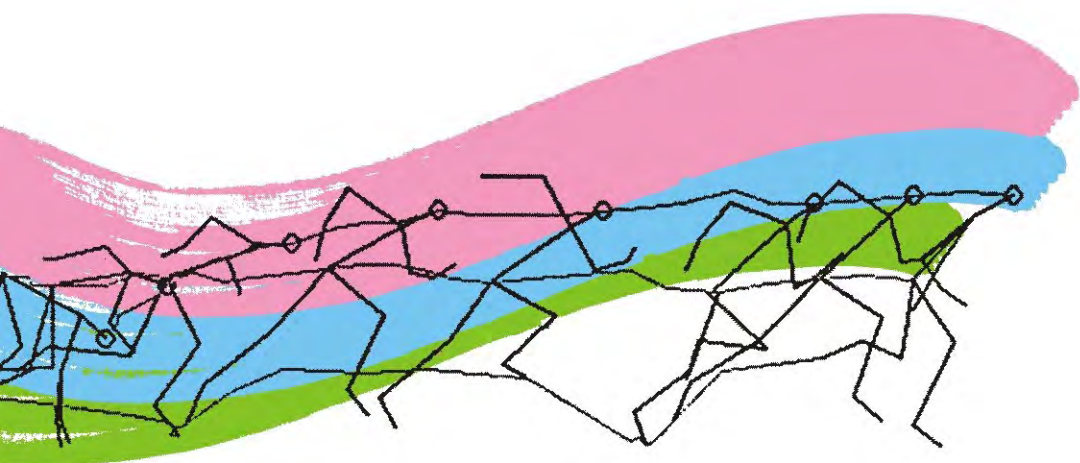


ISSN 1993-4335

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ



№ 4, 2008

ISSN 1993-4335

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

Издается с декабря 1996 года

№4

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. - №4. - 116с.
(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 № 2 от 31.10.2008г.].

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.nbuv.gov.ua/articles/khmpi/>

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.

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ, ЭТАПЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Анисимов Д.В.

Мозырский государственный педагогический университет имени
И.П. Шамякина, Беларусь

Аннотация. В статье раскрываются методика и результативность профилирования занятий по «Физической культуре» студентов - будущих учителей начальных классов. Оптимальная организация занятий по «Физической культуре» со студентами предусматривает заблаговременное формирование системы необходимых предметно-профессиональных качеств (знаний, двигательных способностей, методических умений и навыков) молодого специалиста. По сравнению с традиционной такую методику отличает более четкая и последовательная ориентация на оптимальное достижение востребованных в обществе результатов физкультурно-оздоровительной деятельности учителя начальной школы.

Ключевые слова: здоровьесбережение, методика, профилирование, студент, школьник.
Анотація. Анісімов Д.В. Основні способи, етапи й результати формування компетенцій здоров'язбереження у майбутніх учителів початкових класів. У статті розкриваються методика й результативність профілювання занять з «Фізичної культури» студентів - майбутніх учителів початкових класів. Оптимальна організація занять з «Фізичної культури» зі студентами передбачає завчасне формування системи необхідних предметно-професійних якостей (знань, рухових здатностей, методичних умінь і навичок) молодого фахівця. У порівнянні із традиційною такою методику відрізняє більше чітка й послідовна орієнтація на оптимальне досягнення затребуваних у суспільстві результатів фізкультурно-оздоровчої діяльності вчителів початкової школи.

Ключові слова: здоров'язбереження, методика, профілювання, студент, школяр.
Annotation. Anisimov D.V. The basic means, stages and outcomes of formation of competences of health of the savings for the future teachers of initial classes. In paper the procedure and productivity of a profiling of occupations on "Physical training" of students - the future teachers of initial classes are uncovered. Optimum architecture of occupations on "Physical training" with students provides preliminary formation of a system of necessary object professional qualities (knowledge, motorial abilities, methodical skills) the young specialist. As contrasted to traditional such procedure is distinguished with more precise and sequential orientation to optimum reaching of outcomes of sports improving activity of the teacher of an elementary school claimed in a society.

Keywords: health the savings, procedure, profiling, student, schoolboy.

Введение.

В арсенале современных педагогических вузов отсутствуют специальные методологические и методические наработки, посвященные проблеме профилирования занятий по «Физической культуре» студентов факультета дошкольного и начального обучения (ДиНО). В ряде публикаций затрагиваются лишь некоторые отдельные аспекты этой проблемы [1, с. 116;

2; 3; 4; 5]. Государственная программа по «Физической культуре» является *общей* для студентов всех педагогических специализаций (кроме физкультурной). Естественно, что это мешает привести в единую систему ее содержание и методы с содержанием и методами предстоящей профессиональной деятельности по оздоровлению младших школьников

Физическая подготовка будущего учителя начальных классов *не может дублировать* физическую подготовку студентов других факультетов. Ведь будущие учителя начальных классов (как и будущие учителя физкультуры в средней общеобразовательной школе) должны уметь «обращать» средства и методы физической культуры не только «на себя», но и на всесторонне физическое развитие учащихся. В программе обозначен состав специальных знаний, необходимых для осуществления деятельности подобного рода. Однако на развитие таких умений, как умение формировать у школьников потребность в здоровом образе жизни и умение удовлетворять ее и др., эта программа ориентирована слабо или не ориентирована вообще [6, с.5; 7; 8; 9; 10]. Включенные в нее упражнения двигательного характера нацеливаются главным образом на решение задач общефизического развития студентов. При этом, однако, здоровье и физическое развитие студентов ДиНО оставляют желать лучшего. По результатам проведенного обследования в специальные медицинские группы этого факультета оказалось отнесено 20,4% студентов [11; 12; 13].

Поиски методов и средств, которые позволили бы усилить профессионально-педагогическую направленность физического воспитания студентов ДиНО, осуществлялись в рамках исследования двух научных тем:

1) «Профессиональная направленность физического воспитания будущих учителей начальных классов» в соответствии со сводным планом НИР Белорусского института системного анализа и информационного обеспечения научно-технической сферы (БелИСА).

2) «Теоретические основы качественного формирования физической культуры личности студентов – будущих учителей Полесского региона» - в соответствии со сводным планом НИР Мозырского государственного педагогического университета имени И. П. Шамякина.

Формулирование целей работы

Цель статьи – показать, как, с помощью каких способов и в какой последовательности может быть усилена прикладная образовательная направленность занятий по «Физической культуре» студентов ДиНО и при этом не нанесен ущерб задачам их общефизической подготовки

Результаты исследований.

В процессе исследования нами была разработана специальная, удовлетворяющая компетентным требованиям новых образовательных стан-

дартов, экспериментальная программа по «Физической культуре» для студентов 1-4 курсов ДиНО. По сравнению с традиционной она обладает рядом содержательных и процессуальных особенностей. Во-первых, это последовательное включение в нее материала школьной программы «Физическая культура и здоровье» (для учащихся 1-4 кл.). Во-вторых, его циклическое распределение, предусматривающее «погружение» в изучаемую тему. В-третьих, применение гибкой структуры учебного занятия, учитывающей циклическое изучение учебного материала. И, наконец, в-четвертых, введение новых по сравнению с традиционными тестов физической подготовленности студентов.

В программе определяется конкретный состав прикладных задач и соответствующая совокупность особо актуальных *компетенций* будущего учителя начальных классов, выявляются наиболее значимые *цели* школьной учебной программы и ее наиболее крупные структурные *компоненты*, дается характеристика необходимому *теоретическому материалу*, без которого оздоровительная деятельность становится малопродуктивной и неэффективной, предлагается система учебных *задач* разной сложности, с помощью которых эти цели достигаются в зависимости от соответствующих *условий* (индивидуальные особенности студента, наличие спортивного инвентаря и т.д.) [14, с.2].

Необходимый минимум содержания прикладной методической подготовки отбирался таким образом, чтобы от этого не пострадала общефизическая подготовка – которая является основой этого предмета. При построении занятий по этой программе решение традиционных задач физического воспитания студентов (в плане укрепления здоровья самих студентов и их физического совершенствования) *ни в коем случае не отменялось и не вытеснялось*. Хотя их удельный вес на протяжении определенного периода обучения на том или ином отдельном занятии мог меняться [15, с. 27].

Дозированное включение прикладных задач физического воспитания студентов – будущих учителей начальных классов (на занятия по «Физической культуре») осуществлялось следующим образом. Подлежащий усвоению учебный материал распределялся *по циклам*.

На *первом этапе* эксперимента были запланированы пять циклов, каждый из которых включал в себя пять занятий. На первом занятии осваивался учебный материал начальной школы для подготовительного (нулевого) класса, на втором занятии – для первого класса, на третьем занятии – для второго, а на четвертом занятии – для третьего. На пятом занятии проводился зачет по материалу данного цикла. Время, отводимое на освоение учебного материала для определенного класса, составляло 25 мин., а время зачетного (пятого) занятия – 50 мин.

В первый цикл включались учебные задания из раздела программы начальной школы «Обучение двигательным умениям и навыкам» «ходьба-бег», во второй – «прыжки-метания», в третий – «упражнения для осанки и упражнения в равновесии», в четвертый – «лазание, перелезание-акробатические упражнения» и, наконец, в пятый – «общеразвивающие упражнения–строевые упражнения».

Игры, эстафеты, соревновательные задания для совершенствования двигательных умений и навыков и развития физических качеств включались в каждое занятие, кроме занятий, на которых проводилось анкетирование и тестирование физической подготовленности студентов. Помимо этого применялись специальные упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. В сумме время, которое отводилось на все виды деятельности программы по физическому воспитанию для вузов, составляло 90 мин.

На *втором этапе*, в отличие от первого, основное внимание уделялось самостоятельному выполнению студентами конкретных учебных заданий по практическому проведению *отдельных фрагментов урока*. Этому предшествовала разработка содержания и подготовка студентом краткого *плана* проведения фрагмента (с использованием необходимой методической литературы). В процессе занятия после подготовительной части группа разделялась на 2 подгруппы. В каждой из них студенты поочередно выполняли свои учебные задания, продумывали методику не только обучения, но и предупреждения возможных ошибок.

Такая организация позволяла проконтролировать выполнение самостоятельных учебных заданий 5–7 студентами. Наблюдения за самостоятельным проведением уроков практикантами подтвердили наше предположение о целесообразности включения на втором этапе педагогического эксперимента учебных заданий, направленных на формирование умений и навыков проведения отдельных фрагментов урока. Наряду с этим на этом этапе эксперимента продолжалась работа над освоением содержания учебного предмета «Физическая культура» (в начальной школе) и физическая подготовка студентов (в объеме обычных вузовских требований).

На *третьем этапе* ставились задачи:

во-первых, исследовать уровень подготовленности преподаванию физической культуры в школе, точнее, к прохождению педагогической практики, среди *студентов* первого и третьего курсов;

во-вторых, с учетом полученных данных скорректировать экспериментальную программу.

Проведение занятий по экспериментальной методике позволило значительно улучшить показатели как специальной методической так и обще-

физической подготовки студентов

если в начале эксперимента уровень подготовленности преподаванию физической культуры у студентов экспериментальных (ЭГ) и контрольных (КГ) групп оказывается приблизительно одинаковым, то к концу эксперимента разница результатов в пользу ЭГ достигает почти 50% (57,5% и 8% соответственно);

значительные сдвиги происходят в уровне профессионально-прикладных знаний (45% в пользу ЭГ при среднем уровне правильных ответов 83,5%);

уже на первом этапе эксперимента во всех тестах общефизической подготовленности кроме прыжков со скакалкой, в ЭГ фиксируются более высокие результаты, чем в КГ; на втором этапе средние результаты в ЭГ повышаются в четырех тестах из семи, а в КГ ухудшаются в пяти тестах из шести; в начале пятого и в конце шестого семестров в ЭГ во всех семи случаях сравнения устанавливаются статистически достоверные приросты; в КГ в конце шестого семестра все приросты за этот же период оказываются статистически недостоверными, в конце формирующего эксперимента физическая подготовленность студентов ЭГ оказывается выше по всем сравниваемым показателям.

Выводы.

Таким образом, оптимальная, отвечающая требованиям современных образовательных стандартов, организация занятий по «Физической культуре» со студентами ДиНО предусматривает заблаговременное формирование системы необходимых предметно-профессиональных качеств (знаний, двигательных способностей, методических умений и навыков) молодого специалиста, сопряженное решение обоих видов задач – как общеразвивающего, так и специального, методического характера. По сравнению с традиционной такую методику отличает более четкая и последовательная ориентация на оптимальное достижение востребованных в обществе результатов физкультурно-оздоровительной деятельности учителя в начальной школе.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении связаны с внедрением в Республике Беларусь и других странах СНГ новых образовательных стандартов, основанных на компетентном подходе, должен быть детализирован состав компетенций здоровья и сохранения, определены условия и способы их развития в образовательном процессе вуза и т.д.

Литература

1. Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: учеб. пособие / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. – М.: Высшая школа, 1989. – 159 с.
2. Методические рекомендации для учителей начальной школы по физическому воспи-

- танию учащихся I-IV классов / Н.Т. Лебедева [и др.]. – Минск.: Минпрос БССР, 1987. – 66 с.
3. Моторина, Т.В. Опыт работы по совершенствованию профессиональной подготовки в физическом воспитании студентов факультета педагогики и методики начального обучения / Т.В. Моторина // Физкультура в научной организации труда студентов педагогического института. – М.: МГПИ им. В.И. Ленина, 1979. – С. 130.
 4. Мышкевич, В.В. К вопросу о профессионально-прикладной физической подготовке в вузе на факультете педагогики и методики начального обучения / В.В. Мышкевич // Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе: тез. докл. междунар. науч.-метод. конф., Минск, 22-24 ноября 1993 г.: в 2 ч. / М-во образования Республики Беларусь, Бел. гос. эконом. ун-т; редкол. – Минск.: БГЭУ. – 1994. – Ч. 2. – С. 37–38.
 5. Профессиональная направленность физического воспитания студентов факультетов педагогики и методики начального обучения педагогических институтов. Методическое письмо МФСР. – М.: ГУ В и С ПУЗ. / Под ред. О.П. Саулиной, М.Я. Виленского. – 1980. – 16 с.
 6. Боброва, В.Г., Кузьмин, Н.Н. О содержании и уровне осознания профессионально-педагогических умений у студентов – будущих учителей / В.Г. Боброва, Н.Н. Кузьмин // Формирование профессионально-педагогических умений у студентов педвузов. Изв. Воронеж. гос. пед. ин-та. – Воронеж, 1981. – Т. 215. – С. 5–22.
 7. Гзовский, Б.М. Организация физического воспитания студентов / Б.М. Гзовский, Н.А. Нельга, В.Н. Кряж. – Минск.: Вышэйшая школа, 1978. – 98 с.
 8. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I-IV ступени, возраст 7-21 год) / разработ.: В.Н. Кряж, З.С. Кряж; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, М-во образования Респ. Беларусь. – Минск, 1999. – 106 с.
 9. Кряж, В.Н. Образовательный стандарт. Общее среднее образование. Физическая культура / В.Н. Кряж, З.С. Кряж // Общее среднее образование = Агульная сярэдняя адукацыя: РД РБ 02100.2.017-98 - РД РБ 02100.2.026-98: Естеств.-мат. и технол. дисциплины. Физ. культура / М-во образования Респ. Беларусь; под общ. ред. О.Е. Лисейчикова. – Минск, 1999. – С. 309–361.
 10. Праграма фізічнага выхавання студэнтаў вышэйшых навучальных устаноў / У.М. Колас [і інш.]. – Мінск.: Мінадукацыі РБ, 1992. – 30 с.
 11. Анисимов, Д.В. Исследование самооценки профессиональной подготовленности учителей к физическому воспитанию младших школьников / Д.В. Анисимов // Вышэйшая школа. – 1999. – № 3-4. – С. 161-163.
 12. Анисимов, Д.В. Результаты самооценки учителями начальных классов подготовленности к преподаванию физической культуры / Д.В. Анисимов, В.Н. Кряж // Мир спорта. – 2000. – № 1. – С. 43-45.
 13. Анисимов, Д.В. Профессионально-прикладная подготовка будущих учителей начальных классов к преподаванию физической культуры: учеб. программа и метод. указания / Д.В. Анисимов. – Мозырь: Мозыр. гос. пед. ун-т, 2002. – 38 с.
 14. Завьялов, Д.А. Теория ключевой двигательной компетенции / Д.А. Завьялов // Теория и методика физической культуры. -2002. - №12. - С.2-4. (2)
 15. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: науч.-метод. и орг. основы / В.И. Ильинич. – М.: Высшая школа, 1978. – 144 с.

Поступила в редакцию 10.11.2008 г.

ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ КАК МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКОЙ ОРИЕНТАЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СТРУКТУРЕ ЦЕЛОСТНОГО УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Башавец Н.А.

Одесский институт финансов Украинского государственного университета
экономики и международной торговли

Аннотация. В статье рассматриваются принципы формирования культуры здоровьесбережения как мировоззренческой ориентации будущих специалистов в структуре целостного учебно-воспитательного процесса высшего учебного заведения. Нами было определено четыре группы принципов этого процесса: принципы, которые относятся к компонентам воспитательного процесса; принципы, которые раскрывают деятельность воспитателей; принципы, которые связаны с особенностями воспитания воспитанников; принципы, которые связаны с контрольно-оценочной функцией воспитания. В основе нашего исследования мы использовали принципы современного образования разработанные И.Д. Бехом. Познание этих принципов, их изучение поможет учителю выработать определённую позицию, согласно которой можно лучше управлять вышеуказанным процессом.

Ключевые слова: принципы, воспитание, мировоззренческая ориентация, здоровьесбережение.

Анотация. Башавец Н.А. Світоглядної орієнтації майбутніх фахівців у структурі цілісного навчально-виховного процесу вищого навчального закладу. У статті розглядаються принципи формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців у структурі цілісного навчально-виховного процесу вищого закладу освіти. Нами було визначено чотири групи принципів зазначеного процесу: принципи, які відносяться до компонентів виховного процесу; принципи, які висвітлюють діяльність вихователів; принципи, пов'язані з особливостями виховання вихованців; принципи, пов'язані з контрольно-оцінною функцією виховання. За основу нашого дослідження ми взяли принципи сучасної освіти розроблені І.Д.Бехом. Пізнання цих принципів, їх вивчення допоможуть учителю виробити певну позицію, згідно з якою можна краще керувати вищезазначеним процесом.

Ключові слова: принципи, виховання, світоглядна орієнтація, здоров'язбереження.

Annotation. Bashavets N.A. The principles of the forming saving culture as world vision orientation of the future specialists in the entire educational process structure in high school. In the article are examined the principles of the forming saving culture as world vision orientation of the future specialists in the entire educational process structure in high school. We found four groups of principles of this process: principles that toward to the components of the educational process, principles that show the teachers activities, principles that are connected to the differences in pupils educational, principles, that are connected to controlling and estimating function of the education. In the base of our effort we used the principles of modern education that were worked out by I.D. Beh. The comprehension and studying of these principles helps the teacher get a certain position, according to which is possible to manage the above mentioned process better.

Key words: principles, educational, world vision orientation, health saving.

Введение.

На сегодняшний день остро стоит проблема здоровьесбережения студентов высших учебных заведений. Выраженный дисбаланс между умственными и физическими нагрузками усиливают указанную проблему, что в свою очередь требует глубокого изучения её закономерностей

Процесс формирования культуры здоровьесбережения студентов как мировоззренческой ориентации в условиях целостного процесса высшего учебного заведения подчинён определённым закономерностям. Познавание этих закономерностей и их изучение поможет выработать определённую позицию, согласно которой можно лучше руководить вышеупомянутым процессом.

Особое внимание проблеме здоровьесбережения уделяли учёные Г.П. Апанасенко, М.М. Безруких, А.Д. Дубогай, Н.Н. Смирнов, Л.П. Сущенко, В.Д. Сонькин и др.

Работа выполнена по плану НИР Одесского института финансов Украинского государственного университета экономики и международной торговли

Формулирование целей работы

Цель исследования – определить принципы формирования культуры здоровьесбережения как мировоззренческой ориентации будущих специалистов в структуре целостного учебно-воспитательного процесса высшего учебного заведения.

Результаты исследования.

Позиции, которые определяют наиболее общие, отправные положения руководства процессом физического воспитания в условиях целостного учебно-воспитательного процесса высшего учебного заведения получили название принципов [11, с.110].

Так, по определению Ю.К. Бабанского, принцип – это руководящая идея, основное правило, основное требование к деятельности и поведению [5, с.43].

В украинском педагогическом словаре принципы характеризуются как исходные положения, которые вытекают из закономерностей обучения и определяют общее направление учебно-воспитательного процесса, основные требования к его содержанию, методике и организации [3, с.270].

Рассматривая всю систему принципов, регламентирующих деятельность в сфере воспитания в условиях целостного учебно-воспитательного процесса высшего учебного заведения, в том числе физического, необходимо отличать как минимум три группы принципов: 1) общесоциальные принципы, 2) общепедагогические принципы; 3) специальные принципы, которые отражают специфические закономерности отдельных видов воспитания.

Первая группа принципов обуславливает основные направления всей воспитательной практики общества (принцип содействия всестороннему гармоническому развитию индивида, принцип оздоровительной направленности и принцип связи физического воспитания с практикой профессиональной и прикладной деятельности).

Вторая группа принципов призвана отображать общие закономерности организации обучения и воспитания в условиях целостного учебно-воспитательного процесса высшего учебного заведения, а именно обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Третья группа принципов специализируется по видам воспитания (принципы: сознания и активности тех, кто учится, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прочности и прогрессирующей).

Н.И. Соловьева к общим современным основополагающим педагогическим принципам формирования культуры здорового образа жизни молодежи относит: принцип мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов, принцип деятельностного подхода к усвоению ценности здоровья; принцип вариативности и многообразия средств, методов и организационных форм достижения цели [9, с. 18.]

О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов рассматривают следующие принципы, которые отражают характерные особенности проблемы здоровьесбережения в системе целостного учебно-воспитательного процесса высшего учебного заведения: междисциплинарности, целостности, значимости [6].

Д.Е. Воронин утверждает, что организация формирования здоровьесберегающей компетентности студентов средствами физического воспитания опирается на такие принципы: гуманизации; учёта ценностных установок, ориентаций и потребностей студентов; учёт индивидуальных особенностей студента; деятельностного подхода; целостности; профессиональной направленности; оздоровительной направленности; опережающего развития; научности; целостности и интеграции; непрерывности; согласованности требований руководства учебного заведения, преподавателей кафедр и коллектива студентов [7, с. 101-103].

Педагогический процесс формирования культуры здоровьесбережения как мировоззренческой ориентации будущих специалистов имеет свои закономерности и принципы, которые отражают его целостность.

Мы более всего разделяем взгляд И.Д. Беха, система которого ориентирована на личность и, хотя она затрагивает принципы современного образования, которые выявляют целостность проблемы нашего исследования, мы приняли её за основу и адаптировали, с учетом специфики современного валеологического образования в условиях целостного учебно-воспитательного процесса высшего учебного заведения [1, с. 5-27].

1. Принцип деятельности, который заключается в том, что молодежь не получает знания о здоровьесбережении, а приобретает их в процессе своей учебной деятельности. При этом предполагается их максимальная познавательная активность относительно сохранения собственного здоровья, функция же учителя состоит в организации учебной деятельности на основе здоровьесбережения. Реализовать этот принцип можно с помощью следующих условий: непрерывности (преемственности между всеми этапами учебного процесса относительно сохранения здоровья студентов), целостного представления о природе, обществе, самосохранении, мини-макса (содержании образования на уровне сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих), психологической комфортности, вариативности (систематического анализа современных вариантов оздоровления и выбора оптимального) и творчества.

2. Принцип “задавательной” формы учебного содержания. Следствием внедрения принципа является то, что для студентов учебная здоровьесберегающая деятельность будет особой ситуацией развития, в которой будущий специалист встречается с образцами человеческого духа в борьбе с вредными привычками, ленью относительно самостоятельных оздоровительных тренировок, с усталостью во время занятий физическими упражнениями, негативными эмоциями, проявлении волевых усилий, связанных с соблюдением определенного режима жизни, тренировки и питания и т.д.

3. Принцип интеграции учебного знания предусматривает формирование культуры здоровьесбережения как целостной мировоззренческой ориентации через знание всех областей смежных наук и раскрытия взаимосвязей между ними. Например, гуманитарные науки помогают понять красоту человека, показывают художественные средства, с помощью которых можно выразить чувства, пережитые от созерцания на красивого человека; содействуют сохранению духовного здоровья. Физическое воспитание содействует формированию красоты физической внешности человека: правильного строения тела, гармоническому развитию мускулатуры, утонченности осанки, пластической выразительности тела, сохранению собственного физического здоровья. Естественные дисциплины помогают в изучении строения тела и его функционировании. Психолого-педагогические дисциплины содействуют овладению знаний, умений и привычек сохранения психического здоровья.

4. Принцип опоры на способности в интеллектуальном становлении студента. Показателем интеллектуального развития являются индивидуальные способности студентов, которые объясняют легкость и скорость обретения знаний и привычек относительно сохранения собственного здоровья, умение разрабатывать личную программу оздоровления. Например, состав-

ление комплекса физических упражнений с учетом собственных возможностей, вкусов и состояния здоровья, умение технически выполнять подобранные физические упражнения, умение контролировать нагрузку этих упражнений на организм, умение предусматривать будущий результат собственной оздоровительной деятельности.

5. Принцип обеспечения воспитательной функции обучения. На основе этого принципа у студента формируются социальные установки и ценностные ориентации на ведение здоровьесберегающей деятельности, развивается гуманистическая направленность личности на приоритет здоровья.

6. Генезис принципа этико-мотивационной контрастности в движении воспитанника к нравственно-духовному совершенству. Это направление воспитательной работы со студентами основывается на механизмах эмоционального заражения, идентификации, актуализации эмоциональных ситуаций которые содействуют формированию здоровой личности.

7. Принцип эмоционального смещения переориентации субъекта на поступки. Задача преподавателя состоит в помощи студенту в создании образа “Я – профессиональное” и согласовании его с образом “Я – профессиональное идеальное” через положительные эмоции. Выступая как ценность и как оценка, эмоции включаются в две системы отношений: отношение субъекта деятельности к её цели, к обстоятельствам, которые помогают, или же мешают её достижению, и отношение человека к самой деятельности [8, с.68].

Он определяет, что если какой-нибудь объект, который представляет в данный момент определенную ценность для субъекта, в нашем исследовании это касается здоровья, многократно воспринимается субъектом данная ценность постоянно является объектом эмоционального переживания, то она со временем трансформируется в потребность личности. Б.И. Додонов отмечает, что именно эмоции в качестве самостоятельной ценности становятся одним из мотивов деятельности [4, с. 59-60].

О.Г. Фурманов подчеркивает, что эмоциональные проявления – постоянный признак интереса, выражаются в положительном отношении к занятиям, хорошем настроении студентов, атмосфере уверенности [10, с.95].

8. Принцип преодоления склонности воспитанника к мотивационно-целевому квантованию. Задача учителя переориентировать психическое развитие субъекта со статически-образной стратегии относительно здоровьесбережения на стратегию динамично-образную, по которой у него успешно формируется образ действий относительно собственной модели самооздоровления, а дальше – и образ деятельности (предметно-преобразовательной и нравственно-духовной).

9. Принцип воспитательной траектории педагога. Например: резуль-

тат ситуации – это нарушения осанки студентки причина – не систематические занятия оздоровительными упражнениями относительно укрепления мышц спины, неправильное сидение за столом и удержание осанки в положении стоя. В результате воспитания личность меняет свои моральные установки, избирает новый стиль поведения, который содействует ее нравственно-духовному росту и исправлению осанки.

10. Принцип косвенного воспитательного действия, состоит в использовании психологических механизмов порождения эмоционального переживания студента, заведомо вызванного у воспитанника желания к самоизменению, опосредованной незаметно для него. Например, студент не ведет здоровый образ жизни, тогда преподаватель вызывает у него желание ведения здорового образа жизни не в процессе убеждения о его важности, а во время направленного осмысления воспитанником лишь противоположного качества – ведение асоциального образа жизни. Такой приём рассчитан на вызов в студента положительного эмоционального переживания, связанного с желанием проявлять заботу о своем здоровье.

11. Принцип внутреннего опыта как защитного механизма от асоциального поведения личности. При реализации этого принципа знания относительно сохранения здоровья, преобразуются в сознательно сформированную внутреннюю схему как ориентировочную основу оздоровительной деятельности студента, то есть защитного механизма от асоциального поведения личности (табакокурения, наркомании, алкоголизма и т.п.).

12. Принцип усиления нравственно-духовных стараний личности. Ситуации, обстоятельства как приятные, так и негативные, связанные с сохранением здоровья, к которым был причастен студент, через свою нестандартность приобретают образ-впечатление и благодаря этому остаются в памяти личности. Например, попытка похудеть или попытка улучшить свою фигуру с помощью физических упражнений или ситуация физического самосовершенствования с целью войти в университетскую спортивную и т. д.

13. Принцип сбалансированности понятийной и деятельностной видов информации в воспитательном влиянии педагога, основывается на информационном обеспечении воспитательной деятельности педагога, его профессионализме, которое необходимо для формирования здоровой высоко нравственной личности [1, с.5-27].

Все вышеупомянутые принципы играют важную роль в целостном учебно-воспитательном процессе, и мы их разделили на 4 группы:

- принципы, которые относятся к компонентам воспитательного процесса (деятельности; “задавательной” формы учебного содержания; интеграции учебных знаний);
- принципы, которые освещают деятельность воспитателей (сопротивле-

ния на способности в интеллектуальном становлении студента, обеспечение воспитательной функции обучения, воспитательной траектории педагога: косвенного воспитательного действия; сбалансированности понятийного деятельностного вида информации в воспитательном влиянии педагога);

- принципы, связанные с особенностями воспитания воспитанников (этико-мотивационной контрастности в движении воспитанника к нравственно-духовному совершенству, эмоционального смещения переориентации субъекта, преодоление склонности воспитанника к мотивационно-целевому квантованию; внутреннего опыта как защитного механизма от асоциального поведения личности; усиление нравственно-духовных стараний личности);
- принципы, связанные с контрольно-оценочной функцией воспитания (диагностирование состояния воспитанности воспитанников через определение сформированности их культуры здоровьесбережения как мировоззренческой ориентации; определение прочности знаний, умений и привычек собственного здоровьесбережения).

При определении принципов мы исходили из классификации В.И. Бондарь [2, с. 87-91], который выделил 4 основные группы принципов, которые мы по аналогии распределили по этим группам. Такое распределение позволяет выделить исходные положения процесса воспитания в аспекте формирования культуры здоровьесбережения как мировоззренческой ориентации будущих специалистов, согласно которым определяются особенности самого процесса, воспитательного влияния воспитателя, воспитательного отклика, воспитательного влияния на воспитанников и контрольно-оценочной функции воспитательной работы.

В.И. Бондарь под системой понимает наличие интегрированных источников, которыми не владеет ни один из отдельно взятых элементов, образующих систему, а также наличие цели и управления, структура которой определяется соответствующими связями и отношениями [2, с. 87-91].

Выводы.

Исходя из этого определения, мы можем утверждать, что указанные нами принципы воспитания образуют целостную систему, поскольку она: во-первых, состоит из взаимосвязанных элементов и их функциональных характеристик; во-вторых, имеет в наличии единую цель и обеспечивает управляемость воспитательного процесса в указанном направлении.

Перспектива дальнейших исследований состоит в разработке технологии формирования культуры здоровьесбережения как мировоззренческой ориентации будущих специалистов.

Литература:

1. Бех І.Д. Принципи сучасної освіти //Педагогіка і психологія.—№4, 2005.— “Педагогічна преса,” Київ.—160 с.
2. Бондар В.І. Дидактика.— К. Либідь, 2005. — 264 с.
3. Гончаренко С. Український педагогічний словник.—Київ: Либідь, 1997. —376 с.
4. Додонов Б.И. В мире эмоций. — К.: Политиздат Украины. — 1987. — С.59-60.
5. Педагогіка: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Ю.К. Бабанський, В.А. Слестенин, Н.А. Сорокин и др.; Под ред. Ю.К. Бабанського. — 2-е изд., доп. и перераб.— М., Просвещение, 1988. — 479 с.
6. Психологія здоров'я. Феномен здоров'я в культурі /О.С.Васильєва, Ф.Р.Філатов — Ростов-на-Дону: ООО “Міні-Тайв,” 2005. — 480 с.
7. Воронін Дмитро Євгенович Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання //Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук 13.00.07 — теорія і методика виховання, Херсон — 2006. —225 с.
8. Кавалеров А.А. Цінність у соціокультурній трансформації: Монографія. — Одеса: Астропринт, 2001. — 224 с.
9. Соловьева Н. И. Здоровьесберегающая система образования в обеспечении формирования культуры здорового образа жизни учащихся // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук 13. 00. 01 — общая педагогика, история педагогики и образования, Ставрополь. — 2005. —24с.
10. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. — Мн., Тесей, 2003. — 528с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.— Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272с.

