Работа ведется в рамках диссертационного исследования и госбюджетной темы 1/15-2.

Формулирование целей работы.

Решение данной проблемы определяет основную *цель исследования* – выявить наиболее эффективную методику преподавания в обеспечении личной безопасности в реальных условиях нападения.

Объект исследования – процесс подготовки студентов спортивным рукопашным боем и системы самообороны «ГРОМ».

Предмет исследования – формирование устойчивых навыков самообороны у студентов.

В основу исследования положена следующая *гипотеза*: традиционный подход обеспечения личной безопасности граждан, базирующийся на изучении спортивных единоборств демонстрирует свою несостоятельность. Спортивный рукопашный бой не может решать проблемы личной безопасности человека в реальном уличном столкновении.

Организация исследования. В исследовании приняли участие студенты в возрасте 17-23 лет, обучающиеся в вузах г. Орла (всего 102 человека), что позволило выделить группы различного года обучения. Занятия в обеих группах проводились три раза в неделю по 2 часа в год – 272 часа. В контрольных группах занятия проводились по методикам рукопашного боя, в экспериментальных группах – по программе активной самообороны «ГРОМ». Исследование рассчитано на три учебных года, что составляет 816 часов. После окончания обучения проводились рейтинговые поединки по самообороне в соревновательном стандарте штурмового рукопашного боя, наиболее объективно отражающие боеспособность бойца и его готовность к отражению криминальных нападений.

Результаты исследований.

В ходе исследования проводилось определение эффективности бое-

вых действий бойца в соревновательной модели штурмового рукопашного боя.

Боевой рейтинг представляет собой интегральный показатель боевого опыта бойца, приобретенного в свободных соревновательных боях, определяется с целью способности бойца участвовать в боях любого уровня с любым противником, в любом месте, по любым правилам и без них. По итогам проведенных боев боевой рейтинг определяется эффективностью боевых действий бойца в виде коэффициента боевых действий.

Эффективность атакующих действий бойца можно определить с помощью коэффициента атаки — соотношения количества результативных атак, дошедших до цели $K(\text{рат})$, к общему количеству всех проведенных атак за время всего поединка $K(\text{а})$:

$$K(\text{атк}) = K(\text{рат}) / K(\text{а}) \text{ Ч } 100\%$$

Эффективность защитных действий бойца определяется с помощью коэффициента защиты — соотношения количества нейтрализованных атак противника $K(\text{нап})$ к общему количеству атак проведенных противником за время всего поединка $K(\text{апп})$:

$$K(\text{защ}) = K(\text{нап}) / K(\text{апп}) \text{ Ч } 100\%$$

Эффективность боевых действий бойца определяется коэффициентом боевых действий:

$$K(\text{бд}) = K(\text{атк}) + K(\text{защ}) / 2$$

Анализ результатов эффективности боевых действий по штурмовому бою контрольных и экспериментальных групп представлен в таблице 1.

Анализ результатов эффективности боевых действий по штурмовому бою контрольной и экспериментальной групп первого года обучения, показывает, что в экспериментальной группе первого года обучения САМ-1 ярко выражен коэффициент атаки $K(\text{а}) = 0,51$ по сравнению с контрольной группой РБ-1, где $K(\text{а}) = 0,40$. Общее количество атак в экспериментальной группе первого года обучения на 8,3% выше, чем в контрольной группе. При этом количество атак второй и третьей категории в два раза выше, чем в контрольной группе. Все это свидетельствует об остро-атакующей манере ведения боя занимающихся самообороной. Вместе с тем, в контрольной группе рукопашного боя первого года обучения количество нейтрализованных атак противника выше на 34,6%. Это подтверждает, что бойцы экспериментальной группы самообороны первого года обучения САМ-1 недостаточно заботятся о собственной защите. Однако, коэффициент боевых действий группы САМ-1 немного выше группы РБ-1, что еще раз подтверждает один из главных принципов активной самообороны – лучше действовать самому, чем реагировать на действия противника (А.Е. Тарас, 1997; С.Франко, 2001).

Установлено, что в экспериментальных группах самообороны второго

САМ-2 и третьего года обучения САМ-3 значительно увеличивается результативность атакующих действий при неизменных результатах контрольных групп рукопашного боя РБ-2 и РБ-3. Это обусловлено методической направленностью развития взрывного атакующего технико-тактического инструментария самообороны. Бойцы самообороны второго и третьего года обучения часто заканчивают поединки по штурмовому бою нокаутом или подавлением атак. Рукопашники того же уровня подготовки, в поединках побеждают за счет технического мастерства. Общий коэффициент боевых действий $r=0,8$ свидетельствует об изменениях, имеющих закономерный характер.

Таблица 1

Результаты эффективности боевых действий по штурмовому бою

Показатели	Время обучения					
	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
	РБ-1	САМ-1	РБ-2	САМ-2	РБ-3	САМ-3
К(а) – общее количество проведенных атак	290	316	207	254	167	236
К(рат) - количество результативных атак	117	162	101	140	106	172
К(атк) - коэффициент атаки	0,40	0,51	0,49	0,55	0,63	0,73
К(апп) - общее кол-во атак проведенных противником	326	275	222	261	179	212
К(нап) - количество нейтрализованных атак противника	124	81	81	132	75	106
К(защ) - коэффициент защиты	0,38	0,29	0,36	0,51	0,42	0,5
К(бд) - коэффициент боевых действий	0,39	0,40	0,43	0,53	0,53	0,61
Критерий Фишера F	2,35		1,45		1,2	
Критерий Стьюдента t		0,35		0,17		0,13
Коэффициент корреляции r	0,8					

Выводы.

В ходе опытно-экспериментальной работы полученные результаты подтвердили рабочую гипотезу настоящего исследования. Повышение коэффициента боевых действий определяет высокий уровень боеспособности ученика, достаточно быстро и качественно увеличивающегося при обучении активной самообороне. Данное исследование не исчерпывает всех аспектов обеспечения личной безопасности человека от преступных нападений. Дальнейшую разработку проблемы представляется возможным осуществлять в других направлениях, позволяющих создать целостную систему формирования личной стратегии безопасности.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении

изучения других проблем самообороны как эффективной технологии в обеспечении личной безопасности граждан.

Литература

1. Блеер А.Н. Самооборона подручными средствами : Техника. Тактика. Психология / А.Н. Блеер, Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2006. - 143 с.
2. Гаврилін В.О., Павлов А.С., Чумак О.Г., Грищенко М.М., Петров В., Ушаков А.В., Белік В.А. Фактор морально-фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів у силовій затримці правопорушників // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. - №10. - С. 20-23.
3. Езан В.Г. Особенности тактической подготовки борцов высшей квалификации с учетом индивидуальных стилей ведения поединка // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб.научн.тр. - Харьков: ХГАДИ (ХХІІ), 2008. - №1. - С.13-18
4. Журавлев С.В. Приемы нейтрализации правонарушителя, вооруженного ножом: упреждающие и отвлекающие действия : Охрана и безопасность / Журавлев С.В., Лавров В.Н. // Боевое искусство планеты. - 1997. - N 2-3. - С. 33-39.
5. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Ингерлейб Михаил Борисович. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 125 с.
6. Капица В.И. Исследование ориентировочной основы действий участников рукопашного боя / Капица В.И., Дикунов А.М. // Материалы научной конференции по итогам работы за 1990-91 годы / ОГИФК. - Омск, 1992. - С. 79-81.
7. Карате для всех : Самооборона в фотографиях. - М.: б. и., 1990. - 103 с.
8. Колесников В.В. Методические основы повышения эффективности процесса обучения курсантов приемам рукопашного боя //// Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб.научн.тр. - Харьков: ХГАДИ (ХХІІ), 2007. - №6. - С.108-112.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.

ИЗМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ В ПРОЦЕССЕ КУРСА РЕАБИЛИТАЦИИ СРЕДСТВАМИ КАРАТЭ У БОЛЬНЫХ РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ

Мирная А.В.

Крымский инженерно-педагогический университет

Аннотация. Во время реабилитации больных ревматоидным артритом установлена необходимость применения упражнений оздоровительного каратэ, которые вместе со значительным увеличением амплитуды движений в коленных суставах способствовали сохранению ее на протяжении длительного времени после курса реабилитации, тогда как при применении лечебной физической культуры амплитуда движений быстро снижалась.

Ключевые слова: ревматоидный артрит, амплитуда движений, реабилитация, лечебная

физическая культура, оздоровительное каратэ.

Анотація. Мирна А.В. Зміни рухливості колінних суглобів у процесі курсу реабілітації засобами карате у хворих ревматоїдним артритом. Під час реабілітації хворих на ревматоїдний артрит встановлено доцільність застосування вправ оздоровчого карате, які разом зі значним збільшенням амплітуди рухів в колінних суглобах сприяли збереженню її амплітуди на протязі тривалого часу після курсу реабілітації, тоді як при застосуванні лікувальної фізичної культури рухливість швидко знижувалась.

Ключові слова: ревматоїдний артрит, амплітуда рухів, реабілітація, лікувальна фізична культура, оздоровлююче карате.

Annotation. Mirnaya A.V. Changes of motility of knee joints during a course of an aftertreatment means karate at patients with a pseudorheumatism. In the course of rehabilitation of patients with rheumatoid arthritis the expediency of application therapeutic karate exercises was determined as the together with considerable expansion of amplitude of movements in knee-joints favoured the preservation of mobility over a long period of time, while with application of therapeutic physical training the mobility lowered rapidly.

Key words: rheumatoid arthritis, amplitude of mobility, rehabilitation, therapeutic physical training, therapeutic karate.

Введение

Ревматоидный артрит – системное воспалительное заболевание, характеризующееся развитием неконтролируемого иммунного воспаления синовиальной оболочки, разрушением суставного хряща и эрозированием подлежащей кости, что в свою очередь приводит к нарушению функции суставов, ограничению двигательной активности и потере трудоспособности [1, 2]. Ревматоидный артрит является наиболее тяжелой формой из всех заболеваний суставов. Кроме поражения суставов у многих больных имеются внесуставные системные проявления ревматоидного артрита. Он занимает одно из ведущих мест в ряду ревматических заболеваний, а по “тяжести клинической картины и своим последствиям (анкилозирование и внесуставные проявления) не имеет себе равных среди других форм артритов” [3, 4].

Этиология ревматоидного артрита до настоящего времени остается не вполне установленной, что обуславливает необходимость патогенетической направленности лечения [5, 6, 7].

В изучении патогенеза достигнуты немалые успехи, показано ведущее значение иммунологических реакций, роли нейроэндокринной регуляции, микроциркуляторных нарушений, наследственных, возрастных и других факторов [6, 8].

Ревматоидный артрит регистрируется во всех странах и среди взрослого населения встречается с частотой от 0,6 до 1,3%. Высокая частота ревматоидного артрита выявлена у родственников больных первой степени родства, особенно у лиц женского пола [9].

Ревматоидный артрит представляет собой не только медицинскую, но и социальную проблему, так как вследствие возрастающей распространенности, особенно среди лиц трудоспособного возраста, прогрессирующее течение болезни приводит к частой инвалидизации. По статистике уже через 12 месяцев 10% больных теряют трудоспособность, через 5 лет – количество нетрудоспособных возрастает до 27%, через 10 лет – до 40-60% [5, 7, 9, 10].

В последнее десятилетие наметились реальные перспективы улучшения прогноза при ревматоидном артрите, однако, лечение больных по-прежнему является актуальной проблемой современной ревматологии. Комплексное лечение ревматоидного артрита включает медикаментозные препараты, ортопедо-хирургические способы восстановления, гемосорбцию и лимфоцитоплазмферез, физические факторы. Существующие методы терапии улучшают качество жизни больного ревматоидным артритом, но не способны полностью остановить прогрессирование ревматоидного процесса.

Работа выполнена по плану НИР Крымского инженерно-педагогического университета.

Формулирование целей работы.

Целью данной работы является изучение влияния комплекса упражнений оздоровительного каратэ на подвижность коленных суставов, а также отдаленных результатов реабилитации у больных ревматоидным артритом.

Материал и методы. С целью изучения эффективности комплексов упражнений оздоровительного каратэ на подвижность коленных суставов была набрана группа больных ревматоидным артритом без внесуставных проявлений с медленно прогрессирующим течением, активностью воспалительного процесса I степени, I-II рентгенологической стадии, функциональной недостаточностью суставов I-II стадии. Всем больным диагноз устанавливали в соответствии с критериями Американской ревматологической Ассоциации (1990). Длительность заболевания $5,8 \pm 4,3$ г. Возраст больных – $30,1 \pm 0,96$. В исследовании приняли участие 22 женщины, которые в свою очередь были поделены на 2 группы – контрольную и экспериментальную. Больные экспериментальной группы выполняли упражнения оздоровительного каратэ, контрольной – общепринятый комплекс лечебной физической культуры. В обеих группах занятия проводились через день в течение 3 месяцев. Продолжительность занятий в обеих группах по длительности была одинаковой – от 20 до 30 минут.

Подвижность коленных суставов оценивалась по нейтральному 0-проходящему методу (по Молье). Измерялась экстензия, флексия, а из этих двух показателей вычислялась амплитуда движений в коленных суставах.

Эти три показателя измерялись до, после и через 6 месяцев после курса реабилитации.

Результаты исследований и их обсуждение

Комплекс реабилитации больные переносили хорошо, отказов от выполнения упражнений или их непереносимости зарегистрировано не было. Кроме того, упражнения способствовали коррекции психоэмоционального статуса больного.

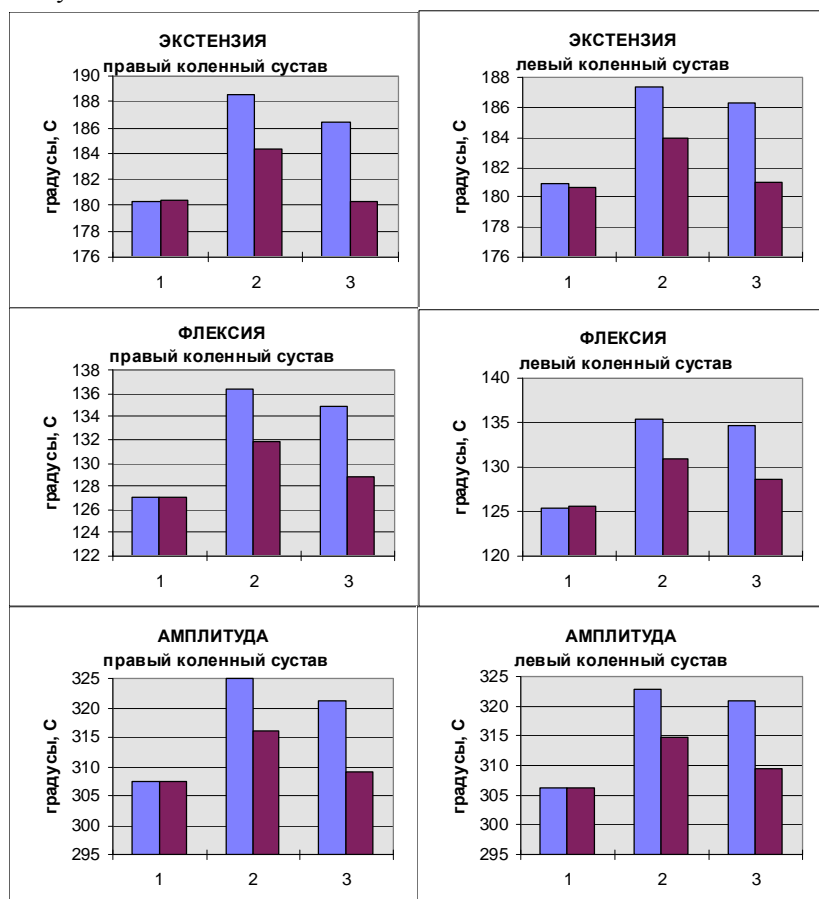


Рис. 1. Изменение экстензии, флексии и амплитуды движений в коленных суставах у больных ревматоидным артритом экспериментальной (светлая заливка) и контрольной (темная заливка) групп до курса реабилитации (1), после него (2) и через 6 месяцев (3) после курса реабилитации.

Результаты исследования показали, что положительный эффект наблюдался как в экспериментальной, так и в контрольной группах после проведения занятий ($P < 0,01$). Вместе с тем, эффективность занятий оздоровительным каратэ была в среднем в 2 раза выше по всем исследуемым показателям. Отдаленный реабилитационный эффект также в экспериментальной группе был выше, чем в контрольной. Однако снижение подвижности суставов через 6 месяцев после реабилитации наблюдалось в обеих группах ($P < 0,05$).

Как показано на рисунке 1, в правом коленном суставе у больных ревматоидным артритом происходили следующие изменения подвижности:

- экстензия в экспериментальной группе до реабилитации составила $180,3 \pm 1,03$, после $-188,5 \pm 0,94$, т.е. увеличилась на 4,5%, через 6 месяцев снизилась до $186,4 \pm 0,75$, т.е. - на 1,1%. В контрольной же группе увеличение экстензии после реабилитации зарегистрировано на 2,2%, через 6 месяцев снизилась на 2,2%, т.е. вернулась к прежнему уровню;

- флексия в экспериментальной группе составила $127,0 \pm 1,34$, после $-136,4 \pm 0,81$, т.е. увеличилась на 7,4%, через 6 месяцев снизилась до $134,8 \pm 1,98$, т.е. - на 1,2%. В контрольной группе увеличение флексии после курса реабилитации зарегистрировано на 3,9%, через 6 месяцев снизилась на 2,4%;

- амплитуда в экспериментальной группе составила $307,4 \pm 1,61$, после $-325,0 \pm 1,08$, т.е. увеличилась на 5,7%, через 6 месяцев снизилась до $321,2 \pm 1,65$, т.е. - на 1,2%. В контрольной группе увеличение амплитуды после курса реабилитации зарегистрировано на 2,8%, через 6 месяцев снизилась на 2,3%.

Аналогичная картина наблюдалась в левом суставе:

- экстензия в экспериментальной группе до реабилитации составила $180,9 \pm 1,16$, после $-187,4 \pm 0,94$, т.е. увеличилась на 3,6%, через 6 месяцев снизилась до $186,3 \pm 0,75$, т.е. - на 0,6%. В контрольной же группе увеличение экстензии после реабилитации зарегистрировано на 1,8%, через 6 месяцев снизилась на 1,6%;

- флексия в экспериментальной группе составила $125,3 \pm 2,04$, после $-135,4 \pm 1,28$, т.е. увеличилась на 8%, через 6 месяцев снизилась до $134,6 \pm 1,86$, т.е. - на 0,6%. В контрольной группе было зарегистрировано увеличение флексии после курса реабилитации на 4,3%, через 6 месяцев снизилась на 1,8%;

- амплитуда в экспериментальной группе составила $306,2 \pm 2,88$, после $-322,8 \pm 1,91$, т.е. увеличилась на 5,4%, через 6 месяцев снизилась до $320,9 \pm 2,14$, т.е. на 0,6%. В контрольной группе увеличение амплитуды после курса реабилитации зарегистрировано на 2,8%, через 6 месяцев снизилась на 1,7%.

Выводы.

