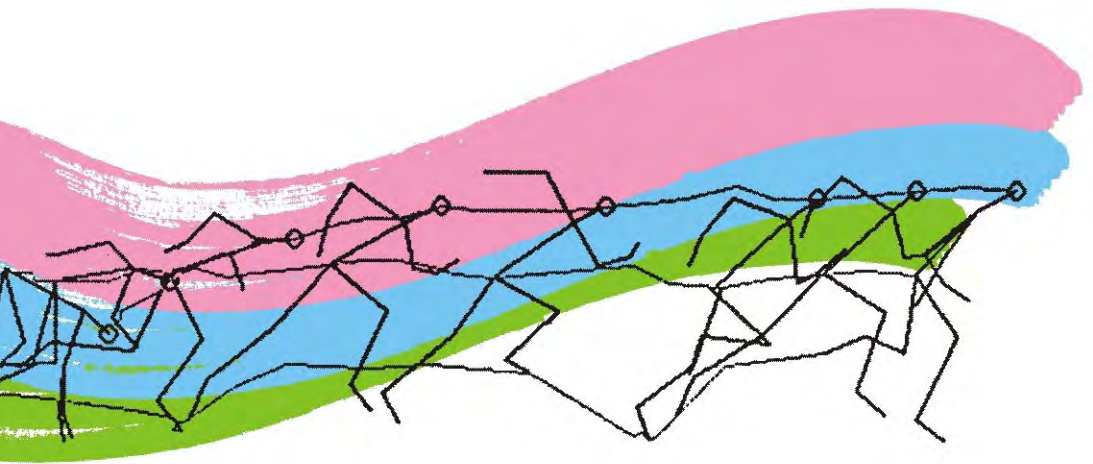


ISSN 1993-4335

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ



№ 3, 2009

ISSN 1993-4335

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

Издается с декабря 1996 года

№3

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ
ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

ХАРЬКОВ- 2009

Физическое воспитание студентов творческих специальностей // сборник научных трудов. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. - №3. - 180с. (Русск.яз.)

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

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

Издается по решению ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол № 5 от 27.03.2009г.].

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

Издание зарегистрировано ISSN International Centre (Paris, France):

ISSN 1993-4335 (Print),

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

Редакционная коллегия:

1. Бизин В.П. доктор педагогических наук, профессор;
2. Бойченко С.Д. доктор педагогических наук, профессор;
3. Дмитриев С.В. доктор педагогических наук, профессор;
4. Ермаков С.С. (гл.ред.) доктор педагогических наук, профессор;
5. Камаев О.И. доктор педагогических наук, профессор;
6. Коробейников Г.В. доктор биологических наук, профессор;
7. Носко Н.А. доктор педагогических наук, профессор;
8. Ткачук В.Г. доктор биологических наук, профессор;
9. Ягелло В. доктор наук по ФВиС, профессор.

ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ МВД РОССИИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Ахматгатин А.А.

ФГОУ ВПО «Восточно-Сибирский институт МВД России»

Аннотация. Условия обучения в образовательном учреждении военизированного типа, обуславливают повышенные физические и психические нагрузки, оказываемые на организм учащихся. Поэтому, при организации физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России необходимо учитывать изменения функционального состояния курсантов. Известно, что сердечно-сосудистая система является основной в обеспечении физической работоспособности. В данной статье описаны изменения значений показателей, характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой системы курсантов в процессе их обучения

Ключевые слова: курсанты, сердечно-сосудистая система, функциональное состояние, артериальное давление, ЧСС.

Анотація. Ахматгатин А.А. Зміни показників, що характеризують функціональний стан курсантів освітньої установи МВС Росії в процесі навчання. Умови навчання в освітній установі воєнізованого типу спричиняють підвищенням фізичним й психічним навантаженням, що діють на організм учнів. Тому, при організації фізичної підготовки в освітніх установах МВС Росії необхідно враховувати зміни функціонального стану курсантів. Відомо, що серцево-судинна система є основною в забезпеченні фізичної працездатності. У даній статті описані зміни значень показників, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи курсантів у процесі їхнього навчання

Ключові слова: курсанти, серцево-судинна система, функціональний стан, артеріальний тиск, ЧСС.

Annotation. Ahmatgatin A.A. Changes of the parameters describing functional condition of cadets of high schools of the Ministry of Internal Affairs of Russia during study. Conditions of training in educational establishment of the militarized type, cause the raised physical and mental loadings rendered on an organism of students. Therefore, at the organization of physical education in high schools of the Ministry of Internal Affairs of Russia it is necessary to consider changes of functional conditions of cadets. Cardiovascular system is central system, which provides physical working capacity. In this article changes of values of the parameters describing a functional condition of cardiovascular system of cadets during their study

Key words: cadets, cardiovascular system, functional conditions, arterial pressure, pulse.

Введение.

Вопросы физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России рассматривались многими специалистами [5-8 и др.].

Основная масса указанных научных исследований направлена на обеспечение подготовленности курсантов к решению оперативно-служебных задач, связанных с применением физической силы, посредством разработки методических аспектов совершенствования ведущих физических качеств и способностей, формирования прикладных двигательных умений и навыков.

При этом, обучение в образовательном учреждении МВД России характеризуется влиянием на организм курсантов различных факторов, вы-

зывающих изменения их функционального состояния. В совокупности это обусловлено главным образом следующим.

Условия жизни курсантов определяются плотным распорядком дня, включающим в себя напряженную учебную деятельность, выполнение служебных обязанностей во внутреннем наряде и при охране общественного порядка, включая несение службы в ночное время.

Значительное влияние на организм курсантов оказывает физическая подготовка, включающая в себя наряду с учебными занятиями участие обучаемых в различных физкультурно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях.

Данные факторы обуславливают значительный объем физических и психических нагрузок, оказываемых на организм курсантов, стимулирующих определенные адаптационные процессы, отражающиеся в изменениях функционального состояния занимающихся, которые необходимо учитывать при организации физической подготовки для повышения ее эффективности и профилактики возникновения различных заболеваний, вызванных физическими нагрузками неадекватными адаптационным возможностям организма занимающихся.

В последние годы появились научные исследования, заключающиеся в мониторинге уровня физического здоровья детей подростков и молодежи. Они направлены на изучение его состояния и выработку конкретных мероприятий по улучшению физического здоровья населения страны [3, 4].

Данный мониторинг включает в себя изучение показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния детей, подростков и молодежи.

При этом, специалистами отмечается, что в процессе обучения курсантов вузов МВД России адаптивная динамика системных механизмов предполагает не только повышение социально-значимых результатов (высокий уровень физического развития и тренированности), но и оптимизацию функционального состояния по критерию снижения физиологических затрат на адаптацию (оптимизация ситуационного психологического статуса курсантов, уменьшение напряженности деятельности регуляторных систем организма и т.д.). Пути и способы коррекции, направленные на повышение адаптивных возможностей курсантов, рекомендуется определять исходя из сочетания параметров социально значимого поведения и степени изменения гомеостатических реакций [1, 2].

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью исследования явилось изучение динамики функционального состояния сердечно-сосудистой системы курсантов в период их учебы в образовательном учреждении МВД России.

В качестве периода проведения исследования мы выбрали временной

промежуток от этапа поступления абитуриентов в институт до окончания ими, уже в качестве курсантов, третьего курса обучения. В исследованиях приняли участие курсанты Восточно-Сибирского института МВД России: группа курсантов-юношей ($n = 42$) и группа курсантов-девушек ($n = 34$).

Для достижения указанной цели мы использовали следующие методы, исследования сердечной деятельности:

- частоту сердечных сокращений (ЧСС, уд./мин.);
- систолическое артериальное давление (АДс, мм. рт. ст.);
- диастолическое артериальное давление (АДд, мм. рт. ст.);
- среднее артериальное давление (АДср, мм. рт. ст.);
- индекс Кердо (ИК, усл. ед.);
- коэффициент экономизации кровообращения (КЭК, усл. ед.).

Указанные показатели мы определяли:

- 1) на этапе поступления абитуриентов в институт и прохождения ими медицинской комиссии;
- 2) в начале каждого нечетного семестра (в октябре);
- 3) в конце каждого четного семестра (в июне).

Достоверность различий определялась нами по значениям непараметрического U-критерия Вилкоксона-Манна-Уитни.

Результаты исследования.

Динамика значений показателей функционального состояния у курсантов юношей и девушек приведена соответственно в табл. 1, 2, рис. 1-4.

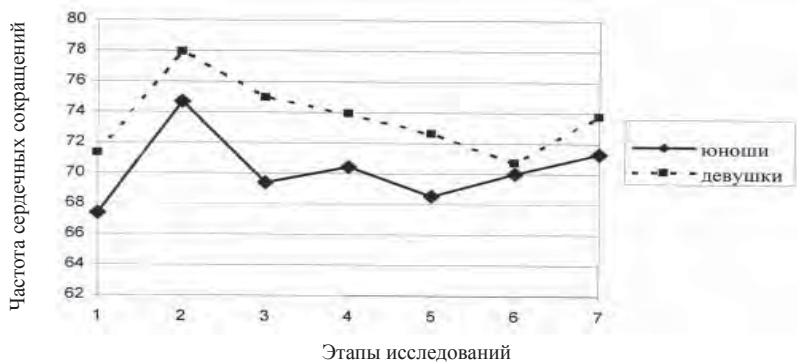


Рис. 1. Динамика значений показателей частоты сердечных сокращений курсантов в процессе их обучения

Анализ изменений значений исследуемых показателей позволил нам установить, что эти изменения у курсантов-юношей и курсантов-девушек носили, как правило, идентичный характер, а различия наблюдались, в основном, только в абсолютных значениях, свойственных физиологическим особенностям представителей соответствующего пола.

Таблица 1

Динамика значений показателей функционального состояния у курсантов (юноши, $n = 42$)

№	Измеряемые параметры	Значения показателей параметров						
		При поступлении (п) 1 этап	В первом семестре (I) 2 этап	Во втором семестре (II) 3 этап	В третьем семестре (III) 4 этап	В четвертом семестре (IV) 5 этап	В пятом семестре (V) 6 этап	В шестом семестре (VI) 7 этап
1.	ЧСС, уд./мин., M σ	67,4 5,6	74,7 10,2 <i>pn- I < 0,05</i>	69,4 12,3 <i>pI-II < 0,05</i>	70,4 9,4 <i>pII-III > 0,05</i>	68,5 11,0 <i>pIII-IV > 0,05</i>	70,0 12,0 <i>pIV-V > 0,05</i>	71,3 8,5 <i>pV-VI > 0,05</i>
2.	АДс, мм. рт. ст., M σ	121,0 4,4	133,0 16,2 <i>pn- I < 0,05</i>	126,9 12,6 <i>pI-II > 0,05</i>	125,8 12,0 <i>pII-III > 0,05</i>	128,8 8,3 <i>pIII-IV > 0,05</i>	127,2 12,7 <i>pIV-V > 0,05</i>	127,8 8,8 <i>pV-VI > 0,05</i>
3.	АДд, мм. рт. ст., M σ	74,7 6,3	84,2 13,1 <i>pn- I < 0,05</i>	79,9 10,6 <i>pI-II < 0,05</i>	80,2 9,6 <i>pII-III > 0,05</i>	80,8 4,7 <i>pIII-IV > 0,05</i>	77,9 10,9 <i>pIV-V > 0,05</i>	79,6 6,7 <i>pV-VI > 0,05</i>
4.	АДср, мм. рт. ст., M σ	90,1 5,0	100,5 1,3 <i>pn- I < 0,05</i>	95,6 10,8 <i>pI-II < 0,05</i>	95,4 9,5 <i>pII-III > 0,05</i>	96,8 5,2 <i>pIII-IV > 0,05</i>	94,3 9,3 <i>pIV-V > 0,05</i>	95,7 6,7 <i>pV-VI > 0,05</i>
5.	ИК, усл. ед., M σ	1,11 0,11	1,15 0,26 <i>pn-I > 0,05</i>	1,18 0,22 <i>pI-II > 0,05</i>	1,17 0,25 <i>pII-III > 0,05</i>	1,21 0,19 <i>pIII-IV > 0,05</i>	1,15 0,28 <i>pIV-V > 0,05</i>	1,13 0,18 <i>pV-VI > 0,05</i>
6.	КЭК, усл. ед., M σ	3103 387	3723 1770 <i>pn- I < 0,05</i>	3269 772 <i>pI-II > 0,05</i>	3201 767 <i>pII-III > 0,05</i>	3262 542 <i>pIII-IV > 0,05</i>	3437 1100 <i>pIV-V > 0,05</i>	3436 676 <i>pV-VI > 0,05</i>

Таблица 2

Динамика значений показателей функционального состояния у курсантов (девушки, n = 34)

	Измеряемые параметры	Значения показателей параметров						
		При поступлении (n) 1 этап	В первом семестре (I) 2 этап	Во втором семестре (II) 3 этап	В третьем семестре (III) 4 этап	В четвертом семестре (IV) 5 этап	В пятом семестре (V) 6 этап	В шестом семестре (VI) 7 этап
1.	ЧСС, уд./мин., M σ	71,3 4,0	77,9 10,4 <i>pI-I < 0,05</i>	75,0 8,1 <i>pI-II > 0,05</i>	73,9 10,6 <i>pII-III > 0,05</i>	72,6 8,0 <i>pIII-IV > 0,05</i>	70,7 10,3 <i>pIV-V > 0,05</i>	73,7 6,7 <i>pV-VI < 0,05</i>
2.	АДс, мм. рт. ст., M σ	117,1 4,6	127,4 11,23 <i>pI-I < 0,05</i>	119,2 10,2 <i>pI-II < 0,05</i>	118,0 11,9 <i>pII-III > 0,05</i>	121,4 9,3 <i>pIII-IV > 0,05</i>	114,9 7,5 <i>pIV-V < 0,05</i>	114,9 11,3 <i>pV-VI > 0,05</i>
3.	АДд, мм. рт. ст., M σ	69,4 5,0	86,1 7,6 <i>pI-I < 0,05</i>	80,2 9,5 <i>pI-II < 0,05</i>	76,5 11,6 <i>pII-III > 0,05</i>	77,7 7,8 <i>pIII-IV > 0,05</i>	73,7 6,2 <i>pIV-V < 0,05</i>	77,6 7,7 <i>pV-VI < 0,05</i>
4.	АДср, мм. рт. ст., M σ	85,3 4,3	99,8 7,5 <i>pI-I < 0,05</i>	93,2 9,0 <i>pI-II < 0,05</i>	90,4 10,8 <i>pII-III > 0,05</i>	92,3 7,9 <i>pIII-IV > 0,05</i>	87,4 5,0 <i>pIV-V < 0,05</i>	90,0 8,2 <i>pV-VI > 0,05</i>
5.	ИК, усл. ед., M σ	0,98 0,10	1,12 0,19 <i>pI-I < 0,05</i>	1,08 0,21 <i>pI-II > 0,05</i>	1,06 0,22 <i>pII-III > 0,05</i>	1,08 0,17 <i>pIII-IV > 0,05</i>	1,06 0,16 <i>pIV-V > 0,05</i>	1,06 0,11 <i>pV-VI > 0,05</i>
6.	КЭК, усл. ед., M σ	3410 438	3220 941 <i>pI-I > 0,05</i>	2940 742 <i>pI-II > 0,05</i>	3050 779 <i>pII-III > 0,05</i>	3177 566 <i>pIII-IV > 0,05</i>	2907 763 <i>pIV-V > 0,05</i>	2759 698 <i>pV-VI > 0,05</i>

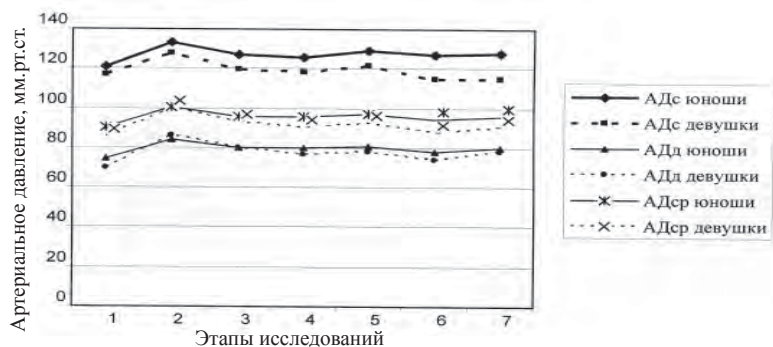


Рис. 2. Динамика значений показателей артериального давления у курсантов в процессе их обучения

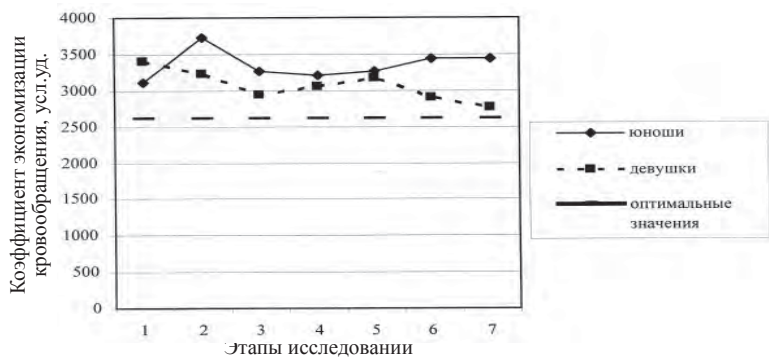


Рис. 3. Динамика значений показателей индекса Кердо у курсантов в процессе их обучения

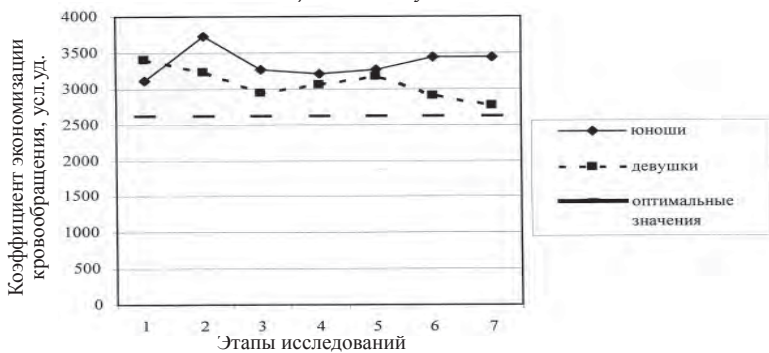


Рис. 4. Динамика значений показателей коэффициента экономизации кровообращения у курсантов в процессе их обучения

В начальном периоде обучения (в первом семестре) наблюдалось статистически достоверное увеличение значений показателей, характеризующих деятельность сердечно-сосудистой системы: ЧСС, АДс, АДд, АДр (табл 1, рис. 1-2) как у курсантов – юношей, так и у курсантов – девушек, при этом у юношей достоверно увеличилось значение КЭК (табл.1, рис.4) , а у девушек – ИК (табл. 2, рис. 3). Эти изменения, по нашему мнению, свидетельствуют об увеличении напряжения деятельности сердечно-сосудистой системы, вызванном резким повышением физических и психических нагрузок, воздействующих на курсантов, в связи с началом их обучения в образовательном учреждении МВД России. Наблюдаемые явления характеризуют наступление у курсантов первой стадии адаптации к изменившимся условиям жизнедеятельности – стадии физиологического напряжения.

Этой стадии свойственны напряжения регуляторных механизмов, ответственных за осуществление приспособления физиологических реакций и метаболизма к возросшим нагрузкам, предъявляемым обучаемым [9].

Во втором семестре практически все данные показатели статистически достоверно снизились, и в дальнейшем в процессе обучения, амплитуда их колебаний значительно уменьшилась. Эти изменения, на наш взгляд, являются результатом приспособления организма курсантов к новым условиям жизнедеятельности (табл.1, 2, рис.1-4).

Выводы.

В ходе проведенного исследования нами установлено следующее:

1. Условия жизнедеятельности курсантов, свойственные обучению в образовательном учреждении МВД России вызвали в начальный период обучения статистически достоверные изменения значений функционального состояния, характеризующиеся увеличением напряжения деятельности сердечно-сосудистой системы.
2. К концу первого курса в организме курсантов происходили изменения, выражающиеся в статистически достоверном снижении значений показателей, характеризующих напряженность деятельности сердечно-сосудистой системы, что явилось результатом их адаптации к новым условиям жизнедеятельности.
3. Указанные изменения у курсантов-юношей и курсантов-девушек носили идентичный характер, при этом, различия наблюдались только в абсолютных значениях показателей, свойственных физиологическим особенностям представителей соответствующего пола.
4. Результаты проведенного исследования необходимо учитывать при организации и планировании физической подготовки курсантов, в особенности на предмет дозирования физической нагрузки, с тем, чтобы добиться оптимального эффекта от физических упражнений и ускорения

процесса адаптации занимающихся к условиям учебной и служебной деятельности.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении нами видятся в разработке методики физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России, учитывающей изменения значений показателей функционального состояния курсантов посредством их контроля и анализа. В итоге это должно привести к повышению результативности решения комплекса задач, предусмотренных изучением данной дисциплины, а также эффективности формирования физического здоровья обучаемых.