Поступила в редакцію 04.11.2008г.

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Бибик Р.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Современные оздоровительные технологии должны включать: систему оценки состояния занимающихся; методику проверки тренировочных и программ с коррекцией по результатам оперативного мониторинга. Специальная материально-технической база содержит комплекс компьютерных и видеотехнологий с шейпинг-программным обеспечением, видео оборудованием. Технология лидирующих видеопрограмм демонстрирует одновременно три уровня сложности комплекса. Это позволяет: индивидуализировать процесс тренировки, повысить самостоятельность занимающихся.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, педагогические технологии, женщины первого зрелого возраста.

Анотація. Бибик Р.В. Аналіз сучасних оздоровчих технологій, що використовуються у процесі фізичного виховання жінок першого зрілого віку. Сучасні оздоровчі техно-

логії повинні включати: систему оцінки стану жінок; методику перевірки тренувальних і програм з корекцією за результатами оперативного моніторингу. Спеціальна матеріально-технічна база містить комплекс комп'ютерних і відеотехнологій із шейпінг-програмним забезпеченням, відео устаткуванням. Технологія лідируючих відеопрограм демонструє одночасно три рівні складності комплексу. Це дозволяє: індивідуалізувати процес тренування, підвищити самостійність, що займаються.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, педагогічні технології, жінки першого зрілого віку.

Annotation. Bibik R.V. Analysis of state-of-the-art improving technologies of women of the first mature age used during physical training. State-of-the-art improving technologies should power up: system of state estimation engaged; procedure of inspection training and programs with correction by results of operative monitoring. Special material the baseline contains a complex computer and videotechnologies with the shaping - software, video equipment. The technology of leading videoprograms shows simultaneously three levels of complexity of a complex. It allows: to individualize process of aging, to raise independence engaged.

Keywords: healthy fitness, pedagogical technologies, women at first mature age.

Введение.

Физическая культура располагает мощным креативным потенциалом для повышения духовного, нравственного и физического здоровья человека.

В последние годы мы являемся свидетелями бурного развития оздоровительной физической культуры, которая становится одним из основных факторов здорового образа жизни [13, 18 и др.]. Принципы оздоровительной направленности физического воспитания, как правило, конкретизируются в физкультурно-оздоровительных технологиях. Оздоровительное направление фитнеса в настоящее время представляет собой сбалансированную программу физкультурной деятельности, направленную на достижение и поддержание оптимального физического состояния человека в условиях современной цивилизации [9]. Оздоровительное направление фитнеса в последние годы основано на новейших научных данных и успешно реализуется в специально организованном педагогическом процессе, направленном на всестороннее развитие личности [11].

В начале XXI для системы оздоровительной физической культуры особенно актуальна проблема оздоровления и гармоничного развития личности.

В настоящее время в сфере оздоровительной физической культуры происходит активное внедрение в практику инновационных технологий с целью достижения и поддержания оптимального физического состояния человека в соответствии с его мотивацией и индивидуальными особенностями [4].

Работа выполнена согласно «Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2006 – 2010 гг. Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме 3.2.1 «Усовершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании и реабилитации с учетом про-

странственной организации тела человека». Номер государственной регистрации 0106U010786, индекс УДК 796.072.2.

Формулирование целей работы

Цель работы - анализ современных педагогических технологий используемых в процессе занятий оздоровительным фитнесом женщин первого зрелого возраста.

Результаты исследований.

В настоящее время можно говорить о четырех актуальных стратегиях в разработке программ, связанных единой логикой физкультурно-оздоровительного процесса и предназначенных для практически здоровых лиц (взрослое население). Это: восстановление, сохранение, развитие и поддержание уровня физической, функциональной подготовленности

Как отмечают многие специалисты [3, 8, 16] в основе методик занятий с женщинами должен лежать принцип функциональной целесообразности в подборе физических упражнений, что обусловлено спецификой женского организма.

М.П. Ивлевым [8] разработаны и обоснованы содержание и методика занятий ритмической гимнастикой с женщинами зрелого возраста. Разработанная методика позволила представить алгоритм составления комплексов основа которого состоит в выявлении общей стратегической задачи, учитывающей возрастные особенности, профессиональную принадлежность, двигательный режим, функциональные возможности, а также мотивы к занятиям ритмической гимнастикой, подборе средств и методов, выборе упражнений и параметров нагрузки, организации соединений, «цепочек», серий, частей, создании фонограммы с учетом структуры комплекса, темпа выполнения упражнений, оценке интенсивности нагрузки и корректировки программы на основе полученных данных; определить принципиальную структуру занятий ритмической гимнастикой, которая содержит: упражнения – соединения – «цепочки» – серии – части – комплекс; выработать дифференцированный подход к содержанию комплексов для первого зрелого возраста, выражающийся как в общей структуре комплексов тренировочного режима, так и в подходе к интенсивности занятий по темпу движений, координационной сложности упражнений, амплитуде, подбору музыкального сопровождения занятий; выделить два этапа в освоении программ – втягивающий и тренировочный.

Для того чтобы в процессе оздоровительного фитнеса избавиться от избыточной массы и приобрести стройность фигуры, А.Н. Лапутиным, [12] было предложено использовать систему грузов, закрепляемых в области локализации центров масс биовзвешев тела человека. Масса каждого груза,

закрепляемого на том или ином звене рассчитывается с учетом общей массы тела каждого конкретного человека, исходя из конкретных задач тренировочного процесса и биомеханических параметров выполнения заданных физических упражнений.

Анализ популярных методик и передовых теорий формирования телосложения человека, позволил [2, 5 и др.], разработать оптимальный двигательный режим тренировочных занятий, комплексов физических упражнений, адаптированных к биомеханической стимуляции и направленных на коррекцию телосложения женщин. Кроме того, автором разработана антицеллюлитная методика занятий и специальные упражнения, в процессе которых подвергаются стимуляции и локально прорабатываются мышечные группы, минимально задействованные в повседневном двигательном режиме, например ягодичные мышцы, мышцы внутренней и внешней поверхности бедра, что не имеет аналогов в мировой практике.

Теоретико-методическое и экспериментальное обоснование унифицированной структуры занятий для женщин с использованием возможностей наиболее полезных видов двигательной активности представлено в работе Е.С. Губаревой [6]. Автором в занятиях используются элементы многих популярных видов оздоровительной гимнастики и танца, позволяющие с наибольшей эффективностью реализовывать заложенный в них оздоровительный эффект. Занятия строятся из блоков различной целевой направленности, которые в совокупности охватывают полный круг задач оздоровительной гимнастики и учитывают предпочтение занимающихся. Автором выделены блоки: поддерживающий, аэробный, танцевально-хореографический, корригирующий, профилактический, релаксационный, дополнительный и произвольный.

Система силовой оздоровительной тренировки – «ИЗОТОН» разработана В.Н. Селуяновым [17]. Разработка системы тренировки «ИЗОТОН» имеет в своем происхождении две идеи. Первая – основным средством физического воспитания основной массы практически здоровых людей, обладающим наивысшей оздоровительной эффективностью, являются статодинамические упражнения, или изотонические упражнения. Вторая – регулярное использование статодинамических упражнений в жизни человека создает условия для повышения адаптационных резервов, создает повышенный и постоянный тонус.

Комплексы упражнений индивидуальной направленности в процессе занятий физическим фитнесом в зависимости от уровня физического состояния женщин разработаны Д.Ю. Луценко [14]. Продолжительность разработанных комплексов составляет 45-90 мин. По структуре автор выделяет пять

блоков подготовительный(разминка), аэробный (развитие выносливости, укрепление сердечно-сосудистой системы), силовой (развитие силовых качеств), музыкально-ритмический и заключительный(восстановление функциональных систем).

Е.В. Бодюковым [8], разработаны программы оздоровительных занятий с комбинированными упражнениями, позволяющими пролонгировано поддерживать оптимальный уровень частоты сердечных сокращений и повышать работоспособность кардио-респираторной системы женщин зрелого возраста на протяжении тренировочных занятий. Экспериментально установлено, что разработанная методика занятий атлетической гимнастикой положительно влияет на состояние здоровья, что выражается в улучшении показателей физического развития и двигательной подготовленности женщин исследуемого возраста.

На основании проведенного констатирующего эксперимента Т.В. Ивчатовой [9] разработана методика физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами первого зрелого возраста, направленная на коррекцию телосложения с учетом индивидуальной геометрии масс тела, способствующая сохранению их здоровья и формированию мотивации здорового образа жизни. Разработанный алгоритм организации годичного цикла оздоровительных занятий состоит из трех макроциклов: втягивающего, коррекционно-профилактического и поддерживающего-оздоровительного; включает семь блоков различной целевой направленности и девять моделей занятий (рис.1).

Автором разработана автоматизированная система управления тренировочным процессом в оздоровительном фитнесе, содержание которой включает базу данных, характеризующуюся модульной структурой и состоящей из таких блоков скрининг и аналитическая оценка, коррекция, мониторинг, питание, справка, терминология и история. Созданный программный продукт «PERFECT BODY» позволяет индивидуализировать педагогический процесс женщин с учетом пространственной организации их тела. Использование компьютерной программы «PERFECT BODY» расширяет возможности реализации современных оздоровительных технологий в тренировочном процессе женщин первого зрелого возраста и позволяет представить его в виде замкнутой системы управления, с включением элементов самоконтроля(рис.2).

Результаты проведенных исследований показали преимущество разработанной методологии коррекции телосложения женщин с учетом индивидуальных биомеханических особенностей пространственной организации тела. Использование предложенных педагогических рекомендаций в

процессе занятий оздоровительным фитнесом позволяет дифференцированно применять специальные физические упражнения, позитивно влияющие на организм женщин, эффективно воздействовать на их морфофункциональные показатели, повышать уровень развития физических качеств, изменять геометрию масс тела с целью коррекции телосложения и сохранения здоровья.










Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Втягивающий макроцикл			Коррекционно-профилактический макроцикл						Поддерживающе-оздоровительный макроцикл		
Диагностика состояния кинетики тела человека, адаптация организма к физическим нагрузкам, составление индивидуальных фитнес-программ с учетом геометрии масс тела			Коррекция телосложения и нарушений биометрического профиля осанки женщин 25-32 лет, профилактика функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, повышение уровня их физической подготовленности						Поддержание достигнутого уровня физической подготовленности и состояния кинетики тела женщины		
БЛОКИ ЦЕЛЕВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ										РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ РЕКРЕАЦИИ	
Разминочный 		Стретчинг 		Аэробный 		Силовой 					
Коррекционно-профилактический 				Статический 		Восстановительный 					

Рис. 1. Структура и содержание годичного цикла тренировочных занятий женщин первого зрелого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом

Л.И. Костининой [11] экспериментально обоснована эффективность моделирования процесса развития ритмичности у женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой, как целостного образовательного пространства, способствующего раскрытию кинезиологического потенциала занимающихся. Автором разработана и экспериментально обоснована система тестов для определения уровня развития ритмичности по ее основным разновидностям и проявлениям; предложен комплекс количественных и качественных критериев оценки прироста показателей ритмичности, дающий возможность своевременного корректирования применяемых средств обучения в оздоровительной аэробике.

В работе И.А. Ворочиной[3] впервые дана оценка динамики психофизического состояния женщин 20-35 лет занимающихся водной аэробикой по суммарным показателям их физического, функционального и психического состояния, и на основе этой информации обоснована эффективная методика оздоровления лиц зрелого возраста.



Рис. 2. Распечатка с экрана компьютера. Главное окно программы «PERFECT BODY»

Б.К Ивлиевым [4] экспериментально проверена и научно обоснована оздоровительная эффективность и преобразующая роль шейпинга (рис.3) в работе с занимающимися разных континентов при использовании соответственно дифференцированных методических схем занятий.

По мнению Б.К Ивлиева [8] будучи высокотехнологичной компьютеризованной системой конструктивного воздействия на соматические формы человека средствами специально отобранных и дозированных, по преимуществу гимнастических, упражнений, шейпинг позволяет решать важные задачи, наиболее типичными из которых являются регуляция веса, жировой компоненты тела, реконструкция внешних форм и осанки в соответствии с избранной компьютерной моделью, освоение навыков владения своим телом в движении и при позировании, приобретение дополнительной грации, выразительности, координационной гармонии движений.

В.А. Чубаковой [19] была проведена комплексная экспериментальная оценка таких программ занятий по оздоровительной аэробике как: классическая (базовая) аэробика, фитбол-аэробика, аэробика на основе спортивных единоборств, стретчинга, а также различных видов разминки с помощью методов глубокого медико-биологического исследования воздействия физической нагрузки на организм женщин первого зрелого возраста.



Рис.3. Основные средства, применяемые в шейпинге

Е.Ю. Колгановой [10] разработана программа занятий аквааэробикой для женщин разного возраста, учитывающая особенности их потребностно-мотивационной сферы. Экспериментальными исследованиями автором установлено ее положительное влияние на функциональное состояние организма женщин.

Программа занятий ритмической гимнастики для женщин 18-30 лет, построенной на сочетании специфических, традиционных (танцевальные упражнения) и неспецифических (партерная и атлетическая гимнастика) средств, реализация которой в годичном цикле занятий позволила избирательно воздействовать и осуществлять направленную коррекцию различных проблемных показателей физического состояния занимающихся разработана и апробирована Н.Л. Малышевой [15].

Технологии применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке, по мнению А.М. Жерносек [7] должны включать следующие компоненты

- программы занятий с учетом специфики оздоровительной степ-аэробики (подготовительная основная и заключительная части);
- рекомендации по проведению подготовительных мероприятий к заня-

тиям оздоровительной степ-аэробикой (анамнез, диагностика функционального состояния, инструктаж);

- методика регулирования физической нагрузки;
- методика индивидуализации физической нагрузки в группе с учетом уровня подготовленности занимающихся.

Н.О. Гоглюевой [4] разработаны дифференцированные программы занятий аквафитнесом в соответствии со структурой и уровнем физического состояния женщин первого зрелого возраста. Для женщин со средним и выше среднего уровнем физического состояния рекомендуется программа занятий преимущественно аэробной направленности с использованием упражнений высокой интенсивности (50 – 60 % от МПК), выполняемых в непрерывном темпе, с одновременным включением в работу крупных мышечных групп в процессе выполнения упражнений в безопорном положении. Для женщин с низким и ниже среднего уровнем физического состояния предлагается программа занятий аэробной направленности средней интенсивности (40 – 50 % от МПК) с преимущественным использованием силовых комплексов упражнений, выполняемых в опорном положении и у бортика бассейна с акцентом на основные мышечные группы в течение длительного времени.

В работе Л.Д. Батищевой [8] представлены особенности современного физического воспитания женщин зрелого возраста. Рассматривается сущность физиологического – естественного и преждевременного – патологического старения организма человека. Показаны причины и механизмы старения организма. Систематизируются существующие знания о возрастных изменениях организма женщин зрелого возраста.

В.О. Бурковой [1] научно обоснована методика проведения занятий с женщинами первого зрелого возраста по программе Пилатес «Мэтворк» включающая четыре этапа:

- базовый курс (с обучением технике выполнения упражнений с концентрацией внимания на мышечных ощущениях и согласованности движений и дыхания);
- программы начального уровня сложности (с увеличением темпа выполнения упражнений базового уровня);
- программа среднего уровня сложности (закрепление техники выполнения базовых упражнений и освоение новых, разучивание переходов от одного упражнения к другому с целью выполнения всех упражнений последовательно без пауз отдыха);
- программа для хорошо подготовленных (с высокой координационной сложностью движений в разнообразных условиях сохранения равновесия, с требованием к эстетической стороне техники исполнения).

Выводы.

Современные оздоровительные технологии, используемые в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста должны включать разработанные подходы

- систему оценки (мониторинга) состояния занимающихся.
- методику проверки тренировочных и имиджевых программ с коррекцией по результатам оперативного мониторинга.
- систему шейпинга, предполагающую использование специальной материально-технической базы, включающей в себя комплекс компьютерных и видеотехнологий с шейпинг-программным обеспечением, видео- и теледемонстрационным оборудованием
- технологию лидирующих видеопрограмм («шейпинг-классик», «шейпинг-про», «шейпинг-юни»), демонстрирующих на экране монитора одновременно три уровня сложности комплекса и позволяющих индивидуализировать процесс тренировки, повысить самостоятельность занимающихся и освободить инструктора от рутинных обязанностей ведения занятия, предоставив ему возможность более тонкого индивидуализированного корректирования процесса исполнения упражнений.

Перспективы дальнейших исследований. Многие вопросы, касающиеся коррекции телосложения женщин первого зрелого возраста с учетом индивидуальных особенностей пространственной организации тела, все еще оптимально не разрешены. За последние годы только в работе Т.В. Ивчатовой [9] представлены данные характеризующие его антропометрические показатели тела женщин первого зрелого возраста, с различными нарушениями биометрического профиля осанки.

Перечисленные положения указывают на актуальность проблемы, что и обусловило выбор направления дальнейших наших исследований

Список использованной литературы

1. Буркова О.В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ М., 2008. - 22 с.
2. Власов А. С. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой с женщинами в зависимости от их соматического развития: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ – Малаховка, 2000. – 23 с.
3. Ворочихина И.А. Индивидуально-типологические основы методики водной аэробики для занимающихся зрелого возраста: Автореф. дис... канд. пед. наук. : 13.00.04 – Малаховка, 2006. – 22 с.
4. Гоглюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста: Автореф. дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02./НУФВСУ.-К., 2007.-21с.
5. Грец И А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической

- культурой для женщин 30-40 лет: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ – Смоленск, 2001. – 26 с.
6. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики: Автореф. дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02./НУФВСУ.- К., 2001.-21с.
 7. Жерносек А.М. Технология применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ М., 2007. - 24 с.
 8. Ивашенко Л.Я., Благий А.Л. Физическое воспитание взрослого населения / Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т. – К., 2003. – Т.2. –С. 201-239.
 9. Ивчатова Т.В. Биомеханический контроль кинетики тела женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Під. ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ, 2004. – № 16. – С. 57-63.
 10. Колганова Е.Ю. Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщины разного возраста: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ Малаховка, 2007. - 22 с.
 11. Костюнина Л.И. Моделирование процесса развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ М., 2006.- 22 с.
 12. Лапутин А.Н. Гравитационная тренировка. – К.: Знание, 1999. – 315 с.
 13. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физ. культуры – 2002. - № 8. – С. 6-14.
 14. Луценко Д.Ю. Разработка компьютерной версии программы занятий в фитнесе на основе технологии баз данных // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: XXII, 2003.-№15. - С.97-108.
 15. Малишева Н.Л. Эффективность различных вариантов построения занятий в группах ритмической гимнастики с женщинами 18-30 лет: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ Минск, 2007. - 22 с.
 16. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
 17. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 172 с.
 18. Хоули Эдвард Т., Френкс Б. Дон. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
 19. Чубакова В.А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21-35 лет) : Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ М., 2006.- 23 с.

Поступила в редакцию 03.11.2008г.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВОГО ДЕЙСТВИЯ В УСЛОВИЯХ ПРЕОДОЛЕНИЯ БОЛЕЗНИ ДЕТЬМИ, ОТНОСЯЩИМИСЯ К КАТЕГОРИИ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ

Волкова О.В.

Сибирский Институт Бизнеса, Управления и Психологии, Красноярск,
Россия

Аннотация. В статье описаны результаты исследования уровня развития волевого действия часто болеющих и здоровых детей старшего дошкольного возраста. Выявлены взаимосвязи материнского отношения к детям и соблюдения здорового образа жизни в обследуемых семьях с развитием компонентов волевого действия и здоровьем детей. Исследование показало, что уровень развития всех компонентов волевого действия часто болеющих детей достоверно ниже, что говорит о необходимости проведения дополнительной коррекционной работы, основные направления которой также рассматриваются в данной статье.

Ключевые слова: воля, волевое действие, здоровые дети, часто болеющие дети, дошкольники, материнское отношение, ортобиоз.

Анотація. Волкова О.В. Основні напрямки розвитку вольової дії в умовах подолання хвороби дітьми, що відносяться до категорії часто хворіючих. У статті описані результати дослідження рівня розвитку вольової дії часто хворіючих і здорових дітей старшого дошкільного віку. Виявлено взаємозв'язки материнського відношення до дітей і дотримання здорового способу життя в обстежуваних родинах з розвитком компонентів вольової дії й здоров'ям дітей. Дослідження показало, що рівень розвитку всіх компонентів вольової дії дітей, що часто хворіють, вірогідно нижче. Це говорить про необхідність проведення додаткової корекційної роботи, основні напрямки якої також розглядаються в даній статті.

Ключові слова: воля, вольова дія, здорові діти, що часто хворіють діти, дошкільники, материнське відношення, ортобіоз.

Annotation. Volkova O.V. The main ways of volitional development at the pre-school age in the situation of disease. The article is devoted to the problem of volitional action elements comparison of under school aged children with strong and weak health. The attention is paid to the influence of mothers' relations and attitudes to their kids as well as to the attitudes to the important points of sound life in families. The research on the matter shows that volitional power in this period of life is closely connected with the factor of children's health. This work also shows the general ways of correction work on the field of study.

Key words: volitional action, pre school age, sound children, sick children, mothers' attitude to their kids, sound life.

Введение.

В современной психологии детства отводится роль важнейшего периода жизни человека, в ходе которого закладываются основы дальнейшего развития его личности, раскрывается основной потенциал и направленность этого развития. В многочисленных исследованиях дошкольный возраст оп-

ределяется как сензитивный к развитию основных психических функций, которые становятся своеобразным фундаментом для дальнейшего развития и формирования человека. Именно поэтому изучение факторов развития личности ребенка в период дошкольного детства является особенно важным для современной психологической науки.

Анализ исследований по проблеме развития волевого поведения показывает, что его совершенствование связано с общим интеллектуальным развитием детей, с появлением мотивационной и личностной рефлексии. Волевое действие, составляющее сущность и единицу волевого поведения, требует особо пристального внимания в плане изучения степени его сформированности в период дошкольного детства.

Особым фактором, влияющим на развитие личности ребенка, является его соматическое здоровье. В настоящее время можно отметить рост количества соматических заболеваний детей и увеличение количества часто болеющих детей дошкольного возраста. Это связано с ухудшением экологической обстановки, снижением уровня здоровья родителей и снижением уровня жизни семей. Соответственно, возникает проблема развития соматически больных детей. Категорию ЧБД составляют преимущественно дети дошкольного возраста, которые болеют различными респираторными заболеваниями более четырех раз в году.

Современные медицинские и психолого-педагогические исследования определяют ситуацию развития часто болеющего ребенка как качественно иную по сравнению с ситуацией развития здорового ребенка. Сочетание одних и тех же социальных факторов оказывает совершенно разное влияние на развитие здорового и часто болеющего ребенка. Именно поэтому проблема изучения факторов и условий, оказывающих как положительное, так и отрицательное влияние на процесс психического развития ребенка в ситуации болезни, заслуживает углубленного и детального подхода.

Таким образом, мы выявили ряд противоречий в современной науке, касающихся исследуемой нами проблемы:

- между ориентировкой современного общества на создание условий для формирования всесторонне и гармонически развитой здоровой личности и ростом заболеваемости, который преимущественно приходится на категорию детей дошкольного возраста с тенденцией к развитию хронических заболеваний;
- между существованием широкого спектра исследований, концепций и подходов к изучению факторов, оказывающих определяющее влияние на развитие волевого поведения и отсутствием исследований, касающихся выявления факторов, детерминирующих развитие волевого действия катего-

рии часто болеющих детей;

- между осознанием особой ситуации развития личности часто болеющего ребенка как феномена современного общества и отсутствием специальных исследований на предмет изучения особенностей развития волевого действия данной категории детей;
- между сформировавшимся представлением о материнском (родительском) отношении и установке в семье на соблюдение здорового образа жизни как о факторах, оказывающих значительное влияние на развитие ребенка в период дошкольного детства, и отсутствием исследований на предмет выявления взаимосвязи данных факторов с развитием волевого поведения, в частности, волевого действия.

Работа выполнена в соответствии с практическими задачами психолого-лингвистического центра (Красноярск, Россия).

Формулирование целей работы

В основу данного исследования легло предположение о том, что нарушения соматического статуса ребенка (частые соматические заболевания) в силу создаваемой болезнью особой социальной ситуации развития существенно влияют на развитие волевых действий ребенка старшего дошкольного возраста.

В качестве представителей контрольной и экспериментальной групп выбирались равные по демографическим признакам сверстники (5 - 5,5 лет), посещающие детские дошкольные учреждения, а также их матери. Все обследуемые дети находились в стадии ремиссии и посещали дошкольные образовательные учреждения. Выбор данных категорий соматически больных детей обусловлен ростом заболеваемости в этих группах. Вывод о состоянии здоровья детей был сделан на основе анализа медицинских карт развития детей и информации, полученной в процессе бесед с родителями и педагогами образовательных учреждений. Объем репрезентативной выборки составил 53 ребенка старшего дошкольного возраста и 53 матери, соответственно.

Результаты исследований.

В ходе исследования были получены результаты, на основе которых стало возможным сделать следующие выводы. Нарушения соматического статуса ребенка (частые соматические заболевания) в силу создаваемой болезнью особой социальной ситуации развития существенно влияют на развитие волевого действия ребенка старшего дошкольного возраста в сторону снижения уровня развития всех его основных компонентов.

Уровень развития волевого действия часто болеющих детей старшего дошкольного возраста достоверно ниже, чем уровень развития волевых действий их сверстников, относящихся к категории соматически здоровых де-

тей, что проявляется в снижении уровня развития всех основных компонентов волевого действия, таких как умение выбирать цель, способность принимать решение, умение планировать деятельность, способность прилагать усилия и исполнять намеченное, а также умение оценивать результат своей деятельности. Статистически достоверные различия присутствуют на уровне 99,9 %.

Доминирующий стиль материнского отношения к ребенку и социально – валеологическое состояние семьи находятся во взаимосвязи с высоким уровнем развития волевых действий детей старшего дошкольного возраста. Однако глубина и характер данной взаимосвязи определяется сочетанием с такой характеристикой как уровень здоровья детей. Характер внутрисемейной атмосферы и стиль родительского отношения к ребенку оказывает влияние на уровень развития отдельных составляющих волевых действий детей старшего дошкольного возраста. Тем не менее, исследование не выявило доминирующего типа родительского отношения, характерного для категории часто болеющих, либо здоровых детей. Что свидетельствует о наличии схожих тенденций в плане качественного и количественного проявления типов родительских отношений в исследуемых группах детей. Статистически достоверные различия в данном случае отсутствуют что подтверждается на уровне 95 %.

Наиболее часто встречающимся типом материнского отношения к ребенку в семьях репрезентативных групп является тип, обозначенный в методике «ОРО» А.Я.Варга и В.В.Столина как «Симбиоз», и отражающий межличностную дистанцию в общении с ребенком, стремление удовлетворить все его потребности. На втором месте по частоте случаев находится шкала «Авторитарная гиперсоциализация», характеризующая степень контроля поведения ребенка. Статистически достоверные различия в данном случае отсутствуют что подтверждается на уровне 95 %.

В группе часто болеющих и в группе здоровых детей в плане соблюдения здорового образа жизни наблюдаются схожие тенденции (95 %), характеризующееся несовпадением идеального представления родителей о здоровом образе жизни и реально существующей в жизни репрезентивной ситуации.

Перечисленные социально - психологические факторы могут находиться во взаимосвязи со структурными компонентами волевого действия часто болеющих и здоровых детей, которую можно описать разными характеристиками в отношении силы и направленности.

Наиболее эффективное стимулирующее влияние на развитие волевого действия часто болеющих детей старшего дошкольного возраста оказыва-

ет сочетание таких социально-психологических факторов как стиль материнского отношения «Симбиоз», сниженный образовательный статус (среднее и среднее специальное образование) родителей, их возраст в диапазоне от 40 лет и старше и отказ от соблюдения здорового образа жизни в семьях часто болеющих детей.

Одним из факторов, влияющих на частоту заболеваний детей дошкольного возраста, является уровень образованности родителей и их социальный статус. Причем в отношениях этих двух показателей наблюдается тенденция к обратной зависимости как в группе часто болеющих, так и в группе здоровых детей.

Анализ корреляционных связей компонентов волевого действия и таких социальных факторов, как стиль родительского отношения, возраст и образовательный статус родителей, а также соблюдение здорового образа жизни показал, что на развитие волевого действия часто болеющих детей будут оказывать влияние те же социальные факторы, что и на развитие волевого действия здорового ребенка, но в другой комбинации, а именно: стимулирующую функцию в развитии волевых действий часто болеющих детей оказывают такие факторы как тип отношения к ребенку «Симбиоз» и возраст родителей, а тормозящую – типы отношения «Кооперация» и «Маленький неудачник», образование родителей и соблюдение в семье здорового образа жизни. Развитию же волевых действий здоровых детей способствуют отношения в стиле «Принятие-отвержение» и «Кооперация», а снижению – соблюдение здорового образа жизни, образование матери и тип отношения к ребенку «Авторитарная гиперсоциализация».

Таким образом, мы выявили, что ситуация болезни создает особую социальную ситуацию развития ребенка, для которой характерно своеобразное отношение ребенка и его родителей к болезни, особые взаимоотношения с родителями и сверстниками, особое восприятие основ соблюдения здорового образа жизни. Как следствие такая особая, «качественно иная» ситуация развития является важным фактором, оказывающим значительное влияние на развитие волевых действий часто болеющих детей старшего дошкольного возраста.

Выводы.

Наличие прямой зависимости между такими показателями, как частота заболеваний и уровень развития волевого действия детей старшего дошкольного возраста приводит нас к следующему выводу. Несомненно, необходимо уделять значительно большее внимание категории часто болеющих детей, особенно в процессе подготовки к школьному обучению и в ходе психолого-педагогического сопровождения в дошкольном образовательном

учреждении. Основные направления работы в этой области должны затрагивать три категории субъектов образовательного процесса: часто болеющие дети старшего дошкольного возраста, родители и педагоги.

Задачей работы с детьми в данном случае должно стать целенаправленное воздействие волевые действия часто болеющих старших дошкольников на предмет развития всех его основных компонентов таких как выбор и осуществление цели, принятие решения, планирование, исполнение намеченного, совершение усилий и оценка результата. Кроме того, развитие волевых действий должно затрагивать основные сферы жизни ребенка в данном возрасте: предметная деятельность, общение со сверстниками и взрослыми, саморегуляция и групповая деятельность детей.

Организация психолого-педагогической работы с родителями данной категории детей включает в себя такие задачи, как формирование психолого-педагогической компетенции родителей в области психологических особенностей часто болеющих детей старшего дошкольного возраста, освоение способов оптимизации детско-родительских отношений в сторону придания им более теплого и интимного характера. Реализация данных задач видится нами в рамках психологического консультирования, просвещения, сопровождения и организации тренинговых занятий для родителей.

Внедрение развивающей программы ставит перед нами задачи, обращенные к педагогам, психологами медицинским работникам. В число этих задач входит повышение психологической компетенции сотрудников дошкольных образовательных учреждений в области возрастной и медицинской психологии в плане расширения и углубления теоретических знаний о психологических особенностях часто болеющих детей, о способах развития волевой сферы личности старших дошкольников в рамках семинаров, психологических консультаций и профессионально-ориентированных тренингов.

Представленная система психолого-педагогических мероприятий должна быть также нацелена на формирование устойчивых представлений о соблюдении здорового образа жизни в сознании часто болеющего дошкольника, его родителей и педагогов. Для достижения положительного результата в этом направлении работы необходимо решить следующие задачи: формирование у детей, родителей и педагогов стойкой убежденности в важности сохранения и укрепления здоровья, развитие и укрепление объективных представлений о сущности здоровья и здорового образа жизни, формирование потребности в его соблюдении. В качестве средств решения перечисленных задач могут послужить семинары, тренинги, психологическое консультирование и проведение совместных с родителями и педагогами мероприятий спортивно-оздоровительного характера.