1. Упражнения оздоровительного каратэ в процессе курса реабилита-

ции по сравнению с лечебной физической культурой не только значительно увеличивали амплитуду движений в коленных суставах, но и позволяли сохранять ее в течение длительного времени, тогда как после курса лечебной физической культуры она быстро снижается.

2. Физическая активность такого рода не только не увеличивает повреждения суставов, но и препятствует дальнейшему разрушению суставного хряща и эрозированию подлежащей части кости (подтверждено рентгенологическими исследованиями).

3. Разработанный реабилитационный комплекс упражнений оздоровительного каратэ можно рекомендовать больным ревматоидным артритом с активностью воспалительного процесса I-II степени, I-II рентгенологической стадии, функциональной недостаточностью суставов I-II стадии, так как он является адекватным и эффективным.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем изменения подвижности коленных суставов в процессе курса реабилитации средствами каратэ у больных ревматоидным артритом.

Список литературы

1. Балабанова Р.М. Ревматоидный артрит.- В кн. Насонова В.А., Бунчук Н.В. Ревматические болезни. – М.: Медицина, 1997.- С. 257-294.
2. Callahan L.F. The burden of rheumatoid arthritis: facts and figures//J. Rheumatol.- 1998.- Vol.25 (Suppl.53). p.8-12.
3. Секреты ревматологии /Под ред.проф. В.Н.Хирманова. – М.: Бином. СПб: Невский диалект, 1999.- 767 с.
4. Сигидин Я.А., Гусева Н.Г., Иванова М.М. Диффузные болезни соединительной ткани: Руководство для врачей /М.: Медицина, 1994.- 544 с.: ил.
5. Дормидонтов Е.Н. Ревматоидный артрит.– М.: Медицина, 1987.- 176 с.
6. Збродский А.Б. Ревматизм, ревматоидный артрит и проблемы гомеорезиса.- Саратов: Изд-во Сарат. Ун-та, 1989.- 336 с.
7. Ревматоидный артрит. Диагностика и лечение /Под ред. В.Н.Коваленко. – К.: МОРИОН, 2001.- 272 с.
8. Van der Heijde D., Kalden J., Scoott D. et al. Long-term evaluation of radiographis disease progression in patients with rheumatoid arthritis treated with leflunomide beyond 2 years/ /Ann.Rheum.Dis.- 2002.- Vol.61 (Suppl.1). – P. 169-170.
9. Ревматические болезни /Под ред. В.А.Насоновой.- М.: Медицина, 1997.-537 с.
10. Чепой В.М. Диагностика и лечение болезней суставов.- М.: Медицина, 1990.- 340 с.: ил.
11. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина.- М.: Медицина, 1999.- 304 с.
12. Маркс В.О. Ортопедическая диагностика.- Минск.: Наука и техника, 1978.-512 с.
13. Травматология и ортопедия /Руководство для врачей: В 3-х томах. Т.1. Под ред. Ю.Г.Шапошникова.- М.: Медицина, 1997.- 656 с.: ил.
14. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры /Под ред.проф. С.Н.Попова. – Ростов-на-Дону: Еникс, 1999.- 405 с.

ИНВАЙРОМЕНТАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕГО МЕСТО В СИСТЕМЕ НООСФЕРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Олейник Н.А., Бондаренко Т.В., Зайцев В.П., Крамской С.И.
Харьковская государственная академия физической культуры
Харьковская национальная академия городского хозяйства
Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г.Шухова

Аннотация. Проанализировано содержание дисциплины «Физическое воспитание» с точки зрения инвайроментальной направленности и соответствия концепции ноосферного образования. На протяжении тысячелетий формировались и передавались из поколения в поколение традиции и системы биоэнергетического воздействия на физическое, психическое и социальное здоровье человека. В физическом воспитании западной и восточной цивилизаций сконцентрированы эффективные средства и методы формирования целостного мировоззрения человека.

Ключевые слова: физическое воспитание, мировоззрение, ноосфера, образование, инвайроментальный, энергоинформационный подход.

Анотація. Олійник М.О., Бондаренко Т.В., Зайцев В.П., Крамской С.І. Інвайроментальна спрямованість фізичного виховання і його місце в системі ноосферної освіти. Проаналізовано зміст дисципліни «Фізичне виховання» з точки зору інвайроментальної спрямованості і відповідності концепції ноосферної освіти. Протягом тисячоріч формувалися і передавалися з покоління в покоління традиції і системи біоенергетичного впливу на фізичне, психічне та соціальне здоров'я людини. У фізичному вихованні західної й східної цивілізацій сконцентровані ефективні засоби і методи формування цілісного світогляду людини.

Ключові слова: фізичне виховання, світогляд, ноосфера, освіта, інвайроментальний, енергоінформаційний підхід.

Annotation. Oleinik N.A., Bondarenko T.V., Zaitsev V.P., Kramskoy S.I. Environmental an orientation of physical training and his place in system noosphere educations. The contents of discipline "Physical training" from the point of view environmental orientations and conformity of the concept noosphere educations is analyzed. During millenia traditions and systems of biopower effect on physical, mental and social health of the person formed and passed from father to son. In physical training of western and orient civilizations effective means and methods of formation of integrated outlook of the person are concentrated.

Key words: physical training, consciousness, outlook, noosphera, education, environmental, energetic and information approach.

Введение.

В начале XXI века ученых разных научных направлений беспокоят

последствия человеческой деятельности, ставшей планетарной геологической силой. Она может привести биосферу Земли к деградации и гибели, но может и привести к ноосфере – следующему эволюционно новому этапу существования биосферы. Ноосфера – это разумная созидательная сила мышления и деятельности большинства людей в биосфере [7]. Поворотным этапом в истории человечества на его пути в ноосферу (сферу разума) является ноосферный переход, суть которого – переход к целостному экологическому мышлению.

В последние годы в рамках РАЕН им. В.И.Вернадского коллектив ученых, возглавляемый академиками Б.А.Астафьевым и Н.В.Масловой, активно разрабатывают, популяризируют и внедряют в практику, в т.ч. и в Украине, концепцию ноосферного образования. Целью ноосферного образования является формирование гармоничного, целостного, экологически здорового мышления, основанного на осознанном владении, как логическим (левополушарным), так и образным (правополушарным) мышлением. Это тот тип мышления, который может дать человеку целостную картину мира и способен, по мнению авторов, стать инструментом решения глобальных проблем и перехода к ноосферному развитию общества.

В основу разработанной методологии ноосферного образования положена всеобщая теория генетического энергоинформационного единства мира. Эта теория обосновывает закономерности существования системы: Человек – Природа – Общество – Космос [2, 3, 20]. Сверхзадачей ноосферного образования является переориентация общества на созидательное осмысление эволюционной неизбежности для человека освоения и использования новых методов энерго-информационной саморегуляции. Это возможно посредством овладения новыми возможностями эволюционирующей системы головного мозга, единой нейроэндокринной системы. Экологичное, здоровое, гармоничное мышление периода ноосферного перехода утвердится через снятие мировоззренческой установки антропоцентризма: «биосфера для человека» и становление биоцентризма – «человек в биосфере». Ноосферное мышление означает сознательный выбор человека в пользу экожизни, позиции «я в природе», любви к природе, осознания своего места в природе и, наконец, сотворчества человека и природы. Оно нацелено на восстановление экологического равновесия на планете и появление нового человека, отличительной чертой которого будет целостное мышление.

Воспитание целостного мышления рассматривается как метод психолого-педагогического воздействия, который может послужить инструментом трансформации преимущественно левополушарного мышления современного человека. Этот метод применяется в рамках биоадекватных методик. Биологически адекватная методология преподавания основывается на сис-

темном подходе.

Биоадекватное (холодинамическое) преподавание – это процесс передачи знаний, умений и навыков путем организованного формирования необходимых единиц сознания (мыслеобразов) и реализации заключенной в них энергии. Основной характеристикой биоадекватного преподавания является его соответствие природе человеческого восприятия, экологическая чистота, нацеленность на раскрытие высшего «Я» учителя и ученика через их творческое взаимодействие по всем каналам восприятия. «Биологически адекватным называется системное преподавание, являющее единство мира, построенное в соответствии с едиными законами природы» [2, 20]. Биоадекватная технология образования – основной процесс формирования двуполушарного мышления, организующий в единую систему ряд обязательных элементов [21]. Биоадекватные технологии по форме – это релаксационно-активный процесс учения (Real-технология), построенный на чередовании этапов активности и релаксации. Биоадекватная методика является составной частью Real-технологии. Она представляет собой набор последовательных действий учителя и ученика, цель которых – сформировать, укрепить и дать ученику навык работы с учебным мыслеобразом (холодайнём). Методика основана на принципах многоканальности обучения. По форме это релаксационно-активная методика.

Работа выполнена по плану НИР Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова.

Формулирование целей работы.

В связи с новизной и актуальностью вопросов ноосферного образования, на поверхность выплывает вопрос о соответствии содержания и направленности тех или иных учебных дисциплин парадигме биоадекватной (инвайроментальной) педагогики. От этого во многом зависит, прежде всего, оперативность их «перестройки» на формирование ноосферного мировоззрения в рамках прежнего содержания. Исходя из вышеизложенного, цель работы – проанализировать содержание вузовской дисциплины «Физическое воспитание» с точки зрения ее соответствия концепции ноосферного образования. Для этого были поставлены задачи:

1. Изучить литературу по ноосферной педагогике и философии.
2. Выявить точки соприкосновения физического воспитания и ноосферного воспитания.
3. Изучить истоки природосообразного воспитания в оздоровительной практике, используя культурно-исторический подход.
4. Выявить элементы природосообразного, целостного воспитания в физическом воспитании.

Для выполнения цели и задач использовались методы теоретического

исследования – анализ и синтез литературных данных и собственных исследований.

Результаты исследований.

Если исходить из того, что общечеловеческая цель – сохранение жизни на Земле и гармонии во Вселенной, то в качестве научно-философской основы образования XXI в. целесообразно, по мнению ряда авторов, принять синтез философских знаний Востока и Запада о Человеке и Природе как части Вселенной [8, 14].

На заре человеческой цивилизации в эпоху «первобытного коммунизма» приоритетом общественной жизни было следование законам Вселенной. На постижение этих законов и был направлен интеллект элиты той эпохи – брахманов (жрецов) [29]. Рубежом размежевания мировосприятий – образно-интуитивного (восточного) и логико-аналитического (западного), по мнению археологов, является середина II тыс. до н.э. Для человека они «как сердце и голова» - оба важные и оба необходимые. В результате раскопки и изучения древних курганов на территории Украины получены доказательства того, что древняя Аратта – «страна хлеборобов» в III тыс. до н.э. уже имела свою культуру, традиции, ритуалы. В тот же период цивилизации Шумер и Египта только начинали зарождаться. Постепенно традиции приднепровских Аратты и Ариана стали распространяться по широким просторам Евразии. В этот исторический период – в середине II тыс. до н.э. арии начали частично мигрировать с Приднепровья в Индию. Но самые глубокие корни их традиций продолжали оставаться на прародине – в степях Украины, где на протяжении еще 25-ти веков обитали близкие или далекие их потомки – киммерийцы, скифы, сарматы, славяне. Выделившаяся индийская (аратто-арийская) ветвь культуры продолжала следовать многотысячелетним учениям брахманов. Европейская ветвь (гипербореико-прагреческая) видоизменялась за счет новых теорий, которые противостояли исходным. Так произошло, по предположению ряда ученых, разъединение индийской и европейской культур. Греко-европейская цивилизация пошла по пути, некогда начатому Шумером и Египтом, «утратив сущность души». Менее известно, что арийско-индийская цивилизация во многом сберегла заветы Аратты и потому до сих пор хранит в брахманских учениях «сущность бессмертной души». Следовательно, ученые-археологи считают, что выявили истоки культурологической альтернативы путей развития цивилизаций – арийского (ведического) и эллинского (дионисийского) [29]. В разные исторические периоды культурного развития обе цивилизации неоднократно ощущали объективную необходимость возвратиться к истокам культуры – ее единству. Это наблюдается и сейчас – в начале XXI века.

В западном обществе, начиная с IV в. до н.э. и до настоящего времени,

преобладает исторически сложившийся тип левополушарного, т.е. дискурсивно-логического мышления [20]. Изучению единства Мира, Всеобщих Законов Мира посвящают свои работы многие ученые современности. Поскольку новаторы ноосферного образования за основу взяли информоэнергетический подход к сознанию человека, для его понимания будут полезны данные ученых Центра информоэнергетических технологий и Регионального отделения Украинского синергетического общества. Согласно их теории, исходя из информоэнергетической парадигмы, человек есть не физическое существо, стремящееся стать духовным, а духовное, стремящееся стать физическим с целью освоения окружающего его материального пространства. Сознание человека, как и Вселенского Разума, представляет собой многоуровневую информоэнергетическую структуру торсионных полей, обладающих определенными параметрами и свойствами информационного характера [18]. Основой подхода к пониманию структуры сознания человека его авторы считают информоэнергетическую парадигму формирования и функционирования общества. Ее сущность заключается в системном синергетическом подходе к поиску единых законов формирования и функционирования Вселенной, человека и обществ, как единого информоэнергетического пространства, состоящего из множеств самоорганизующихся информоэнергетических нелинейных систем, функционирующих по синергетическим законам [19]. Основными источниками информоэнергетики являются Вселенский Разум, человеческое сознание, этрегоры социумов и общества в целом, Земля со всеми ее природными ресурсами, а также порожденными человеком и обществом продукты и отходы техногенного происхождения.

На основании результата многолетнего изучения философских основ физического воспитания Запада и Востока, считаем целесообразным обратить внимание на совпадение приведенных выше утверждений с учениями философов Востока и Запада, имеющими тысячелетнюю давность. Так, например, все системы оздоровления Индии и Китая, имеют философскую основу и базируются на средствах и методах, позволяющих человеку ощущать единое энергоинформационное пространство и управлять энергетическими потоками в человеческом теле, черпающем энергию из Земли и Вселенной.

Исходя из цели работы, мы проанализировали все группы средств и методов психофизической саморегуляции [13]. Особое внимание было уделено биоэнергетическим методикам воздействия. Имеются отдельные работы, касающиеся использования приемов релаксации в системе методик ноосферного образования [1]. Наиболее обширный материал представлен в литературе, освещающей восточные системы физического воспитания и их

использование в учебном процессе [9, 10, 25].

Гимнастика Цигун как универсальный метод психофизического тренинга даосской йоги во всех своих разновидностях преследует одну цель – аккумулировать в организме жизненную энергию, контролировать и направлять ее движение для активизации всех физиологических и психических процессов в организме [12]. Осваивая физический, энергетический, психотехнический и духовный аспекты мастерства, в ходе практики Цигун, человек ощущает себя не как личность, а как элемент Вселенской структуры. Этому способствуют упражнения, например, «проникновение в землю», «работа со стихиями», «единение с небесами и объединение Ян», «единение с землей и объединение инь» и др. [22].

В традиционной национальной китайской системе совершенствования личности и физической подготовки - «ушу» - генеральной функцией всегда была адаптирующая – определение места конкретного индивида в контексте социума и культуры с помощью определенного набора методик, основной целью которых было воспитание определенного типа личности, соответствующего ценностным ориентациям той или иной школы ушу и всего социума [11]. Все школы ушу (более 130 направлений и стилей) имеют названия, которые, согласно терминологии ноосферного образования, можно считать «*образом*». В их названии и технике исполнения упражнений закодирована не только логическая и смысловая информация, но также воспроизводимые человеком психомоторные рефлексы животных, птиц и других используемых образов.

Адаптирующая функция тайцзицюань и близких по философской основе систем ушу заключается в формировании и совершенствовании процессов, направленных на приведение в состояние динамического равновесия системы «человек - среда». Это необходимо для самосохранения всей системы. По мнению российских специалистов, адаптирующих тайцзицюань к западному стилю мышления, основная цель занятий этой гимнастикой заключается, в попытке деактуализации *эго* - личностного начала и достижения такого состояния сознания, когда адепт полностью отождествляет себя со Вселенскими силами [15].

В последние годы появились интересные исследования [26] психосоматических техник Древней Европы. Авторы изучают классификацию психосоматических практик как разновидностей физической культуры [27], анализируют и сравнивают психологию саморегуляции в китайской и европейской науке и практике [24].

Таким образом, физическое воспитание всех исторических эпох, всех стран и народов носило целостный характер, было природосообразным, а его методики – биоадекватными. Об этом свидетельствует, во-первых, его

здоровьеформирующая и здоровьесберегающая цель, во-вторых, основа – психофизиологические законы функционирования организма человека, в-третьих, направленность на совершенствование механизмов психофизической адаптации и саморегуляции, в-четвертых, результат – воздействие на психомоторную сферу человека и формирование личности. Тем не менее, на этапе ноосферного перехода остро стоит вопрос о кризисе мышления современного человека западной цивилизации, причину которого ученые видят в неэкологичной эксплуатации одной из частей цельного человеческого органа – мозга, в то время как другие симметрические органы человека работают гармонично. Дисфункция правого полушария мозга привела к дисгармоничной работе цельного органа, что не отвечает принципу экологической целесообразности [20]. По нашему мнению, не обязательно «изобретать велосипед», надо возродить древние традиции: коррекцию этой дисфункции успешно можно осуществлять с помощью средств физического воспитания и спорта, где все локомоции управляются мозгом, а специфика подавляющего большинства видов спорта заключается в использовании право- и левосторонних движений, т.е. работы правого и левого полушарий. Специалистам сферы физической культуры и спорта необходимо самим это осознать, прочувствовать, а затем пропагандировать в среде приверженцев ноосферного образования.

Как же вести перестройку педагогического процесса, технологии образования в сторону гармонизации и экологизации образования на этапе ноосферного перехода?

Насколько нам известно, в спортивно-педагогической и философско-социологической литературе практически отсутствуют специальные исследования такого плана. Общие подходы к разработке цели, задач и содержания инвайроментальной педагогики, в том числе с использованием средств физического воспитания освещены в монографии профессора Л.Н.Нечепоренко [23]. Ею определен предмет изучения инвайроментальной философии образования – Вселенная и сознание человека. В работе коллектива авторов [14] обращается внимание на актуальность метода познания – изменение мышления с экстравертного (направленного на внешний мир) на интравертное (направленное внутрь себя) и методологию – «работа над собой». Предполагается, что человек будет осваивать систему самосовершенствования и гармоничного развития своей личности. Свое сознание, ум он направит на реализацию основного своего предназначения на Земле – сохранение гармонии (здоровья) как в отдельных звеньях, так и во всей системе «Человек – Общество – Природа – Вселенная».

Практическое внедрение биоадекватных методик преподавания учебных дисциплин в начальной школе представлено изданием биоадекватных

учебников для школы, примерными конспектами уроков, в том числе по физкультуре [5]. Влияние природосообразного образования на здоровье учащихся исследовали медики [17], психологи [16]. Отдельные вопросы использования конкретных средств физического воспитания, здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий Запада и Востока для психофизического совершенствования человека в литературе представлены широко, но их соответствие требованиям ноосферного образования не освещено. Не изучен в данном ракурсе и вопрос инвайроментальной направленности физического воспитания.