Литература

1. Булатецкий С.В. Медико-биологические аспекты оптимизации функционального состояния курсантов в процессе профессиональной подготовки / С.В. Булатецкий // Совершенствование учебно-образовательного процесса по боевой и физической подготовке курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: Сборник материалов 12-й межвузовской научно-практической конференции. – Орел: ОрЮИ МВД России, 2004. – 89 с. – С. 53-56.
2. Булатецкий С.В. Психологические особенности долговременной адаптации курсантов образовательных учреждений МВД России к физической подготовке в условиях профессионального обучения // Совершенствование образовательного процесса по боевой и физической подготовке курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: Сборник материалов XIII межвузовской научно-практической конференции / С.В. Булатецкий. – Орел: ОрЮИ МВД России, 2005. – 141 с. – С.35-37.
3. Изаак С.И. Состояние физического здоровья и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга: Автореф. дис....д-ра пед. наук / С.И. Изаак. – СПб., 2006. – 55 с.
4. Изаак С.И. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов) / С.И. Изаак, Т.В. Панасюк // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 51 - 52.
5. Колохов В.Г. Блочный принцип физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России / В.Г. Колохов, В.И. Лисицын, А.И. Лысов // Проблемы совершенствования системы профессиональной подготовки сотрудников ОВД. Материалы межвузовской научно-практич. конф. (8-9 апреля 2005 г.). – М.: Московский ун-т МВД России, Изд-во «Мир атлетов», 2005. – 190 с. – С. 43-49.
6. Косяченко В.И. Методика применения сбивающих факторов в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов учебных заведений МВД России: Дис. ... канд. пед. наук / В.И. Косяченко. – Волгоград, 2000. – 184 с.
7. Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России: Дис.... канд. пед. наук / И.М. Медведев. – Волгоград, 1999. – 165 с.
8. Сидоров С.Г. Формирование служебно-прикладной физической подготовленности слушателей (курсантов) вузов МВД России: Дис....канд. пед. наук / С.Г. Сидоров. – Челябинск, 1998. – 160 с.
9. Солодков А.С. Физиология спорта: Учеб. пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 231 с.

Поступила в редакцию 09.12.2008г.
ahmatgatin@list.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ СТАТИСТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Бабынин Ю.А., Кононов В.Н.

Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва Белгородской области

Аннотация. Представлена программа регистрации и анализа действий волейбольной команды. Программа может применяться при оценке соревновательной деятельности учебно-тренировочных групп 4-5 годов обучения, групп спортивного совершенствования, в среде университетского спорта. С помощью программ возможно создание статистических электронных банков данных спортсменов в учреждении; отражение спортивной практики и достижений каждого занимающегося; обучение и обмен опытом работы среди тренеров. Применение программы способствует более грамотной организации учебно-тренировочного процесса. Применение программы положительно влияет на рост спортивного мастерства.

Ключевые слова: волейбол, компьютер, анализ, статистика, соревнования.

Анотація. Бабынін Ю.А., Кононов В.Н. Використання комп'ютерних програм для статистичної обробки змагальної діяльності волейболістів. Представлено програму реєстрації й аналізу дій волейбольної команди. Програма може застосовуватися при оцінці змагальної діяльності учбово-тренувальних груп 4-5 років навчання, груп спортивного вдосконалення, у середовищі університетського спорту. За допомогою програм можливе створення статистичних електронних банків даних спортсменів в установі; відбиття спортивної практики й досягнень кожного спортсмена; навчання й обмін досвідом роботи серед тренерів. Застосування програми сприяє більше грамотній організації учбово-тренувального процесу. Застосування програми позитивно впливає на підвищення спортивної майстерності.

Ключові слова: волейбол, комп'ютер, аналіз, статистика, змагання.

Annotation. Babynin Y.A., Kononov V.N. Use of computer programs for statistical processing competitive activity of volleyball players. The program of registration and analysis of actions of a volleyball team is introduced. The program can be applied at a quality rating of competitive activity of training bunches of 4-5 grade levels, bunches of sports perfecting, in medium of university sports. With the help of programs probably building of statistical electronic data banks of sportsmen in establishment; reflectance of sports practice and reachings of each occupied; learning and a communication of experience of work among trainers. Application of the program promotes more competent organization of training process. Application of the program positively influences body height of sports skill.

Keywords: volleyball, computer, analysis, statistics, competitions.

Введение.

В структуре волейбольных клубов предусмотрена деятельность научной группы, круг ее обязанностей традиционно представлен регистрацией (видеосъемка, статистика, анализ и т.д.) и обработкой результатов соревновательной и тренировочной деятельности команды и отдельных игроков. Это достаточно важный компонент подготовки команды и сегодня, в лучших командах он представлен хорошим техническим оснащением и квалифицированными кадрами, как в женской сборной команде Украины или российском волейбольном клубе «Локомотив-Белогорье» (г. Белгород). В этом плане, наиболее целесообразным следует считать создание при ко-

манде научной лаборатории, которая занималась бы решением конкретных практических проблем подготовки волейболистов разного уровня, начиная с резерва команды [4]. По мнению автора статьи появилась необходимость в создании компьютерной статистической программы, доступной любому пользователю персональным компьютером, достаточно надежной и по возможности, максимально информативной для тренера команды:

- а) спортивной школы, при участии в первенстве страны;
- б) вузовской команды, при участии в студенческих соревнованиях;
- в) для команд 1 лиги чемпионатов страны и т. д.

Обработанный статистический материал поступает к главному тренеру команды, который внимательно изучает проверенную и полную статистику, просматривает видеозапись и готовит тактический план игры против того или иного конкретного соперника. В любом матче, особенно если команды одинаковые по физическим кондициям, техническому уровню, существуют моменты, когда неожиданный тактический прием может сыграть ключевую роль. Тренер может путем разбора игр противника подсказать своим игрокам, что можно ожидать от того или иного игрока команды соперника. В дальнейших действиях все зависит от спортсменов, которые на площадке воплощают в реальность все тренерские задумки. Ориентируясь только на сухие цифры, достаточно сложно достигать успехов.

Когда тренерским составом систематически разбирается подача, прием подачи, атакующие действия того или иного игрока, то это дает хорошую базу знаниям, которая относится к разряду аналитической части тренерской работы. [2, 5-8]

Работа выполнена в соответствии с практическими задачами работы специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва Белгородской области.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы: создание статистической программы регистрации и обработки данных деятельности волейбольной команды, которая ориентирована на конкретные тренерские задачи.

Задачи:

- программа должна, насколько возможно, наиболее полно отражать ход игры;
- быть доступной большинству пользователей персональным компьютером, т.е. с небольшим сроком обучения работы с ней;
- отвечать предъявляемым тренером команды требованиям в критериях оценки игровых действий спортсменов.

Результаты исследований.

Во время матча статистик смотрит на площадку и любые действия игроков должен оценить и записать. Для удобства работы существуют

специальная программа и система записи игровых действий с помощью определенных кодов. Разумеется, существует незначительный процент погрешностей при оперативной записи. После матча обрабатывается записанная информация, а также проверяется, полученная от других статистиков, чтобы все действия спортсмена нашли свое отражение в протоколе партии [2].

По мнению ведущего аналитика в области современного волейбола Билла [1], при использовании современных статистических программ можно получить максимальную информацию об игре своей команды и команды соперника. Важна, как статистика матча, так и статистика тренировочного процесса.

Опытные тренеры решают, что важно, а на что не стоит обращать внимание, не теряя время.

Современный тренер принимает много решений:

1. Использование статистических данных во время игры.
2. Анализ игры после матча (почему и как сыграли).
3. Решение как тренировать.
4. Просмотр видео материалов.
5. Взаимосвязь с игроками.

Наиболее важными являются 1 и 3 пункты.

Игра – лучшее время для принятия оптимального решения.

Современное техническое обеспечение в настоящее время позволяет гораздо эффективнее и удобнее анализировать различные компоненты игры.

Приоритетными направлениями анализа игры должны быть следующие:

- различные временные точки игры (концовки, стыковые моменты игры и т.п.);

- опираться на свое мнение и опыт;

- иметь философию использования статистических данных.

Игровая ситуация меняется очень быстро и от тренера требуется умение и готовность к переключению и коррекции ситуации на площадке.

Статистический материал позволяет показать уровень подготовленности команды с учетом ее специфики.

Один из путей извлечения максимальной информации из статистических материалов – это данные по каждой расстановке и по каждому игроку.

Наиболее важные данные:

Подача:

- эйсы игрока;

- процент набора очков командой при подаче каждого игрока.

Прием подачи:

Три качества приема:

- отличный – хороший – плохой.

Блок:

-удачный (очко) – касание – ошибки.

Защита:

Как выбирать игрока на позицию либеро?

- прием более важен, чем защита;

- очень важно расположение (зона) либеро.

Существует различие между мужскими и женскими командами:

- в женском волейболе более важна защита, чем прием.

Наиболее важные статистические данные, используемые во время игры для принятия решения:

1. Отыгрыш мяча при подаче противника – т.к. команда может атаковать продуктивнее с приема, чем после защитных действий.
2. Статистика атакующих действий из зоны 4 (наиболее используемая и эффективная).
3. Статистика действий центральных блокирующих.
4. Очки с подачи.
5. Ошибки на подаче.
6. Отличный прием подачи.

Игра связующего игрока

При хорошем приеме необходимо использовать передачу в прыжке. В этом случае центральный блокирующий ждет угрозу атаки от связующего и существует большая вероятность использования игрока первого темпа.

При низком уровне игрока тренер следит за техникой выполнения движений (положение рук, ног, туловища и т.д.). Высокий уровень – основным становится результат действий.

Для ведения статистики чемпионата России используются итальянская статистическая программа - «Data Volley». Есть несколько разновидностей данной программы – для ведения статистики на учебно-тренировочных занятиях, статистики во время соревнований, при разборе видеоматериалов состоявшихся матчей.

Автор статьи считает, что существующую и применяемую итальянскую программу довольно сложно использовать в неспециализированных ВУЗах и даже специализированных спортивных школах по причине:

а) сложности в обучении при работе с программой;

б) дороговизны самой программы;

в) итоговый протокол программы должен отражать более полную картину происходящего на площадке во время игры.

В своей работе автор попробовал совместить интересы в области спорта и подготовку программиста в вузе через реализацию проекта создания собственной компьютерной статистической программы для волейбола.

По мнению автора для начинающего программиста имеется ряд мотиваций при работе над созданием программы:

- практическая направленность работы и возможность ее широкого применения;
- возможность финансовой заинтересованности;
- повышение самооценки студента за счет обращения именно к нему;
- самореализоваться на данном этапе работы студент может через выбор способа написания программы и языка программирования.

Предпосылками к созданию эффективно работающей программы являются условия и возможности проверки работоспособности программы, наличие современной спортивной базы, ведущие позиции клубов и др. Белгород является, по праву, одним из центров развития волейбола не только в России, но и в Европе. В области волейбола имеются значительные успехи, о чем свидетельствуют результаты выступлений команд суперлиги «Локомотива-Белогорье», «Металлинвеста», «Университета-Технолог» на чемпионатах и кубках России, еврокубковых турнирах. Подрастающее поколение поддерживает эти славные традиции. Воспитанники СДЮСШОР № 2 управления физической культуры и спорта Белгородской области становятся победителями и призерами первенств России на протяжении последних 11 лет. Команда юношей спортивной школы 1992-1993 годов рождения и в 2009 году стала победителем первенства России. Это результат многолетней слаженной работы всего коллектива школы, плодотворной работы квалифицированных тренерско-преподавательских кадров.

Анкетирование тренерско-преподавательского состава СДЮСШОР, в котором приняли участие 12 штатных тренеров-преподавателей (4 - женщины, 8 - мужчин) , 8 - тренеров мужского отделения волейбола, 4 – женского отделения показало, что каждый тренер разработал и ведет свою статистику на бумаге. Это помогает в решении целей и задач, поставленных на игру.

На вопрос: «ведете ли вы статистику матча?» положительно ответили все тренеры-преподаватели. Кроме того, участники анкетирования высказывались по вопросам критериев оценки тактико-технических действий спортсменов в соревновательной деятельности, вносили свои предложения и замечания по введению и применению терминов, которые мы постарались учесть при создании статистической программы.

Проанализировав анкеты и составив свое представление о програм-

ме, было предложено студенту 1 курса факультета компьютерных наук и телекоммуникаций Белгородского государственного университета написать программу. За 2,5 месяца проект был реализован. Студент учитывал только мнение автора при создании программы. Консультации и работа над программой проводилась в выходные дни.

Данная программа прошла тестирование на соревнованиях чемпионата России по волейболу среди женских команд 1 лиги, на финальных соревнованиях первенства России по волейболу среди юношей 1994-1995 годов рождения, которые проводились в г. Белгороде с 20 по 30 марта 2009 года.

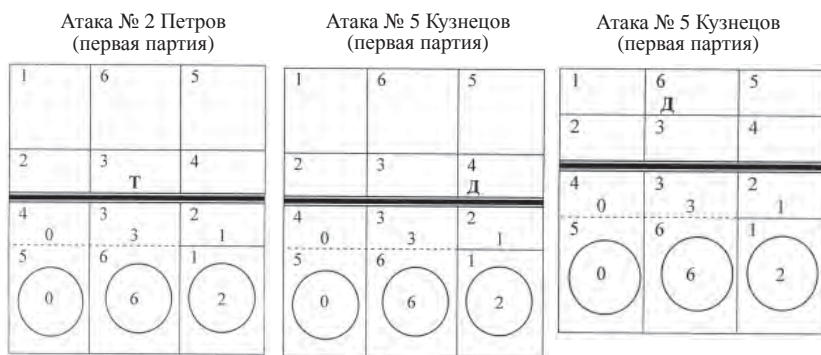


Рис. 1. Анализ действий волейболистов.

Перед началом матча статистик заполняет данные о том, где и когда проводится матч, кто судит встречу, количество зрителей, составы команд и амплуа игроков, фамилии тренеров. Затем записывается расстановка игроков, устанавливаются критерии оценки (согласованные с тренером) действий игроков в атаке, приеме, защите, при блокировании и при подаче. В процессе игры в любое время на мониторе возможно просмотреть действия игрока в атаке, какие направления он чаще использует и в какие зоны направляет мяч, принося очко команде.

По мнению такого специалиста как Даг Билл – команда, которая реализует более 55% всех атак – выигрывает партию. [3]

После окончания партии распечатывается протокол, в котором подробно описаны действия игроков и дана их оценка.

Выводы.

Программа может применяться в волейболе при оценке соревновательной деятельности учебно-тренировочных групп 4-5 годов обучения, групп спортивного совершенствования, в среде университетского спорта, где выражена специализация спортсменов в волейбольной команде.

С помощью программ возможно:

- создание статистических электронных банков данных спортсменов в

учреждении;

- отражение спортивной практики и достижений каждого занимающегося;
- обучение и обмен опытом работы среди тренеров;
- и самое главное – применение указанных программ способствует более грамотной организации учебно-тренировочного процесса, а как следствие положительно влияет на рост спортивного мастерства.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем использования компьютерных программ для статистической обработки соревновательной деятельности волейболистов.

Литература:

1. Даг Билл. Использование программ «Data Training», «Data Volley» и «Data Video» в работе тренера. 23.06. 2007 г. Болонья, Италия.
2. <http://www.rg.ru/2008/11/10/hromenkov.html>
3. Цветнов С. Курсы тренеров 28.05.2007 г. Одинцово.
4. Ермаков С.С. Научная лаборатория волейбольной команды и ее возможности в решении задач подготовки спортсменов. «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях». Электронная научная конференция, г. Харьков, 15 января 2005 года).
5. Богдановская Н.В., Маликов Н.В., Святодух А.Н., Кузнецов А.А., Попов С.Н. Особенности функционального состояния и физической подготовленности спортсменов и спортсменов 18-20 лет на этапе подготовки к соревновательной деятельности // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2009. – N2. – С. 18-21.
6. Богдановская Н.В., Маликов Н.В., Святодух А.Н., Кузнецов А.А., Попов С.Н. Динамика структурных и функциональных характеристик сердца волейболисток высшей квалификации в процессе тренировочной и соревновательной деятельности // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – N12. – С. 12-16.
7. Довбыш В. И., Баранец П. А., Ермаков С. С. Совершенствование технической подготовленности волейболистов методами круговой тренировки // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - Харьков: ХГАДИ (ХХІІ), 2009. - N2. – 13.-20.
8. Стех М., Смутьский В.Л. О взаимосвязи соматических характеристик волейболисток разного уровня подготовленности с рейтинговой оценкой уровня их спортивного мастерства // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб.научн.тр.под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХІІ), 2008. - №6. – С. 105-110.

Поступила в редакцию 04.04.2009г.
aleks13@yandex.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧЕНИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАЗНЫМИ СВОЙСТВАМИ ОСНОВНЫХ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ

Безкопыльный А.А.

Черкасский национальный университет имени Богдана Хмельницкого

Аннотация. У учеников младшего школьного возраста изучали связь и индивидуальные отличия средних значений параметров физической подготовленности между группами с разными индивидуально-типологическими свойствами высшей нервной деятельности. Установлены высокодостоверные корреляционные связи физических качеств со свойствами высших отделов центральной нервной системы как и наличие достоверных различий средних значений

физической подготовленности в группах с разными свойствами основных нервных процессов. Сформулирован вывод о том, что ученики данного возрастного периода с высоким уровнем интегральной оценки свойств основных нервных процессов характеризуются и более высоким уровнем общей физической подготовленности, а также ее отдельных компонентов.

Ключевые слова: функциональная подвижность, сила, уравновешенность нервных процессов, оценка, подготовленность, анализ, достоверность.

Анотація. Безкопильний О. Фізична підготовленість учнів молодшого шкільного віку з різними властивостями основних нервових процесів. В учнів молодшого шкільного віку вивчали зв'язок та індивідуальні відмінності середніх значень параметрів фізичної підготовленості поміж груп з різними індивідуально-типологічними властивостями вищої нервової діяльності. Достовірні зв'язки виявлено між деякими перемінними вивчаємими ознак, як і достовірні відмінності поміж груп з різними властивостями основних нервових процесів. Зроблено висновок, що учні цього вікового періоду з високим рівнем інтегральної оцінки властивостей основних нервових процесів характеризуються і вищим рівнем загальної фізичної підготовленості та їх окремих компонентів.

Ключові слова: функціональна рухливість, сила, врівноваженість нервових процесів, оцінка, підготовленість, аналіз, достовірність.

Annotation. Bezcopylny A. Physical fitness parameters among the groups of younger school age with different individual typological properties of the higher nervous activity. The correlation and individual differences of the average indexes for physical fitness parameters among the groups with different individual typological properties of the higher nervous activity were investigated among the pupils of younger school age. The reliable correlations were found among some changed indexes of the investigated features, as well as reliable differences among the groups with different properties of the main nervous processes. It was concluded that the pupils of this age period with high level of integral properties mark were characterized with higher level of general physical fitness and separate components as well.

Key words: physical fitness, main nervous processes, individual typological properties.

Введение

В педагогической теории и в практике физического воспитания индивидуальный подход к ученикам рассматривается как один из наиболее важных принципов обучения [7, 11, 15]. Успешная реализация индивидуального подхода обеспечивается через дифференцирование (разделение) школьников за определенными признаками на типологические группы с учетом заданий учебно-воспитательного процесса. В данное время ученые не имеют однозначного мнения о том, на основе каких критериев и признаков осуществлять распределение детей на однородные группы [2, 5, 12, 15]. Актуальными, следует считать комплексные исследования поиска и выявления информативных, генетически детерминированных признаков, которые отражают двигательные качества человека, и на их основе разрабатывать методики дифференцированного физического воспитания.

Результатами ряда исследований, в том числе и полученных в нашей лаборатории, доказана связь свойств основных нервных процессов с показателями физического развития [10], успешности профессиональной [9], спортивной и физкультурной деятельностью [1, 5, 6], сенсомоторной реактивностью и вегетативными функциями человека [16]. Но, недостаточно изученными остаются вопросы о том, как происходит формирование физической подготовленности у лиц с разными индивидуально-

типологическими свойствами высшей нервной деятельности и как они изменяются под влиянием систематической физической нагрузки. В связи с этим, по нашему мнению, для усовершенствования дифференцированного физического воспитания важными могут быть исследования связи свойств нейродинамических функций с уровнем физической подготовленности, в том числе и детей младшего школьного возраста.

Работа выполнена по плану НИР Черкасского национального университета имени Богдана Хмельницкого.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью нашей работы было изучение связи физической подготовленности детей младшего школьного возраста с разными индивидуально-типологическими свойствами высших отделов центральной нервной системы.

Методика исследования. Обследовано 60 учеников младшего школьного возраста 8-9 лет, у которых изучали свойства основных нервных процессов (функциональную подвижность – ФПНП, силу – СНП, уравновешенность – УНП) и физическую подготовленность.