Результаты полученные в ходе исследования, не претендуют на пре-

доставление исчерпывающей информации по изложенной проблеме, так как мы рассмотрели влияние лишь нескольких факторов и условий на развитие волевых действий старших дошкольников относящихся к категории часто болеющих детей. Наше экспериментально-психологическое исследование показало актуальность и необходимость дальнейшего изучения поставленной проблемы.

Список литературы

1. Божович Л.И., Славина Л.И., Ендовицкая Т.В. Опыт экспериментального изучения произвольного поведения // Вопросы психологии “ 1976. “ № 4. “ С.55 “ 68
2. Веселое Н. Г. Социальная педиатрия. “ СПб., 1996. “ 396 с.
3. Смирнова Е.О. Развитие воли и произвольности в раннем и дошкольном возрастах. “ М., 1998. “ 256 с.
4. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по детской психологии. “ М., 1995. “ 289 с.
5. Цыркун Н.А. Развитие воли дошкольников “ М., 1991. “ 112 с.
6. Черденикова Т.В. Тесты для подготовки и отбора детей в школы: рекомендации практического психолога. “ СПб., 1996. - 64 с.

Поступила в редакцию 06.11.2008 г.

СОСТОЯНИЕ ДИНАМИКИ ГЕНДЕРНЫХ ОТЛИЧИЙ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СИЛЬНЕЙШИХ ПЛОВЦОВ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ В ЭЙНДХОВЕНЕ-2008, НИДЕРЛАНДЫ

Ганчар А.И.

Южноукраинский государственный педагогический университет им.
К.Д. Ушинского г. Одесса

Аннотация. В настоящее время многим любителям плавания и специалистам профессионалам по физическому воспитанию и спорту необходимо располагать объективной информацией о динамике рейтинга выступления сильнейших пловцов стран-участниц чемпионатов Европы по водным видам спорта. Это может способствовать дальнейшему повышению профессиональной подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта, воспитанию лучшего спортивного резерва в плавании.

Ключевые слова: результат отличие, пловцы-мужчины, пловцы-женщины, чемпионат Европы.

Анотація. Ганчар О.І. Стан динаміки гендерних відмінностей результатів виступу плавців на чемпіонаті Європи у Ейндховені-2008. У цей час багатьом аматорам плавання й фахівцям професіоналам з фізичного виховання і спорту необхідно володіти об'єктивною інформацією про динаміку рейтингу виступу найсильніших плавців країн-учасниць чемпіонатів Європи з водних видів спорту. Це може сприяти подальшому підвищенню професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання й спорту, вихованню кращого спортивного резерву в плаванні.

Ключові слова: результат відмінність, плавці-чоловіки, плавці-жінки, чемпіонат Європи.

Annotation. Ganchar A.I. Features of dynamics of gender differences of swimmers results on the European championship in Eindhoven-2008. Now for professionals on physical training and sports it is necessary for many amateurs of flotation and specialists to have the objective information on dynamics of rating performance of the strongest swimmers of countries - participants of the championships of Europe on water aspects of sports. It can promote the further heightening of vocational training of the future specialists of physical training and sports, education of the best sports redundancy in flotation.

Key words: result, difference, swimmer - man, swimmer - woman, European championship.

Введение.

Плавание, как один из популярных и массовых видов спорта, было представлено уже на I чемпионате Европы, начиная с 1926 г., а к настоящему времени их прошло уже 29. Программа соревнований значительно дополнена, начиная от 6 видов до 40-44 с 1-го до 29-го, что позволяет многим пловцам в настоящее время участвовать на большем числе стартов, дополняясь марафонским плаванием, включенным в программу чемпионатов Европы по водным видам спорта, проводимых под флагом ЛЕН - Лиги европейского плавания. Поэтому в современных условиях всё большую значимость приобретают достоверные сведения о различных возможностях реализации потенциальных физических способностей в достижении лучших результатов представителями различного пола при обучении и совершенствовании у них двигательных навыков плавания от начинающих до квалифицированных пловцов [1,2,3,4,5].

В имеющихся публикациях по теории и методике физического воспитания и спорта конкретных сведений, касающихся динамики отличий показателей в спортивном плавании среди молодежи и взрослых у представителей мужского и женского пола мы не обнаружили [6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16]. Вместе с тем в теории и практике физического воспитания и спорта имеются отдельные публикации по особенностям тренировки в женском плавании, как отечественных авторов [17,18,19,20], так и в зарубежной печати [21,22,23,24,25,26,27]. Поэтому наибольший интерес для специалистов представляют особенности отличия результатов пловцов мужчин и женщин на финальных стартах чемпионата Европы по водным видам спорта.

Материалы настоящей статьи отражают разработки, которые связаны с планом НИР ОНМА по теме «Технология интенсивного обучения и совершенствования навыков плавания в разных возрастных группах», согласно существующего плана НИР МОН Украины на 2008-2010 гг., РК № 0108U001487.

Формулирование целей работы

Цель исследования: выявить уровень и степень формирования навыков спортивного плавания у представителей мужского и женского пола на

различных дистанциях по результатам финальных заплывов на чемпионате Европы по водным видам спорта в Эйндховене-2008.

Основными задачами явились: а) определение средних показателей финальных заплывов и возраста участников по данным практики на чемпионате Европы по водным видам спорта в Эйндховене-2008; б) выявление доминирующих отличий и сходств в динамике показателей плавательной подготовленности представителей мужского и женского пола в разных способах плавания на различных дистанциях; в) внедрение наиболее существенных результатов проведенного исследования в практику физического воспитания и спорта для возможного улучшения показателей плавательной подготовленности в разных возрастных группах и квалификации. Основными методами явились: теоретический анализ литературных источников, обобщение документальных материалов, математическая статистика.

Объект исследования: динамика плавательной подготовленности молодежи и взрослых на этапах многолетнего обучения и совершенствования навыков спортивного плавания.

Предмет исследования: особенности проявления сходства и различий формирования навыков спортивного плавания у представителей разного пола и возраста на стартах чемпионата Европы по водным видам спорта в Эйндховене-2008.

Результаты исследования и их обсуждение.

При рассмотрении результатов сильнейших команд пловцов на всех проведенных чемпионатах Европы, их участие условно нами разделено на 3 этапа:

1 этап - с 1926 по 1970 гг., который характеризуется повышением и некоторой стабилизацией числа видов программы в пределах от 6 до 18 и расширением их до 29, а также получения медалей пловцами 19 стран;

2 этап - с 1970 по 1991 гг. с незначительным повышением количества видов программы до 32 и некоторым повышением стран-призеров до 22;

3 этап - обозначился с 1993 г. и продолжается по настоящее время, который характерен поступательным увеличением количества программы до 40-44 видов, включая все спринтерские дистанции по 50 м и марафонское плавание на открытой воде, а также получение призовых медалей уже представителями 36 европейских стран.

Хотя плавание впервые было включено в программу **I чемпионата Европы** с 1926 г., но наши отечественные пловцы начали выступать в них только с 1954 г. Поэтому определенный интерес для специалистов и любителей плавания представляет информационный срез предыдущих результатов и возможный прогноз участия сильнейших пловцов в последующих чемпионатах Европы. В настоящей статье мы ограничимся анализом последнего

чемпионата Европы по водным видам спорта (табл. 1).

Очередной **XXIX чемпионат Европы** состоялся в 2008 г., в Эйндрховене, Нидерланды. Он явился характерным отражением уровня развития европейского плавания во многих странах накануне проведения предстоящих Олимпийских игр 2008 г. в Китае.

Таблица 1

Представители стран-участниц XXIX чемпионата Европы-2008 по плаванию, ставшие победителями и призерами прошедших соревнований в г. Эйндрховен, Нидерланды

№	Страны	З=м+ж	С=м+ж	Б=м+ж	Всего=м+ж
1.	Россия	8=5+3	6=2+4	5=3+2	19=10+9
2.	Италия	4=1+3	4=3+1	5=4+1	13=8+5
3.	Франция	5=2+3	4=2+2	3=1+2	12=5+7
4.	Нидерланды	4=0+4	3=0+3	3=1+2	10=1+9
5.	Венгрия	3=3+0	3=0+3	2=0+2	8=3+5
6.	Испания	1=0+1	3=0+3	4=2+2	8=2+6
7.	Швеция	2=1+1	1=1+0	5=2+3	8=4+4
8.	Австрия	3=2+1	2=1+1	2=1+1	7=4+3
9.	Румыния		1=0+1	4=2+2	5=2+3
10.	Греция	2=2+0	2=2+0		4=4+0
11.	Великобрит.	1=0+1	2=1+1		3=1+2
12.	Норвегия	1=1+0	2=2+0		3=3+0
13.	Украина	1=1+0	1=1+0	1=1+0	3=3+0
14.	Хорватия		2=2+0	1=0+1	3=2+1
15.	Германия	2=1+1			2=1+1
16.	Словения	1=0+1	1= 1+0		2=1+1
17.	Швейцария	1=0+1	1= 1+0		2=1+1
18.	Польша		1=1+0	1=1+0	2=2+0
19.	Сербия	1=1+0			1=1+0
20.	Финляндия		1=0+1		1=0+1
21.	Беларусь			1=0+1	1=0+1
22.	Дания			1=0+1	1=0+1
23.	Литва			1=1+0	1=1+0
24.	Словакия			1=1+0	1=1+0
Итого медалей		40=20+20	40=20+20	40=20+20	120=60+60

Российским пловцам были вручены 8 золотых, 6 серебряные и 5 бронзовые медали. Золотые медали получили Ю. Прилуков- 400 м, 1500 м вольным стилем, А. Зуева - 100 м и 200 м на спине, Г. Фалько - 200 м брассом,

Ю. Ефимова - 200 м брассом, Е. Коротышкин - 100 м баттерфляем, мужской квартет в комбинированной эстафете 4х100 м - А. Вятчанин, Г. Фалько, Е. Коротышкин, А. Гречин. Серебряными медалями награждены: мужская команда в эстафете 4х100 м вольный стиль - Н. Лобинчев, А. Сухоруков, Е. Лагунов, Ю. Прилуков, А. Вятчанин - 200 м на спине, А. Зуева - 200 м на спине, Ю. Ефимова - 50 м брассом, А. Алексеева - 100 м брассом, женский квартет в комбинированной эстафете 4х100 м - А. Зуева, Ю. Ефимова, Н. Сутягина, Д. Белякина. Бронзовые медали достались: Е. Алексеевой - 200 м брасс, Н. Лобинчеву - 400 м вольный стиль, А. Вятчанину - 100 м на спине, Н. Скворцову - 200 м баттерфляем, Я. Мартыновой - 400 м комплексное плавание.

Украинские пловцы получили 1 золотую, 1 серебряную и 1 бронзовую награды. Золотую медаль получил О. Лисогор - 50 м брассом. Серебряная медаль вручена С. Бреусу - 50 м баттерфляем. Бронзовой медалью награжден О. Лисогор - 100 м брассом. **Белорусские пловцы** выступили менее успешно, чем на предыдущих чемпионатах Европы, им достались только 1 бронзовая награда, которую получила С. Хохлова - 50 м баттерфляем. Пловцы других стран СНГ призовых медалей не получили. **Литовский** пловец В. Янусайтис награжден бронзовой медалью на 200 м комплексное плавание.

Медали различного достоинства получили представители 24 европейских стран. Наибольшее количество призовых медалей получили пловцы России - 19 (10 м - 9 ж), далее по степени уменьшения полученных медалей следуют пловцы Италии - 13 (8 м - 5 ж), Франции - 12 (5 м - 7 ж), Нидерландов - 10 (1 м - 9 ж), Венгрии - 8 (3 м - 5 ж), Испании - 8 (2 м - 6 ж), Швеции - 8 (4 м - 4 ж), Австрии - 7 (4 м - 3 ж), Румынии - 5 (2 м - 3 ж), Греции - 4 (4 м), Великобритании - 3 (1 м - 2 ж), Норвегии - 3 (3 м), Украины - 3 (3 м), Хорватии - 3 (2 м - 1 ж), Германии - 2 (1 м - 1 ж), Словении - 2 (1 м - 1 ж), Швейцарии - 2 (1 м - 1 ж), Польши - 2 (2 м), Сербии - 1 (1 м), Финляндии - 1 (1 ж), Беларуси - 1 (1 ж), Дании - 1 (1 ж), Литвы - 1 (1 м), Словакии - 1 (1 м).

Среди мужчин отличились пловцы России - 10 медалей, Италии - 8, Франции - 5, Австрии - 4, Швеции - 4, Греции - 4. Вместе с тем, среди представителей женского плавания наиболее сильными оказались пловчихи России - 9 медалей, Нидерландов - 9, Франции - 7, Испании - 6, Италии - 5, Венгрии - 5, Швеции - 4.

При рассмотрении результатов финальных заплывов на различных дистанциях, нами получены результаты средней скорости плавания, которые наиболее характерны восьми участникам заплывов разными способами плавания, как у мужчин, так и среди женщин с учетом их возрастных особенностей (табл. 2). Это позволяет выявить особенности динамики результатов мужчин и женщин в разных возрастных группах.

Наибольшее отличие возраста участников-мужчин от женщин ока-

залось в комбинированной эстафете (4,4), 100 м брасс (4,4), 200 м баттерфляй (4,4), 200 м на спине (3,9), 200 м брасс (3,2), 400 м комплексным плаванием (3,0), 1500 м вольным стилем (2,9). В то же время возраст женщин был несколько больше чем у мужчин только в плавании на 100 м вольным стилем (1,4), 50 м вольным стилем (1,2), 100 м баттерфляем (0,7), 50 м баттерфляем (0,4).

Таблица 2

Средние данные отличия результатов пловцов на чемпионате Европы-2008, г. Эйнховен, Нидерланды

Результаты финала		Отличие, с	Дистанции способов плавания	Возраст пловцов, г.		Отличие, г.
мужчины	женщины			мужчины	женщины	
22,28	24,96	2,68	50 м в/стиль	24,9	26,1	-1,2 +
48,68	54,53	5,85	100 м в/стиль	24,1	25,5	- 1,4 +
1.47,88	1.58,72	10,84	200 м в/стиль	24,0	22,5	+ 1,5 -
3.47,59	4.07,94	20,35	400 м в/стиль	24,5	22,8	+ 1,7 -
7.55,89	8.30,34	34,45	800 м в/стиль	22,4	22,5	- 0,1 +
15.07,94	16.27,55	1.19,61	1500 м в/стиль	23,4	20,5	+ 2,9 -
3.17,87	3.43,10	25,23	4×100 м в/стиль	23,8	22,1	+ 1,7 -
7.17,91	7.57,98	40,07	4×200 м в/стиль	23,6	21,8	+ 1,8 -
25,49	28,58	3,09	50 м на спине	23,8	23,2	+ 0,6 -
54,82	1.00,93	6,11	100 м на спине	24,2	22,8	+ 1,4 -
1.58,31	2.10,67	12,36	200 м на спине	24,8	20,9	+ 3,9 -
27,86	31,81	3,95	50 м брасс	24,5	23,5	+ 1,0 -
1.00,90	1.08,99	8,09	100 м брасс	24,9	20,5	+ 4,4 -
2.12,16	2.27,93	15,77	200 м брасс	23,2	20,0	+ 3,2 -
23,62	26,70	3,08	50 м баттерфляй	23,1	23,5	- 0,4 +
52,40	58,72	6,32	100 м баттерфляй	24,2	24,9	- 0,7 +
1.56,31	2.09,70	13,39	200 м баттерфляй	24,5	20,1	+ 4,4 -
2.01,03	2.14,17	13,14	200 м комплексное	23,0	21,1	+ 1,9 -
4.16,84	4.40,90	24,06	400 м комплексное	23,1	20,1	+ 3,0 -
3.37,27	4.04,43	27,16	4×100 м комбинированная	24,4	21,0	+ 4,4 -

На таблице 3 приведены средние результаты отличия показателей в плавании дистанций различными способами среди мужчин и женщин. Так на дистанции 50 м вольный стиль зафиксирован у мужчин более высокий уровень результата средней скорости плавания на 0,24 м/с, чем у женщин, на 100 м этот уровень составляет - 0,22 м/с, на 200 м - 0,17 м/с, на средней дистанции 400 м - 0,14 м/с, в стайерском плавании на 800 м - 0,12 м/с, на 1500 м - 0,13 м/с.

В плавании на 50 м на спине отличие составило - 0,21 м/с, на 100 м на спине - 0,18 м/с, на 200 м на спине - 0,16 м/с.

Ещё более существенное отличие результатов у женщин от мужчин зафиксировано в плавании брассом: на 50 м - 0,22 м/с, 100 м - 0,19 м/с, 200 м - 0,16 м/с.

В плавании баттерфляем различия показателей у женщин от мужчин

составили: на 50 м - 0,24 м/с, на 100 м - 0,20 м/с, на 200 м - 0,18 м/с.

В комплексном плавании эти показатели составили: на 200 м - 0,16 м/с, на 400 м - 0,14 м/с.

В эстафете 4x100 м вольным стилем - 0,23 м/с, в эстафете 4x200 м вольным стилем - 0,18 м/с, а в комбинированной эстафете 4x100 м отличие средней скорости плавания составило - 0,21 м/с.

Таблица 3

Средние данные отличия результатов в плавании различными способами у мужчин и женщин на чемпионате Европы в Эйнховене-2008

Дистанция, м	Средняя скорость, дистанция : время, м/с, мужчины – женщины	Отличие средней скорости плавания, м/ж	Ранг отличия дистанции и способа плавания м/с, м/ж	Отличие результатов м/с, м/ж,
50 м в/стиль	50:22,28-50:24,96	2,24-2,00=0,24	1-2	0,21
100 м в/стиль	100:48,68-100:54,53	2,05-1,83=0,22	4-5	
200 м в/стиль	200:1.47,88-200:1.58,72	1,85-1,68=0,17	13	
400 м в/стиль	400:3.47,59-400:4.07,94	1,75-1,61=0,14	17-18	0,13
800 м в/стиль	800:7.55,89-800:8.30,34	1,68-1,56=0,12	20	
1500 м в/стиль	1500:15.07,94-1500:16.27,55	1,65-1,52=0,13	19	0,18
50 м на спине	50:25,49-50:28,58	1,96-1,75=0,21	6-7	
100 м на спине	100:54,82-100:1.00,93	1,82-1,64=0,18	10-12	
200 м на спине	200:1.58,31-200:2.10,67	1,69-1,53=0,16	14-16	0,19
50 м брасс	50:27,86-50:31,81	1,79-1,57=0,22	4-5	
100 м брасс	100:1.00,90-100:1.08,99	1,64-1,45=0,19	9	
200 м брасс	200:2.12,16-200:2.27,93	1,51-1,35=0,16	14-16	0,21
50 м баттерфляй	50:23,62-50:26,70	2,11-1,87=0,24	1-2	
100 м баттерфляй	100:52,40-100:58,72	1,90-1,70=0,20	8	
200 м баттерфляй	200:1.56,31-200:2.09,70	1,72-1,54=0,18	10-12	0,15
200 м комплексное	200:2.01,03-200:2.14,17	1,65-1,49=0,16	14-16	
400 м комплексное	400:4.16,84-400:4.40,90	1,56-1,42=0,14	17-18	0,21
4x100 м в/стиль	400:3.17,87-400:3.43,10	2,02-1,79=0,23	3	
4x200 м в/стиль	800:7.17,91-800:8.05,78	1,82-1,64=0,18	10-12	
4x100 м комбинир.	400:3.37,27-400:4.04,43	1,84-1,63=0,21	6-7	

Таким образом, наибольшее отличие средней скорости плавания у женщин от мужчин характерно для плавания вольным стилем (50, 100, 200 м) - 0,21 м/с, как и при плавании баттерфляем - 0,21 м/с, а также в эстафетном плавании вольным стилем и комбинированной эстафете - 0,21 м/с, затем брассом - 0,19 м/с и на спине - 0,18 м/с, в комплексном плавании эти показатели оказались меньшими - 0,15 м/с, а наименьшими зафиксированы на средней дистанции 400 м и в стайерском плавании на 800 м и 1500 м вольным стилем - 0,13 м/с. Общее отличие средней скорости плавания у мужчин от женщин составило 0,18 м/с, которое является характерным для участников прошедшего чемпионата Европы в Эйнховене-2008, а отличие максимума - 0,21 м/с и минимума - 0,13 м/с составляет - 0,08 м/с.

При рассмотрении полученных данных в зависимости от сходства преодолеваемых пловцами дистанций оказалось (табл. 4), что наибольшее отличие средней скорости характерно в спринтерских дистанциях по 50 м - 0,23 м/с, далее по уровню уменьшения отличия следует эстафетное плавание вольным стилем и в комбинированной эстафете - 0,21 м/с.

Таблица 4
Средние данные отличия результатов в плавании на разные дистанции у мужчин и женщин на чемпионате Европы в Эйнховене-2008

Дистанция, м	Средняя скорость, дистанция : время, м/с, мужчины – женщины	Отличие средней скорости плавания, м/ж	Ранг отличия дистанции и способа плавания, м/с, м/ж	Отличие результатов м/с, м/ж
50 м в/стиль	50:22,28-50:24,96	2,24-2,00=0,24	1-2	0,23
50 м баттерфляй	50:23,62-50:26,70	2,11-1,87=0,24	1-2	
50 м на спине	50:25,49-50:28,58	1,96-1,75=0,21	6-7	
50 м брасс	50:27,86-50:31,81	1,79-1,57=0,22	4-5	
100 м в/стиль	100:48,68-100:54,53	2,05-1,83=0,22	4-5	0,20
100 м баттерфляй	100:52,40-100:58,72	1,90-1,70=0,20	8	
100 м на спине	100:54,82-100:1.00,93	1,82-1,64=0,18	10-12	
100 м брасс	100:1.00,90-100:1.08,99	1,64-1,45=0,19	9	0,18
200 м в/стиль	200:1.47,88-200:1.58,72	1,85-1,68=0,17	13	
200 м баттерфляй	200:1.56,31-200:2.09,70	1,72-1,54=0,18	10-12	
200 м на спине	200:1.58,31-200:2.10,67	1,69-1,53=0,16	14-16	
200 м комплексное	200:2.01,03-200:2.14,17	1,65-1,49=0,16	14-16	
200 м брасс	200:2.12,16-200:2.27,93	1,51-1,35=0,16	14-16	
400 м в/стиль	400:3.47,59-400:4.07,94	1,75-1,61=0,14	17-18	0,14
400 м комплексное	400:4.16,84-400:4.40,90	1,56-1,42=0,14	17-18	
800 м в/стиль	800:7.55,89-800:8.30,34	1,68-1,56=0,12	20	0,13
1500 м в/стиль	1500:15.07,94-1500:16.27,55	1,65-1,52=0,13	19	
4×200 м в/стиль	800:7.17,91-800:8.05,78	1,82-1,64=0,18	10-12	0,21
4×100 м в/стиль	400:3.17,87-400:3.43,10	2,02-1,79=0,23	3	
4×100 м комбинир.	400:3.37,27-400:4.04,43	1,84-1,63=0,21	6-7	

Далее по степени уменьшения отличия результатов у мужчин и женщин следуют: преодоление разными способами плавания дистанций 100 м - 0,20 м/с, затем плавание дистанций 200 м разными способами - 0,16 м/с, 400 м - 0,14 м/с, а наименьшее отличие характерно для стайерского плавания на 800 м и 1500 м - только 0,13 м/с. Отличие максимума от минимума средней скорости плавания на разных дистанциях составило - 0,10 м/с.

Выводы:

1. Уровень результатов в плавании у мужчин и женщин на разных дистанциях в меньшей мере определяется различными способами плавания: наибольшее отличие свойственно им в плавании вольным стилем, баттерфляем и в эстафетном плавании (0,21 м/с), далее по степени уменьшения отличия результатов следует плавание брассом (0,19 м/с), на спине (0,18 м/с), комп-

лексное плавание (0,15 м/с), а наименьшее - характеризует плавание на средних и стайерских дистанциях (0,13 м/с).

2. Отличие результатов плавания у женщин от мужчин в большей мере определяется длиной преодолеваемой дистанции: наибольшие показатели свойственным на дистанциях 50 м (0,23 м/с), далее по степени уменьшения следует эстафетное плавание (0,21 м/с), затем плавание на 100 м (0,20 м/с), на 200 м (0,16 м/с), на 400 м (0,14 м/с), на дистанциях 800 м и 1500 м (0,13 м/с).

Можно утверждать, что отличие результатов в плавании среди мужчин и женщин в большей мере определяется длиной преодолеваемых дистанций (0,10 м/с), чем различием способов плавания (0,08 м/с).

В конечном итоге среднее отличие всех результатов у мужчин от женщин составило 0,18 м/с, которое объективно характеризует состояние участников чемпионата Европы в Эйндрховене-2008.

3. В настоящее время многим любителям плавания и специалистам профессионалам по физическому воспитанию и спорту необходимо располагать объективной информацией о динамике рейтинга выступления сильнейших пловцов стран-участниц чемпионатов Европы по водным видам спорта, проходящих сейчас через каждый год. Это может способствовать не только дальнейшему повышению профессиональной подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта, проходящих обучение в странах СНГ и за рубежом, но и при воспитании лучшего спортивного резерва в плавании, способного показывать высокие результаты, ориентируясь на модельные характеристики достижений лидеров европейского плавания среди мужчин и женщин, учитывая динамику рейтинга успешности их выступления на этих соревнованиях.

Дальнейшие исследования в избранном направлении следует сконцентрировать на изучении особенностей проявления гендерного фактора среди сильнейших пловцов-участников чемпионатов Европы и чемпионатов Мира, проходящих как длинной (50 м), так и на короткой воде (25 м), а также на Олимпийских играх и всемирных Универсиадах, что позволит выяснить степень его определенного доминирующего влияния на динамику результатов в спортивном плавании среди пловцов различного возраста и квалификации.

Литература:

1. Абсалямов Т. М., Тимакова Т. С. (ред.). Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 191 с., ил.
2. Булгакова Н.Ж. (ред.), Афанасьев В.З., Воронцов А.Р., Макаренко Л.П., Морозов С.Н., Соломатин В.Р., Ширковец Е.А. Спортивное плавание: Учеб. для вузов физ. культуры. - М.: ФОН, 1996. - 430 с.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 312 с., ил.
4. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.

- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 368 с., ил.
5. Вржесневский И.В. Плавание: Учеб. для средних физкультур. учеб. заведений. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 307 с., ил.
 6. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: Учебник для факультетов физической культуры педагогических вузов и университетов Беларуси, Украины и Российской Федерации. - Мн.: Экоперспектива, Четыре четверти, 1998. - 352 с., ил.
 7. Ганчар И.Л. Ганчар А.И., Ермаков С.С. Изучение рейтинга стран-участниц чемпионатов Европы по плаванию // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання и спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ(ХХІІІ), 2002.- № 6.- С. 72-79.
 8. Ганчар И.Л., Ганчар А.И. Динамика результатов выступления сильнейших пловцов СССР и СНГ на чемпионатах Европы с 1954 по 2002 гг. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання и спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. - № 18. - С. 50-62.
 9. Ганчар И.Л. Теория преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования: Часть I: Монография. - Одесса: Астропринт, 2006. - 512 с, ил.
 10. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования: Часть II: Учебник для студентов вузов Украины, Беларуси, Молдовы и Российской Федерации по специальности «Физическое воспитание и спорт». - Одесса: Друк, 2006. - 696 с., ил.
 11. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования: Часть III: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений Украины, Беларуси, Молдовы и Российской Федерации по специальности «Физическое воспитание и спорт». - Одесса: Друк, 2007. - 816 с., ил.
 12. Ганчар И.Л., Ганчар А.И., Рышник Б.В. Изучение динамики рейтинга выступления сильнейших пловцов на чемпионатах Европы с 1926 по 2006 гг. / Sesiunea anuala de comunicari stiintifice cu participare internationale "Educatiei Fizice si Sportului in slujba vietii si a primomantei umane": Brasov, martie 2007. - Brasov: Editura Universitatii "Transilvania", 2007. - P. 266-271.
 13. Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П. и др. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Под ред. Ю.Д. Железняка. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 384 с., ил.
 14. Иванченко Е.И. Теория и практика спорта: Учеб. пособие: В 3 ч. - Ч. 1. - Мн., 1996. - 130 с., ил.
 15. Иванченко Е.И. Теория и практика спорта: Учеб. пособие: В 3 ч. - Ч. 2. - Мн., 1997. - 180 с., ил.
 16. Иванченко Е.И. Теория и практика спорта: Учеб. пособие: В 3 ч. - Ч. 3. - Мн., 1997. - 240 с., ил.
 17. Короп Ю.А., Кононенко Ю.А. Женское плавание: Особенности и перспективы. - К.: Здоров'я, 1983. - 112 с.
 18. Оноприенко Б.И. Биомеханика плавания. - К.: Здоров'я, 1981. - 192 с., ил.
 19. Парфенов В.А. Плавание: Учеб. для фак. физ. воспитания пед. ин-тов. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - К.: Вища школа, 1978. - 285 с.
 20. Платонов В.Н. (ред.), Абсаямов Т.М., Булатова М.М., Булгакова Н.Ж. и др. Плавание: Учебник. - К.: Олимпийская литература, 2000. - 495 с., ил.
 21. Lewin G.(red.) u. a. Shwimmsport: Ein Lehrbuch for Trainer, Ubungsleiter und Sportlehrer.

- Berlin: Sportverlag, 1982. - 271 p., ill.
22. Maglischo Ernest W. Swimming Even Faster: A Comprehensive Guide to the Science of Swimming. - Mayfield Publishing Company, Mountain View, California, 1993. - 755 p.
23. Schramm E. (red.) u. a. Sportschwimmen: Hochschullerbuch. - Berlin: Sportverlag, 1987. - 330 p., ill.
24. Schubert M. Sports illustrated competitive swimming: techniques for champions. - New York, 1990. - 238 p., ill.
25. Walter G. Schwimmen von A bis Z /Gesamtred. - Berlin: Sportverlag, 1985. - 95 s., ill.
26. Wilke Kurt. Anfänger Schwimmen: Training-Technik-Taktik. - Rowohlt, sport ro, ro, ro, 1997. - 185 p., ill.
27. Wilke Kurt. Schwimmsport Praxis: Offizielles Lehrbuch des Deutschen Schwimm-Verbandes. - Rowohlt, sport ro, ro, ro, 1997. - 382 p., ill.

Поступила в редакцию 02.09.2008 г.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ БОЛЬНЫХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Григус И.М.

Международный экономико-гуманитарный университет имени академика Степана Демьянчука, г. Ровно

Аннотация. В статье рассмотрены результаты повышения качества жизни больных с персистирующей бронхиальной астмой средней тяжести в процессе применения предложенной программы физической реабилитации. С помощью применения предложенной комплексной программы физической реабилитации удалось повысить качество жизни, что позволило добиться контроля над астмой. Наши пациенты осознали, что диагноз «астма» не приговор, а одно из тех немногих хронических заболеваний, при котором можно достичь высокого качества жизни, характерного для здорового человека.

Ключевые слова: бронхиальная астма, физическая реабилитация, качество жизни.

Анотація. Григус І.М. Вплив фізичної реабілітації на якість життя хворих на бронхіальну астму. У статті розглянуті результати підвищення якості життя хворих на середньої тяжкості персистуючу бронхіальну астму в процесі застосування запропонованої програми фізичної реабілітації. За допомогою застосування запропонованої комплексної програми фізичної реабілітації вдалося підвищити якість життя, що дозволило домогтися контролю над астмою. Наші пацієнти усвідомили, що діагноз «астма» не вирок, а одне з тих деяких хронічних захворювань, при якому можна досягти високої якості життя, характерного для здорової людини.

Ключові слова: бронхіальна астма, фізична реабілітація, якість життя.

Annotation. Grigus I.M. Influence of physical rehabilitation on quality lives patients with bronchial asthma. In the article considered results of upgrading lives sick on middle weight of persistence bronchial asthma in the process of application of the offered program of physical rehabilitation. With the help of application of the offered complex program of a physical aftertreatment it was possible to raise quality of life. It has allowed to achieve monitoring above an asthma. Our patients have realized, that the diagnosis "asthma" this one of few chronic diseases. At this disease it is possible to reach high quality life, characteristic

for the able-bodied person.

Keywords: bronchial asthma, physical rehabilitation, quality of life.

Введение.