В переводе с английского языка *environment* - окружение, окружающая обстановка; окружающая среда [4]. Инвайроментальность физического воспитания мы рассматриваем как направленность педагогического процесса психофизического воспитания личности человека на взаимодействие с окружением (контакт с людьми, животными, природой в конкретной обстановке и среде обитания). Такое взаимодействие дает основание утверждать об изначально заложенной природосообразной основе данного вида воспитания, его универсальных возможностях при формировании целостного мировоззрения человека.

Известно, что в спорте моделируются все жизненные ситуации. На практике это проявляется в освоении умений и навыков контактного и бесконтактного взаимодействия с партнером, членами команды, соперниками в ходе подготовки и участия в спортивном состязании (соревновании). В теории и методике физического воспитания, физиологии и психологии спорта [28], спортивной медицине разработаны и успешно используются методики психомоторного воздействия на организм: в различных климато-географических условиях, в условиях разных температур и влажности, высоты над уровнем моря, в разных условиях водной среды, на земле, под землей, над землей, в Космосе. Проявление всеобщих законов Законы биоритмов жизнедеятельности человека, природы и Вселенной давно нашли отражение в средствах, методах и методиках физического воспитания [6]. Широко известны и используются спортсменами давние методики идеомоторной тренировки [13], являющиеся примером выполнения действий посредством энергоинформационной функции сознания. Примером реализации принципа биоадекватности является неотъемлемое условие и требование использовать возможности обоих полушарий мозга: разучивание и выполнение движений право- и левокоординационной направленности, обязательное использование упражнений во взаимодействии с партнером, предметами, снарядами, разной средой (вода, земля, пол, воздух) и др. В разных видах спорта изучение и совершенствование спортивных упражнений, их использование в условиях соревнований предусматривает формирование умений

и навыков сенсомоторного восприятия, необходимого адекватного реагирования на звуковые, световые, цветовые сигналы, движущиеся в пространстве и времени объекты.

Как видим, средства, методы и методики физического воспитания содержат обширный арсенал психомоторного и психосенсорного воздействия на все системы и органы человека, в том числе мозга. То есть в ее основе заложены тысячелетние традиции природосообразного воспитания человека с помощью неограниченного арсенала средств физического воспитания.

Таким образом, на протяжении пяти тысячелетий формировались и передавались из поколения в поколение традиции и системы биоэнергетического воздействия на физическое, психическое и социальное здоровье человека. В физическом воспитании западной и восточной цивилизаций сконцентрированы проверенные тысячелетиями эффективные средства и методы формирования целостного мировоззрения человека, которые, к сожалению, в настоящее время используются не в полной мере.

Вследствие генетически и исторически обусловленных особенностей восточного мировосприятия, природосообразные здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии в наиболее целостном виде сохранились в культуре Востока. В силу доминирования абстрактно-логического мышления у человека западной культуры, система физического воспитания Запада в основном использует методы не осознанного, а рефлекторного воздействия на организм человека. Богатейший материал инвайроментальной направленности содержится в системах даосской (Цигун) и индийской Йоги. Даже поверхностный его анализ свидетельствует о необходимости его изучения и использования, например, для выбора «образа» и других соответствий в ходе составления программы и учебника по ноосферному физическому воспитанию. Преподавателям-практикам целесообразно изучить и использовать наработки китайской гимнастики Цигун при выполнении простейших движений, направленных на обучение технике целостного ощущения взаимосвязи Человека, Природы, Вселенной.

Мы понимаем сложность и новизну поставленной перед собой цели. В связи с неразработанностью теории рассматриваемого вопроса, наше исследование носит предварительный - постановочный характер. Его результаты будут проверены, скорректированы и использованы в дальнейшей работе.

Литература

1. Антоненко Н.В., Ульянова М.В. Восстановительная гимнастика для нервных клеток. – М.: Экон-Информ, 2007. – 36 с.
2. Антоненко Н.В., Ульянова М.В. Педагогика ноосферного развития. – М.: Экон-Информ, 2007. – 220 с.

3. Астафьев Б.А. Основы мироздания: геном, законы и творение мира. – М., 2002.
4. Баньковская С.П. Инвайроментальная социология. – Рига, 1991.
5. Биоадекватная методика преподавания учебных дисциплин в начальной школе // Ноосферное образование в Украине: Сб. науч. стат. – Харьков: ХНПУ, 2007. – С.122 – 228.
6. Биологические ритмы и организация жизни человека в космосе / Проблемы космической биологии: Под ред. А.М.Уголева. – Т. 46. – М.: Наука, 1083. – С. 8 – 25.
7. Вернадский В.И. Мышление как планетарное явление. – М.: Наука, 1990.
8. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В., Бондаренко О.В. Инвайроментальное образование – образование XXI века // Тези доп. II Міжнар. н.- практ. конф.- Луцьк: ВДУ, 2006. – Т.1. – С. 398 – 401.
9. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. Курс «Основи китайського фізичного виховання» у професійній підготовці студентів-сходознавців // Проблеми освіти: Наук.-мет. зб. – К.: Наук.-мет. центр вищої освіти, 2004. – С. 116 – 129.
10. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. Філософські аспекти фізичної культури Заходу та Сходу // Молода спортивна наука України: 8 Міжнар. наук. конф. – Львів: ЛДІФК, 2004. – Вип. 8. – Т. 4. – С. 84 – 87.
11. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1991. – 429 с.
12. Долин А., Попов Г. Традиции у-шу. – Красноярск: «Прометей», 1990. – 144 с.
13. Евдокимов В.И., Макаров Р.Н., Маришук В.Л. Методы психофизиологической саморегуляции в летной практике. – Кировоград: КВЛУ ГА, 1988. – 96 с.
14. Инженер XXI века: личность и профессионал в свете гуманизации и гуманитаризации высшего технического образования / Под общ. ред. М.Е.Добрускина. – Харьков, 1999. – 512 с.
15. Китайская гимнастика ушу: Информационный бюллетень. – М.: Центр изучения оздоровительных систем Дальнего Востока, 1989. – Вып. 1. – 73 с.
16. Лобанова Н.Г. Ноосферное образование – педагогическая система, открывающая путь к высшему потенциалу надсистемы познания/постижения / Н.В.Маслова. Периодическая система Общих законов познания и постижения. М.: Инст-т холодинамики, 2007. – С. 158 – 163.
17. Курмышев Г.В. Влияние природосообразного образования на здоровье учащихся // Ноосферное образование – фундамент устойчивого развития общества: Мат. XXI Межд. Науч.-практ.конф. – Севастополь: Изд-ль Кручинин Л.Ю., 2007. - С.121 - 125.
18. Лобанова А.С., Прилипенко В.Д. Инфлайтная энергия как детерминанта адаптационной способности людей в трансформирующемся обществе // Інфоормоенергетичні технології адаптаційних процесів життєдіяльності на початку III-го тисячоліття: Зб. наук. праць. – Київ-Кривий Ріг, 2001. – С. 59 – 66.
19. Лобанова А.С., Прилипенко В.Д. Информоенергетическая парадигма и инфлайтность как основа регенерации жизнеспособности общества // Качество жизни: теория и практика социальной экономики: Сб. докл. межд. Науч.-практ. конф. – Часть II. – Белгород: БГСТМ, Москва: «Мобилизация и развитие», 2002. – С. 334 – 343.
20. Маслова Н.В. Ноосферное образование: Монография. – М.: Инст-т холодинамики, 2002. – 338 с.
21. Маслова Н.В., Курмышев Г.В. Концепция экспериментального исследования на тему «Воспитание учащихся через природосообразное образование и экологическую безопасность» // Ноосферное образование в Украине: Сб. науч. стат. – Харьков: ХНПУ, 2007. – С. 19 – 23.

22. Морозова Н. Воспаряющий журавль: комплекс упражнений древнекитайской оздоровительной системы Цигун. – М., 1998. – С. 9 – 140.
23. Нечепоренко Л.С. Онтопедагогика та інвайроментальна педагогіка. – Харків, 2001. – 238 с.
24. Польшин О.К. Психологія саморегуляції в китайській і європейській науці і практиці // Проблеми освіти: Наук.-мет. збірник. – К.: Наук.-метод. Центр вищої освіти, 2004. – Вип.. 38. – С. 274 – 280.
25. Степанюк Ю. Ведичне знання про здоров'я людини як елемент культури здоров'я людини // Молода спортивна наука України. – Львів: ЛДІФК, 2004. – Вип.. 8. – Т. 4. – С. 329 - 332.
26. Твердохліб О. Аналіз змісту й структури психосоматичних вправ Стародавньої Європи // Молода спортивна наука України. – Львів: ЛДІФК, 2004. – Вип.. 8. – Т. 4. – С. 340 - 344.
27. Твердохліб О. Класифікація психосоматичних практик як різновиду фізичної культури // Теор. і метод. фіз.вихов. – 2007. - № 10. – С.7 – 12.
28. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: ФиС, 1985. – 161 с.
29. Шилов Ю. Пути ариев: Роман, документы, хроника. – К., 1996. – С.174 – 270.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНЫХ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОК

Подчасова Е.С.

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г.Шухова

Аннотация. Статья посвящена оценки эффективности различных методик развития гибкости у девушек 18-21г. Анализируется динамика развития гибкости с использованием различных методик. Применение постизометрической релаксации по К. Левиту и биохимической стимуляции по В.Г. Назарову позволили оптимизировать эффект развития гибкости.

Ключевые слова: методика, гибкость, постизометрическая релаксация, биохимическая стимуляция.

Анотация. Подчасова О.С. Визначення оптимальних методик розвитку гнучкості в студенток. Стаття присвячена оцінці ефективності різних методик розвитку гнучкості в дівчат 18-21р. Аналізується динаміка розвитку гнучкості з використанням різних методик. Застосування постізометричної релаксації за К.Левіту й біохімічної стимуляції по В.Г. Назарову дозволили оптимізувати ефект розвитку гнучкості.

Ключові слова: методика, гнучкість, постізометрична релаксація, біохімічна стимуляція.

Annotation. Podchasova E.S. Definition of optimum procedures of development of flexibility at students. The article is devoted to estimation of effectiveness of different methods of development of flexibility of girls 18-21yearold. We can find the analysis of dynamics of development of flexibility of different methods. The usage of postisometric relaxation according to K.Levit and biomechanical stimulation according to V.T.Nazarov allowed to

optimize the effect of development of flexibility.

Key words: methods, flexibility, postisometric relaxation, biomechanical stimulation.

Введение.

Проблема физической подготовки спортсменов, развитие основных двигательных качеств с годами не утрачивает своей важности. Одним из качеств, развитие которого наиболее актуально, является гибкость.

Ограничение гибкости уменьшает уровень проявления силы, скоростных и координационных качеств, приводит к ухудшению внутримышечной и межмышечной массы координации, снижению экономической работы, часто является причиной повреждения мышц и связок [3].

Постоянное использование упражнений на развитие гибкости в оздоровительной тренировке препятствует чрезмерному износу поверхности суставов, улучшает состояние суставной сумки и является лучшей профилактикой артрита.

Наряду с силовыми упражнениями для мышц спины и брюшного пресса упражнения на гибкость служат важным средством профилактики остеохондроза, коррекции функционального компонента сколиоза, способствуют развитию мышечной силы и используются после спортивных и бытовых травм [4, 5].

Работа выполнена по плану НИР Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова.

Формулирование целей работы.

Цель исследования: определение практической значимости различных методик развития гибкости у девушек 18-21 года.

Задачи исследования.

1. Исследовать динамику развития активной и пассивной гибкости.
2. Определить уровень прироста развития гибкости с помощью метода постизометрической релаксации.
3. Выявить эффективность развития гибкости, используя биохимическую стимуляцию.

Методы исследований.

1. Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников.
2. Педагогические наблюдения осуществлялись в процессе тренировочных занятий.

Организация исследования

Исследования проводились на базе кафедры медико-биологических основ физической культуры и спорта Белгородского государственного университета. В эксперименте приняли участие студентки в возрасте 18-21

года, в количестве двадцати четырёх человек, разделённых на три группы, в каждой из которых использовали в ходе эксперимента одну из следующих методик развития гибкости: активную, метод постизометрическую релаксацию по К. Левит (1985г.), биохимическую стимуляцию по В.Т. Назарову (1986г.).

Для определения уровня развития гибкости в тазобедренных суставах выполнялся контрольный тест - поперечный шпагат. Расстояние от вершины угла образуемого ногами до площади опоры.

Результаты исследований.

В практике физического воспитания максимальное внимание уделяется развитию гибкости с помощью различных методик.

Методики активного и пассивного развития гибкости.

Выполняемые упражнения в тренировочном процессе направленные на развитие гибкости могут носить активный, пассивный и смешанный характер. Для развития активной гибкости целесообразно применять специальные физические упражнения, которые выполняются в 2-3 подхода по 10 повторений, а между подходами паузы отдыха, во время которых выполняются упражнения на расслабления. Пассивную гибкость нужно развивать после активной. Так же следует помнить, что развитие пассивной суставной подвижности в 1,5-2 раза быстрее, чем активной. Упражнения на растягивания необходимо выполнять сериями (3-4) по 40-60с, при этом от серии к серии увеличивать амплитуду движения, избегая резких движений. Упражнения на растягивания выполняются до появления чувства лёгкой болезненности. Для получения большего эффекта упражнения необходимо выполнять ежедневно, не менее 5 раз в неделю.

Биохимическая стимуляция.

Эта методика является новым направлением в физической культуре и спорте. Действие биохимической стимуляции основано на создании колебательного режима работы мышц. Вследствие этого режима работы тонус мышц повышается, в них усиливается кровообращение, устраняются болевые ощущения. Это позволяет достичь необходимый тренировочный эффект в короткий срок, с незначительными волевыми усилиями, с меньшим мышечным напряжением и отсутствие травм при растягивании [1].

Развитие гибкости в тазобедренных суставах с помощью этого метода следует осуществлять в 5 подходах по 1 мин на каждую ногу. Низкую частоту воздействий на приводящие мышцы бедра, необходимо подбирать по ощущениям растягиваемого в пределах 15-22 Гц. Эффективность заключается в снижении болевых ощущений и увеличении суставной подвижности за короткий срок.

Постизометрическая релаксация.

Этот метод основан на физиологическом напряжении и расслаблении мышц, направлении на устранение рефлекторного мышечного спазма и болевого синдрома. Сущность постизометрической релаксации заключается в чередовании кратковременной изометрической работы с последующим расслаблением и пассивным растягиванием мышц. [2]

Данный метод используется для развития гибкости в суставах после окончания разминки. В начале проводят пассивное движение в сторону ограничения подвижности в суставе. Затем на вдохе испытуемого совершают изометрическую работу в противоположную сторону в течение 10-12с, при этом инструктор оказывает сопротивление, а испытуемый делает активное движение. Далее в фазе релаксации на вдохе проводят пассивное движение в сторону ограничения подвижности, растягивая мышцу. Каждое повторное изометрическое упражнение осуществляется в новом исходном положении с учетом увеличения объёма пассивных движений. Эффект методики проявляется в снижении болевых ощущений и увеличении объёма пассивных и активных движений.

При одинаковом фоновом уровне развития гибкости менее эффективным оказалось использование активного и пассивного метода. Для выполнения поперечного шпагата потребовалось 49 тренировочных занятий. Был разработан и использован специальный комплекс физических упражнений, в который вошли разнообразные маховые, повторные и пружинистые движения, упражнения на растягивание, принудительные движения с постепенным увеличением амплитуды. Тренировочные занятия со студентками производились 5 раз в неделю, их длительность составила 10 мин.

Метод постизометрической релаксации способствовал достижению намеченного результата за 23 занятия. Сущность данного метода заключается в чередовании кратковременной изометрической работы определённых мышечных групп с последующим их пассивным растягиванием. Занятия со студентками проводились 5 раз в неделю, продолжительность каждой тренировки 10 мин. Длительность отдельных упражнений составила 10-12 с, в одной серии выполняется 3-4 движения в постизометрической релаксации. Продолжительность отдыха между отдельными упражнениями 20 с. Используется 4 серии, длительность отдыха между ними 1 мин 30 с.

Развитие гибкости в тазобедренных суставах биохимической стимуляцией оказался наиболее эффективным, для получения таких же результатов потребовалось 18 тренировок. Сущность данного метода заключается в передаче вибрации низкой частоты (18-25 Гц) определённым мышечным группам, вдоль их волокон на предварительно растянутую или

сокращенную мышцу.

В эксперименте использовался биомеханический тренажер стимулятор АЛЦМ 3,901 002 ГУ. Осуществлялось 5 подходов продолжительностью по 1 мин на правую и левую ногу. Тренировочные занятия проводились 5 раз в неделю, их длительность составила 10 мин.

Выводы.

1. Исследуемые методы развития гибкости у девушек 18-21 года имеют практическую значимость, но уровень их эффективности различен.
2. В процессе занятий физической культурой и спортом кроме традиционных методов развития пассивной и активной гибкости, следует использовать современные методы: постизометрическую релаксацию и биомеханическую стимуляцию, позволяющих оптимизировать ее эффект.
3. Наиболее эффективным оказалось использование биомеханической стимуляции потребовалось 18 тренировочных занятий для достижения заданного уровня гибкости.
4. На втором месте постизометрическая релаксация, для достижения необходимого показателя суставной подвижности потребовалось 23 занятия.
5. Менее эффективным оказалось использование активной и пассивной методик, для выполнения контрольного теста «поперечный шпагат» за 49 занятий.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем определения оптимальных методик развития гибкости у студенток.

Список литературы.

1. Назаров В.Т. Биохимическая стимуляция: явь и надежда.–Минск: Полымя, 1986.- 95 с.
2. Савченко В.А. Средства и методы восстановления работоспособности спортсменов.–Белгород, 1996.- 101 с.
3. Туманян Г.С., Харацидис С.К. Гибкость как физическое качество// Теория и практика физической культуры.–1998. - №2.- 48-50 с.
4. Яруллин Р.Х. Физические способности человека как генетически и социально обусловленные различия в появлении его физических свойств// Теория и практика физической культуры.–1995. - №7.- 39-40 с.
5. Бойко А.Л., Смовженко А.Н. Воздействие шейпинг-тренировки психомоторной направленности на развитие гибкости и силовых качеств // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб.научн.тр. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2007. - №3. – С. 8-15.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПОСОБНОСТИ ВОСПРОИЗВОДИТЬ АМПЛИТУДУ ДВИЖЕНИЙ У УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Помещикова И.П.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос, касающийся способности учеников, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата точно воспроизводить амплитуду движений. Установлено, что способности к точному воспроизведению амплитуды движений у инвалидов достаточно не изучены и эта проблема остается на сегодняшний день актуальной. Проведенным исследованием было установлено, что воспроизведение заданной амплитуды движения учащимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата выполняются с ошибками. С увеличением заданного угла амплитуды увеличивается и ошибка воспроизведения. Род заболеваний учащихся не оказывает значительного влияния на различия в показателях ошибки воспроизведения. Пол учащихся так же значительного влияния на способность воспроизводить заданные амплитуды малых, средних и больших величин не имеет. При выполнении заданий у учащихся регистрировались отклонения от заданного угла как в меньшую сторону («не довод»), так и в большую сторону («перевод»), и выполнение задания без ошибки. В обеих группах, и у юношей и у девушек при выполнении каждого из заданий значительно преобладал «не довод». Ключевые слова: амплитуда, движения, воспроизведение, кинематометр, инвалиды.