Исследование ФПНП, СНП и УНП проводили на компьютерной системе “Диагност-1”, разработанной Н.В. Макаренко и В.С. Лизогубом [8, 9]. Также мы использовали предложенную нами интегральную оценку свойств основных нервных процессов (ИОНП). Для этого результаты исследования ФПНП, СНП, УНП переводили в условные единицы (балы) и за их суммой выводили общую оценку развития свойств основных нервных процессов для каждого ученика [14].

Для определения уровня физической подготовленности использовали комплекс упражнений-тестов, по результатам которых мы определяли уровень развития основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. Этот комплекс состоял из следующих упражнений: вис на согнутых руках, поднимание туловища в сед из положения лежа за 1 минуту, бег 30 м, челночный бег 4×9 м, Гарвардский степ-тест, наклон туловища вперед из положения сидя, прыжок в длину и вверх с места, тест Маргария, сгибание и разгибание рук в упоре лежа [3, 4, 13]. На основе результатов двигательных тестов определяли оценку общей физической подготовленности (ОФП).

Обработку данных проводили методами математической статистики, пакетом программ Excel-97: корреляционный анализ и достоверность различий средних значений.

Результаты исследования и их обсуждение.

Соответственно цели работы мы провели корреляционный анализ показателей свойств основных нервных процессов с результатами выполнения двигательных тестов и оценкой общей физической подготовленности.

сти. Структура корреляционных связей между исследованными переменными перечисленных признаков представлена в таблице 1.

Таблица 1

Коэффициенты корреляции и их достоверность (P) между показателями физической подготовленности и свойствами основных нервных процессов

Показатели	Коэффициенты корреляции и их достоверность, P	Свойства основных нервных процессов			
		ФПНП	СНП	УНП	ИОНП
Наклон туловища вперед, см	r P	0,15 >0,05	0,03 >0,05	-0,05 >0,05	-0,03 >0,05
Челночный бег 4×9 м, с	r P	0,18 >0,05	-0,12 >0,05	0,03 >0,05	-0,13 >0,05
Бег 30 метров, с	r P	0,04 >0,05	-0,05 >0,05	0,11 >0,05	-0,08 >0,05
Прыжок вверх с места, см	r P	-0,04 >0,05	0,09 >0,05	-0,13 >0,05	0,10 >0,05
Прыжок в длину с места, см	r P	-0,21 >0,05	0,10 >0,05	-0,18 >0,05	0,19 >0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, разы	r P	-0,47 <0,05	0,46 <0,05	-0,18 >0,05	0,43 <0,05
Вис на согнутых руках, с	r P	-0,30 <0,05	0,33 <0,05	-0,16 >0,05	0,31 <0,05
Поднимание туловища в сед, разы	r P	-0,21 >0,05	0,32 <0,05	-0,13 >0,05	0,25 >0,05
Метание мяча (1 кг) из-за головы, см	r P	0,01 >0,05	0,14 >0,05	-0,14 >0,05	0,11 >0,05
Аэробная работоспособность, у.е.	r P	0,20 >0,05	0,04 >0,05	0,13 >0,05	-0,12 >0,05
Анаэробна мощность, кгм/с	r P	-0,13 >0,05	0,15 >0,05	-0,39 <0,05	0,26 >0,05
Общая физическая подготовленность, у.е.	r P	-0,19 >0,05	0,37 <0,05	-0,33 <0,05	0,35 <0,05

Результатами исследований установлено связь ФПНП с результатами выполнения тестов сгибание и разгибание рук в упоре лежа ($r=-0,47$) и вис на согнутых руках ($r=-0,30$ при $P<0,05$), СНП коррелирует с результатами выполнения упражнений сгибание и разгибание рук в упоре лежа ($r=0,46$), вис на согнутых руках ($r=0,33$), поднимание туловища в сед за 1 минуту ($r=0,32$), а также с ОФП ($r=0,37$ при $P<0,05$). УНП коррелирует с анаэробной мощностью ($r=-0,33$) и ОФП ($r=0,35$ при $P<0,05$). Как видно из таблицы, между ИОНП и такими показателями физической подготовленности как сгибание и разгибания рук в упоре лежа, вис на согнутых руках

и общая физическая подготовленность также было установлено статистически достоверные коэффициенты корреляции ($P < 0,05$). Между изучаемыми рядами переменных признаков установлено прямую корреляционную связь, это свидетельствует о том, что высшему уровню свойств нервных процессов и их интегральной оценки соответствует и более высокий уровень физической подготовленности.

Кроме изучения корреляционной связи индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности с состоянием физической подготовленности учеников данного возрастного периода, мы провели анализ различий средних значений физической подготовленности между группами обследуемых с разными свойствами основных нервных процессов. Учитывая то, что нами установлена четкая корреляционная связь уровня физической подготовленности и ИОНП в данной работе мы представляем сравнение средних значений физической подготовленности у групп мальчиков с разной интегральной оценкой нервных процессов.

Для этого всех обследуемых методом сигмальных отклонений разделили на три группы: с высоким, средним и низким уровнем ИОНП. Сопоставление результатов исследования физической подготовленности в группах мальчиков с разным уровнем ИОНП представлены в таблице 2.

Представленные результаты доказывают то, что мальчики с высоким уровнем ИОНП по результатам выполнения двигательных упражнений: челночный бег 4×9 м, сгибание разгибание рук в упоре лежа, вис на согнутых руках, поднимание туловища в сед за 1 минуту, анаэробная мощность (тест Маргария) опережают своих ровесников с низким уровнем ИОНП ($P < 0,05$). Достоверно выше в группе мальчиков с высоким уровнем ИОНП оказалась и общая физическая подготовленность ($P < 0,05$).

Таблица 2

Физическая подготовленность ($M \pm t$) и достоверность различий (P) в группах мальчиков с высоким (1), средним (2), и низким (3) уровнем интегральной оценки нервных процессов

Показатели	Уровни ИОНП			Достоверность различий, P		
	1	2	3	1 - 2	2 - 3	1 - 3
Наклон туловища вперед, см	3,2±1,6	2±1,1	3,9±1,5			
Челночный бег 4×9 м, с	11,7±0,2	11,9±0,2	12,2±0,1			<0,05
Бег 30 метров, с	6,0±0,2	6,0±0,1	6,1±0,1			
Прыжок вверх с места, см	31,8±1,6	32,1±1,0	31,1±0,9			

Продолжение табл. 2

Прыжок в длину с места, см	142,9±4,4	139,8±3,1	137,8±4,5			
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, разы	27,6± 2,8	19,2±2,3	15,7±1,7	<0,05		<0,05
Вис на согнутых руках, с	28,4± 7,0	24,7±4,0	13,6±2,2		<0,05	<0,05
Поднимание туловища в сед, разы	38,8 ±2,2	34,4±2,2	31,6±1,9			<0,05
Метание мяча (1 кг) из-за головы, см	537,8±39,2	512,3±16,2	524,6±19,3			
Аэробная работоспособность, у.е.	58,3±3,4	68,3±3,1	61,9±4,1			
Анаэробная мощность, кгм/с	25,9± 1,6	22,7±1,0	21,3±1,2			<0,05
Общая физическая подготовленность, у.е.	805±60,5	712,9±37,7	649,5±19,9			<0,05

Примечание: представлены только достоверные уровни значимости

Выводы.

Таким образом, с учетом наличия высокодостоверных корреляционных связей физической подготовленности учеников младшего школьного возраста со свойствами высших отделов центральной нервной системы, как и достоверных различий средних значений между группами мальчиков с разными индивидуально-типологическими свойствами высшей нервной деятельности считаем, что свойства основных нервных процессов, как высоко генетически детерминированные качества, могут быть использованы для распределения детей на однородные группы с целью решения задач физического воспитания.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем физической подготовленности учеников младшего школьного возраста с разными свойствами основных нервных процессов.

Список литературы

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л.В. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
2. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / Глазирін І.Д. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.
3. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія.– 2-е вид., переробл. і доповн. – К., 1997. – 36 с.
4. Коц Я.М. Спортивная физиология / Коц Я.М. – М. : Физическая культура и спорт, 1986. – 240 с.
5. Круцевич Т.Ю. Рациональные тренирующие режимы для подростков с различными типами

- логическими особенностями ВНД / Т.Ю. Круцевич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 20. – С. 19-26.
6. Лизогуб В.С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора біол. наук : спец. 03.00.13 “Фізіологія людини і тварин” / Лизогуб Володимир Сергійович. – Київ, 2001. – 29 с.
 7. Ляшук А.М. Психологічні основи індивідуального підходу в процесі фізичного виховання дітей із затримкою психічного розвитку / А.М. Ляшук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 1999.– № 19. – С. 27-29.
 8. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми / Макаренко М.В. – К, 2006. – 395 с.
 9. Макаренко Н.В. Комп’ютерна система “Діагност-1” для визначення нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини / М.В. Макаренко, В.С. Лизогуб // Особливості формування та становлення психофізіологічних функцій в онтогенезі. - Черкаси, 2003. - С. 60.
 10. Петренко Ю. О. Нейродинамічні та психічні функції у дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку: дис. ... канд. біол. наук : 03.00.13 / Петренко Юрій Олександрович – К., 2006. – 171 с.
 11. Петровская Т.В. Дифференцированная методика физической подготовки учащихся младших классов в системе занятий по физической культуре в школе : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания и спорта” / Т.В. Петровская – К., 1983. – 23 с.
 12. Сватъев А.В. Загальнотеоретичне обґрунтування методики індивідуального планування фізичних навантажень // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 1999 – № 21. – С. 17-21.
 13. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л.П. – К. : Олімпійська література, 2001. – 440 с.
 14. Спортивная метрология /Под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256с.
 15. Унт И.Е. Индивидуализация и дифференциация обучения / Унт И.Е. – М. : Педагогика, 1990. – 192 с.
 16. Хоменко С.М. Розумова діяльність за умов переробки зорової інформації різного ступеня складності та успішність навчання учнів з різними типологічними властивостями вищої нервової діяльності : дис. ... канд. біол. наук : 03.00.13 / Хоменко Сергій Миколайович. – К., 2004. – 154 с.

Поступила в редакцію 28.03.2009г.
ujdyjl@mail.ru

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ

Беспутчик В.Г., Артемьев В.П.

Брестский государственный университет им. А.С.Пушкина

Брестский государственный технический университет

Аннотация. В статье рассмотрены некоторые аспекты подготовки спортивных кадров. Белорусское социально-экономическое местоположение диктует новые требования подготовки специалистов. Необходимо расширить возможности выбора направлений учебных планов образовательного процесса, которое позволяет студентам повышать уровень самообразования. Кроме того, в статье предложены различные способы улучшения системы физического образования в целом. Сегодня наблюдается повышение уровня профессионального и социального престижа спортивного образования, улучшение материальных ресурсов, увеличение финансирования, возрастание роли межрегиональных учреждений. Система спортивного об-

разования должна развиваться динамически, используя достижения науки, самые новые образовательные технологии и лучшие методы. Основной стратегический курс средних школ должен быть направлен на повышение уровня профессионального обучения, педагогического и вспомогательного персонала, квалификации, этики; предоставление широкому диапазону рабочих условий для экспансии знания, непрерывного повышения профессионального навыка. Эти и другие критерии позволят Белорусской системе спортивного образования быть конкурентоспособными с системами европейского образования.

Ключевые слова: кадры, образование, физическое воспитание, система.

Анотация. Беспутчик В. Г., Артем'ев В. П. Проблемы подготовки физкультурных кадров.

У статті розглянуті деякі аспекти підготовки спортивних кадрів. Білоруське соціально-економічне місце розташування диктує нові вимоги підготовки фахівців. Необхідно розширити можливості вибору напрямків навчальних планів освітнього процесу, що дозволяє студентам підвищувати рівень самоосвіти. Крім того, у статті запропоновані різні способи поліпшення системи фізкультурної освіти в цілому. Сьогодні спостерігається підвищення рівня професійного й соціального престижу спортивної освіти, поліпшення матеріальних ресурсів, збільшення фінансування, зростання ролі міжрегіональних установ. Система спортивної освіти повинна розвинути динамічно, використовуючи досягнення науки, самі нові освітні технології та кращі методи. Основний стратегічний курс середніх шкіл повинен бути спрямований на підвищення рівня професійного навчання, педагогічного і допоміжного персоналу, кваліфікації, етики; надання широкому діапазону робочих умов для експансії знання, безперервного підвищення професійних навичок. Ці й інші критерії дозволять Білоруській системі спортивної освіти бути конкурентноспроможними із системами європейської освіти.

Ключові слова: кадри, освіта, фізичне виховання, система.

Annotation. Besputchik V.G., Artem'ev V.P. Problems of preparation of the sports staff. In the article is considered some aspects of preparation of sports staff. The Belarus social and economic situation dictates new requirements to preparation of specialists. It is necessary to expand a choice in educational process, to allow students to have more directions of specialities, to raise self-education level under curriculums. Besides, in article are suggested various ways to improve system of physical education as a whole. The professional and social prestige of sports education today raises, the material resources improve, financing increases, the role of inter-regional relations of establishments of branch raises. The system of sports formation should develop dynamically, using science achievements, the newest educational technologies, the best practices. The main strategic course of high schools should be directed on increase of level of vocational training pedagogical and support personnel, qualification, ethics; granting to a wide range of workers of conditions for expansion of knowledge, continuous increase of professional skill. These and other measures will allow the Belarus system of sports formation to be competitive with education systems of the advanced European states.

Keywords: staff, education, physical training, system.

Введение.

Отрасль физической культуры, спорта и туризма - одна из наиболее динамично развивающихся сфер деятельности в современном обществе.

Тем не менее, в Белоруссии переход её в новые организационно-экономические условия проходит достаточно сложно, как и в области высшего образования, где готовятся профессионалы - специалисты физической культуры, спорта, туризма.

Дело в том, что традиционная государственная идеологическая и финансовая поддержка не могут в полной мере обеспечить возросшие в современных условиях потребности отрасли. Кроме того, работники сферы физической культуры, спорта и туризма испытывают нехватку компетент-

ности, знаний и умений валеологического, экономического, правового, менеджментского, маркетингового и психологического профиля.

Связь работы с важными практическими задачами. С развитием Белорусского государства и цивилизации в целом возрастает значение и влияние физической культуры и спорта на социальные процессы, политическую жизнь и экономику. С учетом изменений социально-культурных, экономических, политических меняются и потребности личности и государства в различного рода услугах: образовательных, оздоровительных, зрелищных, физкультурно-спортивных и др.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Сегодня в нашем государстве 13 % жителей систематически занимаются физической культурой и спортом. Республика Беларусь входит в число двадцати ведущих спортивных держав мира, по праву считается страной, где спорту и физической культуре уделяется самое пристальное внимание. Динамично развивается физкультурно-спортивная инфраструктура, построено и строится большое количество крупных спортивных объектов. Открыта высшая школа тренеров. Физкультурно-спортивная отрасль нашей страны поступательно развивается и последовательно реализуется один из важнейших приоритетов государственной политики - воспитание здоровой и сильной нации.

Эти обстоятельства предъявляют новые требования к компетентности и профессионализму современного специалиста физической культуры и спорта. Сегодня наиболее отчетливые характеристики должны приобретать система научного управления подготовкой специалистов отрасли на различных уровнях, технологии, нововведения с учетом современных тенденций и ориентацией на развитие физической культуры личности, общества.

Все дальше уходит в былые времена командно-административный стиль управления подготовкой физкультурно-спортивных кадров. Кого готовить, сколько, по каким специальностям, приказы, не рассуждающее исполнительство уступают экономическим рычагам.

Результаты исследований.

Существующие противоречия между потребностью личности и общества в образовательных, физкультурно-оздоровительных и спортивных услугах и их удовлетворением из-за недостатка ряда организационно-управленческих, правовых проблем, консерватизма или, наоборот, чрезмерного реформаторства отдельных руководителей, недостатками финансирования и т.п. тормозится подготовка физкультурных кадров, введение современных перспективных программ, обмен научно-практическим потенциалом в области физической культуры, спорта, туризма. Переориентация высших учебных заведений на подготовку физкультурных кадров, направленных на удовлетворение нужд и потребностей государственных,

коммерческих, общественно-самодетельных организаций и учреждений, физических лиц требует разработки новых путей быстрого реагирования на запросы, на создание новой современной модели специалиста европейского и мирового уровня.

При подготовке профессионалов будущего в высших учебных заведениях должны учитываться течения моды, дефицит на профессии, специальности, потребности государства и различных слоев общества, личности, европейский и мировой образовательный стандарт высшего физкультурного образования, уровень развития науки, практики и т.п.

Меняется направленность усилий учреждений высшего образования на исследование не удовлетворенных нужд и потребностей, разработку новых учебно-методических технологий, эффективных организационных структур, которые будут способны их удовлетворить.

При подготовке специалистов в высшей школе особое внимание необходимо уделять не только передаче профессионально-ориентированных знаний, а формированию умений в образовательном процессе, развитию профессионально значимых качеств личности, способностей к самостоятельному творческому, инновационному труду. Специалист по физической культуре и спорту должен быть профессионально компетентным в вопросах эффективного использования средств физической культуры в образовании, воспитании, оздоровлении различных слоев населения, а также быть подготовленным физически, психо-физиологически к будущей профессиональной деятельности.

Система требований к качеству подготовки специалистов в области физической культуры и спорта может включать в себя усиление гуманистической ориентации, высокий уровень его знаний в области психологии мотиваций, потребностей и свободы выбора вида физкультурной или спортивной деятельности. От специалиста будущего потребуются способность к ускоренному освоению наукоёмких технологий физического воспитания и спортивной подготовки, глубокие знания в области технологий естественного и стимулированного развития физического потенциала человека, учёт типологических и особенно индивидуальных характеристик занимающихся, построения адекватных им программ физического и спортивного совершенствования, а также организации инфраструктур обеспечения их полноценной реализации.

Формирование компонентов готовности будущего специалиста невозможно без определенной перестройки системы подготовки, создания особого образовательного пространства, ориентированного на достижение целей профессионального образования, воспитание личностно-деятельных качеств и способностей.

Существенно должны измениться интеллектуальные взаимо-

действия преподавателя и студента, тренера и ученика. Деятельность профессорско-преподавательского состава факультетов физического воспитания должна быть направлена на: модернизацию и усовершенствование образовательных услуг; дальнейшее развитие традиционных видов и технологий деятельности, приносящих положительный результат; разработку и внедрение новых специальностей, новых образовательных услуг; упразднение, закрытие устаревших, невостребованных потребителем специальностей, услуг.

Для успешного решения проблем модернизации, инновации при подготовке специалистов с высшим физкультурным образованием главное внимание должно уделяться выработке стратегии модернизации, инновации и мер, направленных на ее реализацию. Разработка и выпуск новых видов образовательных услуг становится приоритетным направлением стратегии вуза, определяет направления его развития, конкурентоспособности.

Осуществление модернизации и инновации предполагает:

- комплексное исследование в различных научных сферах (педагогике, социологии, психологии, экономике и др.) путем интеграции их положений в едином исследовании для создания целостной и объективной картины профессиональной деятельности будущего специалиста по физической культуре и спорту, его востребованности в обществе, в социальном заказе государства;
- подбор квалифицированного персонала для инновационной деятельности;
- разработка планов и программ инновационной деятельности или модернизация (усовершенствование, обновление, изменение в соответствии с современными требованиями);
- создание временных целевых групп для комплексного решения инновационных проблем - от идеи до предоставления образовательных услуг;
- рассмотрение проекта создания новых услуг;
- наблюдение за ходом разработки нового вида образовательной услуги и ее внедрение в учебный и вне учебный процесс;
- проведение единой инновационной политики: координация деятельности в этой области на факультетах, кафедрах;
- обеспечение финансирования и материально-техническими ресурсами программ инновационной деятельности.

Инновационная деятельность при этом должна составлять единый процесс: исследование, выпуск образовательных услуг и реализация их в общеобразовательной, спортивной школе и т.п. Это предполагает наличие тесной взаимосвязи всех этапов цикла «наука - школа», что обусловлено потребностями рыночной ориентации вуза.

В современных условиях современной инновационной политики высшего учебного заведения проявляется тенденция к увеличению ассортимента предлагаемых образовательных услуг, расширению диапазона новых специальностей при подготовке физкультурных кадров.

Процесс инновации может включать определенные этапы:

1. Систематизация поступающих идей:

- сбор информации об изменениях на рынке труда, нововведениях, поступающих по результатам исследований от потребителей, пожелания, требования, рекламация и т.п.;
- сбор информации о потенциальных возможностях вуза в отношении открытия новой специальности, нового вида образовательных услуг, определении степени и размеров риска;
- сбор информации о потребности данных специалистов в физкультурно-спортивных организациях, клубах, общеобразовательных школах, профтехучилищах, средних специальных и высших учебных заведениях.

2. Отбор выявленных идей и выработка идеи новой специальности, услуги:

- определение возможностей и практической реализации идей;
- выяснение степени технологической общности новой и традиционной специальностей (услуг);
- соответствие новой специальности стратегии развития вуза.