Бронхиальная астма ухудшает качество жизни 95% больных данной патологией, наличие обострений не зависит от тяжести заболевания – даже пациенты с легкой астмой, имеют значительный риск. Она распространена в 300 раз больше, чем ишемическая болезнь сердца; в 33 раза больше, чем рак легких; в 20 раз больше, чем рак молочной железы; в 15 раз больше, чем инсульт; в 5 раз больше, чем ВИЧ-инфекция. Ожидается, что глобальные экономические потери от астмы превьсят такие от туберкулеза и ВИЧ/СПИ-Да, вместе взятых. Распространенность астмы прямо пропорциональна показателям урбанизации населения и постоянно растет в странах с западным стилем жизни [7].

Люди всех возрастов, национальностей и уровней дохода подвержены этому хроническому заболеванию дыхательных путей, которое при недостаточно эффективном лечении или его отсутствии может значительно ограничивать повседневную жизнь и даже приводить к смерти. От нее умирают в основном те, кто не может вовремя получить адекватную медицинскую помощь.

Бронхиальная астма вышла далеко за рамки медицинской проблемы и приобрела социально-экономическое значение из-за того, что поражает в основном молодой возраст в наиболее активный период жизни человека, приводит к потере трудоспособности, растет летальность.

Анализ научно-методической литературы по проблеме организации физической реабилитации больных бронхиальной астмой показал, что в настоящее время поданы научные основы и практическая реализация принципов респираторной медицины в разных клинических специальностях [1, 8]. Описана диагностика заболеваний органов дыхания и всесторонне изложено их лечение с учетом современных сведений, опубликованных в отечественной и зарубежной литературе [4]. Установлено клинико-физиологическое обоснование применения разных средств физической реабилитации и методы повышения качества жизни [2]. Апробированы специальные методики кинезитерапии относительно предупреждения обострений хронического бронхо-легочного процесса [6]. Разработаны методики применения в реабилитации физических упражнений в сочетании с частичными методами массажа и физиотерапевтических процедур [5].

В то же время, анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует о том, что существует объективная необходимость более углубленного изучения, уточнения, корректировки совершенство-

вания процесса физической реабилитации больных бронхиальной астмой, системного анализа применения ее у больных молодого и зрелого возраста, как наиболее социально активной и работоспособной части населения, в зависимости от степени тяжести заболевания, что освещено недостаточно и фрагментарно.

Выполнена в соответствии со Сводным планом Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта 2006-2010 гг., тема 3.2.3 “Формирование и восстановление здоровья людей разного возраста в процессе физического воспитания и физической реабилитации”, номер государственной регистрации 0107U001056.

Формулирование целей работы

Цель исследования - оценить эффективность влияния предложенной программы физической реабилитации на качество жизни больных персистирующей бронхиальной астмой средней тяжести.

Результаты исследования.

Исследование проходило на базе Ривненской областной клинической больницы. Больные в возрасте от 18 до 44 лет (Бронхиальная астма III, персистирующая, средней тяжести) методом рандомизации были распределены на контрольную (КГ) и основную (ОГ) группы, пропорционально (по $n=34$ – мужского пола и $n=32$ – женского пола), в меру поступления. С больными ОГ мы проводили физическую реабилитацию по индивидуально разработанной программе. В частности, с больными ОГ ($n=66$), дополнительно к общепринятому лечению, за их согласием, мы проводили массаж, ЛФК, физиотерапевтические процедуры. Больные КГ ($n=66$) с аналогичным диагнозом лечились по общепринятой методике. Все больные были обследованы, провели экспресс-оценку состояния физического здоровья, определены пробы Руфье, индекс Скибински, проба Штанге и Генчи, степени двигательных возможностей, функция внешнего дыхания, качество жизни.

Учитывая данные обследований и проблемы, которые чаще всего встречаются у пациентов, мы разработали программу физической реабилитации, которая базируется на результатах обследования функционального состояния и особенностях протекания болезни. С помощью проб мы оценивали общее состояние организма больных бронхиальной астмой, их резервные возможности в начале исследования, особенности адаптации разных систем к физическим нагрузкам и сравнивали эффективность общепринятой методики лечения и предложенной программы физической реабилитации на фоне медикаментозного лечения в конце исследования.

С помощью методики оценки качества жизни [3] мы определили у каждого больного исходный уровень качества жизни и в конце исследования, чтобы проследить за изменениями (рис. 1–4).

В начале исследования в КГ средний уровень составлял у мужчин $48,33 \pm 0,60$ балла. За отдельными сферами изучения показатели были следующими: сфера I или физическая сфера – $6,54 \pm 0,11$, сфера II или психологическая сфера – $9,23 \pm 0,11$, сфера III или уровень независимости – $5,95 \pm 0,09$, сфера IV или социальные отношения – $7,91 \pm 0,14$, сфера V или окружающая среда – $7,95 \pm 0,08$, сфера VI или духовная сфера – $10,75 \pm 0,35$. Приблизительно такой же низкий средний исходный уровень общего качества жизни и состояния здоровья был у больных мужского пола ОГ – $49,11 \pm 0,55$. У них за отдельными сферами изучения он составлял: сфера I или физическая сфера – $6,70 \pm 0,11$, сфера II или психологическая сфера – $9,28 \pm 0,12$, сфера III или уровень независимости – $5,98 \pm 0,10$, сфера IV или социальные отношения – $8,04 \pm 0,12$, сфера V или окружающая среда – $7,98 \pm 0,08$, сфера VI или духовная сфера – $11,13 \pm 0,33$. Как видим, снижение общего качества жизни больных обеих групп произошло за счет влияния бронхиальной астмы на все субсферы жизни человека.

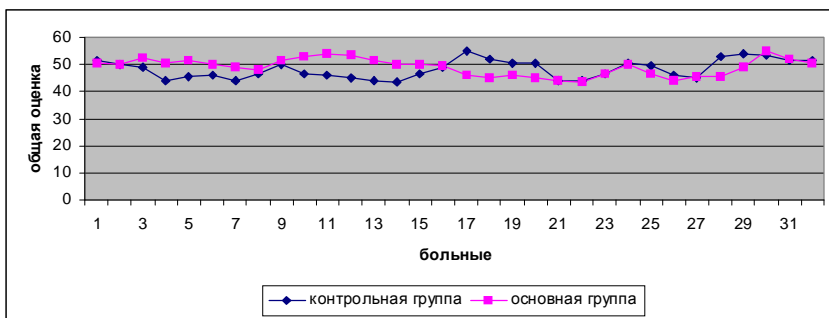


Рис. 1. Исходный уровень общего качества жизни больных персистирующей бронхиальной астмой средней тяжести мужского пола, в баллах

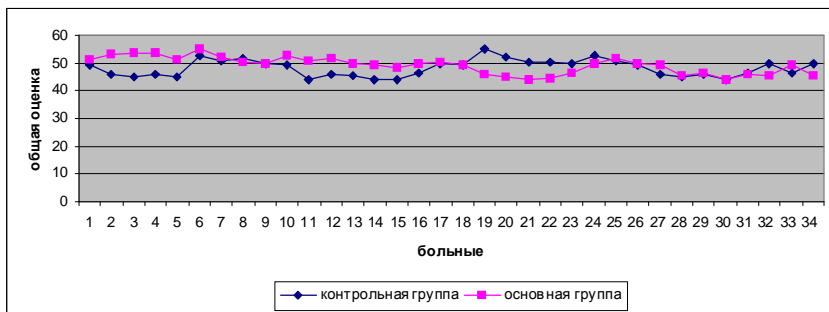


Рис. 2. Исходный уровень общего качества жизни больных персистирующей бронхиальной астмой средней тяжести женского пола, в баллах

Наивысший уровень общего качества жизни у больных мужского пола КГ и ОГ в начале исследования равнялся 55,11, а самый низкий – 43,63 балла.

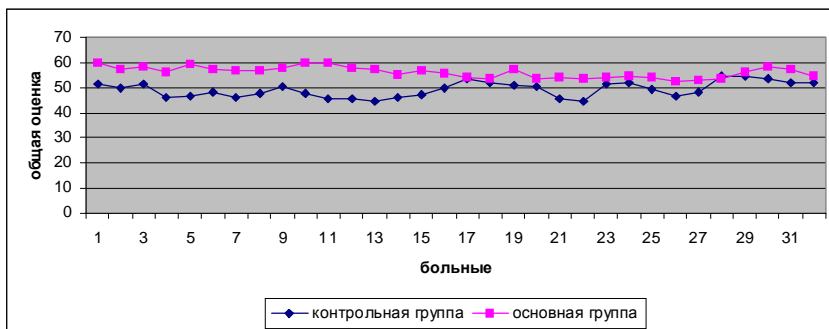


Рис. 3. Общее качество жизни больных персистирующей бронхиальной астмой средней тяжести мужского пола в конце исследования, в баллах

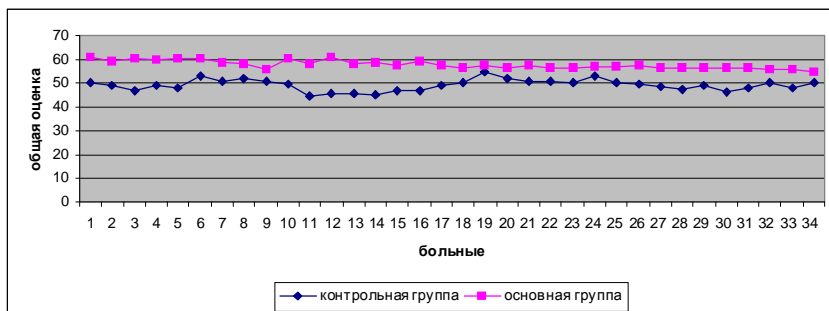


Рис. 4. Общее качество жизни больных персистирующей бронхиальной астмой средней тяжести женского пола в конце исследования, в баллах

Достаточно низкий средний исходный уровень общего качества жизни и состояния здоровья констатировали также у больных женского пола обеих групп. У больных КГ он равнялся $48,26 \pm 0,51$ балла и $49,18 \pm 0,52$ балла у женщин ОГ. Показатели отдельных сфер изучения в больных КГ были следующими: сфера I или физическая сфера – $6,44 \pm 0,09$, сфера II или психологическая сфера – $9,07 \pm 0,10$, сфера III или уровень независимости – $6,05 \pm 0,10$, сфера IV или социальные отношения – $8,14 \pm 0,13$, сфера V или окружающая среда – $7,97 \pm 0,08$, сфера VI или духовная сфера – $10,59 \pm 0,27$. За отдельными сферами изучения исходный уровень общего качества жизни и состояния здоровья больных ОГ составлял: сфера I или физическая сфера – $6,69 \pm 0,10$,

сфера II или психологическая сфера – $9,23 \pm 0,12$, сфера III или уровень независимости – $6,01 \pm 0,10$, сфера IV или социальные отношения – $8,05 \pm 0,12$, сфера V или окружающая среда – $7,96 \pm 0,08$, сфера VI или духовная сфера – $11,24 \pm 0,30$. Значительное снижение общего качества жизни больных обеих групп произошло за счет отрицательного влияния заболевания на все субсферы жизни человека.

Наивысший исходный уровень общего качества жизни больных персистирующей бронхиальной астмой средней тяжести женского пола КГ был $55,11$, а самый низкий – $43,96$ балла, в ОГ – $55,11$ и $44,01$ соответственно.

В конце исследования у больных персистирующей бронхиальной астмой средней тяжести мужского пола КГ средний уровень общего качества жизни и состояния здоровья несколько поднялся и составил $49,27 \pm 0,52$ балла. За отдельными сферами изучения показатели были близки к исходным: сфера I или физическая сфера – $6,76 \pm 0,10$ ($p < 0,05$), сфера II или психологическая сфера – $9,43 \pm 0,10$, сфера III или уровень независимости – $6,29 \pm 0,09$ ($p < 0,05$), сфера IV или социальные отношения – $7,99 \pm 0,12$, сфера V или окружающая среда – $8,05 \pm 0,06$, сфера VI или духовная сфера – $10,75 \pm 0,35$.

У больных мужского пола ОГ в конце исследования средний уровень общего качества жизни и состояния здоровья поднялся с $48,33 \pm 0,60$ и стал $56,13 \pm 0,38$ ($p < 0,05$) балла. За отдельными сферами изучения показатели стали значительно выше исходных и составляли: сфера I или физическая сфера – $9,22 \pm 0,08$ ($p < 0,05$), сфера II или психологическая сфера – $9,86 \pm 0,09$ ($p < 0,05$), сфера III или уровень независимости – $7,74 \pm 0,07$ ($p < 0,05$), сфера IV или социальные отношения – $9,22 \pm 0,09$ ($p < 0,05$), сфера V или окружающая среда – $8,47 \pm 0,07$ ($p < 0,05$), сфера VI или духовная сфера – $11,63 \pm 0,29$ ($p < 0,05$). Состоялось достоверное повышение общего качества жизни и состояния здоровья за всеми сферами и субсферами качества жизни у больных ОГ.

Наивысший уровень общего качества жизни больных персистирующей бронхиальной астмой средней тяжести КГ мужского пола в конце исследования стал $54,63$, а самый низкий – $44,29$ балла. У пациентов ОГ наивысший уровень общего качества жизни в конце исследования равнялся – $59,94$, а самый низкий – $52,72$ балла.

В конце исследования у больных женского пола КГ средний уровень общего качества жизни и состояния здоровья поднялся несущественно и равнялся $49,16 \pm 0,40$. Отдельные показатели сфер изучения у них были: сфера I или физическая сфера – $6,94 \pm 0,10$ ($p < 0,05$), сфера II или психологическая сфера – $9,24 \pm 0,08$, сфера III или уровень независимости – $6,16 \pm 0,09$, сфера IV или социальные отношения – $8,24 \pm 0,13$, сфера V или окружающая среда – $7,99 \pm 0,08$, сфера VI или духовная сфера – $10,59 \pm 0,27$.

За отдельными сферами изучения уровень общего качества жизни и состояния здоровья больных женского пола ОГ существенно вырос: сфера I или физическая сфера – до $9,78 \pm 0,07$ ($p < 0,05$), сфера II или психологическая сфера – до $10,55 \pm 0,09$ ($p < 0,05$), сфера III или уровень независимости – до $8,12 \pm 0,09$ ($p < 0,05$), сфера IV или социальные отношения – до $9,17 \pm 0,11$ ($p < 0,05$), сфера V или окружающая среда – до $8,50 \pm 0,08$ ($p < 0,05$), сфера VI или духовная сфера – до $11,68 \pm 0,22$ ($p < 0,05$). Средний исходный уровень общего качества жизни и состояния здоровья поднялся до $57,80 \pm 0,28$ ($p < 0,05$). Достоверное повышение общего качества жизни и состояния здоровья больных ОГ состоялось за всеми сферами и субсферами качества жизни.

Наивысший уровень общего качества жизни больных персистирующей бронхиальной астмой средней тяжести КГ женского пола в конце исследования стал 54,51, а самый низкий – 44,41 балла. Пациенты ОГ имели показатели значительно более высокие: наивысший балл равнялся 60,72 и самый низкий – 54,92.

За выше приведенными результатами приходим к выводу, что к началу исследования уровень общего качества жизни у больных, как мужского пола, так и женского, обеих групп был приблизительно одинаковым. Самые низкие показатели были получены в следующих субсферах: дискомфорт, жизненная активность, энергия и усталость, самооценка, способность выполнять повседневные дела, зависимость от медикаментов и лечения, трудоспособность, личные взаимоотношения, сексуальная активность, медицинская и социальная помощь, возможность получения новой информации/навыков, возможность для отдыха/досуга и транспорт, что требует соответствующего направления реабилитации. Полученные данные диктуют необходимость применения индивидуализированной физической реабилитации с учетом двигательных возможностей, в комплексе социальной и психологической реабилитацией данной категории больных.

В конце исследования, после применения предложенной программы физической реабилитации, у больных персистирующей бронхиальной астмой средней тяжести мы наблюдали повышение общего качества жизни и состояния здоровья у больных ОГ за счет повышения показателей во всех проблемных субсферах. Больные ОГ отметили уменьшение дискомфорта, зависимости от медикаментов, повышение мобильности, работоспособности, увеличения жизненной активности, способности к выполнению повседневных дел, овладению новыми навыками, уменьшение усталости, улучшение сна, личных взаимоотношений. Практически не измененными остались показатели сфер: окружающая среда и духовная сфера. У больных КГ не отмечено существенных изменений в качестве жизни и состоянии здоровья.

Оценку эффективности лечения и применения предложенной про-

граммы физической реабилитации проводили по комплексу клинических показателей: приступы затрудненного дыхания, кашель, хрипы при аускультации, подвижность нижних легочных краев, динамика среднего тотального балла симптомов, частота использования бронхолитиков, изменения функции внешнего дыхания; качества жизни и уровня физического здоровья, теста по контролю над астмой.

В результате проведенного сравнительного анализа данных обследования 132 больных персистирующей бронхиальной астмой средней тяжести контрольной (состояла из лиц мужского (n=32) и женского (n=34) пола) и основной (состояла из лиц мужского (n=32) и женского (n=34) пола) групп, было обнаружено следующее. У больных ОГ раньше отмечалась позитивная динамика: уменьшение клинических симптомов астмы, приступы одышки стали менее интенсивными, возникали реже, были менее выраженными, уменьшился кашель, улучшилось отхождение мокроты, исчезли хрипы в легких, увеличилась подвижность нижних легочных краев на $0,7 \pm 0,3$ см, улучшился сон и самочувствие, функция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повысилась физическая трудоспособность, общий уровень физического здоровья и качества жизни, значительно уменьшились дозы бронхолитиков, астма стала контролируемой.

Выводы.

С помощью применения предложенной комплексной программы физической реабилитации у больных персистирующей бронхиальной астмой средней тяжести удалось повысить качество жизни, что позволило добиться контроля над астмой. Наши пациенты осознали, что диагноз «астма» не приговор, а одно из тех немногих хронических заболеваний, при котором можно достичь высокого качества жизни, характерного для здорового человека.

В дальнейшем целесообразно исследовать эффективность проведенной физической реабилитации в динамике.

Литература.

1. Зильбер А. П. Этюды респираторной медицины / А. П. Зильбер. – М.: МЕД-пресс-информ, 2007. – 792 с.
2. Медицинская реабилитация: Руководство для врачей / Под ред. В. А. Епифанова. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 328 с.
3. Методика оцінки якості життя / Всесвітня організація охорони здоров'я: Українська версія (Рекомендації по використанню) / За наук. ред. д.мед.н. С. В. Пхіденка. – Дніпропетровськ: Пороги, 2001. – 58 с.
4. Окорочков А. Н. Руководство по лечению внутренних болезней: Т. 1. Лечение болезней органов дыхания. – 3-е изд., перераб. и доп. / А. Н. Окорочков – М.: Мед. лит., 2008. – 384 с.
5. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под

- общей ред. проф. С. Н. Попова. Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 608 с.
6. Хрущев С. В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С. В. Хрущев, О. И. Симонова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 304 с.
7. Global Initiative for Asthma (GINA). Global Strategy for Asthma Management and Prevention. Revised 2007. <http://www.ginasthma.org> (last accessed 25 March 2008).
8. Ries A. L. Pulmonary rehabilitation: Joint ACCP/AACVPR evidence-based clinical practice guidelines / [A. L. Ries, G. S. Bauldoff, B. W. Carlin et al.] // Chest. – 2007. – Vol. 131, N5 (suppl.). – P. 4S—42S.

Поступила в редакцию 04.11.2008г.

РАЗВИВАЮЩЕЕ И ТРАДИЦИОННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ЧАСТЬ 1. ПРОЕКТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ)

Дмитриев С.В., Балакин Ю.П., Каулина Е.М., Быстрицкая Е.В., Реутов О.В.,
Малькова Т.П., Бойцова О.В., Фомичева Е.Н., Самыличев А.С.,
Сингосина Т.Б., Кузнецов В.А.

Нижегородский государственный педагогический университет
Нижегородский филиал Сочинского государственного университета
туризма и курортного дела, Россия

Аннотация. В статье представлено концептуальное поле высшего образования, обозначены проблемные сферы знаний и технологии физкультурного образования, намечены основные точки роста профессионально-педагогической деятельности. На основе разработки социокультурных и антропных образовательных технологий в сфере физической культуры обсуждены проектно-ориентированные методы обучения и системы подготовки. Представлены основные материалы (сокращенная стенограмма) проведенного диспута.

Ключевые слова: образовательное пространство, проектные методологии, интегративные программы.

Анотація. Дмитрієв С.В., Балакін Ю.П., Кауліна Е.М., Быстрицька Е.В., Реутов О.В., Малькова Т.П., Бойцова О.В., Фомичева Е.Н., Самыличев А.С., Сингосина Т.Б., Кузнецов В.А. Розвиваюча і традиційна освіта в сфері фізичної культури (Частина 1. Проектні освітні технології). У статті представлено концептуальне поле вищої освіти, позначені проблемні сфери знань і технології фізкультурної освіти, намічені основні напрями росту професійно-педагогічної діяльності. На основі розробки соціокультурних і антропних освітніх технологій у сфері фізичної культури обговорені проектно-орієнтовані методи навчання й системи підготовки. Представлено основні матеріали (скорочену стенограму) проведеного диспуту.

Ключові слова: освітній простір, проектні методології, інтегративні програми.

Annotation. Dmitriev S.V., Balakin Y.P., Kaulina E.M., Bystritskaya E.V., Reutov O.V., Malkova T.P., Boitsova O.V., Fomicheva E.N., Samylichev A.S., Singosina T.B., Kuznetsov V.A. Developing and traditional education in the sphere of physical training (Part I Projects

educational technologies) In the article is the conceptual field of the high education submitted, also problems spheres of knowledge and technologies of sports education are considered, the basic points of growth of professional - pedagogical activity are planned. On the basis of development sociocultural and anthropic educational technologies in sphere of physical training methods of learning and system of preparation argued design - oriented. The basic stuffs (the reduced stenogram) conducted debate presented.

Keywords: educational space, projects methodology, integrative programs

Введение.

В рамках IX Всероссийской конференции по биомеханике (Н.Новгород, 20-24 мая 2008 года) на базе лаборатории педагогической кинезиологии НГПУ был проведен «Круглый стол» (диспут) по проблемам образовательного развития в сфере физической культуры в котором приняли участие сотрудники НГПУ и СГУТ и КД. Ведущий диспута – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ С.В.Дмитриев.

Формулирование целей статьи.

Основная цель диспута – обсуждение проектно-ориентированных методов обучения и системы подготовки на основе разработки социокультурных (опирающихся на культуру как фундаментальную основу мышления и деятельности) и антропных (связанных с развитием личности) образовательных технологий в сфере физической культуры. В статье представлены основные материалы (сокращенная стенограмма) проведенного диспута.

Результаты

С.В.Дмитриев. Образовательные технологии в сфере физической культуры требуют, на наш взгляд, методологической разработки и перехода на научно обоснованную концепцию междисциплинарной интеграции учебных предметов – «сквозной дидактической интеграции» как фундаментальных, так и профильных дисциплин. Совершенствование образовательных программ должно осуществляться не только в сфере предметно-дисциплинарного блока (как это сделано в западно-европейских моделях образования), но и по трансдисциплинарным проблемам. Существует объективная необходимость расширения спектра «стыковой» проблематики в вузовском образовательном пространстве методов oikos knowlede – ментальности, интенциональности, телесности, рефлексивности профессионально-личностных знаний в сфере физического воспитания, спорта, адаптивной педагогики. Становится важным осуществить переход от «человека интеллектуального и телесно-развитого» к «человеку социокультурному», способному преодолеть в своей профессиональной деятельности границы между сферами физического, ментального и духовного. С нашей точки зрения, противопоставление знаний о различных сторонах предметно-дисциплинарных технологий, характерное для госстандарта II поколения, должно

быть заменено универсальным синтезирующим подходом к образовательному пространству, в котором различные виды предметно-организованных знаний выступают сторонами «системно-деятельностного отношения» студента к профессионально-педагогической деятельности.

Ю.П.Балакин (декан СГУТ и КД). Мы живем в мире, в котором происходят быстрые социальные, технические, культурные перемены. Мощным ускорителем этих перемен должны стать концептуальные разработки в области образовательных технологий. Следует признать, что одним из основных недостатков в подготовке студентов на сегодняшний день является господство так называемого *знаниевого* (гностического) подхода, в рамках которого основной образовательной задачей считается формирование у специалистов прочных дискретно-дисциплинарных знаний. Доминирует как правило, технико-технологические методы «передачи» (репродукции) знаний, умений и навыков, предполагающих резкую дихотомию (раздвоение на две части) субъекта и объекта познания и преобразования реального мира. Данные технологии больше ориентированы на прямое (деперсонализированное) *воздействие* на студента с помощью обучающих средств, чем на *взаимодействие* с ним в социокультурном образовательном пространстве. Вместе с тем обновление и углубление содержания высшего образования связано, прежде всего, с наиболее полной реализацией его культуры образующей и гуманизирующей функций. Особенно важна проблема совершенствования социокультурной (в широком смысле) деятельности в сфере спортивной и оздоровительно-реабилитационной практики. Известно, что социокультурная суть образования заключается в формировании нового «профессионального образа мира» и новой, вписанной в этот образ системы культуры личности, культуры мышления и культуры профессионально-педагогической деятельности. Образование должно по возможности смягчить противоречия технической цивилизации, связанные с односторонним развитием науки о природе в ущерб наукам о человеке; с гипертрофированным рационализмом в ущерб духовно-нравственному развитию личности. Вместе с тем, принцип гуманизации не сводится только к выявлению гуманитарного потенциала и представлению его в предметно-дисциплинарном содержании образования (стандарт с широким «культурным сопровождением»). Не менее важной задачей является формирование профессионально-педагогического самосознания личности, своего рода «педагогического кредо» студента. Педагогическое кредо – это система мировоззренческих идей, концептуальных взглядов, ставших ориентиром, установкой и инструментом в профессиональной деятельности педагога (тренера, реабилитолога). Только деятельность в широком смысле слова способна возродить культуру – те духовные ценности, эффективные технологии и ма-

териальные блага, которые необходимы в современном обществе.

Е.М.Каулина (*заведующая кафедрой реабилитологии СГУТ и КД, кандидат медицинских наук, доцент*). Наша цивилизация, переживающая кризис традиционных идеалов (высших смыслов, ценностей и целей), остро нуждается в раскрытии эффективных способов и механизмов сознательной реализации потенциала (в том числе физического) самосовершенствования личности студента. В сфере физкультурного образования остро стоит проблема соотношения, обобщения, интеграции результатов, полученных в рамках различных предметных дисциплин; студент сталкивается с многообразием эмпирических данных, концепций, ракурсов исследований, гипотез и теоретических обоснований.

Следует иметь в виду, что деятельность человека в данной сфере общества выступает в качестве предмета объективного научного изучения. Она расчленяется и воспроизводится в теоретических схемах и дидактических моделях двигательных действий человека в соответствии с методологическими принципами, развитыми в науке, и в зависимости от конкретных задач системно-деятельностного анализа (педагогика, психология, спортивная, адаптивная и реабилитационная биомеханика). Вместе с тем, деятельность выступает и как объект профессионально-педагогического управления (на основе совокупности фиксированных принципов и методов образовательного развития) и как предмет проектно-поисковых систем обучения (инновационные технологические разработки). И, наконец, она выступает как предмет многоплановой оценки, которая должна осуществляться в соответствии с различными критериями (психолого-педагогическими, социокультурными). Логика развития наук данной сфере выдвигают проблему поиска критериев эффективности деятельности человека, не только внешних по отношению к ней (на основе системы профессиональных ценностей), но и собственных, имманентных ей (в частности, когнитивных, нейрофизиологических, соматопсихических механизмов), характеризующих ее как таковую.

Е.В.Быстрицкая (*кандидат педагогических наук, доцент НГПУ*). В настоящее время усиленно и плодотворно в методологической литературе разрабатывается тематика, связанная с пониманием взаимодействия познавательной и проективно-конструктивной деятельности специалиста в сфере физической культуры и адаптивной педагогики. На наш взгляд, важнейшей задачей государственных стандартов III поколения должно стать социокультурное проектирование образовательного пространства вуза. Известно, что проектирование физической реальности образовательного пространства связано преимущественно с преобразованием предметной среды деятельности (техносфера, эргономика, дизайн, информационная база). Экологически ориентированное проектирование субъективной реальности (внут-

ренный предметный мир студента) – с самопроектированием личности и становлением профессионала. Таким образом, при разработке новых государственных стандартов в образовательном пространстве физкультурного вуза (факультета) должны сопрягаться два основных принципа – принцип культуросообразности проектирования профессионально-педагогической сферы деятельности и принцип проектосообразности профессиональной культуры личности. Подлинный профессионал – это, прежде всего, личность с развитыми интеллектуально-духовными и соматопсихическими функциями, несущая в себе социокультурные ценности и идеалы, представление о своей миссии в обществе. Одни показатели профессионально-педагогической культуры (критерии эффективности программного продукта) отражают преимущественно *направленность профессионально-педагогической деятельности*, вторые (мотивационные образования) характеризуют *направленность личности*.

О.Л.Бойцова (НГПУ). В образовательных технологиях необходимо различать внешнюю, «отчужденную» активность студента («действие совершается надо мной») и внутренне сформированную активность (которую можно обозначить как самоактивизацию). По сути дела внешнезаданная деятельность (так называемое стимулирование) в сфере образования должна быть направлена на создание условий для самостоятельного решения тех или иных проблем с помощью специальных методов активизации личности и активизации деятельности. Известно, что внутренний мир студента представляет собой ментально репрезентированный и психически переработанный, мировоззренчески интерпретированный мир человека (с его телесным, интеллектуальными духовным содержанием), сфера деятельностно организованного сознания и профессионального мышления. Самоактивизацию, самопроектирование личности следует понимать как предпосылку самосовершенствования человека в широком смысле – самосозидания, самодостраивания, самосотворения. Актуальным является также внешнее проявление результатов самосовершенствования в виде самовыражения, саморегуляции, самоактуализации. Здесь важны антропные технологии включения студента в социум (методы демассификации личности, университетской среды); педагогизация всей сферы социума (развивающийся человек в развивающейся системе образования); метатехнологии управления взаимодействием студента и социума на принципах оптимизации в соответствии с целями профессионально-педагогической деятельности. Создание антропо-деятельностного образовательного пространства представляет собой по сути дела катализатор, «дрожжи» для профессионально-личностного формирования студента

Е.Н.Фомичева (СГУТ и КД). Необходимо иметь в виду, что самосоз-

вание, креативное мышление и продуктивная деятельность позволяют человеку «входить» в пространство социума и культуры реализовать свою индивидуальность познавать себя, создавая тем самым возможности настоящей и будущей жизни и профессионально-педагогической деятельности. С этой целью для экологизации образовательного пространства вуза необходимо совершенствовать опыт *социокультурной перцепции* (взаимопознание), *коммуникации* (взаимопонимание), *интеракции* (взаимодействие), *диалога* (совместное творчество в развитии какой-либо идеи), *поисковой рефлексии* (анализ «себя в мире» и «мира в себе»), *духовного взаимообогащения*. Поиск корней духовности осуществляется, как правило, либо в культуре (здесь культура рассматривается как продукт «конденсат» объективированной «коллективной духовности»), либо в самом человеке, в предметном мире его рефлексивного сознания и нерефлексивных глубинах личности (здесь духовная сущность рассматривается как предмет нравственной рефлексии субъекта). Не менее сложным является понятие «мир» в русской культуре это – и Вселенная, это – и межличностная связь, сообщество, это – и добрые отношения. Задача поисков источников происхождения «феноменологии духовности», «культуры духа», «телесно-духовной культуры личности» чрезвычайно важна и сложна, и ее еще предстоит решить.