Анотація. Помещикова І.П. Визначення здібності відтворювати амплітуду рухів у учнів із порушеннями опорно-рухового апарату. У статті розглянуто питання щодо здібності учнів, які мають порушення опорно-рухового апарату точно відтворювати амплітуду рухів. Установлено, що здібності до точного відтворення амплітуди рухів у інвалідів достатньо не вивчені і ця проблема залишається на сьогоднішній день актуальною. Провівши дослідження було встановлено, що відтворення заданої амплітуди руху учнями, які мають порушення опорно-рухового апарату, виконується із помилками. Із збільшенням заданого кута амплітуди збільшується і помилка при відтворенні. Рід захворювань учнів не робить значного впливу на відмінності в показниках помилки відтворення заданого кута. Пол учнів так само значного впливу на здатність відтворювати задані амплітуди малих, середніх і великих величин не робить. При виконанні завдань у учнів реєструвалися відхилення від заданого кута як в меншу сторону («не довід»), так і у більшу («перевід»), і виконання завдання без помилки. У обох групах, і у хлопців і у дівчат при виконанні кожного із завдань значно переважав «не довід».

Ключові слова: амплітуда, рухи, відтворення, кінематометр, інваліди.

Annotation. Pomeschikova I.P. Determination of ability to reproduce amplitude of motions at students with violations of support-motional apparatus. In the article is considered a question concerning ability of students with alterations of support-motional apparatus to reproduce exactly an amplitude of. It was confirmed that the capacities for exact reproducing of amplitude of at invalids are not studied and this problem remains actual today. Conducting research it was set that reproducing of predetermined amplitudes by the students with alteration of support-motional apparatus are made with errors. In the middle of cases the increasing of predetermined angle of amplitude augments the error of reproducing. The sort of illness of students does not render considerable influence on differences in index of error in reproducing. The sex of students has not considerable influence on the ability to reproduce

an amplitudes of small, middle and great. During fulfillment of tasks by students were registered the deviations from a predetermined angle both in a minor side («under-reaching»), and in a major side («over-reaching»), and fulfillment of tasks without error. In fulfillment of each task by both groups of boys and girls were considerably predominated «under-reaching».

Keywords: amplitude, reproducing, kynemanometer, invalids.

Введение.

Здоровье нации в значительной мере зависит от развития индустрии оздоровления. Причем если еще 10-20 лет назад акцент делался на медицинских средствах, то сегодня и наука, и практика многих стран мира ориентируются на профилактику заболеваний и реабилитацию больных немедикаментозными средствами, ведущую роль среди которых играют оздоровительные формы двигательной активности, физической культуры. Эффективность мероприятий по профилактике инвалидности, органически связаны с адаптацией инвалидов к общественной жизни. Занятия разнообразными видами физической культуры возобновляют психическое равновесие инвалида и дают ему возможность вернуться к активной жизни. Любая патология, которая привела человека к инвалидности, независимо от вызвавшей ее причины и нозологической формы, непременно отражается на двигательной функции. Нарушение координационной связи обедняет двигательный опыт больного, способствует однообразию и стереотипности тех отдельных движений, которыми он овладел.

Все наши движения осуществляются в пространстве и во времени, и от того, на сколько точно мы воспринимаем пространство, зависит точность двигательных действий. Чувство пространства проявляется в точности выполнения движений [4]. Р.А. Роман, Н.З. Обухова, а затем В.А. Комаров сравнивали точность воспроизведения заданного угла в локтевом суставе у здоровых людей, как с открытыми, так и с закрытыми глазами, отмечая, что более точное воспроизведение угла происходит с открытыми глазами, когда в поле зрения исследуемых попадают ориентиры, позволяющие судить об угле сгибания [12]. К такому же заключению пришел В.С. Чебураев, исследуя зрительный и двигательный анализатор у гимнастов [12]. В исследованиях способности воспроизводить пространственные параметры движений Н.В. Бирюковой (1976) и Е.П. Ильиным (1976) было установлено, что между точностью воспроизведения движений малых и больших амплитуд нет достоверных корреляционных связей, т.е. они являются самостоятельными приоритетными функциями, не связанными между собой. По мнению авторов, всем трем характеристикам - воспроизведение движений больших, средних и малых амплитуд - соответствует одна и та же модель - простая генетическая, т.е. природа их изменчивости одинакова: вариативность их в

большой мере определяется случайными средовыми эффектами (от 58,42 до 73,39%) и в меньшей степени аддитивными генетическими эффектами (от 26,61 до 41,57%) [1].

Следует отметить, что того мнения и В.И. Елкина и С.А. Хоружевой (1974), В.И. Лях и В.А. Соколкина (1997), которые в своих исследованиях получили коэффициент наследуемости, равный 0,40 [3, 6]. К достоинствам информации о пространственных перемещениях звеньев тела, помимо её высокой точности многие авторы отмечают относительную её помехоустойчивость. В. С. Фарфель, Н. З. Обухова, В. А. Комаров измеряя точность воспроизведения заданного угла в локтевом и коленном суставах (без зрительного контроля), в одном случае с преодолением сопротивления, а в другом с преодолением растяжения отмечали, что пространственная точность движения в суставе не зависит от заданных помех [12]. Лишь значительные сопротивления, более 70% напряжения неблагоприятно отражаются на точности. Н.Н. Терентьева (1971) изучая влияние раздражения вестибулярного аппарата на точность воспроизведения заданной амплитуды у дошкольников указывала, что вращательные нагрузки значительно ухудшают их способность точно воспроизводить амплитуду движения. А тренировка вестибулярного аппарата положительно сказывается на данной способности [10]. Значительный вклад средовых факторов в изменчивость способности воспроизводить пространственные параметры движений указывает на возможность ее тренировки, что подтверждается также наблюдениями за юными спортсменами И.М. Туревским, В.П. Филиным, Л.Б. Кофманом (1992) [11]. По данным Ю.В. Верхошанского (1988) характеристики пространственной ориентации, в различии амплитуды и точности движений достигают совершенства у девочек после 13-14 лет, а у юношей после 15-17 лет [2].

Динамика показателей, отражающих уровень развития способности к точному воспроизведению амплитуды движения руки, в возрастном периоде изучалась Л.Г. Харитоновой, Л.А. Суянгуловой, Л.В. Харченко, Н.П. Филатовой, И.Ю. Горской (1999). Авторы отмечали, что возраст 7-10 лет характеризуется значительными темпами прироста изучаемого показателя (43,1% - у мальчиков и 50,8% - у девочек), с 10 до 11 лет у мальчиков и с 10 до 12 лет у девочек отмечено ухудшение результатов. После периода спада наблюдается второй этап: у мальчиков - с 11 до 13 лет, у девочек - с 12 до 13 лет, также характеризующийся довольно значительными темпами прироста показателя точности воспроизведения амплитуды движения. В 10-15 лет темпы прироста способности к точному воспроизведению амплитуды движений рук по данным автора несколько снижаются [13]. Т.В. Попова, Н.Б. Пястолова, Г.И. Максимова, В.И. Олияр, Марокко Д.А (2002) изучая точности движе-

ний в локтевом суставе при помощи кинематометра Жуковского у здоровых людей разного возраста отмечали, что показатели точности движения определяют функциональное состояние двигательного анализатора [8]. И.П. Масляк (2007) в исследованиях физической подготовленности младших школьников установила, что лучшие показатели кинеметрии, при задании амплитуды угла в 25° у девочек, чем у мальчиков [7].

Проводила исследования с помощью прибора КИД-3, который по конструкции близок к кинематометру Жуковского, А.П. Романчук (2003), сравнивая данные способности у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом [9]. Работ, в которых бы изучалась точность воспроизведения амплитуды движений у людей с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата нами выявлено не было. Хотя в повседневной жизни способность к дифференцированию движений по пространственным характеристикам необходима как здоровым людям, так и людям с ограниченными возможностями.

Исследования проводились согласно Сводному плану НИР в сфере физической культуры, спорта и туризма на 2006-2010гг. по направлению 3.1. «Совершенствование системы физического воспитания в учебных учреждениях» по проблеме № 3.1.4. «Совершенствование процесса физического воспитания учащихся в учебных учреждениях различного профиля».

Формулирование целей работы.

Цель исследования: определить способность к точному воспроизведению заданных углов малых, средних и больших амплитуд в локтевом суставе у учащихся с нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Методы исследования: Точность воспроизведения амплитуды движений равных углам в 20° , 50° , 70° определялась в локтевом суставе на кинематометре Жуковского с закрытыми глазами. Определялась ошибка отклонения от заданной амплитуды движения в градусах, без учета знака.

Задачи работы:

1. Определить способность учащихся-инвалидов с нарушения ОДА воспроизводить заданные амплитуды движений разной величины в локтевом суставе.

2. Проанализировать зависимости у данных учащихся, между способностью воспроизводить амплитуду движений в локтевом суставе от пола занимающихся и рода их заболеваний.

Организация исследования. Исследование проводилось среди 63 учащихся (16-19 лет) учетно-экономического техникума для инвалидов г. Харькова, имеющих нарушения ОДА. Учащиеся были разделены на две группы. 1-я - инвалиды, которые имеют нарушения ОДА в виде парезов (21 юноша и 12 девушек), 2-я – инвалиды с нарушениями ОДА имеющих ограничения в

свободных движениях, возникших вследствие различных болезней и травм (10 юношей и 20 девушек).

Результаты исследований.

Оценка результатов ошибки в точности воспроизведения заданной амплитуды движения представлены в таблицах 1, 2.

Меньшую величину ошибки из трех заданий 59% учащиеся демонстрировали при амплитуде в 20°, 30% учащихся при 70°, и 11% при 50°. Наибольшая же величина ошибки регистрировалась у 48% испытуемых при 50°, у 44% при 70° и 8% при 20° соответственно.

Таблица 1.

Величина заданных отклонений угла при воспроизведении заданной амплитуды движения юношей и девушек с учетом рода их заболевания (в градусах).

Заданный угол воспроизведения амплитуды движения	юноши				девушки			
	1 группа n=16	2 группа n=12	t	p	1 группа n=13	2 группа n=23	t	p
20°	3,8±2,0	3,2±2,0	0,15	>0,05	2,9±1,6	2,4±1,6	0,22	>0,05
50°	8,0±4,1	4,5±2,8	0,70	>0,05	6,3±3,7	4,5±2,2	0,41	>0,05
70°	6,0±3,6	6,0±3,3	0	>0,05	6,9±6,0	6,6±3,6	0,04	>0,05

Таблица 2.

Величина отклонений при воспроизведения заданной амплитуды движения с учетом пола исследуемых (в градусах).

Заданный угол воспроизведения амплитуды движения	1 группа				2 группа			
	юноши n=16	девушки n=13	t	p	юноши n=12	девушки n=23	t	p
20°	3,8±2,0	2,9±1,6	0,35	>0,05	3,2±2,0	2,4±1,6	0,31	>0,05
50°	8,0±4,1	6,3±3,7	0,30	>0,05	4,5±2,8	4,5±2,2	0	>0,05
70°	6,0±3,6	6,9±6,0	0,13	>0,05	6,0±3,3	6,6±3,6	0,12	>0,05

Сравнивая полученные показатели величины отклонения от заданной величины угла амплитуды между юношами 1-ой и 2-ой группы, достоверных различий нами обнаружено не было ни в одном из заданий. Так же не наблюдалось достоверных различий в ошибке точности воспроизведения заданного угла амплитуды и между девушками 1-ой и 2-ой группы. Данный результат говорит о том, что род заболеваний учащихся не оказывает значительного влияния на различия в показателях их действий. Не было обнаружено нами и достоверных различий в ошибке воспроизведения определенных действий ни в одной из заданных амплитуд, как между юношами, так и девушками, как в 1-ой, так и во 2-ой группе. Таким образом, полученные данные указывают на отсутствие полового влияния на способность воспроиз-

водить заданные амплитуды движения малых, средних и больших величин. При выполнении заданий у учащихся регистрировались отклонения от заданного угла как в меньшую сторону «не довод», так и в большую сторону «перевод», и выполнение задания без ошибки. Причем в обеих группах, и у юношей и у девушек при выполнении каждого из заданий значительно преобладал «не довод». Но, если в 1-ой группе с увеличением заданного угла процент «не довода» незначительно уменьшался (87,5%, 82%, 81,8%), то во 2-ой группе незначительно возрастал (82,6%, 87,9%, 91,6%). Процент «переводов», «не доводов» и «точного выполнения задания» в каждой группе представлен на рисунках 1, 2, 3.

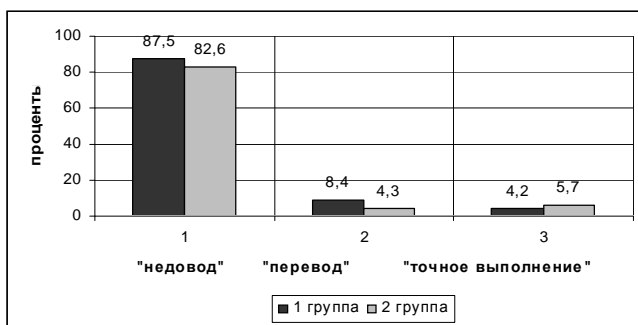


Рис. 1. Процент «не доводов», «переводов» и «точного выполнения» при заданной амплитуде движения в 20°

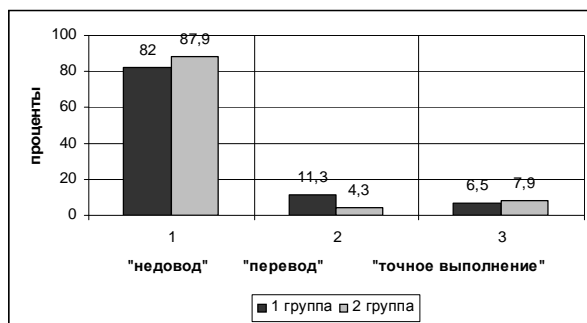


Рис. 2. Процент «не доводов», «переводов» и «точного выполнения» при заданной амплитуде движения в 50°

При проведении исследования не было ни одного учащегося способного воспроизвести заданную амплитуду во всех трех заданиях без ошибки. Хотя в каждой группе, при выполнении заданий встречались испытуемые, которые выполняли отведение стрелки кинематометра без ошибки. При воспроизведении разной величины заданных углов «не довод» во всех трех заданиях в среднем наблюдался у 55,3% учащихся, «перевод» - 1,3% учащихся, и у 43,4% учащихся показывали при разных амплитудах разные варианты ошибок.

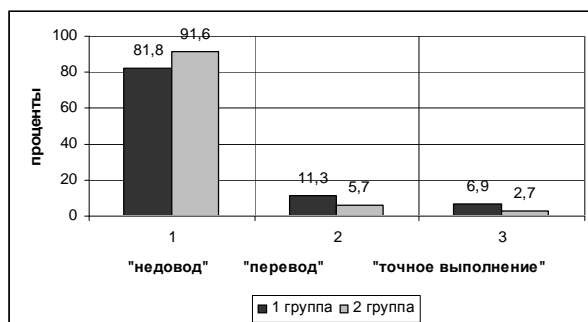


Рисунок 3. Процент «не доводов», «переводов» и «точно выполнения» при заданной амплитуде движения в 70°

Выводы.

1. Воспроизведение заданной амплитуды учащимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата выполняются с ошибками. Наименьшая величина ошибки наблюдалась при амплитуде движения в 20е. С увеличением заданного угла амплитуды увеличивается и ошибка воспроизведения.
2. На способность воспроизводить заданные амплитуды малых, средних и больших величин пол учащихся значительного влияния не оказывает.
3. Род заболеваний учащихся не оказывает значительного влияния на различия в показателях ошибки угла воспроизведения.
4. При выполнении заданий у учащихся регистрировались отклонения от заданного угла как в меньшую сторону («не довод»), так и в большую сторону («перевод»), и выполнение задания без ошибки. В обеих груп-

пах, и у юношей и у девушек при выполнении каждого из заданий значительно преобладал «не довод».

Направление дальнейших исследований. Исследование может быть продолжено в направлении определения у учащихся с нарушениями в состоянии здоровья изменений уровня двигательных способностей, происходящих вследствие использования на занятиях физической культурой разработанной нами системы упражнений и игр с мячом.

Литература:

1. Бирюкова Н.В. О методических подходах измерения точности воспроизведения пространственных параметров движений //Психомоторика. - Л.: ЛГПИ, 1976, - С. 69-77.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
3. Елкин В.И., Хоружева С.А. О соотношении генетических и паратипических факторов в детерминации некоторых особенностей двигательной памяти и высшей нервной деятельности человека //Цитология и генетика. – 1974. - № 4. - Т VIII, - С. 328-331.
4. Зацюрский В.Ф. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200с.
5. Ильин Е.П. О необходимости дифференцированного подхода к оценке “мышечного чувства” (проприорецептивных функций) //Психомоторика. - Л.: ЛГПИ, 1976, - С. 56-61.
6. Лях В.И., Соколкина В.А. К вопросу о природе межиндивидуальной вариативности некоторых координационных способностей детей 7-9 лет //Теория и практика физической культуры.- 1997.-№2.-С. 62-67.
7. Масляк И.П. Изменение уровня физической подготовленности младших школьников под влиянием специальных упражнений, направленных на улучшение функционального состояния анализаторов: Автореф. дисс. канд. наук по физ. восп. и спорту - Харьков, 2007 – 22с.
8. Попова Т.В., Пястолова Н.Б., МаксUTOва Г.И., Олиар В.И., Марокко Д.А. Эффективность применения программы психофизической регуляции в занятиях с лицами разного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2002. - №1 - С.44-46.
9. Романчук А.П. Концептуальные предпосылки саногенетического мониторинга лиц, занимающихся физической культурой и спортом // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1 - С.50-53
10. Терентьева Н.Н. Изменение устойчивости вестибулярного анализатора у детей дошкольного возраста под влиянием специальных упражнений: Автореф. дисс. канд. биол. наук. – Харьков, 1971- 16с.
11. Туревский И.М., В.П. Филин, Л.Б. Кофман Зигзаги ловкости. – Тула, 1998.- 208с.
12. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1975.- 208с.
13. Харитоновна Л.Г., Суянгулова Л.А., Харченко Л.В., Филатова Н.П., Горская И.Ю. Возрастные особенности развития отдельных проявлений координационных способностей рук у школьников 7-15 лет //Физическая культура. – 1999. - №3-4 - С. 16-20.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.

ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА И ТРАНЗИТОРНОЙ ИШЕМИЧЕСКОЙ АТАКИ

Прихода И.В., Подорожко О.А.

Луганский национальный педагогический
университет имени Тараса Шевченко

Аннотация. В статье обсуждены основные вопросы вторичной профилактики ишемического инсульта и транзиторной ишемической атаки. Рассмотрены методы вторичной профилактики, дана их краткая характеристика. Приведены практические способы реализации профилактического направления на стационарном и поликлиническом этапах оказания медицинской помощи.