3. Анализ экономической эффективности новой специальности, услуги, разработка программы маркетинга:

- разработка проекта подготовки специалистов (предоставления);
- предварительная оценка качества подготовки специалистов;
- оценка потенциального спроса на рынке труда (у потребителя) и объема выпуска;
- определение расходов;
- наличие необходимых ресурсов для открытия новой специальности (услуги): финансов, кадрового персонала, оргтехники, спортоборудования, инвентаря;
- сроки подготовки новых специалистов (услуг) и начала подготовки;
- разработка программы маркетинга.

4. Создание новой специальности, услуги:

- разработка конкретной программы развития, учебных базовых и рабочих программ новой специальности (услуги) с распределением обязанностей по подразделениям вуза;
- соответствие государственному стандарту высшего образования;
- выбор средств и методов рекламы;
- выбор оптимальных каналов распределения выпускников специаль-

ности;

- организация учебного процесса;
- контроль и проверка качества подготовки специалистов (услуги).

При подготовке специалистов физической культуры в высших учебных заведениях может быть использована концепция «Гибкого работника», в основе которой лежит подготовка специалистов по двум, трем специализациям. Примерный перечень специальностей в качестве 2-й или 3-й :

- организатор активного отдыха и развлечения;
- режиссёр и организатор массовых физкультурно-спортивных мероприятий;
- специалист по оздоровительным видам гимнастики и танцу;
- менеджер организации, экономист - менеджер спорта;
- специалист базового спорта;
- специалист исследовательской деятельности ФКиС;
- специалист базово-продолжающей физической культуры (ОФП, консультант самостоятельных занятий по ФКиС);
- инструктор тренажерного зала;
- персональный тренер;
- инструктор детских групповых программ;
- инструктор по самозащите;
- идеолог физической культуры и спорта;
- технолог здоровья и др.

Как показывают исследования, подготовка кадров по указанным специальностям способствовала бы решению ряда проблем по удовлетворению населения в физкультурно-оздоровительных услугах. С повышением самостоятельности высших учебных заведений в формировании образовательных программ с учетом специфики регионов, постоянно меняющегося рынка труда, традиций вуза, могут вводиться новые специализации.

Действующее законодательство Республики Беларусь предусматривает возможность реализации двухступенчатой структуры высшего профессионального образования. В ряде вузов уже функционирует ступенчатая структура основных образовательных программ. Совершенствуется государственная система оценки качества высшего профессионального образования, а также успешно функционируют внутривузовские системы управления качеством образования.

Факультеты физического воспитания популярны среди молодежи Республики. Количество кандидатов, претендующих на учебу в вузах, ежегодно превышают возможности, определенные лимитами мест. Физкультурно-оздоровительное и спортивное направления учебы - одни из наиболее дорогостоящих: это связано с созданием, содержанием и развитием значительной материально-технической базы (спортивные

залы, бассейны, спортплощадки), оснащение спортоборудованием, инвентарем и т.п.

В вузах делается попытка возмещения затрат на обучение, что позволяет несколько совершенствовать учебный процесс. Оснащается учебно-спортивная база качественным оборудованием, улучшаются жилищно-бытовые условия студентов.

Система управления процессом инновации в высшем учебном заведении предполагает:

- создание на уровне ректората специализированного подразделения: отдела или рабочих групп - по разработке инновационной и технологической образовательной политики;
- создание целевых проектных групп по разработке новой специальности;
- повышение роли находящихся в составе вуза отделов, служб, лабораторий, занимающихся инновационной деятельностью;
- создание специальных фондов стимулирования инновационной деятельности;
- организацию консультационной помощи в области нововведений, в том числе приглашение компетентных специалистов;
- создание лабораторий по проблемам освоения новых образовательных технологий.

Важнейшими факторами успеха в подготовке высококвалифицированных специалистов физической культуры и спорта, в том числе по новым специальностям, являются:

- поддержка руководства вуза;
- создание материальной базы и финансирование проекта;
- удачная организационная структура, большой исследовательский потенциал, широкие возможности маркетинга;
- ориентация вуза при подготовке нового специалиста на потребности рынка, тщательное изучение его;
- уникальность нового специалиста;
- наличие сильного организатора и мотивации людей, участвующих в разработке новой специальности;
- стимулирование деятельности разработчиков и исполнителей проекта (материальное, моральное, духовное);
- творческая разработка нового специалиста на основе современных образовательных технологий и кадрового потенциала вуза.

Для того чтобы новый специалист был конкурентоспособен на рынке труда отрасли, необходимо изучить тенденцию в разработке таких специалистов в других отечественных вузах и преуспевающих зарубежных, наблюдать за специалистами - аналогами или родственными специалистами-

ми в физкультурно-оздоровительных и спортивных клубах, школах изучать мнение экспертов по содержанию и технологии подготовки специалистов, знакомиться со статьями в академических изданиях журналов, материалами научных конференций.

Сегодня в Брестском государственном университете им. А.С.Пушкина дополнительно открыты специализации по легкой атлетике, спортивным играм, единоборствам, лечебной физической культуре, оздоровительной работе и туризму, физкультурной реабилитации, физкультурно-оздоровительной работе в детских дошкольных учреждениях. Введены новые дисциплины: «Социология физической культуры и спорта», «Спортивный менеджмент и маркетинг», «Атлетизм», «Спортивная этика», «Физическое воспитание в школах нового типа» и многие другие. Трансформированы программы дисциплин с учетом современных условий, например, по гимнастике введены блоки: аэробика, танец, коррекция форм тела, нетрадиционные виды гимнастики и т.п.

Значительно активизировалась работа по профориентации абитуриентов, организуются выезды ведущих преподавателей, заведующих кафедрами, администрации вуза в регионы, проводятся «Дни открытых дверей», встречи с родителями, выпускниками и др. Расширен набор поступающих на внебюджетной основе (стационар и заочное отделение).

К сожалению, несмотря на значительные сдвиги по совершенствованию подготовки специалистов: открытие новых специальностей, введение новых учебных дисциплин, расширение ассортимента образовательных физкультурно-спортивных услуг, университет пока предлагает лишь малую долю того, что необходимо быстро развивающемуся обществу.

Пока низок маркетинг образовательных услуг в обостряющейся конкуренции вузов, недостаточно отлажена система повышения квалификации, переподготовки кадров.

Ощущается недостаток в высокообразованных творческих специалистах, имеет место достаточно острая проблема миграции специалистов в другие отрасли, ещё очень низок уровень зарплаты, необоснованно невысок статус учителя физкультуры, тренера в обществе. Имеются и другие проблемы, которые предстоит решить в ближайшее время.

Выводы.

6. Современные социально-экономические условия общества требуют от высшей школы гибкости, мобильности и действенности стимулов в подготовке высокопрофессиональных специалистов физической культуры, спорта и туризма.
7. Главным критерием следует сделать качество подготовки кадров. Основным ориентиром подготовки специалистов должны быть запросы потребителей. Для этого необходимо открытие новых и до-

полнительных специальностей по подготовке кадров различного профиля с учетом их востребованности в обществе и дальнейшего трудоустройства.

8. Становится все более очевидной потребность в специалистах, имеющих специальную подготовку в области оздоровления различных слоев населения, досуга, управления и обслуживания спортивных сооружений, финансово-хозяйственной деятельности в спортивных организациях и других аналогичных учреждениях.
9. Одной из основных задач является совершенствование высшего профессионального образования на основе использования новых информационных технологий, повышение творческой, познавательной активности студентов в образовательном процессе путем индивидуального обучения, расширения самостоятельной работы, эффективного педагогического контроля, хорошей организации и научно-методического обеспечения учебного процесса, вовлечения студентов в педагогический процесс в качестве организаторов и руководителей, модернизации профессионального физкультурного образования на основе инновационных технологий, что повысит конкурентоспособность специалистов физической культуры, спорта, туризма.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем подготовки физкультурных кадров.

Литература

1. Артемьев В.П. Оценка физического развития и функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов академической группы // Материалы научно-практической конференции по итогам НИРС 2003 года.- Минск, 22 декабря 2003 г.- Мн.: БГУФК, 2004 г.- С. 3-5.
2. Артемьев В.П., Северянин В.С. Энергосберегающая оздоровительная ходьба как эффективное средство сохранения и реабилитации здоровья // Улучшение, сохранение и реабилитация здоровья в контексте международного сотрудничества: материалы международной научно-практической конференции.- Брест, 21-23 октября 2004 г.- Брест: Академия.- С. 10-12.
3. Артемьев В.П. Анализ физического развития студентов в зависимости от экологических условий их проживания // Состояние и перспективы развития физического образования на современном этапе: материалы Международной научно-практической конференции, посвящённой 40-летию факультета физической культуры.- Белгород, 17-20 октября 2007 г. – Белгород: БелГУ, 2007. – С. 197-201.
4. Бальсевич, В.К., Лубышева Л.И. Основные параметры прогноза качественных характеристик специалиста отрасли «Физическая культура и спорт» // Довузовская подготовка как этап развития кадровой инфраструктуры в отрасли «Физическая культура и спорт»: сборник научных трудов / Под ред. В.В. Кузина, Н.Н. Чеснокова, И.М. Быховской. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 г. - С. 15.
5. Беспутчик В.Г. Проблемы менеджмента и маркетинга отрасли физическая культура и спорт на примере региона // Наука и образование в условиях социально-экономической трансформации общества: материалы международной научно-практической конференции.- Минск, 17 мая 2007 г. Мн.: ЗАО «Современные знания», 2007 г.- С. 183-185.
6. Беспутчик В.Г., Бейлин В.Р. Формирование навыков профессионального мастерства студентов факультета физического воспитания // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: сборник материалов международной научно-практической конферен-

- ции.- Ставрополь, 4-6 октября 2007 г. Ставрополь: Ставропольский госуниверситет, УМО Российской Федерации по образованию в области ФК и С., 2007 г. – С. 102-104.
7. Беспутчик В.Г. Некоторые аспекты развития системы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта // Дополнительное профессиональное образование в области ФК и С и туризма: современное состояние и пути развития: материалы Международной научно-практической конференции.- Минск, 21 мая 2008 г. Мн.: БГУФК, 2008 г.- С. 9-11.
 8. Кудрицкий В.Н., Артемьев В.П., Цапенко В.А. Профессионально-прикладная подготовка как средство, направленное на повышение эффективности физического воспитания студентов // // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: матеріали ІІІ Всеукраїнська науково - практична конференція. – Донецьк: ДонНУ, 2004. - С. 403-404.
 9. Фатхудинов, Р.А. Инновационный менеджмент. - М.: Бизнес - школа «Интер - Синтез», 2002 г.- С. 9 – 26.

Поступила в редакцию 28.03.2009г.
vera41@tut.by

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Гамалий Н.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье рассмотрены современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании женщин первого зрелого возраста. Показана роль различных видов велокинетики при проведении кондиционной тренировки, оздоровительно-рекреативных занятий, коррекции телосложения женщин этой возрастной группы. Среди множества оздоровительных технологий спринбайк-аэробика является популярным и эффективным видом оздоровительной двигательной активности. Она представляет собой комплекс модифицированных упражнений с музыкальным сопровождением.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, велокинетика, женщины первого зрелого возраста.

Анотація. Гамалій Н.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні жінок першого зрілого віку. В статті розглянуті сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні жінок першого зрілого віку. Показана роль різних видів велокинетики при проведенні кондиційного тренування, оздоровчо-рекреативних занять, корекції тілобудови жінок цієї вікової групи. Серед безлічі оздоровчих технологій спринбайк-аеробика є популярним і ефективним видом оздоровчої рухової активності. Вона являє собою комплекс модифікованих вправ з музичним супроводом.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, вело кінетика, жінки першого зрілого віку.

Annotation. Gamaliy N.V. Modern health and physical condition improving technologies in physical training of women of the first mature age. Modern health and physical condition improving technologies in physical training of women of the first mature age are considered in the article. The role of various kinds of cycle-kinetics by conditioning trainings, health improving and recreational exercises, and correction of a constitution of women of this age group is shown. Among flock of improving technologies aerobics is a popular and effective kind of an improving motor performance. It represents complex of modified exercises with the musical accompaniment.

Key words: health and physical condition improving technologies, cycle-kinetics, women of the first mature age.

Введение.

Несмотря на сложную экономическую ситуацию в нашей стране, интерес к занятиям физической культурой остается достаточно высоким. Это свидетельствует о том, что оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности и образом жизни, становится одним из жизненно важных приоритетов современного человека [2, 4, 11].

Одним из направлений государственной политики в сфере физического воспитания и спорта является укрепление здоровья населения средствами физического воспитания, создание условий для удовлетворения потребностей каждого гражданина в борьбе за свое здоровье, воспитание социальной ориентации на здоровый образ жизни и профилактику заболеваний [17]. Среди задач, решение которых обеспечивает здоровый образ жизни, следует выделить самые важные: увеличение продолжительности жизни и улучшение ее качества, уменьшение риска нарушений здоровья и достаточно высокий уровень физической подготовки [11, 14].

Одним из основных факторов здорового образа жизни современного человека является рациональная двигательная активность, проявляемая в виде естественных локомоций (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде), игровых дисциплин, силовых и гимнастических комплексов, тренажерных систем, а также различных нетрадиционных упражнений, как правило, инновационного характера. Сегодня весь этот арсенал средств физкультурно-оздоровительного воздействия, направленных на достижение и поддержание физического благополучия, принято обозначать термином «оздоровительный фитнес» [12, 18, 20]. Его появление и популярность объективно отражают ситуацию принципиального реформирования сферы физического воспитания в условиях сегодняшней действительности, когда забота о должном уровне психофизической подготовленности становится личным делом человека [12].

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 [4, 13, 20]. Принципы оздоровительной направленности физического воспитания, как правило, конкретизируются в физкультурно-оздоровительных технологиях, среди которых бесспорное первенство по популярности среди различных групп населения принадлежит различным видам аэробики.

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

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы - систематизировать современные физкультурно-

оздоровительные технологии в физическом воспитании женщин первого зрелого возраста и определить роль различных видов велокинетики при проведении кондиционной тренировки, оздоровительно-рекреативных занятий, коррекции телосложения женщин этой возрастной группы.

Результаты исследований.

Современная аэробика, как двигательная активность оздоровительной направленности, отличается разнообразием направлений, призванных удовлетворить запросы самых разных возрастных групп и слоев населения [3]. Существуют такие программы, как «скульптура тела» (танцевальные занятия с резиновыми лентами), кардиофанк (танцевальные занятия для укрепления сердца), степ (занятия на специальной платформе), аква (упражнения в воде), джазсайз (танцы в ритмах джаза), калланетика, аэробика для автолюбителей, а также для больных астмой или остеохондрозом, пожилых людей, детей от 2 до 15 лет, беременных, для людей разного возраста с избыточным весом, любителей бега и т.д.

Классификация различных видов аэробики и их влияние на организм занимающихся представлены в табл. 1.

Среди приведенных видов оздоровительной аэробики выделяются 4 основных направления:

- гимнастическо-атлетическое (классическая аэробика и степ-аэробика и др.);
- танцевальное (джаз-аэробика, сальса-аэробика и др.);
- циклического характера (сайклинг);
- «восток-запад», соединяющее европейскую и восточную культуры в сфере фитнеса.

Проведенное нами социологическое исследование и анализ полученных данных позволили определить по половому признаку состав тренирующихся в нескольких фитнес-клубах г. Киева. Оказалось, что более 62% посетителей современных фитнес-центров – это женщины, тридцать семь процентов которых в возрасте 20 – 35 лет.

Полученная информация свидетельствует о том, что женщины первого зрелого возраста составляют большинство среди посетителей фитнес клубов и поэтому организация и содержание занятий для женщин этой возрастной группы представляют особый научный и практический интерес.

Анализ научно-методической литературы, касающейся проблемы организации физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами первого зрелого возраста, показал, что в настоящее время разработана педагогическая технология комплексного использования разных видов гимнастики в процессе оздоровительных занятий [9], установлена специфика проявления срочного и кумулятивного эффекта занятий различными видами оздоровительной гимнастики (аэробика, степ-аэробика, комбинированная

программа) [16], обоснованы и разработаны содержание и методика занятий ритмической гимнастикой [1, 15], разработана методика занятий атлетической гимнастикой с женщинами в зависимости от их соматического развития [5].

Таблица 1

Классификация видов аэробики и их влияние на организм (по Давыдов В.Ю. и др, 2001)

Разновидность аэробики и фитнес – гимнастики	Влияние на организм занимающихся			
	I	II	III	IV
Классическая (низкой интенсивности)	---	--	-	--
Классическая (высокой интенсивности)	---	---	-	---
Степ – аэробика	---	---	--	---
Слайд – аэробика	-	--	--	--
Резист – А – бол	--	-	--	--
Аэробика со скакалкой	---	---	-	--
Спинбайк-аэробика	-	----	---	--
Аква – аэробика	--	-	-	--
Аква – джогинг	-	---	-	--
Кикбоксинг	--	---	--	---
Тайбо, карате	--	---	--	---
Ушу, тайчи	--	-	-	--
Динамическая йога	-	-	--	--
Джаз-аэробика	----	---	--	---
Фанк, хип-хоп, сальса	----	---	--	--
Памп-аэробика	-	-	----	--
Аэробика с резиновыми амортизаторами	-	-	----	--
Фитнес-гимнастика для живота, ног и ягодиц	-	-	----	--
Фитнес с использованием тренажеров	-	-	----	---

Примечания:

I – воспитание чувства ритма, музыкальности;

II – воздействие на кардиореспираторную систему;

III – развитие силовых способностей;

IV – общая физическая подготовленность, включая координационные способности.

Доказана целесообразность и эффективность использования приемов программирования физкультурно-оздоровительных занятий с 30-40-летними женщинами, основанного на оптимизации физической нагрузки и подборе специальных терапевтических упражнений в зависимости от

особенностей функционального состояния и заболеваний занимающихся [8], разработана и обоснована комплексная программа занятий аквафитнесом для реализации физкультурно-оздоровительных, рекреационных и социально-психологических потребностей и интересов женщин [7], рассмотрены общие положения построения занятий аэробной велокинетикой [12].

Особое место в системе средств, повышающих двигательную активность женщин, занимает система упражнений под общим названием «Велокинетика», которая включает как езду на велосипеде в естественных условиях, так и нетрадиционные упражнения с использованием специализированных тренажеров.

Езда на велосипеде – превосходные аэробные упражнения, которые помимо оздоровительных воздействий создают великолепный эмоциональный фон и удовольствие от их использования. Езда на велосипеде по характеру нагрузки (вертикальные усилия) частично напоминает подъем по лестнице, по влиянию на организм – ходьбу пешком, передвижение на лыжах, бег, плавание. Она обеспечивает тренировку органов кровообращения и дыхания, стимулирует обмен веществ, улучшает подвижность суставов и укрепляет мышцы нижних конечностей. Необходимость во время езды на велосипеде поддерживать заданный темп работы, сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве предъявляют повышенные требования к согласованности функций двигательного аппарата, вестибулярного и зрительного анализаторов, обостряя мышечное чувство, улучшая координацию движений, равновесие, периферическое зрение [21-23].

Езда на велосипеде в естественных условиях требует соответствующей экипировки (шлем, очки, специальные велотуфли и др.), индивидуального подбора велосипеда и гораздо большего внимания к безопасности, чем ходьба или бег. Недостаточный опыт езды на велосипеде, погодные условия, состояние трассы, боязнь перед вероятностью получения травмы – все это накладывает ограничения на занятие женщинами велокинетикой в естественных условиях.

В последние годы приобрели популярность занятия в фитнес группах с использованием специализированных велотренажеров под названием «Спинбайк-аэробика» («Сайклинг-аэробика», «Спиннинг-аэробика») [21, 23], которую разработал и применил на практике в 1993 году американский тренер Джонни Голдберг [19].

Популярность этого вида аэробики обусловлена тем, что направленное, высокоэффективное стимулирование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, функций опорно-двигательного аппарата, уровня энергетического обмена организма занимающихся, в целом характерное для процесса тренировки на велотренажерах [19, 23], в системе различных видов велокинетики гармонично дополнено целым ря-

дом других положительных факторов. Наряду с основным видом тренировочной работы – педалированием, используются разнообразные варианты движений, в которых участвуют мышцы туловища и верхнего плечевого пояса, что способствует развитию выносливости различного типа, динамической и статической силы, скоростных качеств, способности быстро переключаться с одного режима тренировочной работы на другой [11, 20].

К положительным стороны спинбайк-аэробики также относятся:

- точная дозировка нагрузки на сердечно-сосудистую систему;
- возможность тренироваться независимо от погодных и климатических условий;
- проведение групповых занятий с учетом индивидуальных уровней подготовленности каждого занимающегося;
- в сочетании со сбалансированным питанием прекрасный метод для снижения веса тела;
- исключение несчастных случаев, которые могут произойти на велосипедных прогулках и тренировках на природе.