Т.П. Малькова (кандидат педагогических наук, доцент НГПУ). Преподаватель должен научиться видеть скрытые потенции студента и уметь развивать уникальную личность. Личностно-развивающие модели должны опираться на три фундаментальных принципа онтодидактики целеустремленности, саморазвития, иерархичности. Эти принципы устанавливают следующие приоритеты образовательного развития личности: приоритет внутреннего над внешним (принцип целеустремленности, определяющей роли внутренней программы); приоритет будущего над прошлым (принцип саморазвития); приоритет метасистемного образования над предметно-дисциплинарным (принцип иерархичности). Указанные принципы имеют как деятельностное измерение (креативность, двигательная компетентность, педагогическое мастерство), так и личностную составляющую (способность к рефлексии, «трансцендированию внутрь», глубокому сосредоточенному раздумью о своей миссии в профессии). Смысл данных принципов в сфере психодидактики двигательных действий заключается в том, что глубинная психология и вершинная психология (термины Л.С. Выготского) одинаково важны; одна невозможна без другой, а вместе они составляют единое целое. Важнейшим принципом образовательного развития остается принцип сознательности и активности студента. По сути дела это принцип человеческой «автоэволюции», который претендует на универсальность применения как в школьном, так и в вузовском обучении. Его реализация позволяет интегри-

ровать предметно-деятельностное содержание образования и личностно-развивающие технологии обучения. Данный принцип предполагает такую организацию учебного процесса, в которой образованность (обученность) становится результатом совместной деятельности преподавателя и студента. При этом педагог при организации методического и технического обеспечения познавательной деятельности студента должен использовать активизирующие методы обучения. Здесь творчески ориентированный человек не столько «производит продукт», сколько «производится» сам. Личность «врастает» в процесс получения программного продукта и «прорастает» в самом продукте его частью.

А.С.Самыличев (*кандидат педагогических наук, доцент СГУТ и КД*). Высказанные позиции позволяют четко увязать образовательный результат в научном его понимании с деятельностью студента и методами его профессионального становления. В совокупности форм и методов подготовки учителя высокой квалификации важное место принадлежит педагогической практике, которая служит связующим звеном между теоретическим обучением студента и его будущей самостоятельной работой в школе. Педагогическая практика призвана готовить студента к деятельности в качестве учителя, воспитателя, вооружать его комплексом умений и навыков творчески осуществлять все виды учебно-воспитательной и общественно-спортивной работы. Учиться на опыте означает не только овладеть конкретными профессионально-педагогическими умениями, но и вести постоянный анализ собственной деятельности. Важен принцип превращения педагогической практики в рефлексивно-деятельностную. Процессы принятия педагогических решений должны выступать для студента в качестве специального предмета анализа, а сам процесс изучения оптимальных педагогических решений должен производиться на основе системного функционирования имеющегося у него категориального аппарата (ведущих идей, превратившихся в личное достояние). Конечная цель образовательных технологий – помочь студенту приобрести (сформировать, развить) способности к созданию своей собственной (на основе концепции личностно-развивающего обучения) эффективной методической системы преподавания. Для этого необходимо прежде всего, *совершенствовать методы и средства учебно-педагогической практики* (по дисциплинам кафедр) и *профессионально-педагогической практики* (в общеобразовательных школах, спортивных и оздоровительно-реабилитационных учреждениях) на основе единой проектно-технологической методологии, рефлексивно-личностной педагогики, целесмысловой организации операционных систем движений, технологии решения спортивно-двигательных и учебных задач.

Для решения указанных задач необходимо на наш взгляд, «профили-

ровать» фундаментальную и «фундаментализировать» специально-педагогическую подготовку студента, осуществить переход от обучающего к образовательному принципу построения учебного процесса. С этой целью необходимо разработать интегративную программу образования, включающую теорию, технологию, методологию телесно-ориентированную педагогику. Это могут быть такие взаимосвязанные блоки (модули) учебных предметов, как (1) теория, технология, методика, спортивная и адаптивная педагогика; (2) общая педагогика и психология, психология деятельности спортсмена, тренера, реабилитолога, социально-педагогическая психология, психологическое гестирование, рефлексивная педагогика и психология; (3) биомеханика, кинезиология, спортивная метрология, компьютерное моделирование; (4) антропомоторика, актология спорта, теория обучения двигательным действиям, реабилитационная биомеханика, кинезотерапия; (5) практико-ориентированные технологии обучения (образования) – учебная и производственная практика, методика отдельных видов спорта, теория принятия педагогических решений, модульные технологии построения содержания и управленческой структуры профессионально-педагогической деятельности; (6) методология разработки на основе методов «сценарной партитуры» планов-конспектов (проспектов) обучающей учебной деятельности (в отличие от традиционно называемых «конспектов урока») – целевых проектов, программного содержания учебного материала, технологодидактических программ и программных продуктов, каталогов учебно-тренировочных заданий, задач определенной направленности, средств и методов профессионально-педагогического управления обучением. Технология образовательного развития заключается не в том, как должен учить педагог, а в том, какой должна быть деятельность студента при освоении знаний, умений и навыков.

О.В.Реутов (*кандидат медицинских наук, доцент НГПУ*). Образовательная среда должна быть не только развивающей, но и развивающейся, гибко изменяющейся в зависимости от конкретных целей обучения. В технологию вузовского образования (обучения) необходимо внедрять не только «программные алгоритмы» и так называемые «ЗУНЦ-стандарты» (знания, умения, навыки, ценности), но и методы формирования обобщенно-рефлексируемых знаний, учебно-методические практики проектного типа – на основе межпредметной интеграции «сквозных комплексов» дисциплинарных знаний (ТРИЗ-педагогика; технология проектирования и программирования учебной деятельности; разработка обучающих алгоритмов и сценарной деятельности; основы измерения, тестирования, оценивания и контроля в сфере ФК; методы адаптивной, оздоровительной и коррекционной педагогики). Практическая деятельность педагога есть искусство испол-

нения, искусство реализации конструктивных решений. Как показали проведенные нами исследования в лаборатории педагогической кинезиологии, решение тех или иных образовательных задач требует от преподавателя и студента умения интегрировать знания, полученные при изучении психолого-педагогических и медико-биологических знаний. Успешность обучения во многом зависит от применяемых на учебных занятиях конструктивно-методических схем («практических синтезов»), в которых конкретизируются общие идеи и принципы предметно-дисциплинарного и личностно-ориентированного обучения. Требуется разработка учебных заданий разной степени трудности, определение меры помощи студентам с разной подготовкой, поэтапная отработка у студентов умения самостоятельно выполнять все более сложные задания.

Чтобы передать свои знания другим (или, наоборот, освоить опыт других) педагогу необходимо сделать предметом своей рефлексии процессы выработки и принятия собственных практических решений. Известно, что структуралюбого вида деятельности предполагает наличие как субъекта познания и преобразования, так и его объекта (предмета). При этом человек осуществляет два основных вида деятельности: с помощью орудий он действует в материальном мире, а с помощью речевого общения (языка) он взаимодействует с окружающими людьми. Орудия предназначаются для выполнения внешней деятельности, а знаки – внутренней, психической. Процесс развития – это самодвижение студента благодаря его предметно-орудийной деятельности в «мире вещей» и «мире людей». Данная деятельность не может развиваться, если она не «вставлена» в систему социокультурных отношений, посредством которых студент осваивает (делает своим) орудия и средства культуры. Следует подчеркнуть, что вузовское образование должно интегрировать в единое целое технологию *обучения* (освоение социокультурных креативно-двигательных действий), *воспитания* (окультуривание потребностей), *развития* («выращивание» физических и умственных способностей) и *оздоровления* (формирование телесно-двигательной культуры и «здорового духа» личности). Это не альтернативные, а дополняющие друг друга технологии «образовательного обучения», «развивающего образования» и «оздоравливающего развития».

Е.Н. Фомичева (СГУТ и КД). Следует иметь в виду, что так называемая культура человеческой телесности (телесный канон) это не только «*Mens fervida in corpore lastroso*» («Возвышенный дух в развитом теле») – в ней проявляется этико-эстетический, а, следовательно, и духовно-деятельностный смысл (выразительность артпластики человеческого тела и одухотворенность его движений). В физическом воспитании тело человека необходимо рассматривать как «хранилище Я», как границу соматического

пространства и как сферу телесной рефлексии. Известно, что тело гораздо древнее разума, а «логика действий» (механизмы телопсихики, «язык моторики») осваивается раньше «логики языка». Еще З.Фрейд и К.Юнг расширили и углубили концепцию разума, включив в него тело и сферу телесного бытия («я есть тело»; «у меня есть тело»; «я владею телом»). Телесно-двигательный опыт занимающихся может быть в состоянии *семантического консонанса* (соответствие тела, духа и разума) и *когнитивного диссонанса* (разногласие, несоответствие, дисгармония, утрата «мышечной радости», уход в пограничные состояния сознания) – особенно у школьников с задержкой психического развития и девиантным поведением. В случае диссонанса распадается психосоматическое единство, «ментально-телесное Я» – человек *десубъективируется*, развоплощается, теряет свойства avoir (предикат существования). Могут возникать явления *дереализации* (отчуждения от предметной среды, потеря смысла деятельности) и *деперсонализации* (самоотчуждение от «Я», потеря смысла личности).

Необходимо подчеркнуть важность осознания студентами мотивов своей деятельности в той или иной ситуации (учебной, тренировочной, игровой), индивидуально-личных и кооперативных целей и целесмысловой структуры ситуации, ее требований и правил, содержания ролей участников и их репертуара «паттернов поведения» и используемых при этом коммуникативных средств самопредъявления заданий (афферентных и эффекторных самозаданий) и форм самовыражения. Дидактическая «инженерия знаний», которая использована нами в ходе экспериментального обучения при работе с детьми с интеллектуальной недостаточностью, включала в себя следующие ментально-семантические действия: произвольную остановку подлежащего системному анализу двигательного действия (опорные точки акцентирования внимания – что будет если...? что надо, чтобы...?); рефлексивную фиксацию и смысловую реконструкцию объекта в существенных узлах (отбор значимых элементов) во внутреннем плане (как правило – вербально-чувственном); объективацию, объективное отождествление, идентификацию, т.е. вынесение мыслительных операций во вне, специальную переработку информации (переоформление в виде текста, знаковых систем, конвенциональных установлений, различных функционально-технологических схем). Возможны итеративные повторения всей рассмотренной последовательности или некоторых ее звеньев. Указанная инженерия знаний направлена на *расширение* и *углубление* мыслепознавательного процесса ребенка (а также восприятия – выделение «значимых» элементов, их синтез в сенсорную схему, применение этой схемы в качестве объекта и средства познания). При расширении граница предметного содержания («рамка») объекта познания «раздвигается», при углублении – остается неизменной,

но предмет мысли (вербальное и телесно-двигательное мышление) уточняется, «уплотняется», что означает введение новых, более существенных семантических различий, способов и механизмов рефлексивного мышления.

Т.Б. Сингосина (НГПУ). Необходимо разрабатывать систему психолого-педагогического сопровождения соматопсихического развития школьников и студентов на протяжении всего периода обучения. Так, в лаборатории педагогической кинезиологии НГПУ процесс оздоровления человека рассматривается не как совокупность лечебно-профилактических или коррекционных мер, а как способы телесно-двигательной амплификации – расширения и обогащения сферы телесно-чувственного опыта человека. Культура телесности, здоровье должны стать предметом проектирования и психического управления, а не просто коррекционного воздействия на наличное физическое состояние того или иного человека. Живое, одушевленное, осмысленное, выразительное «движение тела» как раз и выступает способом решения задач адаптивной и развивающей педагогики. Высшими критериями и регулятивами такого движения служат универсальные ценности человеческой культуры – общение, игра, язык, образ, воображение. Так, имажинативное воображение школьника обеспечивает одушевление (и одухотворение) его движений, развитие их осмысленности (смысловой организованности) и арплатической выразительности. Эти моменты как раз и упускаются традиционной методикой «двигательной педагогики». Так, например, системы движений ученика еще не успели претерпеть необходимый процесс образовательного развития, «психосоматомоторной семантической трансгрессии» (расширения границ телесно-двигательного опыта), а их уже пытаются форсированно автоматизировать посредством методов train – «биологического тренажа».

Необходимо перейти от технологии learn – «ходьбы шаг в шаг вслед за учителем» (основанной на использовании традиционных методов «делай как я», показа, рассказа, объяснения и др.) к построению собственных познавательно-преобразовательных действий – в формате learning to know (учиться знать) и learning to do (учиться делать). В «двигательной педагогике» должны доминировать методы инцентивного учения (от англ. incertion – побуждающего к самообучению) – расспрос педагога, «интерпретация понятия», смысловая организация знаний, интенция на творчество. Тем самым будет осуществлен переход от режима «функционирования ЗУНов» к режиму «развития личности» (С.В. Дмитриев). При этом расширяется «программный коридор» воспроизводства двигательного действия и механизмы перцептивно-моторных регуляций («повторение без повторения», по Н.А.-Бернштейну). В результате совершенствуется не столько «биомоторика» («техника движений»), сколько психомоторные способности автоматизи-

рованного управления механизмами действия (реактивность, оперативность, моторная стабильность, лежащие в основе формирования двигательных навыков). Одновременно развиваются *психосемантические способности* (связанные с рефлексией, формированием взвешенных решений), лежащие в основе двигательных умений. Способности, как известно, не заложены ни в биогенетической природе человека (в отличие от задатков), ни в социуме – они возникают только в деятельности. Известно, что без рефлексии невозможно учиться и учить других. В работах С.В.Дмитриева осуществлен «рефлексивный синтез» данного понятия: *рефлексия* как компонент структуры деятельности, как механизм самопознания и самопонимания, а также *рефлексивность* как качество личности, как психическое свойство и как качество мыслительной деятельности. Именно поэтому методы и инцентивного учения и методы рефлексивно-смысловой организации двигательных действий должны лежать в основе антропных образовательных технологий, позволяющих осмысливать (вербализовывать) телесно-двигательный опыт, хранить его, обобщать и «передавать» другому человеку. Неотрефлексированная человеком спортивно-педагогическая практика бесполезна для его профессионального самосовершенствования.

В.А.Кузнецов (зав. кафедрой гимнастики, кандидат педагогических наук, доцент НГПУ). Вузовские стандарты профессионально-педагогического образования должны быть построены на основе разработки деятельностных, дидактических и технологических методов. Известно, что основная функция *деятельностных методов* – генерация *знаний*. Профессионально-педагогические знания представляют собой не только естественно-научную сферу, но и методы рефлексивно-смысловой саморегуляции деятельности студента *Дидактические методы* в организации информационной «базы данных» ориентированы на *представление, репрезентацию знаний* для студента, разработку различного рода *когнитивных и объясняющих* схем об «устройстве» двигательного действия, позволяющих ему «увидеть движение изнутри» (по Н.А.Бернштейну). В основе *технологических методов* лежит *продуцирование программных средств*, обеспечивающих «сумму технологий» – способов построения и преобразования систем движений.

Необходимую профессионально-педагогическую «базу знаний» студент должен построить сам (в совместной деятельности с преподавателем), одновременно формируя и совершенствуя свое «педагогическое кредо». Результаты работы лаборатории педагогической кинезиологии свидетельствуют о том, что личность развивает не само по себе «передаваемое знание», а специальное (проектно-дидактическое) его конструирование – имплицитные и эксплицитные методы, ментально-двигательные эвристики, рефлексивные трансгрессии, идеомоторное программирование, смысло-

вые реконструкции двигательных действий. Необходимо сопрягать две логики формирования знаний об объекте, связанные с выявлением как предметно-объектного, так и антропно-личностного смысла двигательных действий. В первом случае процесс понимания системы движений является средством познания, во втором – его объектом. В основе обучающих технологий лежат, как правило, образцы действий и образцы их продуктов. Программы референции весьма существенны как для «мышления моделями» (восприятия действия через биомеханические модели), так и для технологического построения учебно-тренировочного процесса на основании данных моделей. Показано, что эффективность обучения значительно повышается, когда студенты сами строят модели операционных систем движений, а не получают их в готовом виде. При этом основная работа с моделью-объектом должна вестись в двух направлениях: доставание модели (или ее видоизменение) и ее смысловая реконструкция (интерпретация). Такое образовательное обучение, как известно, называют развивающим личность. Необходимо чтобы решаемая профессионально-педагогическая задача осмысливалась студентом как смысловое пространство возможных решений (проблема со многими альтернативными ответами, предполагающая свободу выбора способов решения).

Список публикаций участников диспута

1. Воронин Д.И., Сингосина Т.Б. Дидактическое моделирование в преподавании спортивно-педагогической биомеханики // Биомеханика-2008: IX Всерос. конф. по биомеханике, тез. докл. / Ин-т приклад. физики РАН - Н. Новгород, 2002. - С. 257-259.
2. Дмитриев С.В. Бег спортсмена-ампутанта: биомеханические «смысловые ключи» к системе движений // Биомеханика-2008: IX Всерос. конф. по биомеханике, тез. докл. / Ин-т приклад. физики РАН - Н. Новгород, 2002. - С. 259-261.
3. Дмитриев С.В. Диалог естественных и гуманитарных наук в технологии преподавания спортивно-педагогической биомеханики // Биомеханика-2008: IX Всерос. конф. по биомеханике, тез. докл. / Ин-т приклад. физики РАН - Н. Новгород, 2002. - С. 279-281.
4. Дмитриев С.В. Технология «диалога со студентом» при преподавании спортивно-педагогической биомеханики // Биомеханика-2008: IX Всерос. конф. по биомеханике, тез. докл. / Ин-т приклад. физики РАН - Н. Новгород, 2002. - С. 15-19.
5. Сарапкин А.Е., Фомичева Е.Н. Телесная пластика в теории биомеханики и технологии преподавания спортивно-педагогической кинезиологии // Биомеханика-2008: IX Всерос. конф. по биомеханике, тез. докл. / Ин-т приклад. физики РАН - Н. Новгород, 2002. - С. 286-289.

(Продолжение следует)

Поступила в редакцию 16.07.2008 г.

ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Евдокимов Е. И., Одинец Т. Е., Голец В. Е..

Классический приватный университет Запорожье
Запорожский Национальный Университет Запорожье

Аннотация. В работе рассмотрен вопрос о влиянии физической нагрузки на некоторые показатели функции внешнего дыхания у спортсменов различной специализации. Установлено, что эти показатели значительно изменяются во время выполнения стандартного теста PWC_{170} , реакция имеет некоторые особенности в различных видах спорта. Кроме того, значительное количество спортсменов реагируют на физическую нагрузку неадекватно, что может привести к развитию патологических состояний.

Ключевые слова: функция внешнего дыхания, тест PWC_{170} , гандбол, футбол, легкая атлетика

Анотация. Євдокімов Є.І., Одинец Т.Є., Голец В.О. Особливості змін показників функції зовнішнього дихання під впливом фізичного навантаження. В роботі розглянуто питання про вплив фізичного навантаження на деякі показники функції зовнішнього дихання у спортсменів різної спеціалізації. Встановлено, що ці показники значно змінюються під час виконання стандартного тесту PWC_{170} , реакція має деякі особливості в різних видах спорту. Окрім того, значна кількість спортсменів реагують на фізичне навантаження неадекватно, що може привести до розвитку патологічних станів.

Ключові слова: функція зовнішнього дихання, тест PWC_{170} , гандбол, футбол, легка атлетика

Annotation. Yevdokimov E.I., Odinec T.E., Golets V.O. Features of changes in characteristics of the function of outer breathing under the influence of physical work. The question on effect of an exercise stress on some parameters of function of an external respiration at sportsmen of different specialization in-process surveyed. It is established, that these parameters considerably vary during execution of standard test PWC_{170} , reaction has some features in different aspects of sports. Besides a significant amount of sportsmen react to an exercise stress inadequately, that can reduce in development of morbid conditions.

Keywords: function of an external respiration, test PWC_{170} , handball, football, track and field athletics

Введение.

У спортсменов высокой квалификации сформированы различные адаптационные механизмы, позволяющие увеличивать специальную и общую выносливость, но при этом могут нарушаться функции некоторых систем, в частности, функция внешнего дыхания, что ведет к снижению спортивных результатов. Внешнее дыхание вполне может лимитировать выносливость, вопреки мнению, что общая выносливость находится в прямой зависимости только от кислородтранспортной способности крови, кардиореспираторной производительности, мощности систем тканевого дыхания, степени васкуляризации мышц и совершенства регуляторных

механизмов, обеспечивающих адекватное кровоснабжение их во время работы [2].

Работа выполнена по плану НИР Запорожского национального университета.

Формулирование целей работы

Целью нашей работы было проанализировать параметры диагностики функции внешнего дыхания у спортсменов различной специализации для дальнейшего подбора средств физической реабилитации. Исследование проводилось на кафедре физической реабилитации с помощью анализа функции внешнего дыхания спортсменов-игроков Высшей лиги, включающий представителей гандбола, футбола среди мужчин и женщин, а также легкоатлетов специализирующихся на средние и длинные дистанции в количестве 60 человек в августе - октябре.

Результаты исследований.

Для оценки изменений состояния функции внешнего дыхания проводился запись спирограммы с использованием компьютерного комплекса "Метекол" в спокойном состоянии. По спирограмме оценивались следующие показатели: частота дыхания (ЧД), дыхательный объем (ДО), минутный объем дыхания (МОД), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), максимальная вентиляция легких (МВЛ), резервный объем вдоха (РОВд), Резервный объем выдоха (РОВвд), резерв дыхания (РД), показатель скорости движения воздуха (ПСДВ), форсированная жизненная емкость легких (ФЖЕЛ), объем форсированного выдоха за 1 секунду (ОФВ1), отношение объема форсированного выдоха за 1 секунду к форсированной жизненной емкости (ОФВ1/ФЖЕЛ), средняя объемная скорость воздуха в середине форсированного выдоха между 25 и 75% ФЖЕЛ (СОШ 25-75), пиковая объемная скорость (ПОС), мгновенная объемная скорость в момент выдоха 25% ФЖЕЛ (МОС25), мгновенная объемная скорость в момент выдоха 50% ФЖЕЛ (МОС50), мгновенная объемная скорость в момент выдоха 75% ФЖЕЛ (МОС75) [3].

После этого проводился тест PWC_{170} путем велоэргометрии с применением комплекса "KETTLER" в режиме нагрузок 150 и 225 ватт для мужчин, а также 120 и 180 ватт для женщин. После выполнения теста спортсменам предлагалось повторно пройти спирографию [4].

Полученные данные оценивались методами математической статистики.

На основании проведенного спирографического исследования спортсменов различной специализации можно сделать вывод о том, что у большинства из них наблюдаются адекватные приспособительные реакции системы внешнего дыхания, в частности, легочной вентиляции, на нагрузку субмаксимальной мощности, что выражается в следующем

1. Происходило увеличение МОД на 38%;
2. РОвд. достоверно увеличивался на 39%, РОвыд. - На 30%;
3. МВЛ и ОФВ1 имели тенденцию к росту на 8%;
4. Отношение ОФВ / ФЖЕЛ достоверно возрастало на 10%;
5. Показатель ПОС увеличивался на 11%;
6. Показатель ЖЕЛ увеличился на 12%.

Средние результаты вышеприведенных показателей приводятся в таблице 1.

Таблица 1.

Изменение показателей ФВД под влиянием физической нагрузки у всех спортсменов

Показатели ФВД	Субмаксимальная физическая нагрузка		Процент увеличения
	До	После	
МОД	13,50 ± 1,77	18,03 ± 2,07	38
ЖЕЛ	4,86 ± 0,29	5,43 ± 0,33	12
РОвд	2,20 ± 0,16	3,04 ± 0,19*	39
РОвыд	1,22 ± 0,13	1,52 ± 0,13	30
МВЛ	138 ± 10,82	148 ± 11,81	8
ОФВ1	3,72 ± 0,21	4,03 ± 0,22	8
ОФВ/ФЖЕЛ	83,78 ± 2,60	91,13 ± 2,20*	9
ПОС	6,56 ± 0,57	7,29 ± 0,65	11

У части спортсменов, которые были охарактеризованы как дезадаптированная группа, наблюдались другие изменения.

Вторая тенденция изменений заключалась в следующем:

1. Снижение МОД на 12%;
2. Снижение РОвд. на 19% и РО изд. на 30%;
3. Снижение МВЛ на 12%;
4. Снижение ОФВ, ЖЕЛ и ПОС на 8%.

Средние результаты данных показателей приводятся в таблице 2.

Полученные данные позволяют однозначно сделать вывод об ухудшении показателей ФВД, преимущественно за счет ухудшения бронхиальной проходимости. Причинами, по нашему мнению, могут быть как дисрегуляция вегетативного тонуса с подавляющей активацией парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, так и рефлекторное снижение проходимости бронхов в ответ на возможное снижение уровня сурфактанта в альвеолах, что наблюдается как следствие гипоксической активации про-

цессов перекисного окисления липидов в ответ на нагрузку субмаксимальной мощности [1].

Такое разнообразие изменений показателей ФВД обусловила дальнейшее разделение спортсменов на подгруппы соответственно виду спорта и характера реакции на физическую нагрузку. Они были разделены на игроков, средневики и стайеров.

Таблица 2

Динамика снижения показателей ФВД под влиянием физической нагрузки у всех спортсменов

Показатели ФВД	Субмаксимальная физическая нагрузка		Процент уменьшения
	До	После	
МОД	14,34 ± 1,51	12,89 ± 1,40	12
ЖЕЛ	5,19 ± 0,23	4,71 ± 0,21	8
Ровд	3,10 ± 0,22	2,49 ± 0,18*	19
Ровыд	1,66 ± 0,12	1,23 ± 0,14*	30
МВЛ	135,18 ± 9,84	119,36 ± 8,23	12
ОФВ1	3,80 ± 0,31	3,57 ± 0,32	8
ОФВ/ФЖЕЛ	87,23 ± 2,02	78,52 ± 2,30*	9
ПОС	7,79 ± 0,57	7,16 ± 0,51	11

Таблица 3

Изменение показателей ФВД под влиянием нагрузки субмаксимальной мощности у игроков

Показатели ФВД	Субмаксимальная физическая нагрузка		Процент увеличения
	До	После	
МОД	14,29 ± 3,48	17,26 ± 3,80	27
ЖЕЛ	5,08 ± 0,49	5,90 ± 0,61	17
Ровд	2,26 ± 0,28	3,23 ± 0,33*	50
Ровыд	1,50 ± 0,31	1,76 ± 0,30	19
МВЛ	152 ± 14,82	165 ± 16,51	8
ОФВ1	4,30 ± 0,36	4,56 ± 0,39	6
ОФВ/ФЖЕЛ	86,58 ± 1,84	96,90 ± 1,84*	13
ПОС	6,90 ± 1,37	7,36 ± 1,54	6

Таблица 4

Изменение показателей ФВД под влиянием нагрузки субмаксимальной мощности у средневиков

Показатели ФВД	Субмаксимальная физическая нагрузка		Процент увеличения
	До	После	
МОД	12,18 ± 2,19	21,36 ± 4,02*	77
ЖЕЛ	4,95 ± 0,48	5,33 ± 0,56	7
Ровд	2,45 ± 0,33	2,95 ± 0,33	23
Ровид	1,35 ± 0,21	1,54 ± 0,21	16
МВЛ	138 ± 11,3	147 ± 15,7	6
ОФВ1	3,67 ± 0,44	3,88 ± 0,45	6
ОФВ/ФЖЕЛ	82,15 ± 15,76	86,50 ± 13,71	6
ПОС	7,11 ± 1,42	8,46 ± 1,51	21

При общей направленности изменений, в группе средневиков существеннее возростал показатель МОД % на 77% и ПОС % на 21%, однако РОвд. увеличивался меньше % на 24% (при $p < 0,05$). Причиной подобных различий является то, что средневики работают преимущественно в зоне субмаксимальной и максимальной мощности, их дыхательная система лучше адаптирована к подобным нагрузкам, которые имеют относительно кратковременный характер и не требуют существенных увеличений резервных возможностей, а результат достигается за счет кратковременного улучшения вентиляции.

Разница по показателю МОД была достоверной, по другим показателям уровня 95% достоверности не удалось достичь вследствие значительной вариабельности изменений внутри группы, кроме того нам также не удалось зафиксировать достоверных снижений показателей функции внешнего дыхания.

Как видно из результатов таблицы 5, достоверный прирост показателя наблюдался лишь по резервным объемам выдоха, который вырос на 54% и свидетельствует о значительном уменьшении сопротивления потока воздуха в воздухоносных путях и является особенностью проявления адаптационных реакций спортсменов, которые тренируются на выносливость [5].

Не было выявлено существенных различий в реакции на физическую нагрузку между игроками и стайерами. В виде тенденции происходило существенное увеличение РОвд. и РОвыд. у стайеров на 14% и 34% соответственно, по сравнению с игроками, что связано, наверное, с таким показателем, как специальная выносливость.

Таблица 5

Изменение показателей ФВД под влиянием нагрузки субмаксимальной мощности у стайеров

Показатели ФВД	Субмаксимальная физическая нагрузка		Процент увеличения
	До	После	
МОД	14,13 ± 4,97	17,31 ± 5,20	27
ЖЕЛ	4,22 ± 0,76	4,96 ± 0,51	20
Ровд	1,92 ± 0,26	3,01 ± 0,55	64
Ровид	0,94 ± 0,16	1,38 ± 0,11*	54
МВЛ	127,6 ± 21,43	138,08 ± 21,28	10
ОФВ1	3,22 ± 0,34	3,59 ± 0,37	12
ОФВ/ФЖЕЛ	85,33 ± 3,07	90,65 ± 2,75	7
ПОС	6,08 ± 0,67	6,51 ± 0,85	7

Таблица 6

Сравнительная оценка процента увеличения показателей ФВД под влиянием физической нагрузки у игровиков и стайеров

Показатели ФВД	Игровики	Стайеры
МОД	26,92 ± 11,41	26,85 ± 8,71
ЖЕЛ	16,18 ± 11,05	20,43 ± 11,73
Ровд	50,11 ± 16,64	64,43 ± 43,73
Ровид	19,60 ± 7,38	53,60 ± 18,03
МВЛ	8,48 ± 2,20	10,37 ± 6,52
ОФВ1	6,07 ± 1,05	12,07 ± 5,52
ОФВ/ФЖЕЛ	13,45 ± 7,72	6,57 ± 3,24
ПОС	6,25 ± 3,98	8 ± 5,82

Таблица 7

Сравнительная оценка процента увеличения показателей ФВД под влиянием физической нагрузки у средневики и игровиков

Показатели ФВД	Средневики	Игровики
МОД	77,46 ± 24,70	26,92 ± 11,40*
ЖЕЛ	7,20 ± 1,70	16,18 ± 11,05
Ровд	23,60 ± 11,88	50,11 ± 16,64
Ровид	15,60 ± 2,60	19,60 ± 7,38
МВЛ	6,23 ± 3,49	8,48 ± 2,20
ОФВ1	5,84 ± 1,59	6,07 ± 1,05
ОФВ/ФЖЕЛ	5,70 ± 3,67	13,45 ± 7,71
ПОС	20,83 ± 9,13	6,25 ± 3,98

При сравнительной оценке процента увеличения показателей ФВД у игроков и средневики нам удалось зафиксировать только одну достоверную разницу по МОД, который достоверно выше по критерию Стьюдента у средневики на 50%, что объясняется преобладающей работой последних в субмаксимальной и максимальной зоне интенсивности, при которой образуется значительная величина кислородного долга, ликвидация которого осуществляется в восстановительном периоде за счет дополнительного увеличения легочной вентиляции.

Таблица 8

Сравнительная оценка процента увеличения показателей ФВД под влиянием физической нагрузки у средневики и стайеров

Показатели ФВД	Средневики	Стайеры
МОД	77,46 ± 24,70	26,85 ± 8,73
ЖЕЛ	7,20 ± 1,70	20,43 ± 11,72
Ровд	23,60 ± 11,88	64,43 ± 43,72
Ровьд	15,60 ± 2,60	53,60 ± 18,03*
МВЛ	6,23 ± 3,49	10,37 ± 6,52
ОФВ1	5,84 ± 1,59	12,07 ± 5,52
ОФВ/ФЖЕЛ	5,70 ± 3,67	6,57 ± 3,24
ПОШ	20,83 ± 9,13	8 ± 5,82

Различия между стайерами и средневиками заключались, во-первых, в значительно меньшем приросте МОД у стайеров (27% против 77% у средневики). При этом прирост ЖЕЛ у стайеров под влиянием физической нагрузки был в 3 раза выше, чем у средневики во-вторых, существенное превышение (в два-три раза) по показателям резервных объемов, среди которых показатель резервного объема выдоха достоверно был больше у стайеров на 38%. Показатель прироста ПОс, наоборот, был существенно в группе средневики и составил на 12% больше. Это объясняется разным темпом и объемом дыхания, необходим спортсменам для выполнения характерных для них нагрузок, почему и отвечают адаптивные реакции в каждой группе.