Ключевые слова: вторичная профилактика, ишемический инсульт, транзиторная ишемическая атака.

Анотація. Прихода І.В., Подорожко О.О. Вторинна профілактика ішемічного інсульту і транзиторної ішемічної атаки. У статті оговорені основні питання вторинної профілактики ішемічного інсульту і транзиторної ішемічної атаки. Розглянуто методи вторинної профілактики, дана їх кратка характеристика. Наведено практичні засоби реалізації профілактичного напряму на стаціонарному та поліклінічному етапах надання медичної допомоги.

Ключові слова: вторинна профілактика, ішемічний інсульт, транзиторна ішемічна атака.

Annotation. Prikhoda I.V., Podorozhko O.A. Second prophylaxis of ischemic stroke and transitory ischemic attack. The main issues of second prophylaxis of ischemic stroke and transitory ischemic attack are discussed in the article. The methods second prophylaxis and its brief characteristics have been examined. The methods of practical prophylaxis direction on hospital and polyclinic stage of medical care are presented.

Key words: second prophylaxis, ischemic stroke, transitory ischemic attack.

Введение.

Вторичная профилактика ишемического инсульта (ИИ) наиболее актуальна у больных, перенесших малый ИИ или транзиторную ишемическую атаку (ТИА). Для точного установления диагноза ИИ или ТИА требуется проведение нейровизуализации (рентгеновской компьютерной томографии (КТ) или магнитно-резонансной терапии (МРТ)), без которой ошибка в диагнозе составляет не менее 10%. Кроме того, для выяснения причины первого ИИ или ТИА требуются дополнительные исследования [2, 3].

Основные инструментальные и лабораторные методы для выяснения причины ИИ или ТИА:

1. ультразвуковое дуплексное сканирование (УДС) сонных и позвоночных артерий;
2. электрокардиография (ЭКГ);
3. общий клинический и биохимический анализ крови.

Если эти методы не выявляют возможных причин цереброваскулярной патологии (нет признаков атеросклеротического поражения сосудов, кардиальной патологии, гематологических нарушений), показано дальнейшее обследование.

Дополнительные инструментальные и лабораторные методы исследования для выяснения причины ИИ или ТИА:

1. трансторакальная эхокардиография;
2. Холтеровское мониторирование ЭКГ;
3. чрезпищеводная эхокардиография;
4. исследование крови на выявление антифосфолипидных антител;
5. церебральная ангиография (при подозрении на расслоение внутренней сонной или позвоночной артерии, фиброзно-мышечную дисплазию сонных артерий, синдром мойя-мойя, церебральный артериит, аневризму или артериовенозную мальформацию).

Работа выполнена по плану НИР Луганского национального педагогического университета имени Тараса Шевченко.

Формулирование цели исследования.

Целью данного исследования является изучение современного состояния проблемы вторичной профилактики ИИ или ТИА методом аналитического обзора научной литературы.

Результаты исследования.

Больным, перенесшим ИИ или ТИА на фоне церебрального атеросклероза, артериальной гипертензии или кардиальной патологии, необходимы немедикаментозные методы вторичной профилактики инсульта:

1. отказ от курения или уменьшение числа выкуриваемых сигарет;
2. отказ от злоупотребления алкоголем;
3. гипохолестериновая диета;
4. снижение избыточной массы тела.

В качестве лечебных мероприятий для вторичной профилактики повторного ИИ или ТИА доказана эффективность:

1. антиагрегантов;
2. непрямых антикоагулянтов (при кардиоэмболическом механизме);
3. антигипертензивной терапии;
4. каротидной эндартерэктомии (при стенозе внутренней сонной артерии более 70% диаметра).

Одно из ведущих мест во вторичной профилактике ИИ или ТИА занимают антиагреганты. Для вторичной профилактики ИИ или ТИА доказана эффективность:

1. ацетилсалициловой кислоты от 75 до 1500 мг/сут;
2. тиклопидина по 500 мг/сут;

3. клопидогреля по 75 мг/сут;
4. дипиридамола от 225 до 400 мг/сут.

Метаанализ результатов исследований по оценке антиагрегантов у больных, перенесших ИИ или ТИА, показал, что они снижают риск развития повторных цереброваскулярных катастроф, инфаркта миокарда и внезапной сердечной смерти.

Ацетилсалициловая кислота для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний используется в дозе от 30 до 1500 мг/сут. Установлено, что частота сердечно-сосудистых заболеваний при приеме больших доз (500 – 1500 мг/сут) снижается на 19%, средних доз (160 – 325 мг/сут) – на 26%, небольших доз (75 – 150 мг/сут) – на 32%. Использование крайне низких доз ацетилсалициловой кислоты (менее 75 мг/сут) менее эффективно, частота сердечно-сосудистых заболеваний уменьшается всего на 13%. Учитывая меньший риск осложнений со стороны желудочно-кишечного тракта при применении средних и небольших доз ацетилсалициловой кислоты, для вторичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний оптимальным является ее применение в дозах от 75 до 325 мг/сут [1].

Результаты проспективного наблюдения около 40 000 больных ИИ показали, что раннее (в первые двое суток инсульта) применение ацетилсалициловой кислоты предупреждает 9 повторных ИИ или смертельных исходов у 1000 больных в течение одного месяца. Назначение ацетилсалициловой кислоты не противопоказано даже в тех случаях, когда диагноз ИИ не доказан результатами КТ или МРТ головного мозга и остается определенная вероятность (около 5 – 10%) внутримозгового кровоизлияния, так как польза от ее применения превышает риск, связанный с возможными осложнениями [2, 3].

В настоящее время при ИИ или ТИА рекомендуется назначение антиагрегантов уже со второго дня заболевания, что уменьшает риск развития повторных острых цереброваскулярных и сердечно-сосудистых катастроф. Лечение в остром периоде ИИ или ТИА обычно начинают с ацетилсалициловой кислоты в дозе 150 – 300 мг/сут, что дает быстрый антиагрегантный эффект; в дальнейшем можно использовать меньшие дозы (75 – 150 мг/сут) [2, 3].

В сравнительном исследовании тиклопидина по 500 мг/сут и ацетилсалициловой кислоты (1300 мг/сут) заболеваемость повторным ИИ была на 48% ниже в группе больных, принимавших в течение первого года лечения тиклопидин. За период всего пятилетнего наблюдения показано снижение частоты развития повторного инсульта на 24% в группе больных, принимавших тиклопидин, по сравнению с пациентами, которые использовали ацетилсалициловую кислоту [9].

Результаты сравнительного исследования эффективности клопидог-

реля и ацетилсалициловой кислоты у больных с высоким риском ишемических заболеваний показали, что прием клопидогреля в дозе 75 мг/сут более значительно, чем использование ацетилсалициловой кислоты в дозе 325 мг/сут, снижает частоту острых цереброваскулярных и сердечно-сосудистых катастроф. Проспективное наблюдение около 20 000 больных, перенесших ИИ, инфаркт миокарда или имеющих заболевание периферических артерий, показало, что в группе больных, получавших клопидогрель в дозе 75/сут, ИИ, инфаркт миокарда и внезапная сердечная смерть возникали достоверно реже (5,32% в год), чем у пациентов, принимавших ацетилсалициловую кислоту в дозе 325 мг/сут (5,83%). Преимущество клопидогреля наиболее значительно в группе больных с высоким риском развития ИИ или ТИА, а также других острых цереброваскулярных и сердечно-сосудистых катастроф [7, 8, 9, 10].

Комбинация дипиридамола с ацетилсалициловой кислотой более эффективна, чем монотерапия ацетилсалициловой кислотой. Показано, что комбинация дипиридамола по 400 мг/сут и ацетилсалициловой кислоты по 50 мг/сут снижает риск развития ИИ или ТИА на 22,1% по сравнению с назначением ацетилсалициловой кислоты по 50 мг/сут [2, 3, 4, 5, 9].

В настоящее время ацетилсалициловая кислота является препаратом выбора среди антиагрегантов для вторичной профилактики ИИ или ТИА. В тех случаях, когда ацетилсалициловая кислота противопоказана или ее прием вызывает побочные эффекты, показано применение других антиагрегантов (дипиридамола, тиклопидина). Переход на эти антиагреганты или их комбинация с ацетилсалициловой кислотой рекомендуется также в тех случаях, когда на фоне приема ацетилсалициловой кислоты развился повторный ИИ или ТИА.

Непрямые антикоагулянты используются для вторичной профилактики ИИ или ТИА у пациентов с высоким риском эмболических осложнений. Варфарин назначается в дозе 2,5 – 7,5 мг/сут и требует постоянного контроля уровня свертываемости крови (активированного частичного тромбопластинового времени (АЧТВ)) для подбора его оптимальной дозы и профилактики возможных геморрагических осложнений. Метаанализ результатов 5 исследований эффективности варфарина у пациентов с мерцательной аритмией, перенесших кардиоэмболический ИИ или ТИА, показал, что при регулярном приеме этого препарата риск ИИ или ТИА снижается на 68%. Однако у части больных противопоказан прием антикоагулянтов, некоторым сложно регулярно контролировать АЧТВ. В этих случаях вместо антикоагулянтов применяют антиагреганты [2, 3, 4, 5].

Сравнение эффективности варфарина и ацетилсалициловой кислоты в дозе 325 мг/сут у пациентов, перенесших атеротромботический или лаку-

нарный ИИ, не показало каких-либо преимуществ варфарина над ацетилсалициловой кислотой, поэтому в этой группе пациентов более обосновано назначение антиагрегантов [2, 3, 4, 5].

Определенное значение в профилактике церебрального атеросклероза и повторного ИИ или ТИА придается диете с низким содержанием жира (гипохолестериновая диета). В случаях выявления гиперлипидемии (повышение уровня общего холестерина более 5,2 ммоль/л, триглицеридов более 2 ммоль/л, холестерина липопротеидов низкой плотности более 3 ммоль/л, снижение уровня холестерина липопротеидов высокой плотности менее 0,9 ммоль/л) рекомендуется более строгая диета [2, 3, 5].

При выраженном атеросклеротическом поражении сонных и позвоночных артерий может быть использована диета с низким содержанием жира (снижение потребления холестерина до 5 мг в день) для предупреждения прогрессирования атеросклероза. Если в течение 6 месяцев диеты не удастся существенно уменьшить гиперлипидемию, то рекомендуется прием гиполипидемических препаратов (статинов) при отсутствии противопоказаний к их назначению. Метаанализ результатов 16 исследований по оценке применения статинов показал, что при их длительном использовании заболеваемость ИИ снижается на 29%, а смертность от ИИ – на 28%.

Антигипертензивная терапия – одно из наиболее эффективных направлений профилактики ИИ или ТИА. В качестве немедикаментозных методов терапии артериальной гипертензии эффективны уменьшение употребления поваренной соли и алкоголя, снижение избыточной массы тела, увеличение физических нагрузок. Однако эти методы лечения только у части пациентов могут дать существенный эффект, у большинства они должны дополняться приемом антигипертензивных препаратов [2, 3, 5].

Эффективность антигипертензивной терапии относительно первичной профилактики ИИ или ТИА доказана результатами многих исследований. Метаанализ результатов 17 исследований показал, что регулярный прием антигипертензивных препаратов снижает частоту развития ИИ или ТИА в среднем на 35 – 40%.

В настоящее время доказана эффективность антигипертензивных препаратов и относительно вторичной профилактики ИИ или ТИА. Показано, что длительная (четырёхлетняя) антигипертензивная терапия, основанная на комбинации ингибитора ангиотензинпревращающего фермента (ИАПФ) периндоприла и диуретика индапамида, снижает частоту повторного ИИ в среднем на 28%, а основных сердечно-сосудистых заболеваний – на 26%. Комбинация периндоприла (4 мг/сут) и индапамида (2,5 мг/сут), применяемая в течение 5 лет, предупреждает 1 повторный ИИ у 14 больных, перенесших ИИ или ТИА [2, 3, 5].

Для вторичной профилактики ИИ или ТИА доказана эффективность и другого ИАПФ – рамиприла. Применение рамиприла у пациентов, перенесших ИИ или ТИА, а также имеющих другие сердечно-сосудистые заболевания, снижает частоту повторного ИИ на 32%, основных сердечно-сосудистых заболеваний – на 22% [2, 3, 5].

Среди хирургических методов вторичной профилактики ИИ или ТИА наиболее часто используется каротидная эндартерэктомия. В настоящее время доказана эффективность каротидной эндартерэктомии при значительном (сужение до 70 – 99% диаметра) стенозе внутренней сонной артерии у больных, перенесших малый ИИ или ТИА. При решении вопроса о хирургическом лечении следует учитывать не только степень стеноза сонной артерии, но и распространенность атеросклеротического поражения вне- и внутричерепных артерий, выраженность патологии коронарных артерий, наличие сопутствующих соматических заболеваний. Каротидная эндартерэктомия должна проводиться в специализированной клинике, в которой уровень осложнений при операции не превышает 3 – 5% [6].

В последние годы хирургические методы лечения применяются для профилактики ИИ или ТИА у пациентов с мерцательной аритмией. Используется закупорка ушка левого предсердия, образование тромбов в котором является причиной более 90% случаев кардиоцеребральной эмболии. Хирургическое закрытие незаращенного овального отверстия проводится у пациентов, перенесших ИИ или ТИА и имеющих высокий риск повторных эмболических осложнений. Для закрытия овального отверстия используют различные системы, доставляемые в полость сердца с помощью специального катетера [6].

Основные направления и методы вторичной профилактики ИИ или ТИА можно обобщить, систематизировать и представить следующим образом (таблица).

К сожалению, эффективные методы вторичной профилактики не в полной мере внедряются в повседневную клиническую практику.

Показательными в этом отношении являются следующие статистические данные. В течение последних двух лет нами проанализировано проведение вторичной профилактики ИИ или ТИА у 100 больных (65 мужчин и 35 женщин, средний возраст $60,7 \pm 2,5$ лет), перенесших один или несколько ИИ на фоне артериальной гипертензии. Относительно регулярный прием антигипертензивных препаратов под контролем артериального давления проводили 30% больных. Постоянный прием антиагрегантов отмечен у 25% больных. Гипохолестериновой диеты придерживались только 5% больных, лечение статинами практически не проводилось (1%). В 16% случаев имел место значительный стеноз (более 70% диаметра) или закупорка внутрен-

ней сонной артерии на стороне ИИ, однако хирургическое лечение не проводилось ни в одном случае. При этом стоит отметить, что эти показатели получены при обследовании жителей города Луганска – крупного индустриально-промышленного и научно-технического центра Донбасса с широко развитой сетью лечебно-профилактических учреждений. Нетрудно предположить, что аналогичные показатели у жителей села будут еще более удручающими в силу определенных объективных и субъективных особенностей медицины сельского региона.

Таблица.

Основные направления и методы вторичной профилактики ИИ или ТИА

Обследование пациентов, перенесших ИИ или ТИА. Выяснение патогенетических механизмов ИИ или ТИА.			
Лакунарный или атеротромботический либо без значительного стеноза внутренней сонной артерии - Антигипертензивная терапия (периндоприл, индапамид), антиагреганты (ацетилсалициловая кислота, дипиридамо, клопидогрель, тиклопидин), гиполипидемическая терапия (статины), гипохолестериновая диета	Атеротромботический, значительный стеноз внутренней сонной артерии - Каротидная эндартерэктомия; при противопоказаниях или после нее – антигипертензивная терапия (периндоприл, индапамид), антиагреганты (ацетилсалициловая кислота, дипиридамо, клопидогрель, тиклопидин), гиполипидемическая терапия (статины), гипохолестериновая диета	Кардиоэмболический - Непрямые антикоагулянты (варфарин), хирургические методы лечения, антигипертензивная терапия (периндоприл, индапамид), гиполипидемическая терапия (статины), гипохолестериновая диета, если противопоказаны антикоагулянты – антиагреганты (ацетилсалициловая кислота, дипиридамо, клопидогрель, тиклопидин)	Редкие причины (сосудистая мальформация, гематологическое заболевание и другие) - Лечение основного заболевания, если это возможно

Таким образом, между общепринятыми стандартами и рекомендациями по вторичной профилактики ИИ или ТИА и ее реальным состоянием на сегодняшний день существует огромная дистанция, быстрейшее сокращение которой и должно стать главной задачей отечественной клинической медицины в целом и профилактологии в частности.

Выводы.

1. В настоящее время для вторичной профилактики ИИ или ТИА доказана эффективность антиагрегантов, непрямых антикоагулянтов (при кардиоэмболическом механизме), антигипертензивной терапии, каротидной эндартерэктомии (при стенозе внутренней сонной артерии более 70% диаметра) и статинов.

2. К сожалению, сегодня лишь небольшая часть больных, перенесших ИИ или ТИА, проводит адекватную терапию по вторичной профилактике

ИИ или ТИА.

3. Совершенствование организационных мер по диспансерному ведению больных, перенесших ИИ или ТИА, представляется перспективным направлением в решении этой актуальной проблемы.

Дальнейшие исследования планируется посвятить изучению других аспектов вторичной профилактики ИИ или ТИА.

Список литературы

1. Амосова Е.Н. Аспирин – золотой стандарт профилактики сердечно-сосудистых заболеваний // *Здоров'я України*. – 2005. – № 10 (119). – С. 14 – 15.
2. Атеротромбоз и инсульт. К вопросу о первичной и вторичной профилактике ишемического инсульта. Материалы VII Международного симпозиума по диагностике, лечению и профилактике инсультов // *Здоров'я України*. – 2005. – № 10 (119). – С. 3, 27.
3. Лечение мозгового инсульта в начале третьего тысячелетия. Материалы VIII Международного симпозиума «Актуальные проблемы кардионеврологии» // *Здоров'я України*. – 2006. – № 10 (143). – С. 26 – 27.
4. Нетяженко В.З. Місце антитромбоцитарної терапії в первинній та вторинній профілактиці серцево-судинних захворювань // *Мистецтво лікування*. – 2004. – № 5 (11).
5. Парфенов В.А., Вербицкая С.В. Вторичная профилактика ишемического инсульта: перспективы и реальность // *Здоров'я України*. – 2006. – № 11 – 12 (144 – 145). – С. 28 – 29.
6. Покровський А.В. Може ли хирург спасти больного от инсульта? // *Здоров'я України*. – 2005. – № 10 (119). – С. 26 – 27.
7. Bhatt D.L., Fox K.A.A., Hacke W. et al. Clopidogrel and aspirin versus alone for the prevention of atherothrombotic events // *N. Engl. J. Med.* – 2006; 354.
8. CAPRIE Steering Committee. A randomized, blinded trial of clopidogrel versus aspirin in patients at risk of ischemic events // *Lancet*. – 1996. – Vol. 348. – P. 1329 – 1339.
9. Collaborative meta-analysis of randomized trials of antiplatelet therapy for prevention of death, myocardial infarction, and stroke in high risk patients // *BMJ*. – 2002. – Vol. 324. – P. 71 – 86.
10. Pfeffer M.A., Jarcho J.A. The charisma of subgroups and the subgroups of CHARISMA / *N. Engl. J. Med.* – 2006; 354.