Тренировочная работа аэробного и аэробно-анаэробного энергетического обмена, ее важнейшие параметры (продолжительность активных фаз, смена темпа, паузы отдыха и релаксации) программируются характером музыкального сопровождения, обеспечивающего высокий эмоциональный фон занятий, что привлекает и делает этот вид двигательной активности эффективным при проведении кондиционной тренировки, оздоровительно-рекреативных занятий, коррекции телосложения женщин.

Выводы.

1. Анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует о том, что на современном этапе развития цивилизации здоровье человека во многом зависит от его двигательной активности, которая в меру технизации различных сторон жизненного пространства имеет тенденцию к снижению. Естественная двигательная активность человека уже не в состоянии восполнить образовавшийся дефицит движения, поэтому в мире активно развиваются новые разновидности оздоровительной двигательной активности, что приводит к росту числа научно-исследовательской деятельности в данной области.

2. Среди множества оздоровительных технологий для женщин первого зрелого возраста спинбайк-аэробика является популярным и эффективным видом оздоровительной двигательной активности и представляет собой комплекс модифицированных упражнений, выполняемых групповым методом с музыкальным сопровождением, и объединяет традиционные формы подготовки на велотренажерах с гимнастическими упражнениями, что обеспечивает широкий диапазон нагрузок различной направленности и величины.

Перспективы дальнейших исследований связаны с программированием физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств велокинетики для женщин первого зрелого возраста.

Литература

1. Анохина И.А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студентов: Автореф. дис... канд. пед. наук:13.00.04 / МОГИФК. - Малаховка, 1992. – 24с.
2. Апанасенко Л.Г. «Спорт для всех» и новая феноменология здоровья // Наука в олимпийском спорте. – Спец. выпуск «Спорт для всех». -2000. – с.36-40.
3. Арефьев В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Під. ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ, 2004. – № 16. – С.
4. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. - № 1. – С.3-9.
5. Власов А. С. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой с женщинами в зависимости от их соматического развития: Автореф. дис... канд. пед. наук:13.00.04/ МОГИФК. – Малаховка, 2000. – 23с.
6. Глузман Л.С., Чабан И.П. Тренажеры в оздоровительной физической тренировке. - К.: Выща школа, 1990. - 158с.
7. Гоглюватая Н.О. Программирование занятий аквафитнесом с женщинами 21 - 35 лет // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IX Міжнародний науковий конгрес: Тези доповідей. - К: Олімпійська література, 2005. - С. 551.
8. Грец И А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30-40 лет: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13. 00. 04. – Смоленск, 2001. – 26с.
9. 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.
10. Давыдов В.Ю. Новые фитнес системы (Новые направления, методики, оборудование и инвентарь). / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. Волгоградская ГАФК – Волгоград, 2001. – 140с.
11. Заркешев Э.Г., Кульназаров А.К. Проблемы физической культуры и здорового образа жизни // VII Междунар. научный конгресс "Современный олимпийский спорт и спорт для всех". – Том 2. – Алматы, 2004. – С. 54-55.
12. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. – К.: Науковий світ, 2008. -197 с.
13. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т. – К., 2003. – Т.1. – 424с.
14. Левицкий В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. - № 1. – С.27-31.
15. Ростовцева М.Ю. Повышение физической работоспособности женщин молодого возраста средствами ритмической гимнастики: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ МОГИФК. – Малаховка, 1990. – 24с.
16. Таран Ю.И. Сравнительный анализ эффективности различных видов гимнастики для женщин 20-35 лет. – Автореф. дис... канд. наук по физ воспитанию и спорту: 24.00.02. – К., 1998. – 20с.
17. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації» /Держкомспорт України. - К., 1998. - 46 с.
18. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс Оздоровительный фитнес.- К.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
19. Goldberg G. Spinning instructors manual (Phase 1, 2). – New York:Simon & Shuster, 2004. – 253 p.
20. Howley E.T., Don Franks B. Health Fitness Instructor's Handbook (third Edition). – Human

- Kinetics, 1997. – 496 p.
21. Falsetti H/ Heart Rite Response and Calories Burned in a Spinning Class. – New York: Simon & Shuster, 1999. – 417 p.
 22. Sharkey B.J. Fitness and health (Fourth Edition).- Human Kinetics, 1996.- 432 p.
 23. Smith K. Caloric Expenditure D u r i n g a S p i n n i n g C l a s s – New York: Simon & Shuster, 1996. – 425 p.

Поступила в редакцию 28.03.2009г.
sport2005@bk.ru

ПРОГРАММА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОГО КОМПОНЕНТА СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ НА КАНОЭ В ЕСТЕСТВЕННЫХ УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Го Пенчен

Национальный университет физического воспитания спорта Украины

Аннотация. Представлена программа тренировочных средств для развития силового компонента специальной выносливости гребцов на каноэ. Программу специальных тренировочных средств целесообразно использовать в конце базового мезоцикла подготовки. Планирование ударных микроциклов основано на изменении объемов упражнений, постепенном увеличении глубины воздействия и целевой направленности нагрузки в занятиях. Программа развития силового компонента специальной выносливости спортсменов является действенным инструментом увеличения уровня специальной подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: силовые возможности гребцов, специальная выносливость, гребля на каноэ

Анотация. Го П. Вдосконалення силового компонента спеціальної витривалості веслярів на каное в природних умовах тренувального процесу. Представлено програму тренувальних засобів для розвитку силового компонента спеціальної витривалості веслярів на каное. Програму спеціальних тренувальних засобів доцільно використати наприкінці базового мезоциклу підготовки. Планування ударних мікроциклів засновано на зміні обсягів вправ, поступовому збільшенні глибини впливу й цільової спрямованості навантаження в заняттях. Програма розвитку силового компонента спеціальної витривалості спортсменів є діючим інструментом збільшення рівня спеціальної підготовленості спортсменів.

Ключові слова: силові можливості веслярів, спеціальна витривалість, веслування на каное

Annotation. Guo P. The program perfection of power component of the special endurance canoe rowers in the regular terms of training process. The program of trainings facilities for development of power component of the special endurance canoe rowers is presented. The program of special training means expediently to use at the end of base mesocycle preparation. Planning of stroke microcycles is based on change of volumes of exercises, gradual augmentation of depth of effect and target orientation of a load in exercises. The program of development of a power ingredient of special persistence of sportsmen is effective instruments of augmentation of a level of special readiness of sportsmen.

Keywords: power possibilities, special endurance, canoeing

Введение.

Анализ последних публикаций показал, что развитие силового компонента специальной выносливости является следствием эффективной реализации силового потенциала гребцов в естественных условиях тренировочного процесса [2,6]. Показано, что для его эффективной реали-

зации необходимо учитывать, наличие собственно силового потенциала, развитие силовых возможностей с учетом комплексного проявления компонентов специальной выносливости, реализацию специальных силовых возможностей гребцов на каноэ с учетом активизации физиологических стимулов реакций [1,4].

Важной особенностью формирования специализированной направленности тренировочного процесса является подбор упражнений различного содержания и направленности, на компоненты силовой и функциональной подготовленности. На этой основе разработана программа развития силового компонента специальной выносливости гребцов на каноэ [1]. Остается проблемным вопрос практической реализации предложенного подхода с учетом специфики тренировочного процесса гребцов на каноэ.

В основу подхода, направленного на развитие силового компонента специальной выносливости квалифицированных гребцов легли положения концепции построения тренировочного процесса, представленной Платоновым В.Н. [5]. Эта концепция основана на эффективном сочетании нагрузок различной величины и направленности в ударных микроциклах подготовки. В этой связи, применительно к задачам совершенствования силового компонента специальной выносливости в естественных условиях подготовки гребцов на каноэ, интерес представляют принципы организации и интеграции в тренировочный процесс тренировочных занятий комплексной направленности. В этой связи были рассмотрены варианты тренировочных занятий комплексной направленности *с последовательным решением задач*, тренировочных занятий *с разнонаправленными средствами*, тренировочных занятий *с параллельным решением задач*. Реализация этого подхода для совершенствования тренировочного процесса вызывает интерес и является актуальной.

Исследования являются частью научно-исследовательской работы, проводимой в соответствии со сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 г.г. по теме 2.2.1. «Управление тренировочными нагрузками в условиях интенсивной соревновательной деятельности в годичном цикле подготовки квалифицированных спортсменов», № госрегистрации 0106U010776

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы - разработать программу тренировки, направленной на развитие силового компонента специальной выносливости гребцов на каноэ и проверить ее эффективность.

Методы исследований. Модельный эксперимент в естественных условиях тренировочного процесса квалифицированных гребцов на каноэ. Измерение времени преодоления дистанций и динамики ЧСС. Методы математической статистики (г).

Результаты исследований.

Факторы совершенствования силового компонента специальной выносливости гребцов на каноэ. С учетом существующих представлений о формировании адаптации организма к нагрузкам силового и специализированного характера предполагается учитывать три стадии развития компонента подготовленности [3]. Первая стадия носит общий характер и стимулирует взаимодействие функциональных механизмов, которые обеспечивают проявление силового компонента специальной выносливости гребцов на каноэ. Вторая стадия обеспечивает увеличение силовой выносливости и аэробного компонента специальной выносливости гребцов на каноэ. Третья стадия обеспечивает комплексную стимуляцию работоспособности гребцов с учетом целевого развития силового компонента специальной выносливости гребцов на каноэ. С учетом целевых установок стадий высокоспециализированной адаптации организма к работе силового характера в условиях близких к соревновательной деятельности были сформированы три ударных микроцикла подготовки. В основе каждого микроцикла последовательно использовались комплексные тренировочные занятия *с последовательным решением задач* (первый микроцикл), *с разнонаправленными средствами* (второй микроцикл), *с параллельным решением задач* (третий микроцикл) [5]. Микроциклы были выполнены один за другим. Между ударными микроциклами применялись *восстановительные микроциклы*.

Длительность каждого микроцикла зависела от реакции организма на нагрузку и динамику восстановления организма после тренировочных занятий с большими и значительными нагрузками. Сниженная реакция организма на нагрузку в процессе тренировочного занятия (признаки раннего утомления) и замедленное протекание восстановительных процессов сразу после него и на следующий день восстановительного периода говорили о достижении планируемой глубины воздействия нагрузки. Это свидетельствовало об окончании программы ударного микроцикла и необходимости обеспечения широкого арсенала средств восстановления организма, типичного для восстановительного микроцикла.

Содержание тренировочных средств, направленных развитие силового компонента специальной выносливости гребцов на каноэ. В основу содержания программы специальной силовой подготовки гребцов на каноэ были положены модифицированные варианты экспериментального комплекса упражнений, направленного на развитие силового компонента специальной выносливости гребцов на каноэ [1]. Варианты комплексов были модифицированы с учетом целевых установок комплексных тренировочных занятий первого, второго и третьего микроциклов, представленных выше.

В основу модификации экспериментального комплекса положены изменения соотношения объемов упражнений, направленных на развитие сторон силового компонента специальной выносливости. Выделены три группы средств высокоспециализированной направленности. Их содержание представлено в табл. 1. Важно отметить, что в таблице представлено содержание экспериментального тренировочного комплекса средств, который был принят за основу при планировании тренировочных занятий в первом-третьем микроцикле в естественных условиях тренировочного процесса. Для коррекции направленности и величины нагрузки, базовый комплекс был модифицирован применительно к задачам каждого микроцикла. В этом случае были откорректированы величина нагрузки и содержание упражнения. Направленность и целевые установки упражнения не изменялись.

С учетом представленных выше положений была составлена программа подготовки, которая включала три ударных микроцикла и три восстановительных микроцикла. При построении микроциклов учитывали, что восстановление после комплексных тренировочных занятий с последовательным решением задач и тренировочных занятий с избирательной направленности проходит в течение 24-48 часов, после комплексных тренировочных занятий с параллельным решением задач в течение 48-72 часов.

В начале микроцикла и после специальных тренировочных занятий использовались средства тренировки, направленные на стимуляцию работоспособности и восстановительных процессов. Использовались тренировочные занятия, направленные на решение частных задач подготовки были направлены на совершенствование техники, тактики и других компонентов подготовленности. Эти виды тренировочных занятий подбирались индивидуально, при условии выполнения общих требований к планированию тренировочных нагрузок различной величины и направленности. Эти требования предполагали построение тренировочного процесса в ударном микроцикле в соответствии с принципами рационального сочетания тренировочных занятий различной величины и направленности, представленными в общей теории подготовки спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте [5].

Программа тренировочного комплекса средств, направленных на развитие силового компонента специальной выносливости была применена в конце базового мезоцикла подготовки гребцов на каноэ. В структуре макроцикла подготовки этот период характеризуется активным сочетанием вспомогательных и специально-подготовительных упражнений. В гребном спорте, в конце базового мезоцикла используются средства и методы тренировки, которые обеспечивают условия эффективного переноса двигательных качеств при переходе от общей к специальной работе.

Таблица 1.

Направленность и содержание упражнений экспериментального тренировочного комплекса

<p>Направленность группы упражнений экспериментального тренировочного комплекса</p> <p>Группа А</p> <p>Средства собственно силовой направленности. Условием выполнения специальных средств является отсутствие инерции при выполнении движения и высокая скорость выполнения упражнения (на счет 6)</p> <p>Группа Б</p> <p>Средства, направленные на поддержание функциональных возможностей мышц, их эффективную иннервацию и кровоснабжение. В основе режимов этих упражнений лежало сочетание тренировочной нагрузки в зоне аэробно-анаэробного перехода и силовой работы</p> <p>Группа В</p> <p>Специальные упражнения, направленные на активацию нейрогенного и «острого» гипоксического стимулов реакций</p>	<p>Упражнения экспериментального тренировочного комплекса</p> <p>Упражнение 1 - Развитие силы в статическом режиме</p> <p>Упражнение 3 - Развитие силового компонента эрготрической мощности движения при условии отсутствия инерционных сил в процессе выполнения движения на специальном силовом эргометре «Сопсерт Дуна»</p> <p>Упражнение 5 - Работа на гребном эргометре «с акцентированным движением весла на опорную фазу при условии полной остановки маховика</p> <p>Упражнение 6 - Работа на гребном эргометре «с акцентированным гребком на опорную фазу за счет увеличения безопорной и уменьшение опорной фазы гребка</p> <p>Упражнение 7 - Циклическая работа на гребном эргометре</p> <p>Упражнение 2 - Темповые имитационные упражнения</p> <p>Упражнение 4 - Работа на гребном эргометре «Paddlelite» с линейным увеличением и линейным снижением интенсивности нагрузки - «треугольные» нагрузки</p>
---	---

Программа тренировочных занятий направленной на развитие силового компонента специальной выносливости гребцов на каное

Первый микроцикл с использованием комплексных занятий с последовательным решением задач. Длительность микроцикла 10 дней. Количество комплексных тренировочных занятий с *последовательным решением задач* – 6. Дни микроцикла, когда были использованы тренировочные занятия с комплексом упражнений - 2, 3, 5, 6, 9, 10. Величина нагрузки тренировочных занятий с последовательным решением задач была значительной. Для увеличения величины нагрузки и усиления эффекта таких занятий, они планировались в связке – 2 занятия через 24 часа. Следующие 2 занятия были выполнены через 48 часов восстановительного периода. Соотношение объема упражнений в тренировочном занятии, направленном на развитие силового компонента специальной выносливости – группа А – 40%, группа Б -30%, группа В – 30%.

В первом микроцикле для увеличения объема нагрузки, направленной на усиление нейрогенной стимуляции организма были изменены объем, величина нагрузки и содержание 2 упражнения. Для этого темповые имитационные упражнения были заменены работой на гребном эргометре «Paddlelite» в режиме двигательной деятельности, направленном на реализацию нейрогенного стимула реакций [4]. Часть тренировочного занятия включала выполнение 5 трех минутных отрезков с выполнением 5 с темповых ускорений. Количество ускорений на отрезке – 3-5, в зависимости от способности спортсмена увеличить прирост уровня ЧСС в ответ на ускорение.

Второй микроцикл с использованием комплексных занятий избирательной направленности. Длительность микроцикла 8-12 дней, в зависимости от количества тренировочных занятий с большой нагрузкой. Количество комплексных тренировочных занятий избирательной направленности – 4-6. Количество специальных тренировочных занятий зависело от эффективности протекания восстановительных процессов в течение 48 часов после предыдущего занятия. Дни микроцикла, когда были использованы тренировочные занятия с комплексом упражнений - 2, 4, 6, 8, 10, 12. Величина нагрузки тренировочных занятий с последовательным решением задач была большой. Это предполагало планирование специальных тренировочных занятий через 48 часов. Соотношение объема упражнений в тренировочном занятии, направленном на развитие силового компонента специальной выносливости – группа А – 45%, группа Б -40%, группа В – 15%.

Содержание специальных тренировочных занятий второго микроцикла соответствовало программе экспериментального комплекса тренировочных средств (табл. 1). Различие состояло в том, что упражнение

6 было выполнено в естественных условиях тренировочного процесса гребцов. Параметры работы рассчитывались по методике «Conconi point inflection» для естественных условий тренировочного процесса гребцов на байдарках и каноэ [7]

Третий микроцикл с использованием комплексных занятий с параллельным решением задач. Длительность микроцикла 11-14 дней, в зависимости от количества тренировочных занятий с большой нагрузкой. Количество комплексных тренировочных занятий избирательной направленности – 4-5. Количество специальных тренировочных занятий зависело от эффективности протекания восстановительных процессов в течение 72 часов после предыдущего занятия. Дни микроцикла, когда были использованы тренировочные занятия с комплексом упражнений - 2, 5, 8, 11, 14. Величина нагрузки тренировочных занятий с последовательным решением задач была большой, при этом увеличилась доля аэробного компонента специальной выносливости. Увеличилась длительность тренировочного занятия, снизилась интенсивность нарастания утомления. Это предполагало планирование специальных тренировочных занятий через 72 часа. Соотношение объема упражнений в тренировочном занятии, направленном на развитие силового компонента специальной выносливости – группа А – 45%, группа Б - 45%, группа В – 10%.

Для увеличения специализированной направленности тренировочного процесса в третьем микроцикле были внесены изменения в содержание экспериментального комплекса средств тренировочных занятий, направленных на развитие силового компонента специальной выносливости гребцов на каноэ. Условием было сохранение направленности и соотношение объемов упражнений в группах средств А, Б, В.

Содержание упражнений группы А в третьем микроцикле было приближено к условиям реализации силового компонента гребцов на каноэ в естественных условиях тренировочного процесса. Для этого упражнения 1, 3 и 5 были заменены на одно упражнение в естественных условиях тренировочного процесса. В основе упражнения лежал режим двигательной деятельности, который снижал действия инерционных сил и предполагал приложение большего усилия при захвате воды для продвижения лодки [6]. Объем этого упражнения соответствовал 45% общего объема тренировочного занятия. Режим нагрузки имел следующие параметры – отрезок дистанции 2 мин, интенсивность нагрузки 40 гр^{мин}⁻¹, количество отрезков 8-10. Эта работа была выполнена в первой части тренировочного занятия после, двигательной деятельности, направленной на активизацию нейрогенного и «острого» гипоксического стимулов реакций (группа упражнений В).

Режимы, тренировочной нагрузки, которые соответствовали упражнению 6 (группа Б) соответствовали параметрам упражнения, которое использовались во втором микроцикле. Эта часть тренировочного занятия (45% общего объема работы) выполнена во второй половине занятия.

Упражнения группы В были сведены в единый цикл упражнений, который был выполнен в начале тренировочного занятия в лодке. Имитационные упражнения на суше и 30 с ускорения на гребном эргометре были изменены на темповые и линейные ускорения в процессе гребли.

Анализ эффективности применения программы тренировочных микроциклов, направленных развитие силового компонента специальной выносливости гребцов на каноэ. Анализ эффективности программы тренировочных микроциклов, направленных развитие силового компонента специальной выносливости гребцов на каноэ был проверен в естественных условиях тренировочного процесса группы квалифицированных спортсменов, которые имели сниженные уровни реализации силового компонента специальной выносливости гребцов. В экспериментальную группу вошли спортсмены из квалификационных групп КМС, МС, МСМК. Всего в экспериментальной группе приняли участие 19 гребцов Украины, Китая: КМС – 5, МС – 9, МСМК – 5. Состав элитной группы состоял из 3 спортсменов, которые изменили рейтинг после выполнения тестового задания, моделирующего проявление силового компонента специальной выносливости гребцов на каноэ и 2 спортсменов, которые заняли 1 и 3 места в тестовом задании, моделирующем преодоление соревновательной дистанции 500 м.

Контрольные измерения были проведены перед первым ударным микроциклом. Экспериментальные измерения были проведены после третьего восстановительного микроцикла, после восстановления спортсменов и достижения кумулятивного эффекта трех ударных микроциклов. Для оценки изменений силового компонента специальной выносливости было использовано стандартное тестовое задание, с заданной интенсивностью нагрузки в темпе 40 гр^{мин}⁻¹. Результаты контрольного и экспериментального тестирования приведены в таблице 2.