В нашей работе нам предоставлялось интересным выяснить, насколько показатели функции внешнего дыхания, в частности, максимальная вентиляция легких, может влиять на максимальное потребление кислорода. Полученные данные показывают отсутствие у гандболистки наличие слабой корреляционной взаимосвязи у футболистов между МВЛ и относительным показателем максимального потребления кислорода (вМПК) - 0,14 и 0,41 соответственно

Таким образом, легочной вентиляции вполне достаточно для достижения МПК, более того, достигнув МПК легочная вентиляция может продолжать увеличиваться, а показатель МПК остается на том же уровне или несколько снижается. Исключения составляют лишь те факторы, которые способствуют нарушению нормальной механики дыхания, ведущие к вентиляционной недостаточности – нарушение бронхиальной проходимости, наблюдаемой у всех спортсменов с инверсивной реакцией, а также, определенные вынужденные положения спортсменов в ряде ситуаций, которые не дают возможности в полной мере задействовать все группы дыхательных мышц.

Отсутствие тесной корреляции между уровнем МПК и МВЛ позволяет предположить, что кислород при высоком потреблении расходуется не полностью, т.е. данный показатель не лимитирует физическую работоспособность. Наверное, в большей степени это определяется состоянием бронхиальной проходимости, которая опосредованно влияет на степень работы вспомогательных дыхательных мышц.

Выводы.

На основании проведенного анализа параметров спирографии у спортсменов различной специализации были описаны как адаптивные реакции со стороны внешнего дыхания на нагрузку субмаксимальной мощности, которые проявляются в увеличении минутного объема дыхания, жизненной емкости легких, резервных объемов вдоха и выдоха, максимальной вентиляции легких, объема форсированного выдоха за 1 с, пиковой объемной скорости, отношение объема форсированного выдоха за 1 с к форсированной жизненной емкости, так и дезадаптированные, проявляющиеся в уменьшении этих показателей вследствие нарушения бронхиальной проходимости, обусловленной, наверное, гипоксической активацией перекисного окисления липидов, что приводит к дефициту сурфактанта, который играет значительную роль в снижении поверхностного натяжения жидкости и препятствует телектазу альвеол.

Также было установлено, что легочной вентиляции вполне достаточно для обеспечения высокого уровня максимального потребления кислорода, кроме того, достигнув его легочная вентиляция может продолжать увеличиваться, а показатель максимального потребления кислорода остается на том же уровне или несколько снижается, за исключением факторов, способствующих нарушению нормальной механики дыхания.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем особенностей изменений показателей функции внешнего дыхания под воздействием физической нагрузки.

Литература

1. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Физиология спорта.– Киев: Олимпийская литература, 2001.- С. 180-210.
2. Ванюшин Ю.С., Ситдииков Ф. Г. Комплексная оценка сердечно-сосудистой и дыхательной систем при нагрузках повышающейся мощности // Казан. мед. журнал.– 1999.– Т. 80, № 3.– С. 187-189.
3. Сильвестров В.П., Семин С. Н. Качественный анализ кривых поток-объем спирографического исследования // Терапевтический архив.– 1989.– Т.61, № 4.–С.97-104.
4. Власов Ю.А., Окунева Г. Н. Кровообращение и газообмен человека: Справочное руководство– 2-е изд., перераб. и доп.– Новосибирск : Наука, 1991.- С.45-48.
5. Дубилей В. В. Физиология и патология системы дыхания у спортсменов.– Казань: Изд-во Казанский университет, 1991.–144с.

Поступила в редакцию 12.11.2008г.

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ЧЕРЕЗ ОТКРЫТЫЙ ДОСТУП К ИНФОРМАЦИИ

Ермаков С.С.

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Аннотация. Представлен анализ системы подготовки диссертационных исследований. Показаны возможные направления повышения их качества. Выделены электронные научные ресурсы сети Интернет. Отмечается необходимость создания полнотекстовой электронной библиотеки научных изданий и диссертаций в сети интернет. Важное значение приобретает создание портала в сети интернет, на котором потенциальные рецензенты диссертаций могут представить свое мнение о качестве исследования.

Ключевые слова: качество, диссертация, исследование, информация.

Анотація. Єрмаков С.С. Підвищення якості наукових досліджень через відкритий доступ до інформації. Представлено аналіз системи підготовки дисертаційних досліджень. Показано можливі напрямки підвищення їхньої якості. Виділено електронні наукові ресурси мережі Інтернет. Відзначається необхідність створення повнотекстової електронної бібліотеки наукових видань і дисертацій у мережі інтернет. Важливого значення набуває створення порталу в мережі інтернет, на якому потенційні рецензенти дисертацій можуть представити свою думку про якість дослідження.

Ключові слова: якість, дисертація, дослідження, інформація.

Annotation. Yermakov S.S. Improvement of quality of scientific researches through the open access to the information. Analysis of system of preparation of dissertational researches is submitted. Possible directions of increase of their quality are shown. Electron scientific network resources the Internet are secured. Necessity of building of text-through electron library of scientific editions and theses on a web the Internet is marked. The important value acquires building a portal in a web the Internet on which potential reviewers of theses can present the opinion on quality of research.

Keywords: quality, thesis, research, the information.

Введение.

Качество научных исследований одно из основных требований подготовки диссертаций. Нормативно-правовым обоснованием качества являются законы Украины об авторских правах [8], государственные стандарты по научно-исследовательским работам (НИР) [5], а также распоряжения и рекомендации ВАК [11, 13, 22] и другие [4, 9]. К этому следует добавить многочисленные публикации по методике организации НИР [1-3, 10, 12, 13] и анализе типичных ошибок в завершённых исследованиях [6, 7]. Контроль за качеством исследований возложен на специализированные учёные советы по защите диссертаций, экспертные советы ВАК и соответствующие отделы министерств и ведомств, которые отвечают за государственные бюджетные НИР. Все это вместе взятое должно способствовать выполнению НИР, в т.ч. и диссертаций, на достаточном высоком уровне. Однако, практика показывает, что качество диссертаций не всегда обеспечивается отдельными исполнителями. Этому есть несколько причин, среди которых наиболее важной является ограниченный доступ к диссертациям за некоторое время до публичной защиты. Предварительная публикация объявления о защите и рассылка автореферата фактически даёт возможность потенциальным добровольным рецензентам выразить свое мнение о качестве диссертации в целом. Однако, текста автореферата в несколько десятков страниц часто является недостаточно для оценки качества всей диссертации. На этот случай предусмотрена обязательная процедура доступа к диссертации через библиотеку учреждения, в котором будет происходить защита диссертации. Вместе с тем, ознакомиться с текстом самой диссертации имеет возможность лишь небольшая часть учёных, что конечно, не способствует качественной экспертизе. Важное значение в повышении качества научного исследования играет его информационное обеспечение. Поэтому решение проблемы повышения качества выполняемых диссертаций остается актуальным.

Работа выполнена в соответствии с практическими задачами подготовки диссертационных исследований

Формулирование целей работы

Цель работы – анализ информационных научных ресурсов и разработка путей повышения качества подготовки диссертационных исследований

Результаты исследований.

Качество научных исследований зависит от многих факторов (рис. 1), среди которых можно выделить информационное обеспечение. В свою очередь, в информационном обеспечении как важной составляющей системы подготовки диссертаций, выделяются источники информации на традиционных – бумажных носителях и электронных. Последние приобретают все

большую популярность у исследователей и имеют неоспоримое преимущество - круглосуточный доступ к информации. Электронные источники информации (рис. 2) несут в себе и сведения о возможностях ознакомления с новыми или необходимыми исследователям книгами и другой бумажной продукцией, которая издана за пределами Украины (рис. 3).

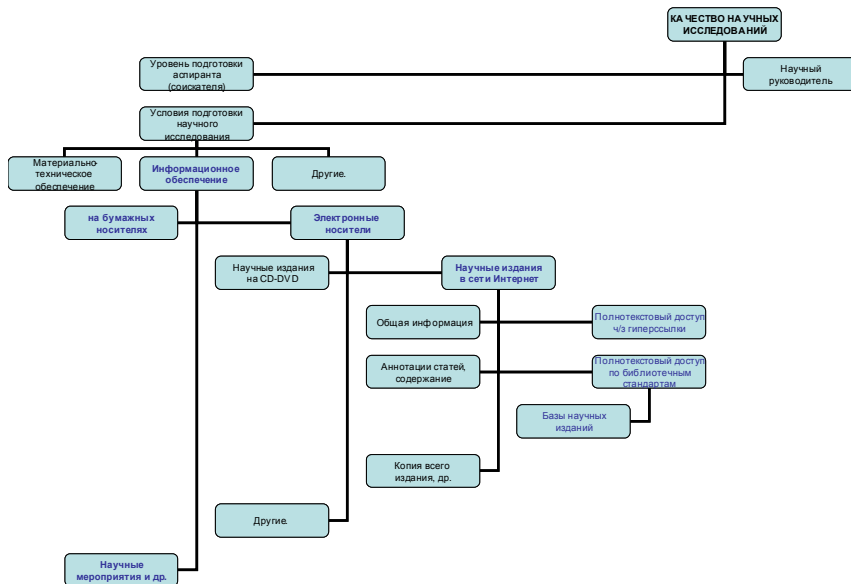


Рис. 1. Составляющие обеспечения качества научных исследований.

В электронном информационном пространстве приводятся сведения об ошибках в защищенных диссертациях, авторам которых было отказано в выдаче диплома кандидата или доктора наук [6, 7]. Эти сведения являются хорошим дополнением для заключительных этапов научно-исследования. Качеству научных исследований способствует свободный и открытый доступ к отечественным научным изданиям, утвержденным ВАК Украины (рис. 3). Следует отметить, что большинство из них представлены в сети Интернет полнотекстовыми версиями.

Предпринимаемые некоторыми учреждениями меры по обеспечению свободного доступа к авторефератам через сеть Интернет значительно расширяют возможности доступа научной общественности к материалам экспертизы еще до защиты диссертации [21] и являются важным шагом к повышению качества НИР. Последующее, после утверждения диссертации в ВАК и выдаче соискателю диплома кандидата или доктора наук, расположе-







Патенты	Научные журналы. ПОЛЬША	Авторефераты Диссертации
<p>Patent i Sowi http://www.patentstor</p>  <p>http://www.uspto</p>  <p>http://www.freepatentsonline</p>  <p>http://www.ukpatent http://www.ventimax</p>  <p>"Роспатент" </p> 	 <p>http://www.awf.edu.pl/ http://www.awf.krakow.pl/ http://www.awf.wroc.pl/ http://www.awf.katowice.pl/ http://www.awf-bp.edu.pl/</p>	<p>http://www.nbuw.gov.pl</p>  <p>http://www.rsj.pl</p>  <p>http://lib.sportedu.pl</p>  <p>http://www.nib.edu.pl</p> 

Рис. 2. Источники электронного информационного пространства обеспечения научных исследований.




Зарубежные издания		Украина. Научные журналы, сб. научн. трудов
Книги	Журналы	
		

Рис. 3. Книги и журналы, которые представлены в электронном пространстве.

ние полных текстов автореферата в сети интернет [18-20] дает возможность потенциальным рецензентам высказать свое мнение о качестве выполненной работы. Дополнением к этому является возможность ознакомления с полными текстами диссертаций в Национальной библиотеке Украины имени В.И.Вернадского, УкрИНТЭИ и учреждении, в котором происходила защита. Аналогичные возможности доступа к диссертациям предоставлены в России и Белоруссии [19, 20]. Россия, кроме того, дает возможность платного доступа к полным текстам диссертаций в сети Интернет. В качестве примера можно выделить Российский Федеральный образовательный портал, который дает возможность просмотра аннотации диссертации и полного текста автореферата в формате PDF [14].

Следует отметить, что экспертиза диссертации даже после выдачи диплома соискателем может быть продолжена. В случае выявления нарушений решением ВАК диплом может быть признан недействительным.

Однако, все перечисленные выше мероприятия имеют один недостаток – отсутствие свободного, без всяких ограничений, доступа к полным текстам диссертаций для любого ученого или гражданина любой страны, а не только Украины или России. В этом аспекте, важное значение приобретают международные соглашения о доступе к информации и, в частности, «Окинавская Хартия глобального информационного общества» [23].

Свободный доступ к научным и образовательным ресурсам, какими являются диссертации, полностью согласуется с Окинавской Хартией глобального информационного общества. Соглашение подписано ведущими странами мира такими, как Великобритания, Германия, Италия, Канада, США, Франция, Япония. Из стран бывшего СССР этот международный документ подписан Россией.

О важности этого соглашения для науки Украины свидетельствует факт его размещения на сайте Верховной рады Украины [23]. Кроме того, Украина подписала международный документ «Меморандум о взаимопонимании между Генеральным Директоратом по вопросам Информационного общества Европейской Комиссии и Государственным комитетом связи и информатизации Украины относительно развития Информационного общества». Этим документом Украинская сторона подтвердила свое намерение развивать программу e-Ukraine, которая отвечает нуждам украинского общества, стимулировать развитие услуг Информационного Общества в Украине [17].

Поэтому одним из путей решения проблемы качественной экспертизы диссертаций является размещение полных текстов диссертаций в сети Интернет с доступом к ним без всяких ограничений. В этом случае потенциальные пользователи имеют возможность на форумах или специальных сай-

тах открыто высказать свое мнение о качестве диссертации. В качестве примера свободного высказывания о качестве диссертаций можно привести материалы по их экспертизе в сети Интернет [15]. Ресурс представляет материалы по статистическому анализу экспериментальных данных.

Размещение полных текстов диссертаций в сети Интернет с доступом к ним без всяких ограничений широко используется в высокотехнологически развитых странах (табл. 1, 2).

Таблица 1

Базы зарубежных диссертаций

Название ресурса	Адрес в сети интернет	К-во диссертаций по поисковым словам	
		sport, sport training	physical training
Национальная БД электронных диссертаций Вагенингенского университета	http://library.wur.nl/wda/	7	
Докторские диссертации Центра научных библиотек (США).	http://www.crl.edu/	15	228
Диссертации Канады.	http://amicus.collectionscanada.ca/s4-bin/Main/BasicSearch?coll=18&l=0&v=1	4000	4000
Диссертации университетов и научных библиотек Франции.	http://www.sudoc.abes.fr/LNG=FR/DB=2.1/1/MPLAND=Y/CHARSET=ISO-8859-1/DB_START	32	76
Портал электронных текстов диссертаций Франции «Cybertheses».	http://cyberdocs.univ-lyon2.fr/index1.php http://www.cybertheses.com/	352	250
Кандидатские диссертации	http://www.dissertation.com/?gclid=CNDP1ev0ipYCFQ0Suwodgj0YEw http://www.phddata.org/	37	67
Свободный доступ к описаниям докторских диссертаций, готовящихся к защите в различных странах.	http://www.phddata.org/	27	
Электронные тексты диссертаций Хельсинкского университета.	http://ethesis.helsinki.fi/en/	375	60
Диссертации Германии.	http://www.dissonline.de/	4128	1998
БД докторских диссертаций, защищенных в университетах Испании	https://www.micinn.es/teseo/login.jsp http://www.cervantesvirtual.com/tesis/	30	11
Диссертации Австралии.	http://adt.caul.edu.au/	1130	
Диссертации, защищенные в университетах Швеции.	http://www.diva-portal.org/	20	
<i>Платный доступ</i>	http://www.theses.com/		
<i>Платный доступ</i>	http://www.citybinders.co.uk/?gclid=CKa7yvH0ipYCFQyD1QodgxgDEQ http://www.citybinders.co.uk/thesis_area.html		

Отдельные Вузы представляют свои диссертации на общем портале (<http://www.cybertesis.net/>)

Еще одним из направлений качественной экспертизы защищенных диссертаций является сравнение их текстов на предмет заимствования чужих идей и работ. Имеется достаточное количество специальных программ

сравнения текстов, в т.ч. и распространяемых бесплатно. Они позволяют сравнивать диссертаций и обнаруживать одинаковые фрагменты текста и графических изображений, которые автор указывает как свою собственную разработку. Наиболее распространенными программами является: AntiPlagiat, EVE Plagiarism Detection System, DiffDoc, Duplicator и другие.

Таким образом, все это вместе взятое является информационной системой обеспечения качества научных исследований. Среди основных направлений обеспечения качества научных исследований можно выделить следующие

1. Создание полнотекстовой электронной библиотеки научных изданий в сети интернет в соответствии с библиотечными стандартами и свободным доступом.
2. Создание полнотекстовой электронной библиотеки диссертаций в сети интернет.

Таблица 2

Базы зарубежных диссертаций

Вузы	Количество диссертаций	
	physical training	sport training
<u>California Institute of Technology (3)</u>	3	
<u>East Tennessee State University (1)</u>	1	3
<u>Georgia Tech (2)</u>	2	
<u>Louisiana State University (5)</u>	5	
<u>North Carolina State University (1)</u>		1
<u>PUC de Brasilia (1)</u>	1	
<u>PUC do Rio de Janeiro (1)</u>	1	
<u>Univ. Nac. Mayor de San Marcos (3)</u>	3	
<u>Universidad de Concepción (2)</u>	2	2
<u>Universidade de Sao Paulo (9)</u>	9	
<u>Universidade Estadual de Campinas (8)</u>	8	4
<u>Universidade Federal de Santa Catarina (2)</u>	2	
<u>Universitat Autònoma de Barcelona (3)</u>	3	
<u>Universitat de Barcelona (1)</u>	1	1
<u>Universitat de Valencia (3)</u>	3	1
<u>Universitat Politècnica de Catalunya (1)</u>		1
<u>Universitat Pompeu Fabra (1)</u>		1
<u>Universit de Lyon2 (4)</u>	4	
<u>University of Hong Kong (8)</u>	8	
<u>University of Pittsburgh (12)</u>	12	
<u>Virginia Tech (24)</u>	24	2

Кроме того, Вузам, имеющим специализированные советы желательного представлять авторефераты диссертаций до их защиты. Важное значение приобретает создание портала в сети интернет, на котором потенциальные рецензенты защищаемых или защищенных диссертаций могут представить свое мнение о качестве исследования.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения проблем свободного доступа к информации об украинских научных полнотекстовых ресурсах в электронном пространстве.

Литература.

1. Баскаков А.Я. Методология научного исследования: Учеб. пособие/ А.Я.Баскаков, Н.В.Туленков- К.: МАУП, 2002.- 216с.
2. Волков Ю.Г. Диссертация: подготовка, защита, оформление: Практическое пособие/ Под ред. Н.И.Загузова.- 3-е изд.- М.: Гардарики, 2004.- 185с.
3. Воротина Л.І. Кандидатська дисертація: методика написання і захисту: Посібник для аспірантів і здобувачів наукового ступеня/ Л.І.Воротина, В.С.Воротін, С.О.Гуткевич.- К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2003.- 76с.
4. Довідник здобувача наукового ступеня. - К.: Редакція "Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України", 2000. - 64 с.]
5. Документація. Звіти у сфері науки і техніки. Структура і правила оформлення ДСТУ 3008-95. Держстандарт, Державний стандарт № б/н від 01.01.96.
6. Ермаков С.С. Диссертация: «Как избежать ошибок при ее подготовке»: метод. рекомендации. Харьков: ХГАДИ, 2002. – 36 с. (<http://nette.pisem.net/> <http://www.ilt.kharkov.ua/bvi/smu/oshibki.pdf> <http://nich.dgtu.donetsk.ua/asp/sprav.html>)
7. Ермаков С.С. Помилки у захищених дисертаціях 2003-2006рр., авторам яких було відмовлено у видачі диплома. // Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв //зб.наук.праць. - Харків: ХДАДМ, 2007. - №4. - С. 50-74. (www.ksada.org)
8. Закон України «Про авторське право і суміжні права». //Відомості Верховної Ради (ВВР), 1994, N 13, ст.64.
9. Кузин Ф.А. Кандидатская диссертация. Методика написания, правила оформления и порядок защиты. Практическое пособие для аспирантов и соискателей ученой степени. -2-е изд. - М.: "Ось-89", 1997. - 208 с.
10. Лудченко А.А. Основы научных исследований: Учебное пособие/ А.А.Лудченко, Я.А. Лудченко, Т.А. Примак; Под ред. А.А. Лудченко.- К.: Знання, 2000.- 114 с.
- 11.Порядок присудження наукових ступенів і присвоєння вчених звань.-К.: Редакція "Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України", 2000.- 32 с.
- 12.Тормоса Ю.Г. Основы научных исследований: Навч.-метод. посіб. для самост. вивч. дисц.- К.: КНЕУ, 2003.- 76 с.], подготовки диссертаций [
- 13.Як підготувати і захистити дисертацію на здобуття наукового ступеня. Методичні поради / Автор-упорядник Л. А. Пономаренко, доктор технічних наук, професор. - К.: Редакція "Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України", Видавництво "Толока", 2001. - 80 с.
14. <http://ecsocman.edu.ru/>
15. http://www.biometrica.tomsk.ru/index_9.htm
16. <http://www.e-ukraine.biz/ukraine7.html>
17. <http://www.e-ukraine.biz/ukraine8.html> Меморандум про взаєморозуміння між Генеральним Директором з питань Інформаційного суспільства Європейської Комісії

та Державним комітетом зв'язку та інформатизації України щодо розвитку Інформаційного суспільства/

18. <http://www.nbuv.gov.ua/>

19. <http://www.nlb.by/>

20. <http://www.rsl.ru/>

21. http://www.unfiz.lviv.ua/index.php?page=spec_sc_council

22. <http://www.vak.org.ua/>

23. http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=998_163

Поступила в редакцію 10.11.2008г.

АНКЕТИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ОЛИМПИЙСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ИНТЕНСИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Касьяненко О.Г.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Описывается компьютерная анкета для студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта по олимпийскому образованию, включающая программу «Questions» - форма анкеты с вопросами и пустыми полями для ответов и программу «Statistica» - с помощью которой данные статистически обрабатываются. Ключевые слова: компьютеризация, анкета, олимпизм, статистика.

Анотація. Касьяненко О.Г. Анкетування студентів вищих навчальних закладів фізичної культури й спорту з олімпійської освіти в умовах інтенсивного використання комп'ютерних технологій. Описується комп'ютерна анкета для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури та спорту з олімпійської освіти, що включає: програму «Questions» - форма анкети з питаннями та порожніми полями для відповідей та програму «Statistica» - за допомогою якої дані статистично обробляються.

Ключові слова: комп'ютеризація, анкета, олімпізм, статистика.

Annotation. Kasyanenko O.G. Questioning of students of higher educational institutions of physical training and sports on Olympic educational in conditions of a heavy use of computer technologies. Describes computer questionnaire for students of high educational institutions of physical culture and sport by Olympic education, includes program «Questions» - the questionnaire form with questions and empty columns for answers and program «Statistica» - with which facts are statistical calculated.

Keywords: computerizing, questionnaire, olympizm, statistic.

Введение.

Компьютерные технологии применяются во всех областях деятельности человека и определяют прогресс развития современного общества. Использование их в практике повышает работоспособность людей и результативность их труда. Информатизация сферы образования сопровождается

интенсивным внедрением информационных технологий, основанных на применении компьютеров причем не только в технических высших учебных заведениях, но и в высших учебных заведениях физической культуры спорта [2, 11]. Создание компьютерных учебников, учебных пособий, методического обеспечения дисциплины, компьютерных средств контроля знаний студентови оценки качества усвоения учебного материала, тематических баз данных, направленных на информационную поддержку учебной дисциплины является путями внедрения информационных технологий [4, 5, 10]. Среди них важное место принадлежит созданию программных продуктов по вводу и статистической обработке данных [1]. Одной из разновидностей данных продуктов является компьютерное анкетирование.

Анкетирование – это метод получения информации путем письменных ответов респондентов на систему стандартизированных вопросов [3]. Современные компьютерные системы являются способом унификации представления информации. Они позволяют обрабатывать численные данные, хранить их в большом объеме и автоматизировать процесс обработки результатов данных [7]. Это намного упрощает процесс проведения и обработки анкетирования.

Проведенный теоретический анализ и обобщение литературных источников свидетельствует о том, что проведению анкетирования по вопросам олимпийского образования посвятили свои работы многие ученые [8, 9].

Еще в 80-х годах профессором Столяровым В.И. [9] был проведен массовый социологический опрос по данной тематике. Значительное количество его последователей [8, 9] продолжили исследования по теме олимпизма. На Украине вопросами зарождения и развития олимпийского образования занимаются следующие ученые: Платонов В.Н., Булатова М.М., Лабский В.М., Вацеба О.М. и др. При этом анкетирование, по мнению исследователей, можно поставить на первое место для получения социологической информации о субъективном отношении различных групп населения к изучаемому вопросу.

В современном обществе компьютерные анкеты используются в управленческой деятельности. В сфере образования и физической культуры спорта их использование незначительно. На современном этапе использование компьютерных анкет, с помощью которых можно определить знания и отношение студентов высших учебных заведений физической культуры спорта различных курсов, полов, специализаций и разрядов к вопросам олимпийского образования, выявлено не было.

Работа выполнена по плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Формулирование целей работы

Целью работы является разработка компьютерного анкетирования по олимпийскому образованию с автоматической обработкой данных.

Результаты исследования.

Анкета разработана с использованием среды программирования Borland C++ Builder 6 для операционной системы Windows. Для запуска анкеты не требуется дополнительного программного обеспечения.

При запуске программы «Questions» создается форма анкеты с вопросами и пустыми полями для ответов (рис. 1). Такие графы, как курс, пол, специализация, разряд, а также вопросы 6.1, 7.1 и другие имеют выпадающие окна, в которых предполагается выбрать один вариант ответа. В графах 6.7, 6.8, 7.2 и т. д. можно выбрать несколько вариантов ответа. В окне справа есть линейка прокрутки, позволяющая просматривать всю анкету.

The screenshot shows a window titled "Вопросы" (Questions) with a questionnaire form. The form is organized into two columns of questions. The top of the window has a navigation bar with tabs for "1. Укажите параметры", "2. Курс", "3. Пол", "4. Специализация", and "5. Разряд". Below this, there are dropdown menus for "Курс:" (1), "Пол:" (М), "Специализация:" (Техническая), and "Разряд:" (НМ). The questions are numbered 6.1 through 6.9 on the left and 7.1 through 7.4 on the right. Each question has a corresponding answer field or a list of options. For example, question 6.1 asks "Где и когда проводились первые олимпийские игры современности?" and has a dropdown menu with "Греция 1896". Question 7.1 asks "Да ли олимпиада - это игра?" and has a dropdown menu with "Да". The bottom of the window has a status bar with "8:01:37" and a scroll bar on the right side.

Рис. 1 Окно программы «Questions».



Рис. 2 Окно программы «Statistica». Перспективы дальнейших исследований.

После демографической части анкеты следует основная часть, которую можно разделить на два блока:

- 1). знания студентов об олимпийском движении и олимпизме;
- 2). отношение студентов к олимпийскому движению и олимпизму.

Респондент должен ответить на все вопросы. В случае пропущенного ответа на вопрос, программа выдает окно-предупреждение о том, что пользователь не ответил на все вопросы.

После заполнения анкеты данные сохраняются в файл Answers. dat нажатием кнопки «Сохранить». После этого поля анкеты очищаются. Кноп-

ка «Очистить» очищает поля анкеты без сохранения. При запуске программы «Statistica» создается окно с загруженными данными из файла Answers.dat. При формировании статистики пользователь может выбрать критерии поиска по: учебному заведению, курсу, полу, специализации, разряду. При нажатии на кнопку «Статистика» данные обрабатываются. При этом на кнопку высвечивается количество респондентов, соответствующих выбранным критериям. Напротив каждого варианта ответа на вопрос выводятся данные в процентах. Расчет осуществляется по пропорции:

$$X = \frac{100 \times \text{Кол-во ответов респондентов на данный вопрос}}{\text{Кол-во респондентов всего}}$$

Выводы.

Практика использования данной компьютерной анкеты свидетельствует о ее эффективности и надежности. В современном информационном обществе данные разработки анкет намного упрощают сбор и обработку данных. В связи с тем, что проведение анкетирования не стандартное – компьютерное, повышается интерес испытуемых при его прохождении. Положительным является то, что, анкета предусмотрена на неограниченное количество респондентов.

С помощью разработанной компьютерной анкеты планируется проведение социального опроса студентов Национального университета физического воспитания и спорта Украины для определения состояния знаний и отношения респондентов к вопросам олимпийского образования.

Литература:

1. Ашанин В.С., Ашанина А.В., Б. Яддаден, Шестерова Л.Е. Применение электронных таблиц для статистической обработки данных (на примере Microsoft Excel). Учебное пособие / под. ред. проф. Ашанина В.С. – Харьков, ХаГИФК, 1997. – С. 3-4.
2. Ашанин В.С., Филенко Л.В. Информационные технологии тестирования индивидуальных когнитивных способностей студентов спортивных специализаций // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. - №3. – С.3-8.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры). М., Физкультура и спорт, 1978. - 223с.
4. Бишевец Н.Г. Інтенсифікація навчального процесу шляхом комп'ютерного тестування в вузах фізкультурного напрямку // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. - №8. – С.240-243.
5. Журина Ю. Компьютерная учебно-контролирующая программа «Техника спортивных способов плавания» Студент, наука і спорт у XXI сторіччі. Третя міжнародна конференція студентів (Київ 22-24 травня 2002) // К.: Олімпійська література – 2002. – С. 180-181.
6. Кашуба В.А., Валиков Д.П., Сергиенко К.Н. Компьютерные технологии в системе высшего физического образования // Физ. воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. // Под. ред. С.С. Ермакова. - Харьков: ХХПИ, 2002. - № 6. - С. 22-27.

7. Свістельник І.Р. Організаційні аспекти інформаційного забезпечення вищих навчальних закладів фізкультурного профілю. Автореф. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Л., 2007. – 20с.
8. Столбов В.В. Российские единомышленники Пьера де Кубертена // Олимпийское движение и социальные процессы: Материалы VI Всероссийской конференции. – Омск: СибГАФК 1995. – С. 36-38.
9. Столяров В., Кравчик З., Живоинович Ж., Лабскир В., Эпштейн Л., Шахунова Н., Любнев А. Спортивно-гуманистическое и олимпийское воспитание молодежи: концепция международных проектов для исследований и реализации // Современный олимпийский спорт: Тезисы докладов международного конгресса. К.: КГИФК, 1993. – С.67-69.
10. Філенко Л.В. Інформатизація навчального процесу вищих навчальних закладів фізичної культури з урахуванням когнітивних якостей студентів. Дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Х., 2006. – 202с.
11. Церковна О.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Харк. держ. акад. фіз. культ. – Х., 2007. – 20с.

Поступила в редакцію 04.11.2008г.

ПРИМЕНЕНИЕ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНОВ

Козина Ж.Л., Чесноков Г.С., Серый А.В., Безъязычный Б.И.

Харьковский национальный педагогический
университет им. Г.С. Сковороды

Аннотация. В статье представлена авторская методика аутогенной тренировки, основанная на эффекте глубокой релаксации в результате концентрации на природных образах. После применения данной методики у студентов наблюдается повышение парасимпатикотонии в состоянии покоя, что свидетельствует об улучшении адаптационных процессов. Выявлены индивидуальные особенности реакции на сеанс аутогенной тренировки. Проведена аналогия с результатами исследований других авторов относительно применения методов внушения и самовнушения в оздоровительных целях.

Ключевые слова: студенты, аутогенная тренировка, сердечный ритм, адаптация, парасимпатикотония, симпатикотония, релаксация.

Анотація. Козіна Ж.Л., Чесноков Г.С., Сірий О.В., Без'язичний Б.І. Застосування аутогенного тренування для поліпшення адаптаційних можливостей студентів. У статті представлена авторська методика аутогенного тренування, заснована на ефекті глибокої релаксації в результаті концентрації на природних образах. Після застосування даної методики у студентів спостерігається підвищення парасимпатикотонії в стані спокою, що свідчить про поліпшення адаптаційних процесів. Виявлені індивідуальні особливості реакції на сеанс аутогенного тренування. Проведена аналогія з результатами досліджень інших авторів щодо застосування методів навіювання і самонавіювання в оздоровчих цілях.

Ключові слова: студенти, аутогенне тренування, серцевий ритм, адаптація, парасимпатикотонія, симпатикотонія, релаксація.

Annotation. Kozina Zh.L., Chesnokov G.S., S'riy O.V., Bez'yazichny BI. Application of the psychological training for increase of adaptation possibilities of students. The author method of the psychological training, based on the effect of deep relaxation as a result of concentration on natural appearances, is presented in the article. After application of this method students have an increase of parasympathicotonia in a state of rest that testifies to the improvement of adaptation processes. The individual features of reaction are exposed on the session of the psychological training. Analogy is conducted with the results of researches of other authors in relation to application of methods of suggestion and auto-suggestion in health aims.