Поступила в редакцию 27.11.2007г.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ УКРАИНЫ

Романчук С.В., Романчук В.Н.

Житомирский военный институт
Национального авиационного университета

Аннотация. В статье обосновано влияние физической подготовленности военнослужащих, деятельность которых характеризуется различным уровнем мышечной активности на выполнение задач боевой подготовки. Определены основные показатели оценива-

ния функциональных возможностей военнослужащих в ходе физической подготовки. По результатам анализа показателей боевой подготовки доказано позитивное влияние физической подготовки на выполнение профессиональных задач военнослужащими с различными энергетическими затратами деятельности.

Ключевые слова: физическая подготовка, боевая подготовка, устойчивость, военнослужащие.

Анотація. Романчук С.В., Романчук В.М. Тенденції розвитку теорії і практики фізичної підготовки в Збройних Силах України. У статті обґрунтовано вплив фізичної підготовленості військовослужбовців, діяльність яких характеризується різним рівнем м'язової активності на виконання завдань бойової підготовки. Визначені основні показники оцінювання функціональних можливостей військовослужбовців в ході фізичної підготовки. За результатами аналізу показників бойової підготовки доведено позитивний вплив фізичної підготовленості на виконання професійних завдань військовослужбовцями з різними енергетичними витратами діяльності.

Ключові слова: фізична підготовка, бойова підготовка, стійкість, військовослужбовці.
Annotation. Romanchuk S.V., Romanchuk V.M. Progress of theory and practice of physical training trends are in Armed Forces of Ukraine. In the article grounded influence of physical preparedness of military men activity of which is characterized the different level of muscular activity on implementation of tasks of the combat training. The basic indexes of evaluation of functional possibilities of military men are certain during physical training. As a result of analysis of indexes of the combat training positive influence of physical preparedness is well-proven on implementation of professional tasks by military men with the different power charges of activity.

Keywords: physical training, combat training, firmness, military men.

Введение.

Современные достижения биологических наук, теории и методики спортивной тренировки, собственные экспериментальные исследования позволяют сформулировать научные положения, со всей полнотой раскрывающие механизмы влияния физических упражнений на формирование новых признаков и свойств организма и, составляющие теоретическую основу физической подготовки в Вооруженных Силах [1, 4].

Несмотря на различную долю физической работы военных специалистов, эффективность их профессиональных действий тесно связана с уровнем физической подготовленности. Это обусловливается влиянием на увеличение резервов организма, его устойчивости к неблагоприятным факторам [5, 6].

Выделяются несколько направлений влияния физической подготовки на эффективность профессиональной деятельности военнослужащих.

Первое заключается в том, что высокий уровень физической подготовленности военнослужащих позволяет им эффективнее выполнять боевые приемы и действия по своей воинской специальности, более длительное время сохранять быстроту и точность их выполнения под влиянием физических нагрузок и нервно-психических напряжений боевой деятельности,

быстрее восстанавливать работоспособность в период отдыха.

Второе состоит в возрастании роли физической подготовки в обеспечении работоспособности военных специалистов при деятельности в сложных условиях.

Третье определяется значимостью развития профессионально важных физических качеств, в том числе общей и скоростной выносливости для военнослужащих практически любой воинской специальности, а физическая выносливость – это функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и организма в целом, работоспособность человека при любой профессиональной деятельности, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов, здоровье и профессиональное долголетие.

Учет изложенных положений обеспечивает эффективную физическую подготовку военнослужащих в современной боевой деятельности. Таковы данные современной науки, раскрывающие сущность эффективной теории и практики физической подготовки.

Исследования выполнялись согласно плану НИР Управления физической подготовкой Вооруженных Сил Украины на 2007-2009 гг. по теме “Инновационные тенденции усовершенствования профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих”.

Формулирование целей работы.

Основной целью исследований является анализ и практическое подтверждение позитивного влияния уровня физической подготовленности военнослужащих на боевую готовность к выполнению профессиональных задач.

Результаты исследований.

Любая мышечная деятельность сопровождается адаптационным процессом в организме. В результате формируются новые признаки и свойства, основными из которых являются экономичность функционирования при данной мышечной работе, повышение функциональных возможностей и устойчивости организма. Новые признаки и свойства, приобретаемые человеком при мышечной работе, зависят от ее особенностей. В этом и состоит суть выбора средств и методов физической подготовки, наиболее эффективно повышающих работоспособность конкретных военных специалистов, формирующих у них наиболее важные для профессиональной деятельности признаки и свойства организма [2]

Упражнения с преимущественной направленностью на развитие основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости) расширяют их резервы, поэтому специалисты, в профессиональной деятельности которых указанные резервы играют важную роль, проявляют более высокую работоспособность после соответствующей физической подготовки.

Основная задача физической подготовки военнослужащих – повышение эффективности боевой работы, успешность которой достигается способностью выполнять профессиональные приемы и действия при сохранении устойчивости функций организма, несмотря на воздействие неблагоприятных факторов внешней среды и боевой подготовки. С учетом этих позиций и должна строиться физическая подготовка военнослужащих [3].

В настоящее время она базируется на принципе преимущественного совершенствования наиболее важных физических качеств и двигательных навыков для профессиональной деятельности военнослужащих различных воинских специальностей. Совершенствование физических качеств и двигательных навыков – важное и необходимое направление, способствующее более успешному обучению военнослужащих любой конкретной воинской специальности, расширению диапазона их двигательных возможностей. В то же время данное направление не отражает в полной мере современные требования к физической подготовленности военнослужащих. Это обуславливается рядом обстоятельств.

Первое обусловлено возросшими требованиями к организму человека в современной боевой деятельности.

Второе вытекает из трудно прогнозируемого в мирное время характера воздействующих на человека факторов в возможном реальном бою.

Третье заключается в значительно возросшем уровне нервно-психических нагрузок и напряжений в процессе современной боевой деятельности [4].

Четвертое – в возможности быстрого перемещения подразделений в новые климатические условия и резком увеличении требований к функциональным возможностям организма человека.

В результате успешная боевая работа будет в решающей мере зависеть от способности противостоять чрезмерным сдвигам функций организма, физиологической мощности компенсаторных реакций, физиологических резервов и резистентности организма.

Физическая подготовка любых военных специалистов также базируется на требованиях боевой деятельности к их физической готовности. Эти требования, с одной стороны, в должной мере не изучаются, а с другой – их объективное изучение представляется крайне сложной задачей в условиях реформирования Вооруженных Сил [6].

Обеспечивая физическую готовность военнослужащих к боевой деятельности следует обратиться к важнейшей закономерности взаимодействия человека и среды. Суть ее в том, что при действии различных, но значительных по силе, факторов среды или профессиональной деятельности первичный ответ организма обеспечивается одними и теми же физиологическими

системами – сердечно-сосудистой, дыхания и крови, составляющими в целом систему транспорта кислорода. И если они обеспечивают организму компенсированный первичный ответ на действие факторов среды или деятельности, то адаптация протекает в более короткие сроки и с меньшими физиологическими тратами, т. е. при более высоком уровне работоспособности соответствующих специалистов. Эффективное воздействие на функцию обеспечения организма кислородом достигается циклическими упражнениями, связанными с участием в работе крупных мышечных групп, так как они являются его основными потребителями. К таким упражнениям относятся бег, гиревой спорт, плавание и др. Безусловно, сюда входят многие виды спортивных игр, особенно баскетбол, футбол, ручной мяч, протекающие, кроме того, на высоком эмоциональном фоне.

Формирование первичного ответа организма средствами физической подготовки – это фактически развитие физической выносливости, наряду с которой подготовка военнослужащих должна обеспечивать одновременное развитие силы, быстроты, ловкости, эмоциональной устойчивости, профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Недостаточный уровень развития указанных качеств может привести к чрезмерному напряжению организма в ситуациях, требующих их проявления. Для лиц с высоким уровнем физической выносливости такие напряжения менее опасны. Они обладают большей устойчивостью к неблагоприятным изменениям в организме, а также возможностями их компенсации. Этим обуславливается ведущая роль физической выносливости.

Влияние физической подготовки на эффективность профессиональной деятельности целесообразно рассматривать применительно к боевой подготовке военнослужащих разных родов войск. Независимо от особенностей профессиональной деятельности ее эффективность тесно связана с уровнем их физической подготовленности.

Для практического подтверждения влияния физической подготовки на боевую готовность нами был проведен анализ показателей боевой подготовки военнослужащих с разным уровнем физической подготовленности. Первая группа – физически отлично подготовленные военнослужащие, вторая – удовлетворительно подготовленные.

Для военнослужащих аэромобильных войск (энерготраты в процессе профессиональной деятельности составляли 5830-4785 ккал/сутки) оценивались показатели в стрельбе автомата АК и выполнение приёмов рукопашного боя.

В результатах выполнения приёмов рукопашного боя показатели у военнослужащих 1-й группы значительно выше по сравнению с военнослужащими 2-й группы.

При выполнении стрельб с автомата АК значимость физической подготовленности военнослужащих проявилась в большей мере. У военнослужащих 1-й группы ухудшение показателей работоспособности в ходе учений составило 10-12%, а у 2-й – 44-46%.

Значимость физической подготовки сказывается и на современной военно-профессиональной деятельности, сопровождающейся относительно невысокими нагрузками. Нами были проанализированы показатели военнослужащих танковых войск (энерготраты составляли от 2762 до 2814 ккал/сутки).

У танкистов в ходе учений при длительном выполнении задач в герметизированных объектах показатели работоспособности у отлично физически подготовленных военнослужащих были значительно выше, чем у подготовленных удовлетворительно и неудовлетворительно.

У военнослужащих 1-й группы в день окончания учений показатели в стрельбе ухудшались на 17-25%, а у 2-й – на 45-137%.

Роль физической подготовки здесь очевидна. Причина такого выраженного снижения работоспособности танкистов заключается в неблагоприятном влиянии комплекса факторов военно-профессиональной деятельности: однообразной рабочей позе и отсутствии возможности ее существенного изменения, шуме, вибрации, измененной газовой среде в обитаемых отделениях танка и т. п.

Выводы.

При проведении физической подготовки в полной мере следует учитывать особенности профессиональной деятельности и повышать выносливость танкистов к действию всего комплекса неблагоприятных факторов, аэромобилистов – к действиям под воздействием значительных физических нагрузок.

Влияние нагрузок и напряжений на организм военнослужащих заметно усиливается, когда боевые действия протекают в необычных климато-географических условиях: в горах, жарком климате, горно-пустынной местности и др. Роль физической подготовки в этом случае существенно возрастает.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем развития теории и практики физической подготовки в вооруженных силах Украины.

Литература

1. Бородин Ю.А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ, 2003. – №11. – С. 68-83.

2. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник. – К.: Ельга, 2004. – 397 с.
3. Макаров Р.Н. Профессиональная надежность и пути конструирования целевой модели и физической подготовки специалиста // Материалы междунар. науч. симпозиума. – Одесса, 1998. – С. 12-15.
4. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов. Методичні рекомендації. Під наук. ред. Ложкіна Г.В. – Київ, 2003. – 132 с.
5. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических ВУЗов: Учеб. пособие. – М.: Высш. шк., 1985. – 136 с.
6. Шейченко В.А. Физическая готовность военнослужащих в структуре боевой готовности войск // Прогнозирование в системе физической подготовки и спортивной тренировки / Под ред. А.А. Нестерова. – Л.: ВДКИФК, 1987. – С. 83-103.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.

СВЯЗЬ ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ С ФИЗИЧЕСКИМ КАЧЕСТВОМ ВЫНОСЛИВОСТЬ

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, выносливость.

Анотація. Спиридонов Е.А. Зв'язок хронобіологічних особливостей з фізичною якістю витривалість. Проведено обстеження осіб, що не займаються спортом і спортсменів спортивно-прикладних единоборств, 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, витривалість.

Annotation. Spiridonov E.A. Connection of chronobiological special features with the physical quality the endurance. 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, the endurance.

Введение.

Важной отличительной чертой современного спорта является неуклонный рост результатов, расширения сферы их информационного распространения, возможность социально - психологического и эстетического воздействия на различные слои общества.

Именно поэтому специалисты, сегодня напряженно работают над изысканием новых ранее не использованных резервов, для достижения все более высоких спортивных результатов. Повсеместное введение строгого антидопингового контроля значительно ограничило возможности биохимических методов стимуляции работоспособности спортсменов. Существующие физиологические методы расширения функциональных резервов организма также не позволяют сегодня рассчитывать на значительный прорыв в области кардинального улучшения методики подготовки спортсменов [1].

В последнее время, как отмечают ряд специалистов (В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов) традиционно вся система подготовки спортсменов высокого класса строилась на экстенсивной основе. Это было представлено большим количеством юных спортсменов, обучающихся в детско-юношеских спортивных школах, школах олимпийского резерва. Эта система успешно работала в бывшем Советском союзе в условиях стабильного финансирования. В нынешних условиях, при ограниченных финансовых ресурсах, больших проблемах эксплуатации спортивных баз, их оснащения и оборудования, такой путь ущербный и приведет в конечном итоге к негативным последствиям.

При рассмотрении современных естественнонаучных концепций (А.А. Аруцев, Б.В. Ермолаев, И.О. Кутателадзе, М.С. Слуцкий) можно выделить несколько подходов. В первом случае упор делается на тот факт, что все способности человека, есть результат обучения и тренировки (обучающая концепция). По другой концепции - все способности человека заложены генетически, а обучение и тренировка лишь развивают их до необходимого уровня (информационная концепция).

Для изучения процесса развития необходимо знать характер изменения структур во времени, их динамические параметры. Надо также уметь вскрывать закономерности взаимосвязи между структурой и проявляемой системой функцией [2].

До недавнего времени естествознание, и другие науки могли обходиться без целостного, системного подхода к своим объектам изучения, без учета коллективных эффектов и исследования процессов образования устойчивых структур и самоорганизации. В настоящее время проблемы самоорганизации, изучаемые в синергетике, приобретают актуальный характер во многих науках, начиная от физики и кончая экологией и физиологией. Системы, достигшие соответствующего уровня организации и имеющие

определенную структуру, приобретают способность использовать информацию для того, чтобы посредством управления сохранить неизменным (или повышать) свой уровень организации и способствовать постоянству (или уменьшению) своей энтропии [3].

Что такое организация? Ссылаясь на основоположников теории организации Федорова и Богданова, Моисеев дает такое определение: «Организация изучаемого объекта (системы) - это совокупность консервативных, медленно изменяющихся (в частном случае постоянных, неизменных) характеристик объекта.

Человечество издавна искало универсальные характеристики, с помощью которых можно было описать различные системы, включая систему – «Человек». Широко известная наука астрономия также рассматривает взаимодействие макро- (Вселенная, планетарная система) и микро (человек) систем. Этой наукой накоплен обширный статистический материал, подтверждающий существование закономерностей этого взаимодействия. Но отсутствие научного обоснования этих данных и исследований в этой области не позволяют систематизировано применять эти данные для использования в практической деятельности. По мнению некоторых исследователей (М.В. Волькенштейн), одним из практически значимых достижений астрономии является выявление взаимосвязи качеств системы на основании теории первостихий, как универсальных состояний материи. Понятие первостихий восходит к мелетской философской школе, одним из наиболее ярких представителей, которой был Эмпидокл (IV в. до н.э.). Именно им было впервые введено понятие первостихий, которым он описывал основные свойства систем и обуславливаемые этими свойствами закономерности. Гораздо позднее эта система была принята для описания закономерностей процессов взаимодействия астральных тел и человеческого поведения. Затем эти системообразующие концепты были использованы для описания вариативных комбинаций в системологии [4].

С этой точки зрения весьма перспективно использование научных знаний об индивидуальных биоритмологических закономерностях функционирования организма для оценки и прогнозирования его функционального состояния в экстремальных условиях, так как именно показатель устойчивости ритмических колебаний физиологических процессов в организме (хронорезистентность) в значительной мере характеризует его функциональные возможности, а также эффективность двигательной активности (В.Ф. Сопов 2003, В.И. Шапошникова, В.А. Таймазов., 2005).

Исходя из выше изложенного логично следует вывод, что нужны принципиально иные, качественно новые, быть может нетрадиционные, по сравнению с общепринятыми, методические подходы к отбору, обучению, пла-

нированию физических нагрузок с учетом индивидуальной особенностей и состояния организма спортсмена.

Работа выполнена по плану НИР Казахской Академии спорта и туризма.

Формулирование целей работы.

Цель исследования - определить взаимосвязь индивидуальной хронобиологической характеристики (дата рождения) с показателями выносливости.

Методы и организация исследования. Всего в исследовании приняли участие 80 человек, различного возраста – 6-8 лет (20 человек), 10-12 лет (20 человек), 16-18 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 выносливости осуществлялось с помощью специально адаптированных тестов Л.А. Карпенко (2003), которые включали прыжки на скакалке. В первом варианте учитывалось продолжительность действий без остановок (чистое время), во втором варианте учитывалось общее количество прыжков за 12 минут. 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 определил достоверность различий между группами ($P < 0,05$). Метод множественных сравнений установил, что группы 1 и 3 (май, сентябрь, январь, март, июль, ноябрь), чьи хронобиологические характеристики относятся к стихиям «земля» и «вода» имеют показатели лучше, чем группы 2 и 4 (апрель, август, декабрь, февраль, июнь, октябрь), чьи хронобиологические характеристики соответствуют стихиям «огонь» и «воздух» ($P < 0,05$). Различия между остальными группами являются не достоверными.

Таблица 1

Результаты дисперсионного анализа (ANOVA, n=80), 1 тест (продолжительность по времени, в сек).

Источник вариации	df	MS	F	P
Между группами	3	6027	3,3	< 0,05
Внутри групп	76	1835		

Таблица 2

Результаты дисперсионного анализа (ANOVA, n=80), 2 тест (общее количество прыжков за 12 минут).

Источник вариации	df	MS	F	P
Между группами	3	559672	4,9	< 0,01
Внутри групп	76	113247		

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

Выводы.

Исследования позволили выявить закономерность, отражающую взаимосвязь хронобиологических характеристик человека (даты рождения) и физическим качеством выносливостью.

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. Богданов А.А. Тектология. Всеобщая организационная наука. т. 1,2. - М.: Экономика, 1989. - 115 с.
3. Климонтович Н.Ю. Без формул о синергетике. - Минск, 1986. - 223 с.
4. Капица С.П., Курдюмов С.П., Малинецкий Г.Г. Синергетика и прогнозы будущего. - М., 2001. - 116 с.

5. Гласс Д., Стэнли Д. Статистические методы в педагогике и психологии. – М.: «Прогресс», 1976. - 494 с.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММ ПО ОЛИМПЕЙСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ В КНР НАКАНУНЕ ОЛИМПЕЙСКИХ ИГР В ПЕКИНЕ

Томенко О.А.

Сумской государственной педагогической
университет им. А.С.Макаренко

Аннотация. Исследованы особенности реализации программ по олимпийскому образованию в КНР. Достижения олимпийского образования в КНР проиллюстрированы на примере более чем 12 конкретных программ, реализация которых осуществляется школами с целью теоретически и практически подготовить молодежь к принятию Игр XXIX Олимпиады. Каждая школа является партнером школ и атлетов определенной страны, представленной Национальным олимпийским комитетом.