В таблице видно, что средние показатели достоверно изменились под воздействием специальной программы подготовки, направленной на развитие силового компонента специальной выносливости. Эти результаты дали основание для проверки влияние и этих изменений на спортивно-технический результат, зарегистрированный в процессе преодоления тестового задания 500 м с соревновательной раскладкой сил. Для этого был проведен анализ изменений специальной выносливости под воздействием экспериментальной методики подготовки (см. табл. 3).

Таблица 2.

Результаты тестирования гребцов на каноэ ($x \pm d$, CV%) на дистанции 500 м с заданной интенсивностью нагрузки 40 грмин^{-1}

Квалификационные группы	Начальное тестирование	Контрольное тестирование
	Время, с	Время, с
МСМК	124,6±6,1*, CV-4,9%	120,6±6,4*, CV-5,3%
МС	136,5±2,4*, CV-1,8%	133,3±3,7*, CV-2,8%
КМС	145,8±2,6**, 1,80%	143,6±2,6**, CV-1,8%
Все спортсмены	135,7±9,6**, CV-7,1%	133,25±11,2**, CV-8,4%

Примечание: * достоверно при $p < 0,05$;

** достоверно при $p \leq 0,05$

В табл. 3 представлены результаты и занятые места (ранги), в квалификационной группе КМС, МС, МСМК после выполнения второго тестового задания (моделирующего преодоление соревновательной дистанции 500 м) начального и заключительного этапов исследований гребцов экспериментальной группы и гребцов, которые не использовали специальную программу силовой подготовки.

Обсуждение результатов исследований. Анализ изменений результативности соревновательной деятельности и рейтинга гребцов экспериментальной группы по отношению к спортсменам, которые не использовали программу специальной силовой подготовки показал, что все спортсмены экспериментальной группы улучшили не только спортивно-технический результат, но и индивидуальные рейтинги. Без изменений ранга остался один спортсмен (Ян, Китай), который после начального тестирования занимал 1 место в рейтинге элитных спортсменов. При этом он значительно улучшил собственный результат на дистанции 500 м с индивидуальной раскладкой сил и увеличил отрыв по времени преодоления дистанции от других спортсменов его квалификационной группы. Следует также отметить, что спортсмен Мон (Китай), квалификации МСМК, который имел третий результат в прохождении соревновательной дистанции 500 м после заключительного тестирования перешел на вторую позицию.

Эффективность методики специализированной силовой подготовки подтвердил сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп. Результаты выполнения двух тестовых заданий спортсменов, которые не использовали специальную программу силовой подготовки были достоверно не изменились.

Таблица 3.
 Результаты и занятые места (ранги с учетом всех спортсменов квалификационной группы) после выполнения первого тестового задания (моделирующего преодоление соревновательной дистанции 500 м) начального и заключительного этапов исследований гребцов экспериментальной группы

Спортсмены	Начальное тестирование		Контрольное тестирование	
	Время, с	Ранг	Время, с	Ранг
	МСМК (общее количество – 10, экспериментальной группы – 5)			
Ян (Китай)	107,0	1	104,1	1
Мон (Китай)	109,2	3	106,2	2
Ч.	111,1	5	109,1	4
Ли (Китай)	113,5	8	109,5	6
Ю. (Китай)	116,2	9	113,4	7
$x \pm d$	111,4 \pm 2,8*	26	108,46 \pm 2,8*	20
	МС (общее количество – 15, экспериментальной группы – 9)			
Жан (Китай)	116,1	3	114,5	1
К.	116,5	4	115,0	2
Тин (Китай)	117,4	6	115,7	4
С.	119,2	8	117,4	6
И.	119,5	9	117,8	7
Шен Ж. (Китай)	119,9	10	118,0	8
Чу	119,2	8	117,4	6
Ван (Китай)	119,5	9	117,8	7
Жу (Китай)	119,9	10	118,0	8
$x \pm d$	118,1 \pm 1,5*	40	116,4 \pm 1,5*	28
	КМС (общее количество – 20, экспериментальной группы – 5)			
Гунн (Китай)	120,1	4	119,2	2
Жен (Китай)	122,9	6	120,3	4
Пан (Китай)	123,4	8	121,9	7
Шен Бо (Китай)	125,1	11	123,3	9
Сл.	126,0	15	123,8	12
$x \pm d$	123,5 \pm 2,1*	44	121,8 \pm 1,8*	34
Общие $x \pm d$	117,7 \pm 5,2*	110	115,6 \pm 5,7*	82

Примечание * $p < 0,05$.

Спортсмены, которые не использовали специальную программу подготовки, направленную на реализацию силового потенциала гребцов на каноэ подготовки имели низкий прирост спортивно-технических результатов (по времени преодоления двух тестовых дистанций) и индивидуальных рейтингов спортсменов (по сравнению суммы рангов). Наиболее отчетливо это видно по способности к реализации силового потенциала у спортсменов квалификационных групп МСМК и МС. У этих гребцов отмечена только некоторая тенденция к связи показателей начального и контрольного тестирования гребцов. Можно предположить, что эти изменения отражают естественную динамику функциональных возможностей, типичную для этого периода подготовки. Достоверные различия показателей начального и контрольного тестового задания с выраженным силовым компонентом движения у кандидатов в мастера спорта связаны с тем, что эти спортсмены предварительно выполнили программу развития специального силового потенциала. Это подтверждает эффекты экспериментальной программы, направленной на развитие силового потенциала гребцов представленные в литературе ранее [1,2]. Обобщенные изменения экспериментальной и контрольной группы представлены на рис 1.

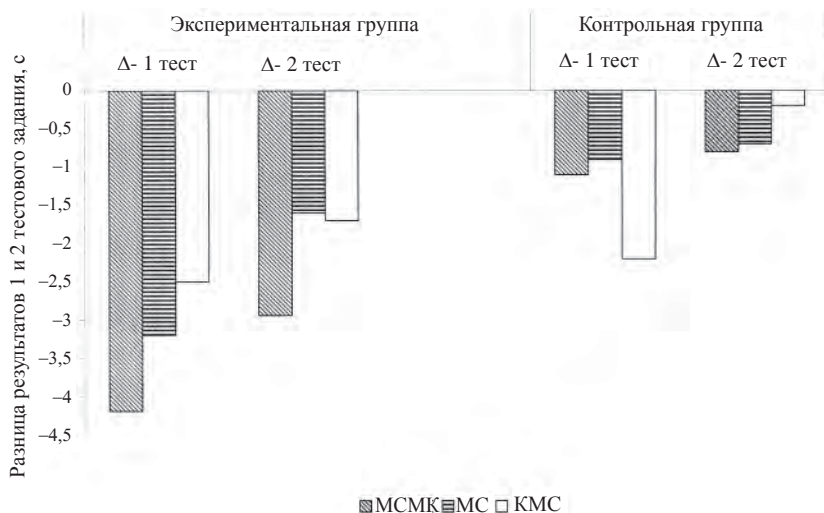


Рис. 1. Изменение результатов тестовых заданий 500 м со стандартной нагрузкой – $40 \text{ гр} \cdot \text{мин}^{-1}$ (1 тест) и соревновательной раскладкой сил (2 тест) гребцов на каноэ экспериментальной и контрольной групп

Полученные результаты позволили дать позитивную оценку представленной методике развития силового компонента специальной выносливости. Данные, полученные в результате контрольного эксперимента, подтвердились в естественных условиях тренировочного процесса гребцов на каноэ. Они показали, что методика развития силового компонента специальной выносливости может быть действенным фактором увеличения специальных силовых возможностей квалифицированных гребцов на каноэ (КМС и МС) и значимым фактором коррекции тренировочного процесса высококвалифицированных (элитных) спортсменов (МСМК).

Выводы

1. Программу специальных тренировочных средств целесообразно использовать в конце базового мезоцикла подготовки. В этот период подготовки, происходит снижение доли средств ОФП и увеличение доли средств СФП в общем объеме тренировочных занятий с большой и значительной нагрузкой.

2. Количество специальных тренировочных занятий в ударном микроцикле планируется с учетом эффективного восстановления после специальных тренировочных занятий с большими и значительными нагрузками. Это обеспечивает кумулятивный эффект серии специальных тренировочных занятий в ударном микроцикле.

3. Планирование ударных микроциклов основано на изменении объемов упражнений, постепенном увеличении глубины воздействия и целевой направленности нагрузки в занятиях. Для этого были использованы принципы планирования ударных микроциклов с тренировочными занятиями комплексной направленности с последовательным решением задач – 1 микроцикл, тренировочных занятий с разнонаправленными средствами – 2 микроцикл, тренировочных занятий с параллельным решением задач – 3 микроцикл.

4. В основу тренировочных занятий положены сочетания средств обще-физической и специальной физической подготовки для стимуляции собственно силового потенциала, средства развития специальных силовых возможностей и средства дополнительной стимуляции адаптационных процессов в организме. Последние средства были направлены на реализацию физиологических стимулов реакций – нейрогенного, «острого» гипоксического и ацидемического в специфических условиях подготовки гребцов на каноэ. Обоснованное изменение соотношения таких средств в трех микроциклах увеличило специализированную направленность тренировочного процесса при переходе от обще-подготовительной к специальной работе в каноэ.

5. Результаты показали, что представленная программа развития силового компонента специальной выносливости гребцов на каноэ является

действенным инструментом увеличения уровня специальной подготовленности спортсменов. Ее эффективность зависит от выбора специализированных средств тренировки и рационально построенного тренировочного процесса с учетом методологических принципов общей теории и методики подготовки спортсменов в олимпийском профессиональном спорте. Применение методики не противоречит известным методическим принципам организации подготовки в гребном спорте и существенно дополняет подходы к увеличению качества специальной подготовки гребцов.

Литература

1. Го П. Совершенствование компонентов специальной выносливости в гребле на байдарках и каноэ / Го П. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - №3.-2007. -С.21-29.
2. Го П. Методика розвитку силової витривалості в підготовчому періоді підготовки у веслуванні на каноє / Го П., Дяченко А., Самойленко В. // Зб. наук. праць [Молода спортивна наука] (Анотації, зміст та допоміжні індекси). Вип. 11: У5-ич. –т.3. –Львів. -НВФ “Українські технології”, 2007. –С.169.
3. Вілмор Дж. Д.Л. Фізіологія спорту / Вілмор Дж., Костілл Д.Л. -Київ: Олімпійська література, 2003. -654с.
4. Дьяченко А.Ю. Специальная подготовка квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ, направленная на увеличение скорости разветвления реакции аэробного энергообеспечения работы: дис. ... кандидата пед. наук: спец. 13.00.04 «Олимпийский и профессиональный спорт» / Дьяченко А. Ю.- Киев, 1991. – 156 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов.- К.: Олимпийская литература, 2004. -808 с.
6. Roth W. Force-time characteristics of the rowing stroke and corresponding physiological muscle adaptations / Roth W., Schwanitz P., Pas P., Bauer P. // J. of Sports Med. –Stuttgart. 1993. -V.14, Suppl. 1. - P. 32-34.
7. Droghetti P. Noninvasive determination of the anaerobic threshold in canoeing, cross-country skiing, cycling, roller, ice skating, rowing, and walking / Droghetti P., Bonsetto C., Casoni I., Cellini M., Ferrari M., Paolini A.R, Ziglio P.G., Conconi F. // Eur. J. Appl Physiol. –1985. –V. 53. –P. 299-303.

Поступила в редакцию 10.03.2009г.
adnk2007@ukr.net

О ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ПОДВОДНОЙ ОХОТЕ

Гришин А.Ф.

Морская государственная академия им. адмирала Ф.Ф. Ушакова,
Новороссийск, Россия

Аннотация. Автором выявлены параметры внешней и внутренней сторон нагрузки при соревновательной деятельности в подводной охоте, определена направленность влияния долгосрочных занятий подводной охотой на организм занимающихся, показана специфичность проявления координационных способностей в состоянии гипоксии, характерном для соревновательной двигательной деятельности в подводной охоте, и на основе этих знаний разработана эффективная методика физической подготовки подводных охотников в годичном цикле на этапе углубленной тренировки.

Ключевые слова: подводная охота, соревновательная двигательная деятельность, внешняя и внутренняя стороны нагрузки, физическая подготовка.

Анотація. Гришин А.Ф. Про фізичну підготовку у підводному полюванні. Автором

виявлені параметри зовнішньої й внутрішньої сторін навантаження у змагальній діяльності в підводному полюванні, визначена спрямованість впливу довгострокових занять підводним полюванням на організм спортсменів, показана специфічність прояву координаційних здатностей у стані гіпоксії, характерному для змагальної рухової діяльності в підводному полюванні, і на основі цих знань розроблена ефективна методика фізичної підготовки підводних мисливців у річному циклі на етапі поглибленого тренування.

Ключові слова: підводне полювання, змагальна рухова діяльність, зовнішня й внутрішня сторони навантаження, фізична підготовка.

Annotation. Grishin A.F. About physical preparation in skin diving. The author reveals parameters of the choronomic and intrinsic sides of a load at competitive activity in skin diving. The orientation of effect of long-term exercises by skin diving on an organism of sportsmen is specific. Specificity of exhibiting of coordination abilities in a state of a hypoxia is shown. The reference for competitive motorial activity in skin diving is the state of a hypoxia. On the basis of this knowledge the effective procedure of physical preparation of submarine hunters in a year cycle at a stage of the profound training is developed.

Keywords: skin diving, competitive motorial activity, choronomic and intrinsic sides of a load, physical preparation.

Введение.

Подводная охота за последние годы превратилась из экзотического вида досуга в популярный вид активного отдыха жителей населённых пунктов, расположенных вблизи естественных и искусственных водоёмов, в эффективное средство физического воспитания и в вид спорта, имеющий свою классификацию и систему соревнований, включающую регулярные чемпионаты России, Европы и мира (А. Лагутин, 2006; А. Сизов, 2006). Бурное развитие подводной охоты в Российской Федерации, несомненно, является следствием роста запросов общества к качеству и эффективности физической и психической рекреации, с одной стороны, и уникальных возможностей подводной охоты, как средства борьбы с последствиями негативного действия гиподинамии и хронического психоэмоционального напряжения, с другой стороны (Ю. Эль, 2003; А. Лагутин, 2005; В. Виноградов, 2007). Уникальные возможности подводной охоты в этом отношении обусловлены, прежде всего, следующими обстоятельствами: 1) тренировочная и соревновательная деятельность проводится на водоёмах вне крупных населённых пунктов, что обуславливает дыхание чистым воздухом; 2) задержка дыхания при нырянии активизирует деятельность дыхательной системы; 3) подводное плавание с невысокой интенсивностью является двигательной деятельностью, теоретически осуществляемой за счёт аэробных и смешанных источников энергообеспечения, что положительно влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы; 4) тренировочная и соревновательная деятельность осуществляются в воде различной температуры, что лежит в основе закаливающего эффекта занятий подводной охотой; 5) соревновательная деятельность не предъявляет высоких требований к начальному уровню физической подготовленности, что делает подводную охоту доступной большому числу занимающихся.

В то же время выраженный рост популярности подводной охоты приводит к повышению требований к эффективности системы подготовки (А. Лагутин, 2005, 2006). Причём, названная тенденция характерна не только для спортивной составляющей подводной охоты, но и её физкультурно-массовой составляющей: в первом случае это даст возможность реализовать основное требование любой спортивной деятельности – стремление к наивысшим результатам, а во втором – позволит в более полной мере реализовать свои возможности каждому занимающемуся, что явится стимулом для продолжения занятий (А. Лагутин, 2005; П. Карбонелл, 2007).

Однако система подготовки в подводной охоте в настоящее время находится лишь в начальной стадии формирования. Так, журнал “Мир подводной охоты”, публикующий объявления и отчёты о соревнованиях, сведения о клубах и их деятельности, материалы по вопросам организации соревнований, изготовления, приобретения и эксплуатации специального инвентаря, а также информацию о наиболее эффективных способах и приёмах охоты в зависимости от особенностей водоёмов, погоды и видов рыбы и т.п., является, по существу, популярным. Появление в нём в последнее время методических статей по тренировке является, несомненно, значительным шагом вперёд в создании системы подготовки. Однако пока опубликованные материалы носят во многом субъективный характер, построены в виде обмена опытом, в большинстве случаев ориентированы на высококвалифицированных спортсменов. В первую очередь сказанное относится к физической подготовке спортсменов-подводников, находящихся на этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта. Остаются невыясненными особенности соревновательной двигательной деятельности в подводной охоте как в плане непосредственного влияния на функционирование важнейших систем организма, так и в плане долгосрочного отставленного эффекта, не определены ведущие физические качества и способности, определяющие успешность соревновательной двигательной деятельности и специфика их проявления в условиях соревнований в подводной охоте.

В этой связи *проблема* исследования заключается в определении специфики оперативного и долговременного воздействия соревновательной двигательной деятельности в подводной охоте на организм спортсменов, выявлении значимых для подводного охотника физических качеств и особенностей их проявления и формировании на этой основе организационных и методических основ физической подготовки в годичном цикле на этапе углубленной тренировки.

Есть все основания полагать, что привлечение к процессу создания методики физической подготовки в подводной охоте научных, объектив-

ных методов познания действительности позволит значительно ускорить его и на этой основе повысить эффективность подготовки подводных охотников в целом, что и определяет актуальность исследования.

Работа выполнена по плану НИР морской государственной академии им. адмирала Ф.Ф. Ушакова.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью исследования являлось обоснование, разработка и экспериментальное подтверждение эффективности методики физической подготовки в подводной охоте на этапе углубленной тренировки в годичном цикле подготовки.

Для достижения цели перед исследованием были поставлены следующие задачи.

1. Выявить особенности соревновательной двигательной деятельности в подводной охоте.
2. Определить специфику проявления координационных способностей в состояниях, характерных для соревновательной деятельности в подводной охоте.
3. Разработать методику физической подготовки в подводной охоте в годичном цикле.
4. Экспериментально доказать эффективность методики физической подготовки у подводных охотников на этапе углубленной тренировки.

Методы и организация исследования.

Пульсометрия. Для определения специфики соревновательной двигательной деятельности применялось мониторирование частоты сердечных сокращений (ЧСС) в процессе соревнований. Использовался монитор сердечного ритма Polar S810i. В ходе соревнований испытуемый надевал на грудь передатчик и на руку приёмник монитора Polar, с помощью которого производилось снятие показаний ЧСС в течение всего соревнования. Затем полученные данные с помощью инфракрасного порта транспортировались в персональный компьютер, где обрабатывались при помощи стандартного программного обеспечения Polar Precision Performance SW 4.01.029. В работе рассматривались следующие показатели: 1) пульсовая стоимость упражнения ($\Sigma_{\text{чсс}}$), 2) минимальная ЧСС за время упражнения (ЧСС_{min}), 3) максимальная ЧСС за время упражнения (ЧСС_{max}), 3) средняя ЧСС за время упражнения $\text{ЧСС}_{\text{ср}}$. По данным пульсограммы рассчитывалась также разница $\text{ЧСС}_{\text{пов}}$ и $\text{ЧСС}_{\text{погр}}$.

Мониторирование числа, глубины и длительности погружений осуществлялось при помощи подводного компьютера Suunto D6 по стандартной методике, описанной в технической документации к прибору.

Тестирование. Для выявления направленности влияния на организм

соревновательной двигательной деятельности использовалась следующая батарея тестов: 1) антропометрия; 2) спирометрия; 3) безнагрузочный фитнес-тест Polar, 4) Гарвардский степ-тест; 5) плавание на 100 м; 6) статическое апноэ; 7) ныряние на дальность; 8) прыжок в длину с места; 9) сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине.

Антропометрия – в соответствии со стандартными требованиями (В.П. Губа, 2000) определялись рост и вес испытуемых.

Спирометрия – в соответствии со стандартными требованиями (Г.А. Макарова, 2003) определялась жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ).

Безнагрузочный фитнес-тест Polar проводился с целью дублирования других показателей аэробной производительности на случай слабой мотивированности испытуемых в проявлении аэробной выносливости. Тест заключался в определении индекса индивидуальной аэробной подготовленности (Own Index), который, по данным компании Polar, является аналогом показателя максимального потребления кислорода относительно веса тела.

Гарвардский степ-тест проводился по стандартной процедуре (Г.А. Макарова, 2003), определялся индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ). Высота ступеньки 50 см, время восхождения – 5 мин, частота восхождений – 30 подъёмов в минуту. По окончании восхождений на ступеньку подсчитывалась ЧСС в течение первых 30 с на второй, третьей и четвёртой минутах восстановления (соответственно f_1 , f_2 , f_3). Индекс Гарвардского степ-теста определялся по следующей формуле (Г.А. Макарова, 2003):

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{2(f_1 + f_2 + f_3)}$$

Плавание на 100 м проводилось в соответствии с правилами соревнований в бассейне с длиной дорожки 25 м.

Статическое апноэ (произвольная задержка дыхания в статике) проводилось в соответствии с правилами соревнований фри-дайвинга.

Ныряние на дальность проводилось в соответствии с правилами соревнований фри-дайвинга.

Прыжок в длину с места проводился в соответствии с общепринятыми рекомендациями (В.М. Зациорский, 1979).

Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине (подтягивание) проводилась в соответствии с рекомендациями В.М. Зациорского (1979).

С целью определения специфики проявления координационных способностей, связанных с мануальными движениями, в условиях гипоксии использовалось оборудование, разработанное и изготовленное в лаборатории биомеханики Института физической культуры и дзюдо

Адыгейского государственного университета. В работе применялись два прибора: «ключ» и «устройство для определения длительности частей движения».

Двигательный состав *тестов на устройстве «ключ»* заключался в перемещении рукоятки устройства в следующих направлениях: 1) вниз до упора – вверх, 2) вверх до упора – вниз, 3) влево до упора – вправо, 4) вправо до упора – влево. Амплитуда движения 2 см (2 см в одну сторону и 2 см в другую). Исходное положение испытуемого – сидя, рука на специальной подставке. Перед испытуемым ставилась двигательная задача: выполнить всё движение как можно быстрее и как можно меньше оставаться рукояткой на опоре. Оценка уровня координации производилась по времени нахождения на опоре и времени всего движения (чем они меньше, тем уровень координационных способностей выше). В движении в каждом направлении каждый испытуемый выполнял по 10 попыток, учитывалось их среднее арифметическое. Сначала тест выполнялся в обычном состоянии, затем тестируемый задерживал дыхание и через время, равное 80% от времени максимальной задержки дыхания (определявшейся предварительно), выполнял вторую серию движений.

Двигательное содержание *теста на устройстве для определения длительности частей движения* заключалось в максимально быстром перемещении специального щупа между контактами устройства в следующих направлениях: 1) вверх – вниз, 2) вниз – вверх, 3) влево – вправо, 4) вправо-влево. Изменение направления движения производилось возле задаваемого (целевого) контакта (которого испытуемый обязательно должен был коснуться, иначе попытка не засчитывалась), расположенного на расстоянии 10 см от стартового контакта. В качестве показателей координации рассматривались время разворота (от касания целевого контакта в прямом движении, до касания целевого контакта в обратном движении) и время всего движения (от пересечения стартового контакта в прямом движении, до его пересечения щупом в обратном движении). В движении в каждом направлении каждый испытуемый выполнял по 10 попыток, учитывалось их среднее арифметическое. Также как и предыдущий, этот тест сначала выполнялся в обычном состоянии, затем тестируемый задерживал дыхание и через время, равное 80% от времени максимальной задержки дыхания (определявшейся предварительно), выполнял вторую серию движений.

Следует отметить, что выбранные тестовые движения, связанные с координацией движений кисти и пальцев (в первом случае) и предплечья и кисти (во втором случае), не имеют прямого отношения к соревновательной двигательной деятельности в подводной охоте. Выбор именно этих тестов обусловлен следующими причинами. Во-первых, в ряде предшествующих исследований была установлена их высокая надёжность (О.Б.

Немцев, 2004), что являлось необходимым условием для подобного рода исследований (предполагалось установить наличие либо отсутствие взаимосвязи между координационными способностями в обычном состоянии и состоянии гипоксии). Во-вторых, подбирались двигательные действия, в которых задействованы те же части тела (предплечья, кисти, пальцы), что и в двигательных действиях, характерных для соревновательной деятельности в подводной охоте.

Для решения задач исследования были проведены четыре педагогических эксперимента, три из которых носили констатирующий и один – формирующий характер.

Первый констатирующий педагогический эксперимент был проведён с целью определения особенностей внешней и внутренней нагрузки при осуществлении соревновательной деятельности в подводной охоте у квалифицированных спортсменов и на основе этих данных первичного обоснования направленности физической подготовки в подводной охоте. В эксперименте приняли участие 12 спортсменов, имеющих следующую квалификацию: 1 разряд – 3 человека, кандидат в мастера спорта (КМС) – 4 человека, мастер спорта (МС) – 5 человек (возраст $33,2 \pm 3,11$ года, рост $179 \pm 4,0$ см, вес $80,2 \pm 2,17$ кг).

Второй констатирующий педагогический эксперимент проводился для выявления направленности воздействия на организм занимающихся подводной охотой в течение длительного времени особенностей соревновательной деятельности. С этой целью сравнивались показатели физической и функциональной подготовленности у занимающихся подводной охотой, имеющих квалификацию 1-2 разряд, КМС – мастер спорта (МС) и лиц, не занимающихся спортом. В эксперименте приняли участие 27 курсантов Морской государственной академии, не занимающиеся спортом (рост $180 \pm 6,5$ см, вес $68,9 \pm 6,06$ кг, возраст $20,1 \pm 1,83$ лет), 17 курсантов этого же вуза, занимающихся подводной охотой, имеющие квалификацию 1-2 разряд (рост $177 \pm 6,5$ см, вес $66,8 \pm 6,03$ кг, возраст $20,2 \pm 1,96$ лет), и 8 квалифицированных подводных охотников, имеющих квалификацию КМС (3 человека) – МС (5 человек), (рост $177 \pm 7,4$ см, вес $70,5 \pm 6,92$ кг, возраст $29,4 \pm 3,24$ года).

Третий констатирующий педагогический эксперимент имел целью определение специфики или её отсутствия в проявлении координационных способностей, связанных с управлением движениями рук в обычном состоянии и состоянии гипоксии. В эксперименте приняли участие 102 курсанта Морской государственной академии (рост $182 \pm 7,8$ см, вес $73,8 \pm 6,72$ кг, возраст $19,2 \pm 2,12$ года).

В формирующем педагогическом эксперименте приняли участие 22

подводных охотника имеющих квалификацию 2-3 разряд и находящихся на этапе углубленной тренировки: по 11 в контрольной (возраст $19,6 \pm 1,03$ лет, рост $178 \pm 5,2$ см, вес $77 \pm 5,0$ кг, индекс Кетле $430 \pm 13,2$ г/см) и экспериментальной (возраст $19,7 \pm 0,90$ лет, рост $180 \pm 5,5$ см, вес $78 \pm 6,5$ кг, индекс Кетле $432 \pm 18,2$ г/см) группах.

Методы математической статистики. Соответствие выборочных данных нормальному закону распределения осуществлялось при помощи следующих критериев согласия: в первом и втором констатирующих экспериментах и в формирующем педагогическом эксперименте – Шапиро-Уилки (W), в третьем констатирующем эксперименте – χ^2 (хи-квадрат) (В.С. Иванов, 1990). Применение указанных критериев позволило установить, что рассматриваемые выборочные данные соответствуют нормальному закону распределения и применять в дальнейшем методы параметрической статистики.

Рассчитывались следующие статистические характеристики: среднее арифметическое (\bar{x}), стандартное отклонение (δ), коэффициент вариации (V%).

Для оценки достоверности различий выборочных статистических показателей применялся однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA).

Для выявления взаимосвязей показателей, характеризующих изучаемые явления, использовался корреляционный анализ – вычислялся коэффициент корреляции Браве-Пирсона (r) (В.М. Зацюрский, 1982; В.С. Иванов, 1990; Ю.Д. Железняк, П.К. Петрова, 2001). Линейность взаимосвязи определялась графически.

Результаты исследований и их обсуждение.

В результате проведенного исследования было установлено, что квалифицированные подводные охотники в ходе соревнований погружались в среднем на 74 с на глубину около 7 м (табл. 1).

Таблица 1

Внешние параметры нагрузки в подводной охоте у квалифицированных спортсменов

Показатели	Величины		
	\bar{x}	δ	V%
Число погружений (раз)	93	7,0	7,6
Длительность погружения (с)	74,0	12,02	16,2
Глубина погружения (м)	6,7	1,09	16,4

Показатели длительности погружения и его глубины у обследованных спортсменов сильно варьируют (в обоих случаях коэффициент вариации больше 16%). Однако в данном случае очевидно, что варьирование

названных показателей характерно для соревновательной деятельности в подводной охоте. Оно обусловлено многими факторами: рельефом дна и глубиной водоёма, повадками рыбы, тактикой спортсмена и т.п. Тем не менее, в целом приведённые характеристики (с учётом длительности соревновательной деятельности – 5 часов) могут быть приняты в качестве ориентиров при планировании конкретных объёмов и интенсивности физической подготовки в подводной охоте.

Также было установлено, что в соревновательной двигательной деятельности присутствуют движения, требующие проявления силовых (противодействие течениям и сдавливанию грудной клетки) и координационных способностей (манипуляции с оружием, снаряжением и добычей, стрельба из подводного ружья). При этом многие из названных движений выполняются в состоянии гипоксии, что теоретически может вносить специфику в проявление, например, координационных способностей (С. Голомазов, Б. Чирва, 1998, С.В. Гломазов, 2003, О.Б. Немцев, 2004 и др.).

При анализе «внутренней» нагрузки было отмечено, что, в целом, пульсограмма в течение соревновательной деятельности имеет вид ломаной кривой у спортсменов вне зависимости от квалификации (рис. 1). Причём в момент погружения ЧСС снижается, как было установлено в ходе исследования, в среднем на 25,8% по сравнению с ЧСС на поверхности (табл. 2).

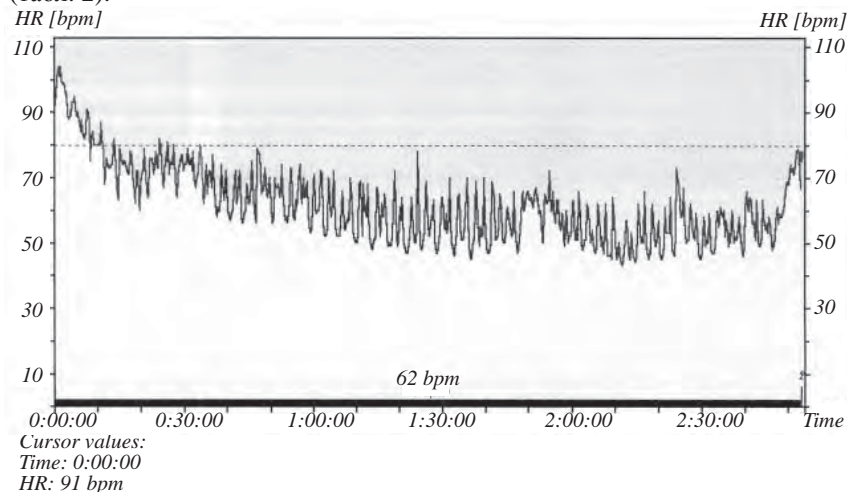


Рис. 1. ЧСС во время соревновательной деятельности у подводного охотника МС

Снижение ЧСС при погружении под воду наблюдалось ранее в нырянии на дальность (В.Я. Назаркин, А.В. Потапов, 1989 и др.).

Спецификой соревновательной деятельности в подводной охоте является то, что подобное снижение ЧСС наблюдается в течение 5 часов соревнований многократно (у квалифицированных спортсменов около 100 раз, см. табл. 1). При этом различия между ЧСС на поверхности и при погружении у более квалифицированных подводных охотников выражены больше. Вероятно, более квалифицированные спортсмены более интенсивно выполняют предварительные к апноэ действия, что и определяет у них большие величины варьирования ЧСС при погружении.

В целом величины ЧСС во время соревновательной двигательной деятельности у квалифицированных подводных охотников свидетельствуют о том, что её интенсивность низкая. Так, максимальная ЧСС у обследованных спортсменов оказалась в среднем 135 уд/мин, а средняя ЧСС за время соревновательной деятельности ещё меньше – 89 уд/мин. Однако при оценке интенсивности двигательной деятельности в подводной охоте по средней ЧСС необходимо учитывать, что эта величина сильно зависит от величин снижения ЧСС во время погружения и её повышения при гипервентиляции, а, следовательно, во многом обусловлена длительностью нахождения на поверхности и под водой.

Таблица 2

Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы в ходе соревнований в подводной охоте

Показатели	Величины		
	\bar{x}	δ	V%
$\Sigma\text{чсс}$ (уд.)	26765	2309	11,6
ЧСС_{min} (уд/мин)	59	12,1	20,5
ЧСС_{max} (уд/мин)	135	26,7	19,8
ЧСС_{cp} (уд/мин)	89	17,7	19,9
Разница $\text{ЧСС}_{\text{пов}}$ и $\text{ЧСС}_{\text{погр}}$ (%)	25,8	11,79	45,7

В то же время вопрос о ведущем механизме энергообеспечения остаётся невыясненным. Это связано с тем обстоятельством, что несмотря на низкие величины ЧСС, соревновательная двигательная деятельность проходит при задержке дыхания, способствующей развитию гипоксии. Поэтому для однозначного вывода о преобладании аэробных или анаэробных процессов необходимо исследование состава крови в ходе соревнований подводных охотников. Тем не менее, низкие величины ЧСС, ощущения спортсменов во время и после соревнований позволяют с большой долей достоверности предполагать, что наибольшее значение в энергообеспечении двигательной деятельности в подводной охоте принадлежит аэробным

и смешанным механизмам энергообеспечения.

Как видно из данных, представленных в табл. 3 и на рис. 2, в ходе второго педагогического эксперимента было установлено, что в группах неспортсменов и подводных охотников, имеющих квалификацию 1-2 разряд, различия по большинству рассматриваемых показателей ярко выражены. Наибольшие различия ($p < 0,001$ – табл. 3) между наблюдавшимися группами зафиксированы в тесте «подтягивание» (64,5% – рис. 2), результаты которого являются показателем уровня силовой выносливости. Необходимо отметить невысокие результаты в группе курсантов, не занимающихся спортом. Так, средний показатель в этом тесте в группе не занимающихся спортом в соответствии с нормативами «Примерной учебной программы для высших учебных заведений» по физической культуре (1994) может быть оценен только в 2 балла. Далее этот показатель общей физической подготовленности стабилизируется: у высококвалифицированных подводных охотников даже несколько (хотя и недостоверно) снижается (табл. 3, рис. 3). В то же время невысокий уровень в этом тесте у высококвалифицированных спортсменов можно оценить как недостаток подготовки на предыдущих этапах роста спортивного мастерства, так как специально тренировать у квалифицированных подводных охотников силовую выносливость в подтягивании вряд ли целесообразно.

Большие различия у не занимающихся спортом и подводных охотников 1-2 разряда зафиксированы в тестах, составляющих фрагменты двигательной деятельности в подводной охоте: нырянии на дальность (32,6% – рис. 2, $p < 0,001$ – табл. 3), плавании на 100 м (19,9% – рис. 2, $p < 0,001$ – табл. 3) и статическом апноэ (24% – рис. 2, $p < 0,05$ – табл. 3). Однако необходимо учитывать, что результаты в этих тестах во многом определяются не только физическими способностями и функциональными возможностями, но и уровнем технической подготовленности в плавании и нырянии и степенью обученности задержке дыхания. Необходимо также отметить, что если результаты в плавании на 100 м и нырянии на дальность достоверно различаются у подводных охотников 1-2 разряда и курсантов, не занимающихся спортом, на уровне значимости 0,001 (табл. 3), то достаточно большие различия в результатах в статическом апноэ достоверны при уровне значимости лишь 5% (табл. 3).

Очевидно, это является следствием большого варьирования результатов как в одной, так и в другой группе (коэффициент вариации результатов статического апноэ у не занимающихся спортом – 19,8%, в группе подводных охотников 1-2 разряда – 16,3%). Высокие же показатели варьирования, как известно, характеризуют невысокий уровень развития соответствующей способности (В.С. Иванов, 1990).

Таблица 3

Показатели физической и функциональной подготовленности у подводных охотников и лиц, не занимающихся спортом*

Показатели	Величины ($\bar{x} \pm \delta$)				КМС-МС
	Неспортсмены	1-2 разряд			
ЖЕЛ (мл)	0,99 4381±476	19,31 4553±668	0,99 6,24	19,31	5214±291 6,24
Апноэ (с)	5,41 69,9±13,83	65,40 86,9±14,16	5,41 39,11	65,40	153±16,1 39,11
Подтягивание (раз)	13,74 7,2±3,41	4,16 11,9±3,42	13,74 1,26	4,16	10,6±2,23 1,26
ИГСТ	6,99 78±5,9	1,17 83,6±8,25	6,99 0,98	1,17	80,4±2,2 0,98
Плавание 100 м (с)	20,32 146±15,3	17,85 117±10,2	20,32 11,76	17,85	102±5,7 11,76
Ныряние (м)	15,03 13,9±2,95	194,79 18,5±2,50	15,03 140,39	194,79	38,8±3,97 140,39
Own Index	4,29 39,9±4,01	6,12 42,3±3,05	4,29 4,08	6,12	44,3±2,94 4,08
Длина с/м (см)	2,88 232±8,4	0,25 238±7,8	2,88 3,06	0,25	230±12,8 3,06
ЧСС покоя (уд/мин)	4,32 70,0±7,45	14,06 64,7±6,15	4,32 3,91	14,06	61,2±4,8 3,91

*Верху ячейки приведены величины показателей; внизу ячейки слева и справа приведены расчётные величины F-критерия по данным однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) при сравнении результатов групп испытуемых, расположенных в таблице слева и справа; граничные значения следующие: неспортсмены – 1-2 разряд: $F_{0,05} = 4,07$, $F_{0,01} = 7,28$, $F_{0,001} = 12,52$; неспортсмены – КМС-МС: $F_{0,05} = 4,14$, $F_{0,01} = 7,47$, $F_{0,001} = 13,04$; 1-2 разряд – КМС-МС: $F_{0,05} = 4,28$, $F_{0,01} = 7,88$, $F_{0,001} = 14,20$.

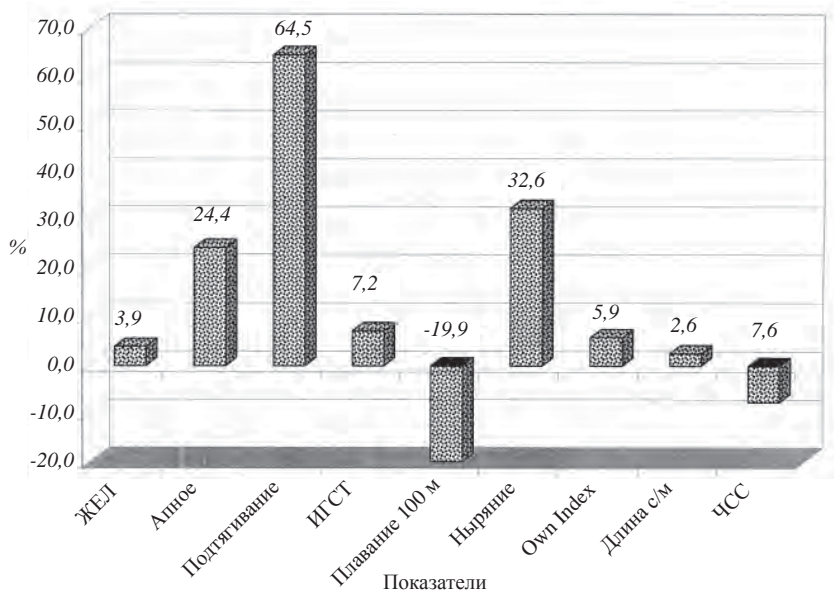


Рис. 2. Различия уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов, занимающихся подводной охотой (1-2 разряд), и лиц, не занимающихся спортом (за 100% приняты результаты у лиц, не занимающихся спортом)

Однако в целом, различия в этих тестах, несомненно, показывают направленность воздействия как самой соревновательной деятельности на организм занимающихся подводной охотой, так и подготовки в этом виде спорта.

Между спортсменами, занимающимися подводной охотой, но имеющими различную квалификацию, в “специальных” тестах наблюдаются ещё большие различия. Так, высококвалифицированные подводные охотники превосходят спортсменов 1-2 разряда в нырянии на дальность на 110,2%, а в статическом апноэ – на 76,2% (рис. 3), все различия достоверны при уровне значимости 0,1% (табл. 3).

Функциональные показатели, косвенно характеризующие аэробную работоспособность, обнаруживают не столь выраженную и стабильную динамику в обследованных группах. Так, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) у спортсменов высокой квалификации (КМС-МС) значительно больше, чем у менее квалифицированных подводных охотников (1-2 раз-

ряд) (различия 14,5% – рис. 3 достоверны при уровне значимости 5% – табл. 3), что не вызывает удивления и обусловлено, очевидно, направленностью тренировочной и спецификой соревновательной деятельности в течение длительного времени. Естественно, что ещё более выражены отличия между спортсменами КМС-МС и неспортсменами: различия достоверны ($p < 0,001$, табл. 3).