Keywords: students, psychological training, cardia rhythm, adaptation, parasympathicotonia, sympathicotonia, relaxation.

Введение.

Для обеспечения физического здоровья большое значение имеют технологии, воздействующие непосредственно на сознание. Однако в современном мире существует огромное количество факторов, воздействующих на сознание с программой, фактически разрушающей здоровье [4,5,8,9]. Это реклама спиртных напитков и сигарет, возрастающая конкуренция во всех сферах человеческой деятельности, приводящая к стрессам, экономическая нестабильность и др. В этой связи создание технологий, позволяющих гармонизировать сознание, настроить человека на конструктивный, положительный тон, активизировать восстановительные процессы, помочь принять правильное решение в сложной ситуации, тем самым уменьшив стресс, является актуальной задачей. Одна из наиболее восприимчивых к информации категорий населения – студенты [3,4,5,8,9]. И от того, какую информацию воспринимают студенты, насколько глубоко она проникает в их сознание, зависит их образ жизни и здоровье. Одним из наиболее эффективных методов информационного воздействия является метод аутогенной тренировки [1,10,11]. Однако при применении данного метода имеются определенные сложности, связанные, главным образом с затруднением достижения релаксации достаточного уровня.

По опыту проведения аутогенной тренировки по классической схеме известно [1,11], что процесс обучения данной практике очень сложный и занимает много времени. Кроме того, далеко не все спортсмены овладевают данной практикой. Наибольший эффект при применении аутогенной тренировки достигается на последних этапах практики, с появлением образов и ярких сновидений. Однако данная стадия наступает далеко не сразу, хотя она и является наиболее эффективной по влиянию на процессы релаксации.

Традиционная методика АТ подразумевает поэтапное сосредоточение на разных участках тела с целью вызывания там ощущений тепла, тяже-

сти, легкости и т.д. [1]. Однако такой тип аутогенной тренировки приводит к чрезмерной активизации сознания и последующему напряжению, а не расслаблению мышц, и желательный эффект релаксации не достигается [11]. По этой причине метод аутогенной тренировки, который является могущественным средством релаксации, восстановления и психологической подготовки, не применяется довольно широко.

Исследование проведено соответственно Сводному плану научно-исследовательской работы Государственного комитета Украины по вопросам физической культуры и спорта на 2006-2010 г. по теме 2.4.1.4.3 п. «Психологические, педагогические и медико-биологические средства восстановления работоспособности спортсменов в спортивных играх» (№ гос. регистрации 0106U01 1989).

Формулирование целей работы

Цель работы – разработать и экспериментально обосновать эффективную и доступную методику аутогенной тренировки, позволяющей повысить адаптационные возможности студентов

Организация исследования. На основании анализа литературных данных, теоретико-аналитической работы и личного опыта автора была разработана авторская методика аутогенной тренировки. Методика применялась в учебных курсах факультета физического воспитания ХНПУ им. Г.С. Сковороды «Спортивно-педагогическое совершенствование», «Физиология спорта», на факультативных занятиях студенческого научного кружка кафедры спортивных игр. В исследовании приняли участие 63 студента 1-5 курсов: 32 человека экспериментальная группа и 31 – контрольная. Аутогенная тренировка проводилась в конце занятий по указанным дисциплинам 2 раза в неделю в течение 2-х месяцев. Результаты воздействия методики оценивались по показателям сердечного ритма по методике Р.М. Баевского [2].

Результаты исследования.

При разработке данной методики мы основывались на данных о хорошо развитом образном мышлении у студентов, особенно - студентов гуманитарных вузов [9]. Рассмотрим основные особенности данной методики.

В данном исследовании мы разработали методику аутогенной тренировки, немного отличную от традиционной. Традиционная методика АТ подразумевает поэтапное сосредоточение на разных участках тела с целью вызывания там ощущений тепла, тяжести, легкости и т.д. [1, 11]. Однако такой тип аутогенной тренировки приводит к чрезмерной активизации сознания и последующему напряжению, а не расслаблению мышц, и желательный эффект релаксации не достигается [10]. По этой причине метод аутогенной тренировки, который является могущественным средством релаксации, восстановления и психологической подготовки не применя-

ется довольно широко.

При разработке модифицированной методики аутогенной тренировки мы основывались на том, что студенты отличаются развитым абстрактным мышлением [6,9], и им не сложно будет мысленным взором создать какой-нибудь образ и постепенно в него погрузиться, хотя по данным литературы это высшая степень владения методом аутогенной тренировки. Кроме того, мысленное наблюдение естественных образов является наиболее древней и естественной для человека практикой расслабления. Описания техники «успокоения мыслей» в древних трактатах по физической культуре в основном по боевым искусствам, построены на мысленном создании естественных образов, которые плавно сменяют друг друга и которые вытекают один из другого. Простейший пример аутогенной тренировки для детей - колыбельная песня - чаще всего строится по принципу описания процесса засыпания природы - птиц, животных и даже стихий [10].

Основываясь на перечисленных положениях, мы разработали методику аутогенной тренировки, которая является довольно простой, доступной и вызывает быстрый, глубокий и стойкий эффект релаксации. Суть методики заключается в повторении инструктором или самостоятельно занимающимися текста, который описывает смену естественных образов.

Язык текста аутогенной тренировки должен быть наиболее доступным для каждого.

При продолжении сеанса психотренинга инструктор, преподаватель или занимающийся, могут произвольно включать смену природных образов, которые естественно возникают в мыслях уже при первых сеансах практики. АТ может проводиться под музыку, наиболее подходящую для практикующих.

При применении данной методики психотренинга или АТ, ее текст может варьировать довольно в широком диапазоне, но для достижения нужного эффекта необходимо соблюдать основные принципы:

1. Наилучший эффект релаксации достигается при создании образа большого пейзажа природы, т.е. «огромный океан», «глубокая река», «звездное небо» и т.д.

2. Образы природы должны быть красивыми, легкими для восприятия, знакомыми занимающимся из повседневной жизни.

3. Текст психотренинга или АТ подбирается таким образом, что при его воспроизведении в сознании происходит постепенный процесс погружения в природный образ и слияние с ним.

Пример отрывка текста аутогенной тренировки:

Сядьте удобно, расслабьтесь. Можно закрыть глаза. Слушайте, что я буду рассказывать. Следуйте за образами, которые будут у Вас

возникать. Эти упражнения помогут Вам в достижении любых желаний, в том числе – спортивных и личных.

Вы плывете по большой-большой реке. Вы чувствуете ее глубину, прозрачность и бесконечную красоту. Вы растворяетесь в этой реке, сливаетесь с ее волнами, течением и журчаньем. Каждая капелька воды наполняет вас энергией и неповторимостью. Течение прозрачной реки наполняет Вас спокойствием. Вы полностью едины с рекой и со всем миром. Вы чувствуете движение воды и реагируете на него. Вы управляете рекой и подчиняетесь ей. Река наполняет Вас жизненной силой, энергией, тонкой чувствительностью ко всем изменениям и способностью управлять собой и всеми течениями, которые через Вас проходят.

Эта река – Ваша жизнь, и одно из ее течений – учеба. Вы становитесь единым целым с каждым предметом, погружаетесь в их сущность. Вы ощущаете и знаете все тонкости и нюансы каждого предмета, как река знает каждую свою каплю. Вы легко впитываете знания по каждому предмету, как река впитывает в себя новые ручьи и новые капли воды. Вы наполняетесь энергией здоровья, счастья, знания. Река слушается Вас и полностью Вам подвластна. Вы в любой момент можете раскрыть заложенные в Вас знания, как река раскрывает свою силу в водопаде. Огромная скорость, легкость, сила и реакция мысли, подаренные красотой и динамичностью реки, остаются с Вами.

В качестве эмоционального фона для видеосопровождения сеанса в нашем исследовании были выбраны видеоматериалы и слайдшоу, содержащие красивые природные образы. Таким образом, сеанс аутогенной тренировки проводился с применением средств наглядности на основе современных информационных технологий. Слайдшоу были выполнены в программе «Macromedia Flash MX 2004» и демонстрировались в программе «Macromedia Flash Player».

Результаты исследования показали, что процесс аутогенной тренировки существенно влияет на показатели сердечного ритма. Изменение данного показателя особенно заметно в первую неделю практики АТ (табл. 1). Так, во время сеанса АТ на первой неделе практики ЧСС в покое снижалась на 13,3%, показатель Мо увеличивался на 16,9%, показатель Амо снижался на 39,7%, значительно изменялись показатели дельты х, которые увеличились более чем на 50%, и показатели индекса напряжения (ИН), которые уменьшились больше, чем на 50% (рис. 1, табл. 1).

Полученные данные свидетельствуют о значительном влиянии АТ на состояние вегетативной нервной системы. Так, снижение показателей ЧСС в покое, АМо, ИН говорят об уменьшении центральных и симпатических включений, а увеличение показателей Мо и дельты х – об увеличении актив-

ности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Данные изменения достоверны при $p < 0,01$ и некоторые - при $p < 0,001$.

В целом, можно отметить, что аутогенная тренировка активизирует парасимпатический отдел нервной системы и тормозит активность симпатического отдела нервной системы. Как известно, наиболее благоприятные условия для процессов адаптации и восстановления создаются при повышении активности парасимпатического отдела нервной системы с одновременным снижением активности ее симпатического отдела, который происходит во время сна. Во время аутогенной тренировки происходят аналогичные изменения, что свидетельствует о положительном влиянии аутогенной тренировки на процессы адаптации и восстановления и возможности эффективным, быстрым и простым способом создать условия для качественного восстановления организма.

Таблица 1

Усредненные показатели сердечного ритма до и во время аутогенной тренировки в начале, в середине и в конце эксперимента у студентов (t-критич. равняется 3,106 при $p < 0,01$ и 4,487 при $p < 0,001$)

Срок регистрации	Показатели сердечного ритма	до АТ $\bar{X} \pm y$	после АТ $\bar{X} \pm y$	% изменения	t-критерий Стьюдента
1-я неделя	ЧССп	76,15±6,71	66,1±5,8	-13,3	2,48
	Мо	0,77±0,04	0,9±0,08	16,9	4,33
	АМо	36,6±6,5	22,05±5,7	-39,7	7,45
	Дельта х	0,23±0,06	0,36±0,16	56,5	8,67
	ИН	138,5±17,7	64,0±10,41	-53,7	7,95
4-я неделя	ЧССп	60,0±12,0	57,33±9,01	-4,5	1,51
	Мо	1,06±0,02	1,06±0,03	0,0	0,06
	АМо	28,0±3,46	22,6±1,15	-19,3	3,61
	Дельта х	0,33±0,08	0,41±0,16	24,2	4,56
	ИН	42,1±19,9	36,5±12,2	-13,3	2,35
8-я неделя	ЧССп	70,2±9,1	72,3±5,8	2,9	1,37
	Мо	0,87±0,18	0,9±0,22	3,4	1,54
	АМо	32,0±2,0	28,7±1,1	-10,3	2,08
	Дельта х	0,29±0,10	0,34±0,12	0,17	0,02
	ИН	74,71±21,7	63,36±18,6	-15,2	2,87

Однако в середине и в конце эксперимента изменения сердечного ритма во время аутогенной тренировки оказались не настолько выраженными, как в начале эксперимента (табл. 1), в основном в связи с исходным снижением показателей ЧСС покоя Мо, что свидетельствует о повышении экономичности работы сердечно-сосудистой нервной систем и снижении

энергозатрат в покое. Известно, что подобные изменения характерны для состояний хорошей адаптации. По нашим наблюдениям, у некоторых обследуемых на восьмой неделе эксперимента наблюдалось даже увеличение показателей АМо, ИН и уменьшение показателей Мо и дельты х, что свидетельствует о повышении активности симпатической нервной системы и уменьшении активности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Полученные факты свидетельствуют о достаточном накоплении энергии и достаточности процессов адаптации и восстановления на восьмой неделе эксперимента и связанным с этим повышением тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы.

В контрольной группе достоверных изменений показателей сердечного ритма не наблюдалось.

Изменения сердечного ритма под воздействием АТ носят индивидуальный характер (рис. 1). Разница между индивидуумами состоит в степени изменений сердечного ритма и времени начала активизации симпатического отдела вегетативной нервной системы. Полученные данные свидетельствуют об индивидуальном влиянии аутогенной тренировки и наиболее адекватных изменениях, вызываемых практикой АТ.

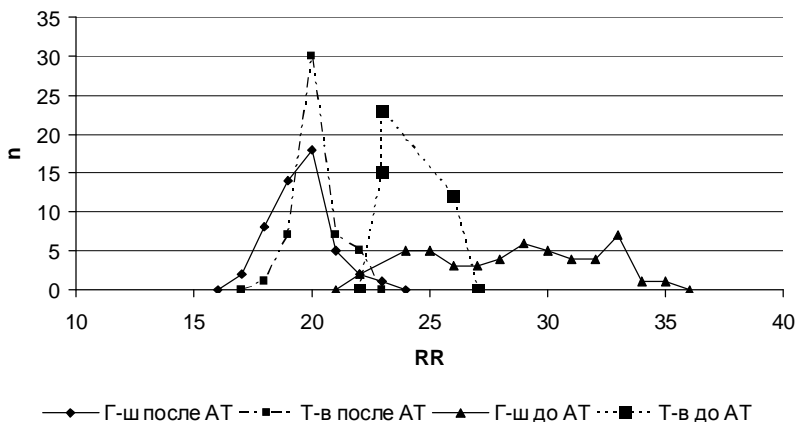


Рис. 1. Примеры индивидуальных изменений показателей сердечного ритма студентов при проведении сеанса аутогенной тренировки на первой неделе практики (RR – длительность RR-интервалов в сердечном ритме, мс; n – частота встречаемости RR-интервалов)

Предложенная методика аутогенной тренировки является фактически тренингом внутренних ведений. В настоящее время уже доказано, что тренинг внутренних видений имеет большое значение для людей различных

специальностей, и особенно такого рода практикам склонны люди с гуманитарным, художественнообразным складом ума.

Известно, например, что актерам, писателям, художникам всем людям образного мышления – привычно обращение к внутренним видениям. Еще М. Ломоносов писал: «Больше всего служат к движению и возбуждению страстей живо представленные описания, которые очень в чувства удаляют, и особенно как бы действительно в зрении изображаются» [6].

Некоторые авторы [6,7,11] выявили, что воздействие слова тем эффективнее, чем более оно «заряжено», т.е. образно окрашено. Подготовленное микроречью, возбужденное видениями такое слово приводит к большему биологическому потенциалу систем, обеспечивающих необходимое действие, и обуславливает повышенную возбудимость определенных участков коры головного мозга [7,11].

Эмоционально окрашенные следовые процессы сначала вызываются сознательно, потом возникают непроизвольно, и в этот момент тормозятся реальные воздействия внешней среды. Замыкательная функция осуществляется тогда во второй сигнальной системе, но уже вне осознанного восприятия [7].

Механизм внушения открывает свойства следовых процессов, одно из которых – запоминание действий и состояний организма в прямой последовательности и связи по времени, причем при повторении цепи действий кора головного мозга пускает в ход те связи, которые существовали в моменты этих действий, и позволяет внушенным процессам в нужный момент времени.

Если внушение реализуется в бодрствующем состоянии человека и восприятие становится осознанным, обязательно нужно, чтобы спортсмен верил в пользу дела, хотел принять внушение и, таким образом, чтобы он сам поддерживал связь между собой и внушающим. Примечательно, что человеку невозможно внушить (даже в состоянии гипнотического сна) какие-нибудь представления и действия, находящиеся в противоречии с его убеждениями, с его этическими нормами.

Полученные результаты в нашем исследовании свидетельствуют о положительном воздействии практики аутогенной тренировки на адаптационные процессы студентов

Выводы.

1. Выявленные изменения показателей сердечного ритма свидетельствуют о гармонизирующем влиянии разработанной методики восстановления на состояние сердечно-сосудистой нервной систем студентов

2. Аутогенная тренировка в авторской модификации вызывает изменения, необходимые для экономичного функционирования организма и

адекватное протекание процессов адаптации.

3. Разработанная для студентов методика аутогенной психорегулирующей тренировки с применением средств наглядности на основе современных информационных технологий является расширением данных авторов в области теории и практики подготовки специалистов дисциплин различного характера.

В перспективе дальнейших исследований предполагается расширение спектра применяемых технологий для повышения адаптационных возможностей студентов

Литература:

1. Алексеев А. Аутотренинг для всех / Алексеев А. . ФиС. 1990. №9. 22 с.
2. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М., «Медицина», 1979.
3. Бизин В.П., Гуменный В.С. Физическая подготовка студентов первого курса политехнических вузов / Бизин В.П., Гуменный В.С. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - N 2. - С. 85-93.
4. Бородин Ю.А. Воспитание психической устойчивости курсантов средствами и методами физической подготовки / Бородин Ю.А., Добровольский В.Б., Романчук С.В., Таран В.С. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - N 1. - С. 30-40.
5. Вовк В.М. Адаптация и ее взаимоотношение с преемственностью физического воспитания средней и высшей школы / Вовк В.М. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХХПИ. - Харьков, 2001. - N 2. - С. 50-54.
6. Выготский Л.С. Психология искусства / Выготский Л.С. - М., 1968.- 246 с.
7. Данилова Н.Н. Психофизиология / Данилова Н.Н. – М.: “АспектПресс”, 1998. – С.346-351.
8. Ермаков С.С. Педагогические условия обеспечения занятий со студентами с ослабленным здоровьем / Ермаков С.С. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - N 1. - С. 66-71.
9. Здоровье студентов с позиции профессионализма / Егорычев А.О., Пенцик Б.Н., Бондаренко К.А., Смирнова Ю.А. // Теория и практика физ. культуры - 2003. - N 2. - С. 53-56.
10. Козіна Ж.Л., Слюсарев В.Ф., Волков Є.П. Ефективність застосування нетрадиційної форми аутогенного тренування для відновлення працездатності баскетболістів / Козіна Ж.Л., Слюсарев В.Ф., Волков Є.П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць під ред. Єрмакова С.С., Харків, ХХПІ, 2001. - №14. – С. 8-15.
11. Омельченко, А.С. Малоносов А. Гипноидеомоторная тренировка спортсменов / Омельченко А.С. Малоносов А. - Теория и практика физ. культуры - 1988, №10. – С.23.

Поступила в редакцию 04.11.2008г.

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБОЙ ИЗ ВИНТОВКИ

Кривцов А.С., Соколан И.В., Палехова Е.С.

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

Московская государственная академия физической культуры

Аннотация. Представлены результаты опроса и анкетирования студентов, занимающихся в стрелковой секции. В результате выполнения упражнений в висе на перекладине и с волновым тренажером «Агашина» снизились неприятные и болезненные ощущения в области поясничного и грудного отдела спины. Разработаны рекомендации для профилактики и предупреждения нарушений осанки у студентов не физкультурных вузов, занимающихся в секциях пулевой стрельбы специализирующихся в стрельбе из винтовки.

Ключевые слова: стрельба, студент, осанка, профилактика.

Анотація. Кривцов А.С., Соколан І.В., Палехова Є.С. Профілактика порушень постави в студентів не фізкультурних вузів, що займаються кульовою стріляниною із гвинтівки. Представлено результати опитування й анкетування студентів, що займаються в стрілецькій секції. У результаті виконання вправ у висі на поперечині й із хвильовим тренажером «Агашина» знизилися неприємні й хворобливі відчуття в області поперекового й грудного відділу спини. Розроблено рекомендації для профілактики й попередження порушень постави в студентів не фізкультурних вузів, що займаються в секціях кульової стрілянини.

Ключові слова: стрілянина, студент, постава, профілактика.

Annotation. Krivtsov A.S., Sokolan I.V., Palehova E.S. Preventive measures of violations of bearing at students not sports high schools occupied with bullet shooting from a rifle. Results of interrogation and questioning of the students occupied in a shooting section presented. As a result of execution of exercises in hanging on a top beam and with undular simulator "Agashin" unpleasant and morbid sensations in range of a lumbar and thoracal department of a back have decreased. References for preventive measures and warnings of violations of bearing at students not the sports high schools occupied in sections of bullet shooting specializing in shooting from a rifle designed.

Keywords: shooting, student, bearing, preventive measures.

Введение.

Занятия спортивной стрельбой сопряжены со значительными статическими нагрузками. Удержание в процессе тренировки изо дня в день винтовки весом 6-8 кг, вносит определенные изменения в организм спортсмена. И такое влияние может не иметь отрицательные последствия, если своевременно принять должные профилактические меры.

Образование дефектов осанки и стопы вызывает в органах или тканях нарушение анатомической целостности, физиологических функций и со-

проводится как местной, так и общей реакцией организма. Отсутствие должного внимания к физической подготовке недостаток двигательной активности, наряду с просчетами в проведении различного рода профилактических мероприятий, не только ухудшают состояние здоровья спортсмена, но и могут вызвать различные патологические явления, изменения в опорно-двигательном аппарате и внутренних органах [6,7,8,10,14,16]. При специальном обследовании большой группы высококвалифицированных стрелков хорошее состояние было отмечено лишь у 50 процентов спортсменов. Одной из распространенных форм заболеваний является вегетососудистая дистония — нарушение тонуса сосудов как следствие высокой эмоциональной напряженности тренировочной и соревновательной деятельности на фоне невысокого уровня функциональной и физической подготовленности. Наблюдаются у стрелков и деформирующий артроз и тугоподвижность правого коленного сустава (у винтовочников), миозит мышц спины, пояснично-крестцовый радикулит, сколиоз грудного отдела позвоночника, и др. — такие данные приводит известный советский ученый спортивный хирург В. Ф. Башкиров в одной из своих монографий (1981 г.), посвященной результатам изучения травм у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта.

Практика показывает, что если тренер знает механизмы повреждения опорно-двигательного аппарата и принимает тщательные меры предосторожности, то в большинстве случаев травмы и заболевания можно предупредить.

Сравнительно часто у стрелков регистрируются хронические заболевания опорно-двигательного аппарата, которые, по данным литературных источников, 53% их патологии. Наибольший процент среди заболеваний опорно-двигательного аппарата составляют болезни суставов и сумочно-связочного аппарата, остеохондрозы позвоночника, костей и надкостницы [6, 9, 11, 20, 21].

Остеохондропатии возникают в основном в юношеском возрасте. Учитывая особенности еще не полностью сформировавшегося организма студентов 17-18 лет, к которым относится подавляющее большинство, становится очевидным актуальность уделения данной проблеме должного внимания при занятиях в ВУЗах не физкультурного профиля.

Как показал анализ медицинских карт ведущих спортсменов страны, у всех стрелков в большей или меньшей степени выражено нарушение осанки: искривления позвоночника в фронтальной плоскости, асимметрия плеч, лопаток, костей таза и т.п.

Этот процесс начинается с самого начала занятий стрелковым видом спорта. Даже после одноразовой тренировочной нагрузки удерживается

остаточное искривление позвоночника вследствие асимметричного статического напряжения мышц туловища. Функциональные изгибы позвоночника и тоническое напряжение мышц удерживаются примерно 1,5 — 2 часа после стрельбы. В результате же длительных и однообразных занятий без применения простейших корригирующих упражнений происходит фиксация неправильного положения позвоночного столба. Особенно это относится к юным стрелкам-спортсменам, у которых еще слаб мышечный аппарат и неокончательно сформирован костный.

Помимо того, у стрелков часто встречается плоскостопие — заболевание, характеризующее уплощение свода стопы.

Эти и другие заболевания можно и нужно предотвращать. Очень важно не запустить процесс и начать выполнение профилактических мероприятий одновременно с началом занятий стрелковым спортом.

В системе физического воспитания стрелковый спорт занимает одно из ведущих мест. Пулевая стрельба введена в программу не только общеобразовательных школ по циклу ОБЖ, но во многих ВУЗах. Требования к стрелковой подготовке студентов — потенциальных призывников повышаются с переходом на годичный срок службы в Вооруженных Силах РФ. Вместе с тем в настоящее время отсутствует программа развития и укрепления физической подготовки, а также рекомендаций по профилактике отрицательного влияния для студентов, занимающихся в секциях пулевой стрельбы. Особенно это актуально для современного поколения студентов-интеллектуалов, проводящих основное время за компьютером, не на спортивных площадках. Анализ научно-методической литературы и проведенное педагогическое наблюдение свидетельствует о существенном снижении общего уровня физического развития [16, 18].

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

Формулирование целей работы

Исходя из выявленной проблемы, *цель исследования* была определена, как необходимость разработки набора рекомендаций для профилактики и предупреждения нарушений осанки у студентов вне физкультурных вузов, занимающихся в секциях пулевой стрельбы специализирующихся в стрельбе из винтовки.

Результаты исследований.

По данным ряда авторов [5, 6, 7, 12, 13, 19] для предотвращения отрицательных воздействий тренировочных нагрузок необходимо использовать совокупность профилактических мероприятий, которые можно разделить на четыре группы:

I — комплекс корригирующих упражнений, включаемых в учебно-

тренировочное занятие;

II — комплексу упражнений, выполняемых после тренировки;

III — самостоятельные занятия;

IV — занятия смежными видами спорта.

Физическая подготовка стрелка не должна быть эпизодической. Она должна проводиться регулярно в течение всего тренировочного года. В этом отношении очень важны утренняя гигиеническая гимнастика и водные процедуры, которые должны быть обязательной частью режима.

К подбору других видов спорта следует подходить очень осторожно, так как не исключается возможность отрицательного переноса навыка. Другие виды спорта используются в основном с целью профилактики различных заболеваний и для общего укрепления организма. Кроме того, они способствуют ликвидации последствий статических нагрузок, повышают обменные процессы в организме и вентиляцию легких.

Весьма полезно использовать циклические виды спорта (плавание, бег, лыжи и др.).

Чрезвычайно эффективным средством профилактики и устранения искривления позвоночника являются всевозможные упражнения в висе на перекладине или на гимнастической стенке. Согласно наблюдениям отдельных авторов, под влиянием этих упражнений в организме спортсменов довольно быстро происходят положительные изменения и нормализуются соответствующие функции [8, 11, 12, 15].

Рекомендуемые упражнения непосредственно после проведения занятий по стрельбе.

1. Вис на перекладине.
2. Вытягивание туловища в висе.
3. Раскачивание в висе.
4. Повороты туловища в висе налево-направо.
5. Из вися на перекладине подтягивания на слегка согнутых руках, а затем мгновенное расслабление (“уронить” тело).

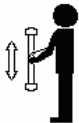
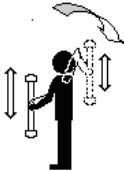


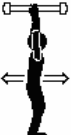

Согласно проведенным ранее исследованиям для развития и совершенствования физической подготовки следует рекомендовать комплекс упражнений с биомеханическим волновым тренажером (табл. 1) [17].

Биомеханический волновой тренажер представляет собой механическое устройство, которое содержит стержень с установленной на нем рукояткой, грузом и пружинами (рис. 1). На данные устройства, именуемые как волнары, имеют авторские свидетельства на изобретение и патенты [1, 3].

Принцип действия подробно изложен в статьях авторов-разработчиков [2, 3] и основан на том, что груз имеет возможности свободно перемещаться вдоль стержня, деформируя при этом пружины. Совместно с пружинами

Таблица 1

Комплекс упражнений с биомеханическим волновым “Тренажером Агашина” (ВТА) предназначенный для стрелков из винтовки.

№	Содержание	Рисунок	Дозировка	Общие методические указания
1	2	3	4	5
1	И.п. — стоя, держать в согнутых перед собой руках тренажер Агашина. 1- вертикальные колебательные движения руками		20-60с	Колени прямые, голова прямо, дыхание не задерживать, темп средний.
2	И.п. — стоя, держать в согнутых перед собой в руках тренажер Агашина. 1-совершая колебательные движения медленно поднимая руки завести их за голову 2-продолжать колебательные движения, удерживая тренажер за головой 3-медленно вернуться в исходное положение		один проход за 15с повторить 3р	Движение выполняется за счет рук, в положении тренажера за головой локти отводятся максимально в стороны, кисти рук с тренажером опускать за голову как можно ниже, особо обратить внимание на прямое положение спины и головы, дыхание свободное, темп медленный.
3	И.п. — стоя на носках, ВТА прижат к спине вдоль позвоночника и удерживается двумя руками за нижний конец 1-колебательные движения совершаются за счет пружинящих приподниманий на носках.		30-90с	Ноги в коленях прямые, спина пряма, плечи расслаблены, голова прямо, дыхание ритмичное, темп средний.
4	И.п. — стоя на правой ноге на полной ступне, тренажер удерживаетсявнизу в вытянутой руке. 1-вертикальные колебательные движения выполняются за счет пружинящих движений в коленном суставе опорной ноги. 2-поторить тоже на левой ноге.		20-60с	Рука, удерживающая ВТА максимально распрямлена в локтевом суставе, корпус чуть наклонен, что бы рука с тренажером располагалась вертикально вниз, спина слегка закреплена, дыхание свободное, темп средний с максим. амплитудой
5	И.п. — стоя, руки над головой, ВТ А удерживаетсяза середину и перпендикулярн фронтальной плоскости. 1-колебания совершаются при помощи корпуса.		5-20сек	Руки слегка согнуты, стараться держать руки над головой, дыхание не задерживать, темп средний.
6	И.п. — стоя, ВТ А на вытянутых руках над головой, хватом на ширине плеч. 1-колебательные движения совершаются руками с участием корпуса.		20-60с	Голова остается неподвижно, дыхание не задерживать, темп быстрый.

жинами груз образует механический колебательный контур. Собственная частота колебаний груза и зона частоты взаимодействия человека с волном определяются жесткостью пружины и массой груза.

Поясним на примере принцип воздействия ВТА. После принятия исходного положения, обеспечивающего некоторую амплитуду движений требуемой группы мышц. Для этого грузу тренажера сообщают колебательное движение при помощи выбранной группы мышц человека. Таким образом, при частоте колебаний, например, 3 Гц за 30 с выполнения упражнения выбранная группа мышц 90 раз сменит состояние напряжения и расслабления. При этом достигается согласованность действий мышц и мышечных ансамблей, что увеличивает силу, скорость исполнительных движений, глубокий самомассаж мышечной ткани, кровеносных и лимфатических сосудов, а также укрепляет связки при одновременном увеличении подвижности суставов.

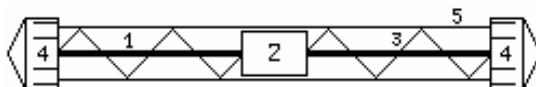


Рис. 1. Биомеханический волновой «Тренажер Агашина»: 1 - стержень; 2 - груз; 3 - пружины; 4 - рукоятки; 5 - корпус

Согласно проведенным исследованиям [1,2,3,15,17] для выполнения тех же 90 сокращений мышц за счет обычных упражнений потребуются от 5 до 10 мин, а для выполнения стандартной тысячи движений, по Н.М. Амосову, [1,3,4], потребуются всего 3-5 мин занятий с ВТА вместо 30-50 мин активных занятий по обычной методике.

Выводы.

Согласно результатам проведенных исследований в виде опроса и анкетирования студентов занимающихся в стрелковой секции БГТУ им. В.Г.Шухова в результате выполнения во время учебно-тренировочных занятий упражнений в висячем положении на перекладине и с волновым тренажером «Агашина» снизилось неприятное и болезненное ощущение в области пояснично-го и грудного отдела спины.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем профилактики нарушений осанки у студентов в физкультурных вузах, занимающихся пулевой стрельбой из винтовки.

Литература.