Ключевые слова: Игры XXIX Олимпиады, олимпийское образование, Пекин.

Анотація. Томенко О.А. Реалізація програм з олімпійської освіти в КНР напередодні олімпійських ігор у Пекіні. Досліджено особливості реалізації програм з олімпійської освіти у КНР. Достиження олімпійської освіти у КНР проілюстровані на прикладі більш ніж 12 конкретних програм, реалізація яких здійснюється школами з метою теоретичної і практичної підготовки молоді до прийняття Ігор XXIX Олімпіади. Кожна школа є партнером шкіл і атлетів певної країни, що представлена Національним олімпійським комітетом.

Ключові слова: Ігри XXIX Олімпіади, олімпійська освіта, Пекін.

Annotation. Tomenko O.A. Realization of programs on olympic education in Chinese people's republic before olympic plays in Pekin. The peculiarities of Olympic education programs implementation in China were investigated. Achievements of Olympic education in China are showcased at more then 12 concrete programs in order to make a preparation of youth to the Games of XXIX Olympiade in Beijing. Each school are being partnered with schools and athletes within a specific country represented by a National Olympic Committee. Key words: Games of XXIX Olympiade, olympic education, Beijing.

Введение.

Олимпийские образовательные программы направлены сегодня на стимулирование молодежи к изучению иностранных языков и культурных традиций других наций, а также на то, чтобы привлечь внимание общественности к мировым проблемам экологии, экономики, здоровья и образования [1; 3]. Особого развития олимпийское образование приобретает в странах и городах, которые непосредственно принимают Игры Олимпиад. Такие города целенаправленно готовят и воспитывают молодежь в духе идей олимпизма, распространяют бесценные знания, духовное наследие,

традиции, заложенные в древнегреческие времена и возрожденные родоначальником современного олимпизма Пьером де Кубертенем.

Данные анализа литературы [1; 2; 4] и материалов сети Интернет [5; 8] свидетельствуют, что одними из наиболее известных проектов и программ по олимпийскому образованию детей и молодежи были проекты и программы, посвященные проведению Игр Олимпиады - 2004 - проект «Афины-2004»; проекты «Механизмы олимпийского образования» (1995-2004), «Сеть дружбы», Национальная образовательная программа «Тур мечты» (2000), разработанные в Австралии; проекты «Олимпийская азбука», «Виртуальная галерея любительской атлетической организации Лос-Анжелеса», программы Университета Штата Пенсильвания (1970-2006) в США; канадские проекты «Дух Канады. Олимпиада - 96», «Олимпийская зима» (1998); японская программа «Одна школа - одна страна» и прочие.

Дальнейшее изучение зарубежного опыта олимпийского образования детей и молодежи является актуальным и необходимым для совершенствования национальной системы олимпийского образования Украины. Исходя из этого, раскрытие основных современных тенденций олимпийского образования в КНР, как наиболее массового и современного явления такого рода, есть также актуальным.

Исследования проведены в соответствии со Сводным планом научно-исследовательской работы Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта на 2006-2010 годы по теме 1.1. «История развития, формирование и современное состояние спорта и физической культуры. Система олимпийского образования».

Формулирование целей работы.

Целью наших исследований является изучение особенностей планирования и реализации программ олимпийского образования в КНР накануне Олимпийских Игр в Пекине.

Задачи исследований:

1. Установить базовые ресурсы олимпийского образования в КНР.
2. Выявить особенности организации программ по олимпийскому образованию в школах КНР накануне Олимпийских Игр в Пекине.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие *методы исследований:*

1. Анализ научно-методической литературы и материалов сети Интернет.
2. Метод интервью.
3. Исторический метод.

Теоретические исследования были проведены с использованием сети Интернет и библиотечных фондов, эмпирические данные были получены во время 47-й Международной сессии МОА для молодых участников на

базе МОА в Древней Олимпии (Греция) и в г.Афины в период с 19.06.07. по 2.07.07 года.

Результаты исследований.

В современных условиях одним из требований МОК к городам и странам, которые принимают очередные Олимпийские Игры есть обязательное распространение олимпийских знаний и популяризация духа олимпизма среди населения, а особенно среди молодежи. Это дает возможность сосредоточить молодежь вокруг олимпийских ценностей и культуры.

С помощью интервьюирования и анализа материалов сети Интернет [6;7] нами определены базовые ресурсы олимпийского образования в КНР. Ними следует считать: средства олимпийского образования (совмещение олимпийского образования с тематической активностью; совмещение олимпийского образования с курсами физического воспитания; интеграция олимпийского образования с другим учебным курсам); специальные учебники (Олимпийская хрестоматия для учеников начальных школ (2003, 2006); Олимпийская хрестоматия для учеников средних школ (2003, 2006); Олимпийская хрестоматия для студентов колледжей и университетов (2006); Олимпийский учебник для учителей); медиа-ресурсы: специальное издание «Олимпийское образование в Пекине»; «Пекин 2008» - официальный журнал Организационного комитета по проведению Игорь XXIX Олимпиады в Пекине; газеты «Пекин дейли», «Первая», «Время средней школы», «Китай дейли»; Пекинская муниципальная радиостанция; Пекинское муниципальное телевидение; интернет-портал по олимпийскому образованию на сайте оргкомитета.

Путем интервьюирования, а также Интернет [6;7] определено, что базовой площадкой реализации проекта олимпийского образования в КНР являются 356 модельных школ, 200 из которых расположены непосредственно в Пекине. Это начальные, средние школы, вечерние, специальные, этнические, спортивные, международные, частные школы и школы для детей рабочих-мигрантов. Наиболее общим средством олимпийского образования в КНР принято считать «Программу олимпийского образования Пекин – 2008», которая охватила около 400 млн детей и подростков КНР и является наиболее массовой за все времена существования олимпизма. Общая «Программа олимпийского образования Пекин – 2008» в школах КНР предусматривает несколько конкретных программ, часть из которых впервые разработаны именно в Китае .

1. Программа партнерства «От сердца к сердцу».

Данная программа имеет целью содействие китайским школьникам в осуществлении международных обменов с детьми из других стран. Эта идея

по предложению МОК заимствована из опыта других городов, которые принимали Игры Олимпиад раньше. Программа оказывает содействие распространению олимпизма, партнерства, равенства, дружбы и других его ценностей.

Программа разработана совместно Организационным комитетом по проведению Игр XXIX Олимпиады в Пекине (ОКОИП) и Пекинской муниципальной комиссией по образованию, которая отвечает за реализацию программы. Школьники двухсот школ Пекина согласно проекту являются партнерами с НОКами около двухсот стран и регионов мира. Накануне Игр Олимпиады - 2008 они контактируют с национальными командами стран-участниц Олимпийских игр, изучая их языки, культуры, историю выступлений на Олимпийских Играх (рис. 1). Во время Игр ученики примут участие в разнообразных мероприятиях с командами-партнерами, например, участие в церемонии поднятия флага в олимпийской деревне и посещении соревнований.



Рис. 1. Международные обмены в рамках программы партнерства «От сердца к сердцу».

2. Программа подготовки учителей по олимпийскому образованию.

Подготовка учителей - не менее важная часть целостной системы олимпийского образования КНР, ее ключевой фактор. Данная программа была завершена согласно плану в декабре 2007 года с целью подготовки высококвалифицированных педагогов в области олимпийского образования и его интенсификации. За подготовку таких педагогов отвечает Пекинский муниципальный институт физического воспитания, который привлекает

также экспертов, которые имеют богатый опыт в данном направлении для чтения лекций и проведения тренингов. Полный курс тренингов, который состоит из 12 программ, продолжительностью по три учебных дня каждая, был проведен в 2007-м учебном году. По предварительным подсчетам каждый университет, колледж, школа Пекина будет иметь накануне Игр минимум одного квалифицированного специалиста по олимпийскому образованию, а местные образовательные учреждения в других провинциях будут иметь программы и материалы для подготовки учителей.

Данный проект оставит бесценное наследие в виде кадрового ресурса для олимпийского образования.

3. Проект «Один класс - одна страна».

Данный проект начат модельной школой Хуо Жи Ди, которая комбинирует традиционные формы олимпийского образования со своими образовательными идеями. Школа разработала трехлетний учебный план с целью воспитать здоровых школьников с международным мировоззрением (в духе идей П. Де Кубертена). На базе школы организован «Мини-оргкомитет по проведению Олимпийских игр», который занимается организацией школьных мероприятий на олимпийскую тематику. Это мероприятие было поддержано лично мэром г. Пекин.

4. Проект «Китайский тур символики Олимпийских игр в Пекине 2008». Сущность этого проекта состоит в разработке и распространении игральных карт с олимпийской символикой по всей территории КНР. Карты были разработаны начальной школой Хо Яа Лу и зарегистрированы Национальным бюро патентов в качестве изобретения. Дизайн карт базируется на двух позициях: олимпийские знания и китайская культура.

5. Проект «Мультикультурные спектакли». Специалисты еще одной модельной школы - Баи Хуа Жуанг, которая специализируется на мультикультурных мероприятиях по олимпийскому образованию, разработали «Пекинское культурное шоу», где все мероприятия организовывали школьники самостоятельно. Предварительно школьники прослушали такие учебные курсы как «Олимпийское пение», «Олимпийский дух», «Олимпийское творчество».

6. Проект «Олимпийский волонтер-переводчик». Международная модельная школа по олимпийскому образованию Фанг Као Ди разработала проект, который оказывает содействие международным контактам и взаимопониманию между нациями. Проект базируется на подготовке волонтеров-полиглотов, часть из которых уже сегодня успешно прошли экзамены на право быть официальным волонтером Олимпийских игр в Пекине - 2008 и могут работать в качестве переводчиков с испанского, корейского, японского, английского и других языков параллельно имея

глубокие знания традиций и культур этих стран.

По данным сети Интернет [6;7], в рамках данной программы 31.02.2008 года была проведен учебное мероприятие для волонтеров под названием «Улыбнитесь пионеры олимпийского Пекина», которое собрало приблизительно 1 тысячу опытных волонтеров и волонтеров-новичков, которые планируются быть задействованными на Олимпийских и Паралимпийских играх в Пекине. Он был открыт мистером Лю Джианом - директором Департамента волонтерства Игр XXIX Олимпиады. Программа мероприятия содержала три раздела: «Молодость и пылкость», «Олимпиада и я», «Слава и признание», где участники проходили необходимую подготовку к волонтерской деятельности. Напомним, что на традиционных мероприятиях «Good Luck Beijing» в 2007 и 2008 годах приняли участие соответственно более чем 5 тыс. и 20 тыс. волонтеров. Это говорит о необходимости развития программ и тренингов для такого рода контингента.

7. Проект «Измени себя через познание олимпийского духа». Данное мероприятие было введено школой Джин Сонг и состоит из серии мероприятий под общей идеей: «Измени себя через познание олимпийского духа». Школьники принимают участие в мероприятиях под лозунгами: «...олимпийский дух делает меня здоровым», «...олимпийский дух делает меня уверенным в себе», «...олимпийский дух делает меня счастливым», «...олимпийский дух делает меня активным». Путем участия в этих мероприятиях школа стремится развить у школьников все необходимые человеческие качества.

8. Проект «Вместе с обществом сделай полезное для Олимпийских игр в Пекине - 2008». Начальная школа Донг Фанг Ди Каи ввела в расписание ряд учебных курсов: «Как получать удовольствие от спортивных соревнований?», «Написание эссе на спортивную тематику», «Олимпийский английский язык», «Пение олимпийских песен», «Изучение значения олимпийского огня и олимпийского ангела» и прочие. Совместно с общественностью микрорайона проведена выставку художественных работ, конкурс олимпийской песни, спортивный и культурный фестивали. Целью программы является развитие у школьников способностей к пониманию возможностей эффективной коммуникации через искусство и спорт.

9. Проект «Найди прекрасное в олимпизме». Школы вдохновляют учеников создать собственный олимпийский журнал, написать историю на тему олимпизма чтобы сосредоточиться на видении прекрасного, что может быть в этом величественном явлении.

10. Проект «Гармоничное развитие школьников». Средняя школа Шида дает шансы школьникам принимать участие во всех спортивных праздниках и соревнованиях, наслаждаться спортом, совершенствовать представление

о спортивных ценностях, гармонии тела, духа и разума согласно идеи «здоровый дух в здоровом теле». В последние годы ученики школы Шида с большим успехом выступают в спортивных соревнованиях среди ровесников. А регбийная команда школы представляет Китай на международных соревнованиях среди школьников, а на ее школьном гербе выгравирован девиз «Быстрее, выше, сильнее», что символизирует полное слияние идеологии школы с олимпийским движением.



Рис. 2. Ярмарка олимпийской продукции, изготовленной школьниками в пекинской высшей школе Гуангмен.

11. Проект «Олимпийский день». При поддержке Организационного комитета по проведению Игр XXIX Олимпиады в Пекине и Министерства образования Китая 7 декабря 2007 года в пекинской высшей школе Гуангмен было проведено мероприятие под названием «Олимпийский день». Где комбинировались ряд традиционных форм олимпийского образования: ярмарка олимпийской продукции, изготовленной школьниками (рис. 2), элективное занятие по физическому воспитанию и прочие.

12. «Состязания на олимпийскую тематику».

25.02.2008 года Пекинской начальной школой Фенгтай № 1 инициировано тематическое мероприятие по олимпийскому образованию, которое продолжалось на протяжении зимних каникул. Мероприятие заключалось в соревновании семей школьников данной школы по нескольким направлениям, которые касались олимпизма: культурно-художественное,

спортивное и экологическое. В результате около 2700 семей школьников школы Фенгтай № 1 приняли участие в соревнованиях, на которые были приглашены посол Ямайки в КНР - Вейн Мак Кук и Дональд Куорри – победитель Игр Олимпиады 1976 в Монреале.

Выводы

По результатам исследований можно сделать следующие выводы:

1. Базовыми ресурсами олимпийского образования в КНР следует считать средства олимпийского образования (совмещение олимпийского образования с тематической активностью; совмещение олимпийского образования с курсами по физическому воспитанию; интеграцию олимпийского образования с другим учебным курсам); специальные учебники и медиа-ресурсы.

2. Основной площадкой реализации проекта олимпийского образования в КНР является сеть из 356 модельных школ, 200 из которых расположены непосредственно в Пекине. Наиболее общим средством олимпийского образования в КНР является «Программа олимпийского образования Пекин - 2008», которая охватила около 400 млн детей и подростков КНР и есть наиболее массовой за все времена существования олимпизма.

3. Достижения олимпийского образования в КНР проиллюстрированы на примере более чем 12 конкретных программ, реализация которых осуществляется школами с целью теоретической и практической подготовки молодежи к принятию Игр XXIX Олимпиады, распространения олимпийских знаний и популяризации олимпийского духа; стимулирования учеников к расширению мировоззрения через международные обмены; популяризации видов спорта из олимпийской программы и расширения потенциальной аудитории Олимпийских и Игр в Пекине через введение олимпийских знаний в учебные программы по физическому воспитанию и развитие спортивных мероприятий в школах..

По нашему мнению актуальными на сегодня являются *дальнейшие исследования*, связанные с практической реализацией опыта олимпийского образования, имеющегося в КНР в учебных заведениях Украины.

Литература:

1. Булатова М.М. Олимпийская академия Украины: приоритетные направления деятельности // Наука в олимпийском спорте.- 2007.- № 2.- С. 5-12.
2. Георгиадис К. Теоретические основы олимпийского образования // Наука в олимпийском спорте.- 2007.- № 2.- С. 13-16.
3. Гуслистова И.И. Методология интегративного подхода к олимпийскому образованию // Мир спорта. - 2004. - №4. - С. 82-86
4. Жуковская С. Олимпийское воспитание молодежи: традиции, современность, перспективы // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. шестой: Сб. – М.: гуманитар-

- ный центр «СпАрт» РГАФК, 1998.- С. 33-40.
5. Australian Olympic Committee: National Education Program.- Mode access: <http://www.sydney.olympic.org> (21.03.2006)
 6. Beijing 2008 Olympic Education Program.- Mode access: http://www.olympic.org/uk/games/beijing/index_uk.a (20.03.2008)
 7. Beijing 2008 Olympic Education Program.- Mode access: <http://www.en.beijing2008.cn/education/>(20.03.2008)
 8. www.aafra.org.

Поступила в редакцию 11.03.2008г.

ИЗМЕНЕНИЯ УФФР СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАГРУЗОК СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА

Цыбиз Г.Г., Черныш Н.И., Назаровец В.З., Васильев С.Г.
ЧГТУ

Аннотация. В очередной статье авторов кафедры физического воспитания выносятся на дискуссию полученные результаты улучшения уровня функционального и физического развития (УФФР) у студентов основной (ОМГ) и специальной медицинской группы (СМГ) в первую очередь за счет индивидуализации физических нагрузок (ФН), а также выполнение силовых упражнений на занятиях с ФВ скоростно-силового и силового характера. По мнению авторов именно индивидуализация ФН и распределение на соответствующие учебные подгруппы предоставляет возможности значительного улучшения УФФР. Такое распределение, которое происходит при проведении занятий по физическому воспитанию (ФВ) со студентами ОМГ и СМГ, а также использование оригинальной системы занятий и есть, по мнению авторов, той основой, которая вызывает оптимизацию ФН.

Ключевые слова: физические нагрузки, оптимизация нагрузок, РФФР.

Анотація. Цыбіз Г.Г., Черныш Н.І., Назаровець В.З., Васильєв С.Г. Зміни УФФР студентів на заняттях з фізичного виховання з використанням навантажень силового характеру. У черговій статті авторів кафедри фізичного виховання виносяться на дискусію отримані результати покращення рівня функціонального і фізичного розвитку (РФФР) у студентів основної (ОМГ) та спеціальної медичної групи (СМГ) у першу чергу за рахунок індивідуалізації фізичних навантажень (ФН), а також виконання силових вправ на заняттях з ФВ швидко-силового і силового гатунку. На думку авторів саме індивідуалізація ФН та розподіл на відповідні навчальні підгрупи надає можливість значного покращення РФФР. Такий розподіл, що відбувається при проведенні занять з фізичного виховання (ФВ) із студентами ОМГ і СМГ, а також використання оригінальної системи занять і є, на думку авторів, тією основою, яка викликає оптимізацію ФН.

Ключові слова: фізичні навантаження, оптимізація навантажень, РФФР.

Annotation. Tsybiz G.G., Chernysh N.I., Nazarovets V.Z., Vasil'ev S.G. Changes of a level of functional and physical development of students on exercises on physical training with use of loads of power character. In the offered article authors take away on a discussion the

reliable improvements of results of level of functional and physical development (UFFR) got them at the students of basic (OMG) and special medical group (SMG) above all things due to individualization of the physical loadings (FN), and also implementation of power exercises on employments on physical education (FV) of power and speed- power character. In opinion of authors exactly the FN individualization and distributing on the proper educational sub-groups represents possibility of the considerable improvement UFFR. Such distributing, carried out during conducting of employments on FV with the students OMG and SMG, and also use of the original system of loadings of show, in opinion of authors, by that basis which causes optimization.