1. Агашин, М.Ф. Биомеханические тренажеры — универсальные технические средства для оздоровления, тренировки и реабилитации // Юбилейный сборник ученых трудов

- РГАФК посвященных 80-летию академии ; – М.: 1998. – С.176-187.
2. Агашин, Ф.К. Патент №1734792 А1 Устройство для тренировки // Бюллетень изобретений. №19, 1992. – С.16.
 3. Агашин, Ф.К., Агашин М.Ф., Ткачук А.П. Биомеханические станки (волнары) как база новых технологий олимпийской подготовки спортсменов и оздоровительной работы с населением России // Олимпийский бюллетень. №2. – М.: РГАФК 1995. – С. 12-15.
 4. Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. – Киев: Сталкер. – 2002. – 462 с.
 5. Вайнштейн А.Л. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки в начальном периоде обучения // Теория и практика физической культуры – 1974. - №6. – с.43-44.
 6. Гаччиладзе, Я.В. Физическая подготовка стрелка-спортсмена.– М.: ДОСААФ, 1984, – 109 с.
 7. Гаччиладзе, Э.Я. Выносливость стрелка // Разноцветные мишени / Гаччиладзе, Э.Я., В.А. Орлов; – 1986. – С. 23-26.
 8. Жилина М.Я. Общая и специальная физическая подготовка стрелка// Разноцветные мишени ; – М.: ФиС, 1982. – С. 32-36.
 9. Кинль, В.А. Особенности стрелковой подготовки высококвалифицированных спортсменов в соревновательном периоде. – 1975. – 20с.
 10. Спортивная физиология: учеб. для инст-тов физ. культуры / под общ. ред. Я.М. Коца ; – М.: ФиС, 1986. – 240 с.
 11. Кубланов М.М. Силовая подготовка стрелков-винтовочников. – Воронеж, 2003. – 163 с.
 12. Кубланов М.М. Тренировка вестибулярного аппарата как фактор повышения результативности и надежности соревновательной деятельности стрелков-пулевиков // Физическая культура: - 2005. - N 1. - С. 33-34.
 13. Кудряшов Ю.Г. О Факторах, способствующих повышению надежности выполнения выстрела в спортивной стрельбе из винтовки. – М.: ДОСААФ, 1978. – 73с.
 14. Мейтин А.Е. Особенности функциональной подготовленности юношей, специализирующихся в пулевой стрельбе // Детский тренер. - 2007. - N 4. - С. 38-51.
 15. Палехова Е.С., Фураев А.Н. Биомеханические волновые тренажеры Агашина в системе подготовки спортсменов-стрелков // Научный альманах МГАФК том VIII, года 2006-2007. Малаховка 2007. –С.120-134.
 16. Палехова Е.С. Применение тренажера СКАТТ в научно-исследовательской работе и учебном процессе студентов специализации стрельба ВУЗов физической культуры // Вестник учебных заведений физической культуры №2, 2006. – С.35-42.
 17. Палехова Е.С. Разработка комплекса упражнений с «волновым тренажером Агашина» для стрелков из арбалета // Тезисы докладов, выпуск XV, XXX – юбилейная научная конференция студентов, аспирантов и соискателей МГАФК Малаховка 2006. – С.161-166.
 18. Полякова, А.Б. Анализ результативности стрельбы из пневматического пистолета на основе показателей программы “СКАТТ” // Научно-практические аспекты совершенствования системы подготовки и управления процессом тренировки в стрелковом спорте: сб. научных материалов. – Воронеж, 2000. – С. 26-28.
 19. Приступа, Н.И. О формировании стрелковых качеств у детей и подростков в процессе физического воспитания // Разноцветные мишени ; – М.: ФиС, 1983. – С. 47-49.
 20. Пугачев, А.В. Особенности утомления в стрелковом спорте // Спортивный психо-

лог ; – М.: – 2005. – № 1. С. 47-51.
21.Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. – М.: ФиС, 1973. - 452 с.

Поступила в редакцию 07.11.2008г.

МОНИТОРИНГ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СОСТОЯНИЙ И ЗДОРОВЬЯ У СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИСТЕМЫ «ВЕКТОР – 5»

Шаров А.В., Сидорук Е.С.

УО «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина»

Аннотация. Для оценки состояния симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы, подкоркового сердечно-сосудистого центра, а также высших вегетативных центров в космической медицине получил применение анализ вариабельности сердечного ритма. Для оценки состояний тренированности и здоровья предложено использовать показатель ПАРС в автоматизированном компьютерном обсчете с помощью системы «Вектор – 5». Такой подход позволяет своевременно оценивать индивидуальные возможности организма оптимально формировать долговременную адаптацию к экстремальным воздействиям (соревнованиям), определять степени адаптированности к тренируемым режимам деятельности, выявлять расстройства адаптации уже на ранних этапах, когда феномены дизадаптации находятся в сфере управления и не затрагивают функциональные и структурные изменения.

Ключевые слова: адаптация, функция, вариабельность, симпатическая, парасимпатическая, регуляция, мониторинг, тренировка.

Анотація. Шаров А.В., Сидорук Е.С. Моніторинг тренувальних станів і здоров'я в спортсменів з використанням системи «Вектор – 5». Для оцінки стану симпатичного й парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи, підкіркового серцево-судинного центра, а також вищих вегетативних центрів у космічній медицині набув застосування аналіз варіабельності серцевого ритму. Для оцінки станів тренуваності й здоров'я запропоноване використати показник ПАРС в автоматизованому комп'ютерному обрахуванні за допомогою системи «Вектор – 5». Такий підхід дозволяє вчасно оцінювати індивідуальні можливості організму оптимально формувати довгострокову адаптацію до екстремальних впливів (змагань), визначати ступень адаптованості до тренуємих режимів діяльності, виявляти розлади адаптації вже на ранніх етапах, коли феномени дизадаптації перебувають у сфері керування й не зачіпають функціональні й структурні зміни.

Ключові слова: адаптація, функція, варіабельність, симпатична, парасимпатична, регуляція, моніторинг, тренування.

Annotation. Sharov A.V. Sidoruk E.S. Monitoring of training conditions and health at sportsmen with system use «THE VECTOR - 5». For an estimation of condition sympathetic and parasympathetic department of vegetative nervous system, the sub crustal cardiovascular center, and also the supreme vegetative centers in space medicine has received application the analysis of variability of an intimate rhythm. For an estimation of conditions and health it is offered to use parameter PARS in automated computer obсhete with the help of system «Vector - 5». Such approach allows estimating in due time individual opportunities of an organism optimum to form long-term adaptation to extreme influences (competitions), to

determine degrees of adaptedness to trained modes of activity, to reveal frustration of adaptation already at early stages when phenomena disadaptation are in sphere of management and do not mention functional and structural changes.

Keywords: acclimatization, function, variability, sympathetic, parasympathetic, regulation, monitoring, training.

Введение.

Организм человека, необходиморассматривать как динамическую систему, которая непрерывно приспосабливается к условиям окружающей среды путем изменения уровня функционирования отдельных систем и органов и соответствующего напряжения регуляторных механизмов. Адаптация к новым условиям среды достигается ценой затраты функциональных ресурсов организма, за счет определенной «биосоциальной платы» [1]. На воздействии различных факторов, ответ организма сопровождается напряжением регуляторных систем, направленным на мобилизацию функциональных резервов. Повседневная жизнь и деятельность также вызывают определенное напряжение механизмов регуляции. В тех случаях, когда окружающие условия среды требуют от организма повышенных усилий, проявляется функциональное напряжение – умеренное, значительное или резко выраженное. Состояния функционального напряжения относят к так называемым донозологическим и являются пограничными между нормой и патологией. Они предшествуют развитию болезни и указывают на снижение адаптационных возможностей организма [2].

Для спортивной тренировки развитие учения о донозологических состояниях представляет большой научный и практический интерес. Особенно это важно при разработке принципов прогнозирования функциональных состояний спортсменов на разных этапах подготовки. Для распознавания различных градаций функционального состояния организма в зоне, пограничной между нормой и патологией, целесообразно использовать показатели, характеризующие реакции сердечно-сосудистой системы как индикатора адаптационных реакций целостного организма. Дефицит энергетического обеспечения клеток и тканей является пусковым сигналом, запускающим всю цепь регуляторных приспособлений [3]. Как известно, важную роль в регуляции сердца и сосудов в их приспособлении к текущим потребностям организма, играет вегетативная нервная система. Вместе с тем вегетативный гомеостаз зависит от состояния более высоких уровней регуляции и отражает результаты адаптивного поведения всего организма. Для оценки состояния симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы, подкоркового сердечно-сосудистого центра, а также высших вегетативных центров в космической медицине получил при-

менение анализ variability сердечного ритма [2].

Наряду с общеизвестными на Западе методами анализа [4], у нас применяют комплексную оценку variability ритма сердца, не имеющую аналогов в мировой практике. При этом по определенному набору показателей формируется заключение о степени напряжения регуляторных систем (показатель активности регуляторных систем - ПАРС). ПАРС был предложен в начале 80-х годов [3] как интегральный показатель, характеризующий не только суммарный эффект регуляции, но и состояние функции автоматизма, вегетативный гомеостаз, активность вазомоторного центра, состояние подкоркового сердечно-сосудистого центра и более высоких уровней нейро-гуморальной регуляции. Этот показатель использовался в различных областях медицины и физиологии и характеризуется высокой информативностью для оценки степени напряжения регуляторных систем и степени адаптации организма к условиям окружающей среды. При вычислении ПАРС формируется 10-балльная шкала значений. При этом используются данные статистического автокорреляционного и спектрального анализа, а также данные вариационной пульсометрии [2].

Работа выполнена по плану НИР УО «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина».

Формулирование целей работы

Цель и методика. Определить эффективность применения современной системы автоматического подсчета показателей частоты сердечных сокращений для выявления ранних признаков переутомления спортсменов – бегунов на средние и длинные дистанции разной квалификации.

Практическая обработка методик биоуправления физическими нагрузками проводилась нами с помощью программно-технического комплекса «Вектор» (производство УП «Медиор», г. Минск, 1997 г., НИР № гос. рег. 1997157). В состав комплекса входит комплект портативных микропроцессорных приборов с различными типами кардиодатчиков для тестирования и кардиомониторинга состояния спортсменов, персональный компьютер и программное обеспечение для обработки и документирования данных. Обновленная в 2000 г. модель портативного прибора «Вектор-5» обеспечивает биоуправление физическими нагрузками спортсмена по ЧСС. Прием осуществлялся через поясной кардиодатчик типа «Cardio-pulsset», производство «Kettler» (в модели «Вектор-5»), позволяющий интегрировать электрические сигналы ударов сердца. Конструкция этого датчика позволяет беспрепятственно фиксировать его под майкой обследуемого и передавать ЭКГ в регистрирующий прибор по маломощному радиотракту. Программное обеспечение системы «Вектор» функционирует в операционной среде MS «Windows-98» и выше. Для анализа нами использовался раз-

дел «Просмотр данных», который служит целям ретроспективного анализа ранее полученных материалов и их сравнения с результатами последней тренировки.

После окончания работы на 2-3 минутах отдыха выделялся фрагмент со 100 кардиоинтервалами, которые автоматически интерпретировались в компьютере и по которым судили о характере работы. В интерпретации данных нами представлены наиболее качественно отличившиеся показатели: название режима как отражение средней ЧСС окончания работы, $ЧСС_{cp}$ – средняя ЧСС выделенного фрагмента, AM_0 – напряжение симпатического канала, $\Delta R-R$ – напряжение парасимпатического канала, ИН – общая напряженность работы. Учитывая, что в практике принято усреднять все показатели, нами представлены усредненные показатели для всех бегунов. Для текущего анализа использовался раздел «Ортопроба» с автоматическим анализом показателя активной ортопробы, отражающей степень напряжения по показателям ПАРС в 10-бальной шкале.

Результаты исследований.

В условиях целостного организма каждый поведенческий акт как реакция на воздействие окружающей среды включает соматические, симпатические и парасимпатические компоненты. Практически каждый орган имеет двойную вегетативную иннервацию. Совместная симпатическая и парасимпатическая регуляция ряда функций носит реципрокный характер, т. е. повышение активности симпатической системы тормозит противоположные по эффекту парасимпатические влияния. Высшие вегетативные центры (гипоталамус и лимбическая система) совместно с корой больших полушарий мозга не только «определяют» вегетативный «профиль» индивидуума, уровень активности симпатической и парасимпатической систем. От них в значительной степени зависят и эмоциональная жизнь человека, его поведение, работоспособность, память [3].

На основе многочисленного анализа работ разного характера (всего около 2 тысяч исследований) нами предложена следующая характеристика состояний организма при адаптации к тренировочной деятельности.

Анализ характеристики тренировочных нагрузок и периода отдыха показывает, что весь основной диапазон воздействий относится к зоне ЧСС от 40 до 200 уд/мин. Частота выше 200 уд/мин может относиться к гипермаксимальной и вызывать острые и хронические патологические состояния. Методически можно рекомендовать при превышении данного показателя на протяжении больше чем 20 сек прекращать тренировку и переходить к восстановлению. ЧСС приближенная к 40 уд/мин и ниже соотносится с гипосимпатикой и может в ряде случаев свидетельствовать о преобладании неадекватной парасимпатической модуляции, которая отрицательно влияет на

симпатическую, заглушая ее. Усредненный показатель разделения зон преобладания симпатической (возбуждающей) активности и парасимпатической находится на ЧСС в 130 уд/мин и соотносится с зоной аэробного порога (АЭП).

Симпатическая модуляция – показатель AM_0 последовательно усиливает режимы, которые трактуются нами как:

1. Максимальный: ЧСС – > 200 уд/мин, AM_0 - 90 – 100%, $\Delta R-R$ - 0,03-0,05с, ПАРС – 6 - 10, восстановление (В) - 5-7 суток >.

2. Анаэробный: ЧСС – > 190 уд/мин, AM_0 - 85 – 95%, $\Delta R-R$ - 0,05-0,07с, ПАРС – 5 - 8, В - 24 - 48ч >.

3. Максимального потребления кислорода (МПК): ЧСС – 180 уд/мин, AM_0 - 75 – 85%, $\Delta R-R$ - 0,06-0,10с, ПАРС – 3 - 8, В - 24 - 48ч.

4. Темповый (АнП): ЧСС – 170 уд/мин, AM_0 - 70 – 80%, $\Delta R-R$ - 0,07-0,12с, ПАРС – 3-8, В – 24 - 48ч.

5. Пороговый (от АЭП до АнП): ЧСС – 130 - 170 уд/мин, AM_0 - 60 – 75%, $\Delta R-R$ - 0,08-0,15с, ПАРС – 2-5, В – 12 – 24 (48ч).

6. Аэробный (на уровне АЭП): ЧСС – 130 уд/мин, AM_0 - 50 - 60%, $\Delta R-R$ - 0,10-0,25с, ПАРС – 0-2, В – 6 - 12ч.

7. Умеренных нагрузок (ниже АЭП): ЧСС – 90 - 130 уд/мин, ПАРС – 0-2.

Парасимпатическая модуляция усиливает восстановительные процессы в покое и отдыхе, которые можно трактовать следующим уровнем:

1. Патологического состояния ЧСС – 90 уд/мин, $\Delta R-R$: релаксации (Р) - 0,10-0,15с, отдыха (О) - 0,08-0,12с, ПАРС – 6-10.

2. Неудовлетворительного ЧСС – 80 уд/мин, $\Delta R-R$: (Р) - 0,15-0,20с, (О) - 0,12-0,15с, ПАРС – 5-8.

3. Удовлетворительного ЧСС – 70 уд/мин, $\Delta R-R$: (Р) - 0,20-0,25с, (О) - 0,15-0,18с, ПАРС – 3-8.

4. Хорошее ЧСС – 60 уд/мин, $\Delta R-R$: (Р) - 0,25-0,30с, (О) - 0,18-0,20с, ПАРС – 2-4.

5. Отличное: ЧСС – 50 уд/мин, $\Delta R-R$: (Р) - 0,30-0,50с, (О) - 0,20-0,25с, ПАРС – 0-2.

6. Гипервосстановления ЧСС – 40 уд/мин, $\Delta R-R$: (Р) - 0,50с, (О) - 0,25с, ПАРС – 0.

Для всех уровней амплитуда моды как отражение симпатических влияний находится в пределах 20-50% при релаксации и 30-60% при отдыхе, с небольшой тенденцией снижения. Превышение вариативности говорит о неадекватности парасимпатических влияний, а иногда – срыве адаптации как при значениях ниже 0,10, так и при превышении выше 0,50с.

Весьма наглядной и информативной является оценка функционального состояния по значениям ПАРС. Ухудшение функционального состоя-

ния организма характеризуется увеличением ПАРС. При проведении тренировок в пределах физиологической нормы величина ПАРС не превышает 2-3 баллов. Увеличение его до 4-5 баллов указывает на состояние напряженной адаптации и свидетельствует о недостаточной эффективности восстановительных тренировок и специальных мероприятий. Дальнейшее увеличение данного показателя свидетельствует о неудовлетворительной адаптации. Проведенные исследования показали, что после всех тренировок экстремального и развивающего характера ПАРС показывал неудовлетворительное течение адаптации – от 5 до 10 единиц, в зависимости от характера работы. Показатели ПАРС во время релаксации отражали эффекты срочного восстановления, а во время отдыха были более косными и в скорей соотносились с долговременными изменениями. Необходимо достаточно осторожно подходить к диагностике по данному показателю, так как не соблюдение ряда условий тестирования может исказить реальные значения ПАРС. Особенно эффективно использование данного показателя при проведении активных ортопробутом после проведенного занятия накануне.

Подводя итоги тренировки в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости С. М. Гордон [5] указывает, что данный процесс строился на педагогических принципах закономерного соотношения между различными упражнениями и возникающими эффектами от их применения. Очевидный прагматизм такого подхода выразился в конечном итоге, методологическим застоем теории спортивной тренировки. Анализируя современное состояние спортивной тренировки Верхошанский Ю.В. [6] сделал предположение, что универсальной системы тренировки не может существовать из-за многих методических разногласий (различных подходов) в объяснении феноменов тренированности. В современном исполнении педагогическая методика тренировки практически отработала все имеющиеся варианты, как в организации, так и в выборе средств и методов [7]. Основным аспектом может быть найден в нетрадиционных методиках и возможностях оптимального управления ходом функционального развития организма. Основным системным подходом методики тренировки можно считать возможности управления в этапном, текущем и срочном мониторинге коррекционных воздействий предложенных программ и планов. В этом плане использование симпатических и парасимпатических влияний на ход адаптационного процесса может быть тем фактором, который наиболее существенно дополняет сложившуюся систему тренировки.

Современная система тренировки была ориентирована на показатели средней частоты сердечных сокращений. Функциональный рост определялся по урежению показателя в покое и уменьшению ее в ответ на стандартную нагрузку. А простейший ход текущего мониторинга определялся следующи-

ми рекомендациями. Если утром после пробуждения ЧСС снижалась или оставалась на уровне предыдущих дней, то тренировку проводили по намеченному плану. При повышении ЧСС на 5 уд/мин рекомендуется снизить объем работы на 30-50%, а при повышении на 10 уд/мин планировался день отдыха. Такой подход часто отмечал уже хронические моменты перетренированности и потребовал более совершенных методов ранней диагностики данных состояний по показателям вариационной пульсометрии [8].

Выводы.

Использование неинвазивных методик кардиоуправления по показателям симпатического и парасимпатического состояния управляющих систем организма позволяет более эффективно строить тренировочный процесс в видах спорта с проявлением выносливости и быть особенно актуальным:

1. Для оценки индивидуальных возможностей организма оптимально формировать долговременную адаптацию к экстремальным воздействиям (соревнованиям), путем организации срочных, текущих и этапных коррекций тренировочных программ и планов как основных механизмов индивидуализации процесса тренировки.

2. Проведенные исследования показали, что у спортсменов имеется высокая степень адаптированности к тренируемым режимам по показателям вегетативного статуса организма. Специфичность такого воздействия определяется индивидуальными реакциями по степени напряжения симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.

3. Весьма наглядной и информативной является оценка функционального состояния по значениям ПАРС. Причем имеется высокая степень согласованности данного показателя с реакциями срочной и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам. Это позволяет выявлять расстройства адаптации уже на ранних этапах, когда феномены дизадаптации находятся в сфере управления и не затрагивают функциональные и структурные изменения.

Дальнейшие пути использования методики. Методология современных разработок – система «Вектор – 5», показывает высокую эффективность и необходимость индивидуального компьютерного моделирования тренировки и контроля хода тренировочного процесса по показателям ВСР. В этом плане, в данной методике необходимо соотнести постоянный мониторинг хода адаптационного процесса к тренировочным и соревновательным нагрузкам и выводить индивидуальные реакции по показателям перенапряжения симпатического и парасимпатического статуса метаболических реакций. Данное направление позволит точнее трактовать такой известный показатель как фаза суперкомпенсации после нагрузок.

Литература.

1. Авцын, А.П. Адаптация и дизадаптация / А.П. Авцын // Клиническая медицина. – 1974, – № 5. – С. 3–13.
2. Баевский, Р.М. Математический анализ сердечного ритма при стрессе / Р.М. Баевский О.И. Кириллов, С.З. Клецкин. – М.: Медицина, 1984. – 225 с.
3. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева– М.: Медицина, 1997. – 236 с.
4. Heart rate variability. Standards of Mesurement, Physiological Interpretation and Clinical Use // Circulation. – 1996. – V. 93. – P. – 1043–1065.
5. Гордон, С.М. Тренировка в циклических видах спорта на основе закономерных соотношений между тренировочными упражнениями и их эффектом : автореф. дис... д–ра пед. наук / С.М. Гордон; ГЦОЛИФК. – Москва, 1988. – 48 с.
6. Верхошанский, Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры – 1993. – N.8. – С. 21 –28.
7. Селуянов, В.Н. Развитие теории физической подготовки спортсменов в 1960–1990 гг. / В.Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры – 1995. – №1. – С.49–54.
8. Дембо, А.Г. Спортивная кардиология: Руководство для врачей / А.Г Дембо, Э.В. Земцовский – Л.: Высшая школа, 1990. – 352 с.

Поступила в редакцию 18.10.2008г.

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.nbu.gov.ua/articles/khhpi/>

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

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

Zasady redagowania materiałów:

- tytuł pracy (dużymi literami), - imię i nazwisko autora (autorów); nazwę instytucji;
- tekst „summary” w językach (ang., ukr., rus) nie mniej 1 strona, powinien zawierać: tytuł pracy, imię i nazwisko autora (autorów), krótką treść artykułu, słowa kluczowe;
- struktura artykułu powinna zawierać następujące części: wstęp, analiza ostatnich badań i publikacji, cel pracy, zadania lub pytania badawcze, metody badań, omówienie wyników, dyskusja, wnioski, piśmiennictwo;
- >8 stron tekstu formaty A4 (język - ukraiński, angielski albo polski), łącznie z piśmiennictwem (>5),
tabele albo ryciny;
- format WINDOWS/WORD; Times New Roman, 14 pt, odstępy między wierszami 1,5; margines 2.

Materiały, niespełniające wymagań, nie będą drukowane.

tel.: (057) 755-73-58; 706-21-03; 70-72-289; fax: 706-15-60. mob.: 097-910-81-12. e-mail: sportart@gmail.com;

sport2005@bk.ru; pedagogy@mail.ru;

web.:

<http://www.sportscience.org>

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

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

www.pedagogy.narod.ru

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

Белгородский государственный технологический университет им.

В.Г.Шухова

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени

акад.М.Ф.Решетнева

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина,

Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства
имени П.Василенко

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

имеют честь пригласить представителей Вашей организации к участию в
конференциях

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

*Международная электронная научная конференция (3 февраля 2009
года)*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

*Международная электронная научная конференция (21 апреля 2009
года)*

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ

*в сборник научных трудов «Физическое воспитание студентов
творческих специальностей», утвержденный ВАК Украины.*

Текст объемом 8 и более страниц формата А4 **только на русском или
английском языке** переслать по электронной почте в редакторе WORD. В
статью можно включать графические материалы (кроме фото) - рисунки,
таблицы и др. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, ориентация страницы
- книжная, интервал 1,5. Для формулы диаграмм – размер шрифта 10. Автор
на каждую из конференций может представить не более 3-х статей, которые
будут опубликованы в разных номерах сборника научных трудов

Структура статьи: название статьи, фамилия и инициалы автора,
название организации, аннотации, ключевые слова, текст статьи, литература.

Аннотации и ключевые слова на 3-х языках - рус., укр., англ. Объем
первой аннотации - ≈ 500 знаков, остальные – по переводу. Дополнительно
во вторую и третью аннотации включить перевод фамилии и инициалов
автора(ов) и названия статьи. Для авторов из России перевод на укр. язык
выполняет редакция.

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

Статья должна иметь такие разделы:

1. **Введение** (постановка проблемы в общем виде; анализ исследований и публикаций по проблеме статьи; выделение нерешенных прежде частей общей проблемы, которым посвящается статья).
2. **Связь работы с важными научными программами или практическими задачами.**
3. **Формулирование целей работы** (цель статьи; автор также может включать задачи, методы, организация, объект, предмет исследования).
4. **Результаты исследования** (изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов).
5. **Выводы.**
6. **Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.**
7. **Литература** (5 и более).

Указать почтовый адрес для пересылки издания, e-mail, номер моб. телефона для срочной связи (по желанию автора). Материалы направлять по e-mail: konf09@bk.ru с пометкой «статья N1 и сокращенное название конференции». Имя файла - фамилия автора (например: Петров1, . Петров2, Петров3).

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ

в сборник материалов конференции

Текст объемом 4 и более страниц формата А4 на *русском, украинском или английском языке*. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, ориентация страницы - книжная, интервал 1,5. Структура тезисов: название статьи, фамилия, имя, отчество автора, звание, полное название организации, текст статьи, почтовый адрес, e-mail. Автор на каждую из конференций может представить не более 3-х статей.

Материалы направлять по e-mail: konf09@bk.ru с пометкой «тезисы N1 и сокращенное название конференции». Имя файла - фамилия автора (например: Петров1, . Петров2, Петров3).

По итогам каждой конференции будут изданы:

1 том сборника материалов конференции

3 тома сборника научных трудов «Физическое воспитание студентов творческих специальностей», утвержденного ВАК Украины. Аннотации статей будут опубликованы в украинском реферативном журнале «Источник».

Основные даты: Время подачи статей соответственно - до 20 января и 8 апреля 2009г. Заседание, семинар, круглый стол, фуршет* соответственно 3 февраля и 21 апреля 2009г. в 14:00 по адресам:

- г. Белгород, БелГТУ (3 февраля 2009г., уточнения запись на выступления с докладом за неделю до начала работы конференции тел. 057-755-73-58 или konf09@bk.ru
- г. Харьков*, ул. Краснознаменная, 8. ХГАДИ (21 апреля 2009г., уточнения запись на выступления с докладом за неделю до начала работы конференции тел. 057-755-73-58 или konf09@bk.ru
- г. Красноярск, пр. Крас. раб., 31, СибГАУ ауд. 211- конф. зал; факультет физической культуры и спорта - (3912) 62-95-95. Кузьмин Владимир Андреевич atosn35@mail.ru .

Авторы из других городов могут принять участие в заседании, семинаре, круглом столе только по приглашению кафедр ВУЗов-организаторов. Все затраты на счет командировочных организаций. Рассылка материалов конференции авторам до начала работы конференций. Обсуждение, дискуссия, материалы конференций - <http://www.sportscience.org/>

Стоимость публикации – 12 грн. за 1 стр. (статьи докторов наук публикуются бесплатно). Оплата после получения статьи и ее положительной рецензии. Счет направляется автору на его e-mail.

Справки: konf09@bk.ru (057) 755-73-58.

ОРГКОМИТЕТ

СОДЕРЖАНИЕ

Анисимов Д.В. Основные способы, этапы и результаты формирования компетенций здоровьесбережения у будущих учителей начальных классов	3
Башавец Н.А. Принципы формирования культуры здоровьесбережения как мировоззренческой ориентации будущих специалистов в структуре целостного учебно-воспитательного процесса высшего учебного заведения	9
Бибик Р.В. Анализ современных оздоровительных технологий используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста	16
Волкова О.В. Основные направления развития волевого действия в условиях преодоления болезни детьми, относящимися к категории часто болеющих	27
Ганчар А.И. Состояние динамики гендерных отличий результатов выступления сильнейших пловцов на чемпионате Европы в Эйнховене-2008, Нидерланды	33
Григус И.М. Влияние физической реабилитации на качество жизни больных бронхиальной астмой	43
Дмитриев С.В., Балакин Ю.П., Каулина Е.М., Быстрицкая Е.В., Реутов О.В., Малькова Т.П., Бойцова О.В., Фомичева Е.Н., Самыличев А.С., Сингосина Т.Б., Кузнецов В.А. Развивающее и традиционное образование в сфере физической культуры (Часть 1. Проектные образовательные технологии)	51
Евдокимов Е. И., Одинец Т. Е., Голец В. Е. Особенности изменений показателей функции внешнего дыхания под воздействием физической нагрузки	64
Ермаков С.С. Повышение качества научных исследований через открытый доступ к информации	72
Касьяненко О.Г. Анкетирование студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта по олимпийскому образованию в условиях интенсивного использования компьютерных технологий	80
Козина Ж.Л., Чесноков Г.С., Серый А.В., Безъязычный Б.И. Применение аутогенной тренировки для повышения адаптационных возможностей студентов	85
Кривцов А.С., Соколан И.В., Палехова Е.С. Профилактика нарушений осанки у студентов не физкультурных вузов, занимающихся пулевой стрельбой из винтовки	94
Шаров А.В., Сидорук Е.С. Мониторинг тренировочных состояний и здоровья у спортсменов с использованием системы «Вектор – 5»	101

Physical Education of the Students of Creative Profession

CONTENTS

Anisimov D.V. The Basic Means, Stages and Outcomes of Formation of Competences of Health of the Savings for the Future Teachers of Initial Classes	3
Bashavets N.A. The Principles of the Forming Saving Culture as World Vision Orientation of the Future Specialists in the Entire Educational Process Structure in High School	9
Bibik R.V. Analysis of State-of-the-Art Improving Technologies of Women of the First Mature Age Used During Physical Training	16
Volkova O.V. The Main Ways of Volitional Development at the Pre-School Age in the Situation Of Disease	27
Ganchar A.I. Features of Dynamics of Gender Differences of Swimmers Results on the European Championship in Eindhoven-2008	33
Grigus I.M. Influence of Physical Rehabilitation on Quality Lives Patients with Bronchial Asthma	43
Dmitriev S.V., Balakin Y.P., Kaulina E.M., Bystritckaya E.V., Reutov O.V., Malkova T.P., Boitsova O.V., Fomicheva E.N., Camylichev A.S., Singosina T.B., Kuznetsov V.A. Developing and Traditional Education in the Sphere of Physical Training (Part I Projects Educational Technologies)	51
Yevdokimov E.I., Odinec T.E., Golets V.O. Features of Changes in Characteristics of the Function of Outer Breathing Under the Influence of Phisical Work	64
Yermakov S.S. Improvement of Quality of Scientific Researches Through the Open Access to the Information	72
Kasyanenko O.G. Questioning of Students of Higher Educational Institutions of Physical Training and Sports on Olympic Educational in Conditions of a Heavy Use of Computer Technologies	80
Kozina Zh.L., Chesnokov G.S., Siriy O.V., Bez'yazichniy B. I. Application of the Psychological Training for Increase of Adaptation Possibilities of Students	85
Krivtsov A.S., Sokolan I.V., Palehova E.S. Preventive Measures of Violations of Bearing at Students not Sports High Schools Occupied with Bullet Shooting from a Rifle	94
Sharov A.V. Sidoruk E.S. Monitoring of Training Conditions and Health at Sportsmen With System Use «THE VECTOR - 5»	101

Научное издание
Физическое воспитание студентов творческих специальностей

Специальный выпуск по теме:
“Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация
и рекреация в высших учебных заведениях”

Редакционный совет:

Ермаков С.С.,	д.пед.н., проф. (гл.ред.);	г. Харьков, Украина;
Зайцев В.П.,	канд. мед.н., проф.;	г. Харьков, Украина;
Крамской С.И.,	к.соц.н., проф.;	г. Белгород, Россия;
Кузьмин В.А.,	доц.;	г. Красноярск, Россия;
Климацкая Л.Г.,	д.м.н., проф.;	г. Красноярск, Россия;

Издание реферируется

Всеукраинский реферативный журнал “Джерело”

[<http://www.nbu.gov.ua/portal/natural/urzh/index.html>]

Издание отражено в базах данных:

IndexCopernicus

[http://journals.indexcopernicus.com/search_journal.php];

Национальная реферативная база данных "Украина научная"

[<http://www.nbu.gov.ua/db/ref.htm>].

Издание зарегистрировано ISSN International Centre (Paris, France):

ISSN 1993-4335 (Print),

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

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

Свидетельство: серия KB №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 16.11.2008. Формат 60x80 1/16. Бумага: офсет.

Печать: ризограф. Усл. печ. л. 7.25. Тираж 100 экз.

ХГАДИ, Харьковская государственная академия дизайна и искусств,
Украина, 61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.