Keywords: physical loadings, optimization of loadings, UFFR.

Введение.

Известна негативная тенденция к ухудшению состояния здоровья у молодежи (в том числе студентов) и связанное с этим постоянное увеличение количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. Вместе с тем увеличивается и количество студентов, которые вообще неспособны выполнить контрольные нормативы по государственным тестам на силу и скоростно-силовую выносливость. Данной теме посвящено значительное количество научных исследований и экспериментальных работ, а стойкая тенденция ухудшения здоровья и физических констант (без соответствующих методик и программ) может вызвать негативные изменения и в демографии. Поэтому так важны новые методические подходы к проведению занятий по ФВ в ОГМ и СМГ.

Известно, что ФН вызывают в организме человека разные морфофункциональные изменения [1]. Большинство ученых согласно с высказыванием о том, что движения могут заменять лекарства, но все лекарства мира не заменят движений [2, 3]. Большинство авторов утверждают, что именно ФН является заменителем лекарств, а творческий подход к занятиям у преподавателей способен сделать больше для укрепления здоровья и совершенствования морфологического и психического состояния человека, чем все лекарственные препараты вместе взятые [4, 5]. Все вышеизложенное становится особенно актуальным при проведении занятий со студентами, как ОГМ так и СМГ.

Все более ясной и понятной становится необходимость влияния на организм молодого человека новых методических приемов и научных разработок для совершенствования состояния здоровья, морфофункционального развития и скоростно-силовых и силовых качеств при помощи естественных факторов, которыми издревле являются ФН. Такой подход становится все более и более очевидным [6], а улучшение УФФР и повышение работоспособности студентов по предложенной методике делает возможным не только улучшать УФФР, но и делает реальным переход студентов

из СМГ в ОМГ.

Работа выполнена по научной тематике кафедры физического воспитания Черкасского государственного технологического университета. Проведенный эксперимент отвечал также утвержденной государственной научной теме „Теоретические, методические и практические формы здорового образа жизни молодых людей в учебных заведениях 2.1.4. Государственный регистрационный номер 0100U003738.

Формулирование целей работы.

Цель работы - определить влияние разносторонних, индивидуальных и оригинальных ФН с отягощениями и без них на УФФР и состояние здоровья студентов, как ОМГ, так и СМГ на занятиях по ФВ с оптимизацией ФН.

Объект, предмет и методы исследования. Объектом исследования было состояние здоровья, работоспособности и силы у студентов, а предметом исследования были изменения УФФР студентов стационара в технологическом университете города Черкассы на 1-х курсах разных факультетов, отнесенных по состоянию здоровья, как в ОМГ, так и в группу СМГ.

Материал и методика. Экспериментальные группы распределялись на занятиях, которые проводились по утвержденной Министерством образования и науки программе (1-я группа), а также по предложенной авторами методике преподавания (2-я группа), а контрольными результатами в обеих группах считались показатели УФФР, полученные у студентов (как ОМГ, так и СМГ) на первом занятии системе КОНТРЕКС. Кроме того, обследовали УФФР у студентов, 4-х и 5-х курсов, которые не получают ФН на занятиях по ФВ, так как их нет в расписании и не занимаются спортом самостоятельно.

Экспериментальные и контрольные группы по составу и количеству были равнозначными, а по состоянию здоровья и были отнесены либо к ОМГ, либо к СМГ. На занятиях систематически проверяли ЧСС до и после ФН, а также выносливость путем теста К.Купера. Силу определяли путем максимального количества сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа.

Результаты исследования и их обсуждение.

После проведения разминки длительностью 10-15 минут, преподаватели давали разнообразные ФН в виде упражнений на гибкость, выносливость и силу по государственной программе (1-я группа) и аналогичные упражнения, но с индивидуальным подходом в виде распределения на учебные подгруппы (2-я группа), как мы уже описывали ранее [7]. В группе СМГ выполнялись также лечебные упражнения в виде соединения статических и динамических упражнений (СДФН), что позволяло «проработать» все необходимые группы мышц. В 1-й группе занятия проходили по общепринятой государственной системе, во 2-й группе занятия проводились преимущественно по круговой

методике и поточным методом, а использование индивидуального подхода (распределение на учебные подгруппы в зависимости от УФФР и анамнеза дает возможность не только увеличить плотность занятия по ФВ, но и значительно увеличить количество подходов у студентов с отягощениями на «станциях» с разделением занимающихся на 16 учебных подгрупп.

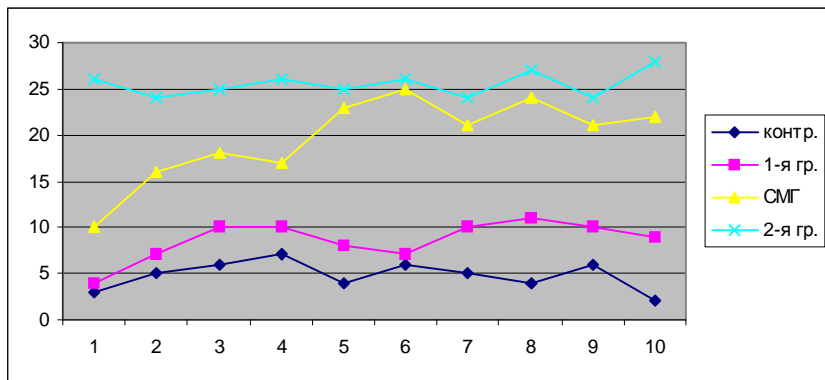


Рис. 1. Изменения количества сгибаний-розгибаний рук у девушек.

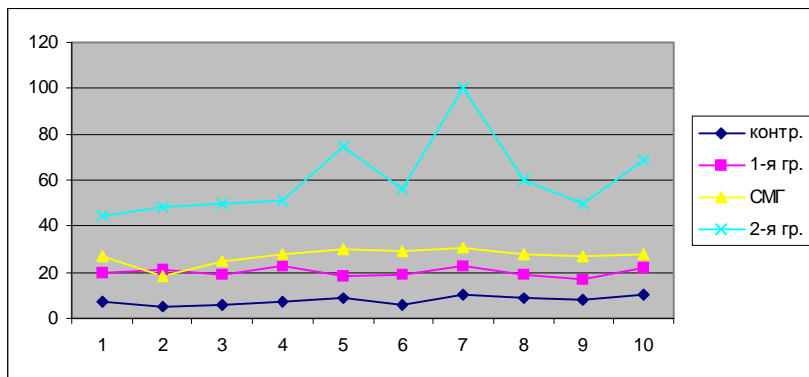


Рис. 2. Изменения количества сгибаний-розгибаний рук у юношей.

В 1-й группе занятия проходили с использованием гантелей и тренажеров, а во 2-й еще также использовались небольшие дополнительные отягощения (на запястья и голеностопы), гимнастические палки, штанги разного веса и тренажеры с разделением на учебные подгруппы. Во 2-й группе студенты СМГ выполняя упражнения ДСДФН сосредотачивались на определенных зонах позвоночника, которые соответствовали конкретным внутренним органам, что давало возможность использовать психологический

компонент и «нагружать» прежде всего, эндокринную систему студентов (вегетативное звено адаптации). А распределение во 2-й группе студентов СМГ на учебные подгруппы осуществлялось по уже описанной нами раньше методике [7].

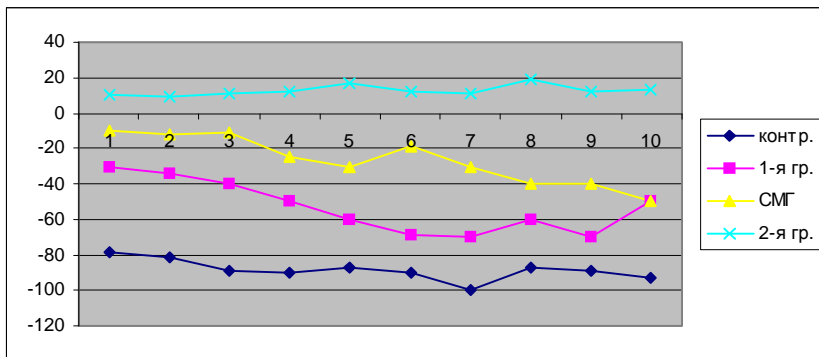


Рис. 3. Изменения УФФР у девушек.

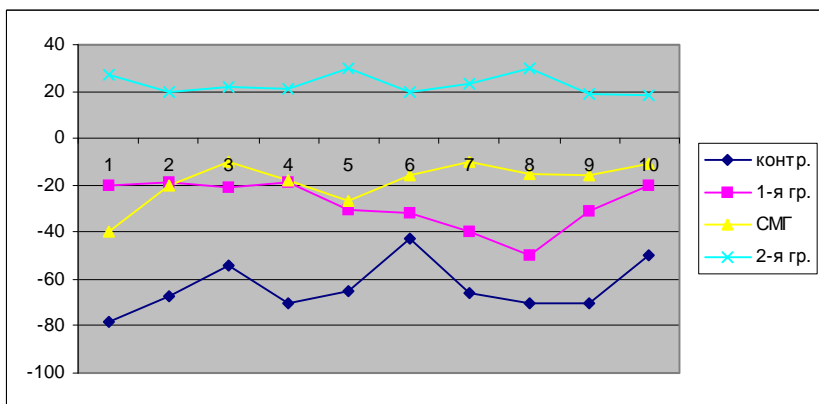


Рис. 4. Изменения УФФР у юношей.

Проведенные после учебного года в экспериментальной 2-й группе вычисления (по выше приведенным параметрам) показали значительное увеличение как силовых показателей (особенно сгибание-разгибание рук в упоре лежа), так и всех показателей УФФР. В то же время в 1-й группе также были зафиксированы положительные изменения и сдвиги морфофункциональных данных и в УФФР, хотя они все-же были значительно меньше по результатам.

Таким образом, полученные нами в эксперименте результаты, связанные с распределением студентов ОМГ и СМГ на учебные подгруппы, доказывают возможность оптимизации тренировочных нагрузок, что в свою очередь улучшает все исследованные нами параметры.

Выполняемые упражнения становятся доступными практически всем студентам (как ОМГ, так и СМГ) и не зависят от других факторов. Индивидуализация ФН значительно влияет на изменение физических параметров (в первую очередь УФФР), а также силовых и скоростно-силовых показателей. Такой подход на занятиях по ФВ помогает студентам значительно активнее принимать участие в учебно-тренировочном процессе. Такой подход также вызывает желание у многих студентов перейти для тренировочных занятий по ФВ в наши экспериментальные группы.

Выводы

1. Применение индивидуализации ФН позволяет улучшить УФФР.
2. Разнообразие тренировочных нагрузок усиливает быстроту и качество скоростных показателей.
3. Использование разных методических подходов на занятиях по ФВ значительно повышает работоспособность студентов, а эмоциональность и доступность ФН дают возможность усиливать тренировочный эффект занятий по ФВ.
4. Оптимальность ФН формирует у студентов СМГ не только заинтересованность в тренировках, но и служит хорошим стимулом к исправлению недостаточно развитых физических качеств.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем организации занятий по физическому воспитанию студентов с использованием нагрузок силового характера

Список использованной литературы:

1. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія. – К.: ІЗМН, 1997. -224 с.
2. Цыбиз Г.Г. Целенаправленные мышечные загрузки и их влияние на студентов специальной медицинской группы // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. –№3.- С.85-90.
3. Цыбиз Г.Г. Изменения гибкости при различных физических нагрузках // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. –№4.- С.89-96.
4. Цыбиз Г.Г. Влияние физических нагрузок разной интенсивности на перестройку мышц голени // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. –№6.- С.96-102.
5. Цибіз Г.Г., Гусаченко М.М., Черниш Н.І. Адаптація і перебудови в організмі при тренуваннях. Фізическе воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство // Сборник статей под ред.. Ермакова С.С. /международная электронная научная конференция, г. Харьков, 26 апреля

- 2005 года. –Харьков: ХГАДИ, 2005. -252-256.
6. Цибіз Г.Г., Черниш Н.І., Васильев С.Г. Збільшення зацікавленості студентів до занять з фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. -24. –С.105-107.
 7. Цибіз Геннадій. Вплив фізичних навантажень на морфофункціональний стан організму. –К.: КПП Друкар – Сталь, 2002. -326 с.

Поступила в редакцію 14.03.2008г.

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 международ-
ный 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

Ашанин В.С., Филенко Л.В. Информационные технологии тестирования индивидуальных когнитивных способностей студентов спортивных специализаций	3
Бисмак Е.В. Эффективность применения средств физической реабилитации при гипертонической болезни I-II стадии на поликлиническом этапе реабилитации	9
Забора А. В. Пути оптимизации физической подготовки курсантов младших курсов	15
Завизионова Н.А. Методические аспекты обучения студентов 1-4 курсов специального учебного отделения элементам баскетбола	19
Захарова Л.В., Лыпыгина О.В. Круговая тренировка как метод организации учебно-тренировочного процесса в школе	25
Касьяненко О.Г. Повышение эффективности олимпийского образования, как педагогической деятельности, за счет поиска новых форм ее организации	31
Клепцова Т.Н. Профилактика асоциального поведения детей и молодежи посредством занятий физической культуры и спортом ...	34
Кокарев Б.В., Кокарева С.М., Кушнир Г.И. Исследование мотивации жителей Юго-восточной Украины к участию в конвенциях и обучающих программах по аэробике и оздоровительному фитнесу 39	
Коноплева Е.Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов нефизкультурных вузов посредством лекционных занятий по теории и методике ФК	45
Корд Махназ. Влияние программы физической реабилитации на динамику показателей силовой выносливости мышц туловища у детей Ирана, младшего школьного возраста со сколиозом	52
Макеева В.С., Мостовая Т.Н. Формирование неречевого общения в образовательном пространстве физической культуры	60
Манак Н.В. Практические аспекты применения методики мануальной разработки постиммобилизационных контрактур плечевого сустава у пациентов находящихся на стационарном этапе реабилитации	65
Махов С.Ю. Самооборона - эффективная технология в обеспечении личной безопасности граждан	73
Мирная А.В. Изменения подвижности коленных суставов в процессе курса реабилитации средствами каратэ у больных ревматоидным артритом	77
Олейник Н.А., Бондаренко Т.В., Зайцев В.П., Крамской С.И. Инвайроментальная направленность физического воспитания и его место в системе ноосферного образования	83
Подчасова Е.С. Определение оптимальных методик развития гибкости у студенток	93

Помещикова И.П. Определение способности воспроизводить амплитуду движений у учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.....	98
Прихода И.В., Подорожко О.А. Вторичная профилактика ишемического инсульта и транзиторной ишемической атаки	106
Романчук С.В., Романчук В.Н. Тенденции развития теории и практики физической подготовки в вооруженных силах Украины	113
Спиридонов Е.А. Связь хронобиологических особенностей с физическим качеством выносливость	119
Томенко О.А. Реализация программ по олимпийскому образованию в КНР накануне олимпийских игр в Пекине	124
Цыбиз Г.Г., Черныш Н.И., Назаровец В.З., Васильев С.Г. Изменения УФФР студентов на занятиях по физическому воспитанию с использованием нагрузок силового характера.....	132
Требования к статьям	139

Physical Education of the Students of Creative Profession

CONTENTS

<i>PHYSICAL TRAINING OF VARIOUS GROUPS OF THE POPULATION, PHYSICAL REHABILITATION, IMPROVING AND MEDICAL PHYSICAL TRAINING</i>	3
Ashanin V.S., Phylenko L.V. Information Technologies of Testing Individual Cognitive Abilities of Students of Sports Specializations	3
Bismak L.V. Efficiency of Application of Means of Physical Rehabilitation at Hypertensive Disease I- II Stages at a Polyclinic Stage of Rehabilitation	9
Zabora A. The Ways of Optimization Physical Preparation of Cadets of Junior Courses	15
Zavizionova N.A. Methodical Aspects of Education of Students of 1-4 Courses of Special Educational Abjoining to Devices of Basketball	19
Zakharova L.V., Lapigina O. V. Circular Training as a Method of Organizational Training Process is at School	25
Kasyanenko O.G. Increase of Efficiency of Olympic Education, as Pedagogical Activity, due to Search of New Forms of its Organization ...	31
Klepcova T.N. Preventive Maintenance of Asocial Children and Students Behaviour by Means of Occupations of Physical Culture and Sport	34
Kokarev B.V., Kokareva S.M., Kushnir G.I. Research of Motivation of Habitants of South-East Ukraine to Participation in Conventions and Training Programs on Aerobics and Health Fitness	39
Konopleva E.N. Formation of Motivation to Employment by Physical Training at Students of not Sports High Schools by Means of Lecture Employment Under the Theory and Technique Physical Training	45
Kord Mahnaz. Influence of a Physical Aftertreatment on Dynamics of Parameters of Power Endurance of Muscles of the Trunk at Children of Iran, Younger School Age with the Scoliosis	52
Makeeva V.S., Mostovaia T.N. Formation of Nonverbal Dialogic in Educational Space of Physical Training	60
Manak N.V. Practical Aspects of the Manual Working Technique Application with Regard to Postimmobilized Contractures of Shoulder Joint of the Patients Being at A Stationary Stage of Rehabilitation	65
Mahov S.U. Self-Defense - Efficient Technology in Provision of Personal Safety of the People	73
Mirnaya A.V. Changes of Motility of Knee Joints During a Course of an Aftertreatment Means Karate at Patients with a Pseudorheumatism	77
Oleinik N.A., Bondarenko T.V., Zaitsev V.P., Kramskoy S.I. Environmental an Orientation of Physical Training and his Place in System Noosphere Educations	83
Podchasova E.S. Definition of Optimum Procedures of Development of Flexibility at Students	93

Pomeschikova I.P. Determination of Ability to Reproduce Amplitude of Motions at Students with Violations of Support-Motional Apparatus	98
Prikhoda I.V., Podorozhko O.A. Second Prophylaxis of Ischemic Stroke and Transitory Ischemic Attack	106
Romanchuk S.V., Romanchuk V.M. Progress of Theory and Practice of Physical Training Trends are in Armed Forces of Ukraine	113
Spiridonov E.A. Connection of Chronobiological Special Features with the Physical Quality the Endurance.....	119
Tomenko O.A. Realization of Programs on Olympic Education in Chinese People's Republic Before Olympic Plays in Pekin.....	124
Tsybiz G.G., Chernysh N.I., Nazarovets V.Z., Vasil'ev S.G. Changes of a Level of Functional and Physical Development of Students on Exercises on Physical Training with Use of Loads of Power Character	132

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”
[\[http://www.nbuu.gov.ua/portal/natural/urzh/index.html\]](http://www.nbuu.gov.ua/portal/natural/urzh/index.html)

Издание отражено в базах данных:

IndexCopernicus
[\[http://journals.indexcopernicus.com/search_journal.php\]](http://journals.indexcopernicus.com/search_journal.php);
Национальная реферативная база данных "Украина научная"
[\[http://www.nbuu.gov.ua/db/ref.html\]](http://www.nbuu.gov.ua/db/ref.html).

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

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. 9.25. 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.