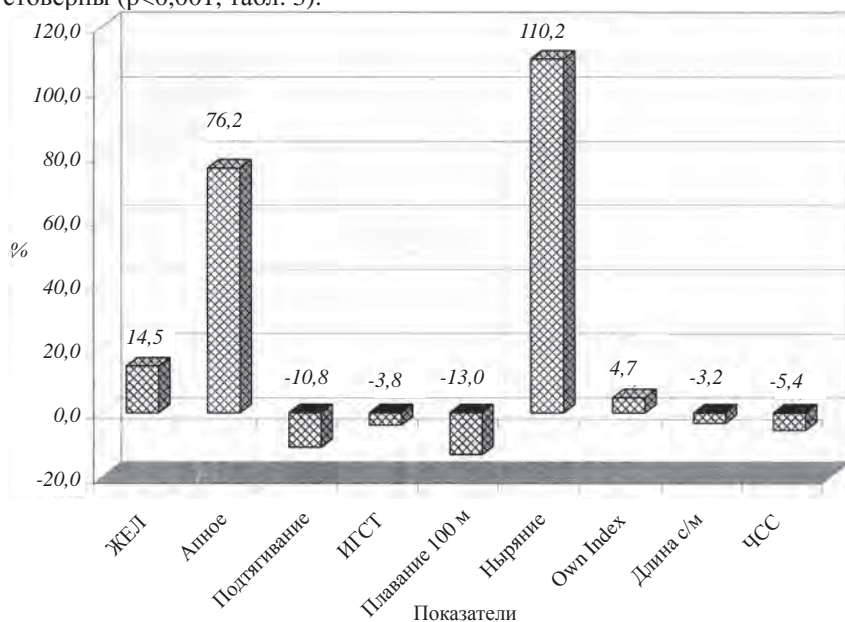


Рис. 3. Различия уровня физической и функциональной подготовленности подводных охотников 1-2 разряда и КМС-МС (за 100% приняты результаты у спортсменов 1-2 разряда)

Однако различия в величине ЖЕЛ между курсантами, не занимающимися спортом, и подводными охотниками 1-2 разряда выражены слабо: 3,9%, различия недостоверны (рис. 2, табл. 3). По всей видимости, на этом уровне спортивного мастерства тренировка не носит необходимого специализированного характера, а слабо выраженная динамика одного из важнейших показателей деятельности дыхательной системы является следствием лишь соревновательной деятельности, не носящей ещё столь объёмного и регулярного характера, как на уровне КМС-МС.

Другую разновидность динамики результатов можно наблюдать в Гарвардском степ-тесте (ИГСТ), безнагрузочном фитнес-тесте Polar (результат теста – индекс индивидуальной аэробной подготовленности – Own Index) и в результатах пульсометрии в покое. Так величины ИГСТ и Own

Index у подводных охотников 1-2 разряда достоверно больше ($p < 0,05$), чем у неспортсменов, а ЧСС покоя – достоверно меньше ($p < 0,05$ – табл. 3). Величины различий составляют 7,2, 5,9 и – 7,6% соответственно (рис. 2). Это в целом свидетельствует о возрастании вследствие занятий подводной охотой показателей эффективности деятельности кардиореспираторной системы. Казалось бы, возрастающие тренировочные и соревновательные нагрузки у квалифицированных спортсменов (КМС-МС) должны приводить к дальнейшему ярко выраженному прогрессу этих показателей. Однако величины различий названных показателей у спортсменов 1-2 разряда и КМС-МС невелики и ни разу не достигают достоверных значений (табл. 3). Причём в то время, как один показатель аэробной подготовленности, Own Index, у квалифицированных спортсменов (КМС-МС) оказался несколько выше (4,7%), чем у спортсменов 1-2 разряда, другой показатель, ИГСТ, у более квалифицированных подводных охотников зафиксирован более низкий (на 3,8%)! Абсолютные величины показателей ИГСТ, Own Index и ЧСС в покое у обследованных неспортсменов и спортсменов являются невысокими.

Оценка динамики показателей ИГСТ, Own Index и ЧСС в покое в целом, их невысокий уровень у высококвалифицированных подводных охотников позволили считать, что на более ранних этапах роста спортивного мастерства развивающим воздействиям, направленным на механизмы, обуславливающие аэробную выносливость, должно уделяться больше внимания, чтобы создать более качественный фундамент для совершенствования специальных качеств и способностей подводного охотника в будущем. Подтверждают это также и невысокие результаты спортсменов КМС и МС в плавании и нырянии на дальность.

Анализ результатов третьего педагогического эксперимента позволил установить, что, как следует из данных табл. 4, между показателями координационных способностей в быстрых мануальных движениях (время на опоре, время разворота и время всего движения) в обычном состоянии и состоянии гипоксии существует либо очень слабая взаимосвязь (коэффициенты корреляции от 0,09 до 0,18), либо взаимосвязь отсутствует (коэффициенты корреляции от 0,09 до 0,02).

Иными словами, развитие соответствующих координаций в обычном состоянии может не дать никакого эффекта в точно таких же движениях, выполняемых в условиях гипоксии, что позволяет рекомендовать в физической подготовке подводных охотников развитие координационных способностей на этапе обучения специфическим двигательным действиям в обычном состоянии; совершенствовать же эти координационные способности целесообразно в условиях гипоксии.

Таблица 4

Взаимосвязь (коэффициенты корреляции) между показателями координационных способностей и быстроты (КС и Б) движений в обычном состоянии и состоянии гипоксии

Части движений	КС и Б кисти	КС и Б предплечья
Движение вниз – вверх		
вниз	0,54	0,36
на опоре (разворот)	0,12	0,08
вверх	0,48	0,29
всё движение	0,15	0,18
Движение вверх – вниз		
вверх	0,46	0,42
на опоре (разворот)	0,07	0,11
вниз	0,26	0,29
всё движение	0,05	0,08
Движение влево – вправо		
влево	0,31	0,39
на опоре (разворот)	0,10	0,02
вправо	0,26	0,24
всё движение	0,07	0,04
Движение вправо – влево		
вправо	0,43	0,36
на опоре (разворот)	0,09	0,03
влево	0,36	0,29
всё движение	0,07	0,06

Обобщение результатов трёх констатирующих педагогических экспериментов позволило сформировать естественнонаучную основу для разработки методики физической подготовки подводных охотников. Её планирование производилось из расчёта двухпикового годового макроцикла. Общие положения, которые определяли направленность и содержание физической подготовки подводных охотников в годовом цикле, были следующими.

1. Было решено планировать применение средств и методов развития способности к апноэ в соответствии с общим принципом построения физической подготовки в годовом цикле: в обще-подготовительном периоде выполнить большой объём соответствующих упражнений (за счёт большого числа повторений); в специально-подготовительном периоде снизить общий объём, но увеличить интенсивность упражнений с апноэ (увеличить продолжительность одной задержки дыхания) и

- выполнить наибольший объём длительных апноэ; в соревновательном периоде снизить и объём, и интенсивность упражнений в апноэ в связи с тем, что соревнования предъявляют довольно жёсткие требования к соответствующим функциям организма.
2. В связи с тем, что соревнования в подводной охоте длятся 5 часов, очевидно, что подводному охотнику необходим высокий уровень выносливости. При этом под общей выносливостью в подводной охоте в настоящем исследовании понимается способность противостоять утомлению в работе как аэробного, так и смешанного характера в различных видах двигательной деятельности (за исключением плавания и ныряния). Под специальной выносливостью в подводной охоте понимается способность противостоять утомлению в длительном плавании и нырянии при малоинтенсивной работе. В качестве основных средств развития общей выносливости планировалось использовать длительный бег, спортивные игры, степ-аэробику. В качестве основных средств развития специальной выносливости предполагалось использовать длительное плавание (в ластах и без них), многократное ныряние, а также их различные сочетания. Основными методами применения этих средств предполагалось использовать непрерывный равномерный, повторный, интервальный, переменный и игровой методы. При этом планировалось придерживаться общепринятых тенденций в развитии выносливости: основные объёмы средств, направленных на развитие общей выносливости, планировались на середину и конец обще-подготовительного периода, а средств, направленных на развитие специальной выносливости, – на специально-подготовительный период.
 3. Планировалось выполнить значительный объём средств координационной и стрелковой подготовки, в том числе в состоянии гипоксии. Общей тенденцией было применение средств координационной и стрелковой подготовки в обычном состоянии в обще-подготовительном периоде и в состоянии гипоксии – в специально-подготовительном периоде. В качестве основных средств для решения этих задач предполагалось использовать спортивные игры, кувырки назад, вперёд и в стороны, перевороты, стрельбу в бассейне в различных состояниях.
 4. В качестве средств силовой подготовки предполагалось использовать широкий круг упражнений на основные группы мышц с гантелями, партнёром и штангой. Основными методами использования этих средств планировалось избрать методы повторных, динамических и максимальных усилий, а также метод круговой тренировки. Основной объём этих средств планировалось выполнить в конце обще-подготовительного периода. В специально-подготовительном периоде

планировалось выполнять упражнения силовой подготовки в поддерживающем режиме. Исходя из сказанного выше, было разработано конкретное содержание блоков физической подготовки.

За время формирующего педагогического эксперимента, целью которого являлась проверка эффективности разработанной методики, темпы прироста показателей физической и функциональной подготовленности в экспериментальной группе оказались намного выше, чем в контрольной. Так, наибольшие темпы прироста и в контрольной, и в экспериментальной группах зафиксированы в нырянии на дальность и статическом апноэ. Однако если в контрольной группе приросты этих показателей составили соответственно 56,7 и 37,8%, то в экспериментальной группе – 106,6 и 82,7%. Очевидно, что в контрольной группе зафиксированные приросты в этих тестах обусловлены влиянием на организм непосредственно самой соревновательной деятельности (основного средства подготовки в контрольной группе). В экспериментальной же группе воздействие соревновательной деятельности было дополнено действием специальных средств физической подготовки, что очевидно привело к ещё более выраженному приросту этих показателей. Различия результатов в нырянии на дальность и статическом апноэ в контрольной и экспериментальной группах в конце формирующего педагогического эксперимента достоверны при уровне значимости 0,001 (табл. 5).

Также значительно больше выросли в экспериментальной группе результаты в плавании на 100 м (в экспериментальной группе – на 13,2%, в контрольной – на 3,4%; различия достоверны $p < 0,001$). Показатели в нырянии на дальность, статическом апноэ и плавании на 100 м в экспериментальной группе достигли величин, зарегистрированных ранее у спортсменов, имеющих квалификацию КМС-МС (см. табл. 3).

Значительно выросли в экспериментальной группе показатели аэробной работоспособности (ИГСТ – на 10,5% и Own Index – на 12,9%), увеличилась жизненная ёмкость лёгких (на 21,6%), значительно уменьшилась частота сердечных сокращений (на 13,3%). В то же время в контрольной группе показатели аэробной производительности остались на прежнем уровне, а ЖЕЛ увеличилась лишь на 5,8%. Различия названных показателей достоверны при различных уровнях значимости (табл. 5).

Иными словами, применявшиеся в экспериментальной группе средства и методы, целесообразно распределённые в годичном цикле подготовки, оказали более выраженное воздействие, чем преимущественно соревновательная деятельность в подводной охоте, и на показатели аэробной работоспособности и работоспособности в смешанном режиме, и на кардиореспираторную систему, в большой мере лимитирующую работу в аэробном режиме. Также превосходили спортсмены из экспериментальной

группы испытуемых из контрольной группы в показателях общей силовой подготовленности (см. табл. 5).

Таблица 5

Показатели физической и функциональной подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп в начале формирующего эксперимента

Показатели	Величины ($\bar{x} \pm \delta$)		Достоверность различий*
	контрольная	экспериментальная	
Нырание (м)	30,6±3,23	40,0±3,19	46,69
Апноэ (с)	117±16,4	154±10,7	39,36
Плавание 100 м (с)	114±6,6	103±6,8	15,02
ИГСТ	81±7,3	88±7,7	4,49
ЖЕЛ (мл)	4955±362	5627±341	20,16
Own Index	40,5±2,42	44,6±2,66	14,88
ЧСС покоя (уд/мин)	68,1±5,54	60,3±7,64	7,55
Подтягивание (раз)	10±2,8	13±2,3	6,27
Длина с/м (см)	239±8,3	256±6,6	27,00

*Приведены расчётные величины F-критерия по данным однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA). Табличные значения F-критерия следующие: $F_{0,05}=4,35$, $F_{0,01}=8,10$, $F_{0,01}=14,82$.

Значительно возросший уровень специальной и общей физической подготовленности позволил испытуемым более динамично совершенствовать спортивное мастерство в целом. Так, в экспериментальной группе в сезоне 2007-2008 года выполнили норматив 1 разряда 6 человек и норматив 2 разряда – 5 человек. В то время как в контрольной группе норматив 1 разряда выполнили лишь три человека и три человека выполнили норматив 2 разряда. В контрольной группе не смогли подняться на следующую ступень спортивного мастерства три спортсмена 2 разряда и три спортсмена 3 разряда.

Выводы.

1. Соревновательная двигательная деятельность в подводной охоте у квалифицированных спортсменов производится при частоте сердечных сокращений в среднем около 90 уд/мин, причём эта величина многократно изменяется от 59 до 135 уд/мин в периоды погружения (число которых при длительности в среднем 74 с может достигать 100 раз и более) и гипервентиляции лёгких. Величина различий частоты сердечных

сокращений при гипервентиляции и погружении достигает 25,8%; она несколько больше у квалифицированных спортсменов. Это позволяет считать, что двигательная деятельность в подводной охоте носит длительный, малоинтенсивный, но неравномерный (как по интенсивности работы, так и по степени обеспеченности кислородом) характер. Соревновательная двигательная деятельность в подводной охоте требует также проявления координационных способностей в состоянии гипоксии и силовых способностей.

2. Многолетние занятия подводной охотой приводят к росту показателей специальной подготовленности (результаты в статическом и динамическом апноэ и плавании на 100 м) и показателей аэробной работоспособности (индекс индивидуальной аэробной подготовленности Own Index) и работоспособности в смешанном режиме (индекс Гарвардского степ-теста), увеличению жизненной ёмкости лёгких и снижению частоты сердечных сокращений в покое. Это, в целом, позволяет считать, что соревновательная двигательная деятельность в подводной охоте оказывает развивающее воздействие на механизмы, обеспечивающие аэробную выносливость и выносливость в смешанном режиме и, следовательно, производится в аэробном и смешанном режимах.
3. Между показателями координационных способностей в быстрых движениях пальцев, кистей и предплечий в обычном состоянии и состоянии гипоксии существует лишь очень слабая корреляционная взаимосвязь, либо взаимосвязь отсутствует (коэффициенты корреляции между результатами соответствующих тестов от 0,02 до 0,18). Это позволяет считать, что в обеспечении координаций мануальных движений в обычном состоянии и состоянии гипоксии задействованы специфические механизмы, а соответствующие координационные способности являются обособленными способностями и при развитии требуют применения специфических средств.
4. Разработанная методика физической подготовки подводных охотников в годичном цикле на этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта, отличительной чертой, которой является сочетание средств и методов, направленных на развитие выявленных специфических для подводного охотника и общих двигательных качеств и способностей, целесообразно организованных в годичном цикле в соответствии с общими закономерностями спортивной тренировки, оказалась более эффективной, чем традиционная методика, основанная на преимущественном использовании соревновательной деятельности.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем физической подготовке спортсменов в подводной охоте.

Литература

1. Виноградов, В. Зимняя охота: от «А» до «Я» / В. Виноградов // Мир подводной охоты. – 2007. – № 1. – С. 103-108.
2. Голомазов, С. Футбол. Вып. 5: Перенос тренированности в точности выполнения технических приемов / С. Голомазов, Б. Чирва. – М.; Пески, 1998. – С. 2-6.
3. Голомазов, С.В. Кинезиология точностных действий человека / С.В. Голомазов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 228 с.
4. Губа, В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте / В.П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 120 с.
5. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
6. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
7. Карбонелл, П. Педро Карбонелл – многократный чемпион мира по подводной охоте / П. Карбонелл. – 2007 [Электрон. ресурс]. – (Рус.). – Режим доступа: http://www.batiskaf.ru/ru_ru/artic equip/iNeter/20071030.2314.
8. Лагутин, А. Начинаем тренировки / А. Лагутин // Мир подводной охоты. – 2006. – № 4. – С. 90-99.
9. Лагутин, А. Семь шагов в воду. Шаг второй. Учимся правильно дышать и правильно не дышать // Мир подводной охоты. – 2005. – № 2. – С. 80-85.
10. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учеб. / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
11. Назаркин, В.Я. Функциональные приспособительные реакции сердечно-сосудистой системы к нырянию с задержкой дыхания у спортсменов-подводников / В.Я. Назаркин, А.В. Потапов // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 10. – С. 56-57.
12. Немцев, О.Б. Биомеханические основы точности движений: монография / О.Б. Немцев. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2004. – 187 с.
13. Основы математической статистики: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
14. Сизов, А. А. Лагутин: «Подводная охота это состояние души и искусство» / А. Сизов. – 2006 [Электрон. ресурс]. – (Рус.). – Режим доступа: <http://www.mirpr.ru/ways/huNet/?cfID=527>.
15. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. – М., 1994.
16. Эль, Ю. Эссе о человеке и воде или зачем мы охотимся / Ю. Эль // Мир подводной охоты. – 2003. – № 1. – С. 4-5.

Поступила в редакцию 13.02.2009г.
afgrshn08@mail.ru.

СПОРТИВНЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ – ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БУДУЩИХ РАБОТНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Забора А.В.

Харьковский национальный университет внутренних дел

Аннотация. В статье установлена степень влияния многолетней спортивной подготовки на адаптацию курсантов к новым условиям жизни и профессиональную подготовку к оперативно-служебной деятельности в органах внутренних дел. Спортивный стиль жизни во многом содействует профессиональной подготовке курсантов к оперативно-служебной деятельности в органах внутренних дел. Это хорошо просматривается во время сдачи контроль-

них нормативов по физической подготовке и тестирования двигательной реакции.

Ключевые слова: спортивная подготовка, стиль жизни, курсант, профессиональная подготовка.

Анотація. Забора А.В. Спортивний стиль життя - основа професійної підготовленості майбутніх працівників органів внутрішніх справ. В статті визначена ступінь впливу багаторічної спортивної підготовки на адаптацію курсантів до нових умов життя та професійну підготовку до оперативно-службової діяльності в органах внутрішніх справ. Спортивний стиль життя багато в чому сприяє професійній підготовці курсантів до оперативно-службової діяльності в органах внутрішніх справ. Це добре проглядається під час здачі контрольних нормативів з фізичної підготовки і тестування рухової реакції.

Ключові слова: спортивна підготовка, стиль життя, курсант, професійна підготовка.

Annotation. Zabora A.V. Sporting style of life - a basis of professional readiness of the future workers of law-enforcement bodies. In the article is established a degree of influencing of perennial sports training on acclimatization of the cadets to new living conditions and vocational training to operative - service activity in law-enforcement bodies. Sporting style of life in many respects promotes professional training of cadets to operative - service activity in law-enforcement bodies. It is well scanned during delivery of control specifications on physical preparation and testing of a motor reaction.

Keywords: sporting opening-up, style of life, cadet, vocational training.

Введение.

В настоящее время в условиях переходного общества, либерализации социальной жизни, бурно прогрессирующего экономического пространства рыночных отношений, увеличения и ужесточения конкуренции во многих сферах жизнедеятельности людей существенно изменилась ценностная ориентация учащейся молодежи.

В ряде публикаций отмечается, что ежегодно увеличивается число курильщиков и употребляющих алкогольные напитки среди студенчества [2, 5, 11], а среди выпускников средних школ практически здоровых составляет 10-15 %, а в отдельных школах - еще меньше [6, 7]. И как следствие – в ВУЗах число студентов занимающихся в специальных медицинских группах колеблется от 30 до 50% и более [1, 5]. Такая динамика изменения в состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности абитуриентов и курсантов отмечается и в ВУЗах МВД Украины [3, 9].

В современных условиях существенно возросли требования, связанные с интенсификацией профессиональной подготовки курсантов. Новые методы, средства, формы и принципы обучения предъявляют к интеллектуальной деятельности, эмоциональной сфере и здоровью обучающихся курсантов все более жесткие требования.

Таким образом, в процессе обучения и в целом жизнедеятельности перед молодым человеком постоянно возникают проблемы выбора конкретных действий, цели, средств и методов ее достижения. В связи с этим, внешние условия детерминируют поведение, но не абсолютно, так как его внутренний мир обуславливает преломление внешнего влияния и многообразие поведения личности в одинаковых условиях. Специфика индивидуального проявления жизнедеятельности, выбора того или иного способа

достижения цели зависит во многом от стиля жизни данной личности.

Стиль жизни является социально-психологической категорией и выполняет комплексную функцию. Позволяет эффективно приспособиться к условиям социальной среды, представляет собой целостную систему устойчивых признаков жизнедеятельности, позволяющей в жизни реализовать цели и планы личности. Таким образом, стиль жизни – это способ и форма жизни [1,8].

В том контексте физкультурно-спортивная деятельность благодаря своей специфике дает молодому человеку большие и уникальные возможности для самовоспитания и самоподготовки к жестким условиям современной жизни.

Спортивный стиль жизни представляет собой упорядоченную организацию деятельности человека, базирующуюся на здоровом образе жизни, направленную на укрепление здоровья, на физическое, функциональное, психическое совершенствование индивида, профессиональное совершенствование, достижений общественно значимых и личных результатов в профессиональной деятельности и на развитие способностей к преодолению различных стрессовых ситуаций и трудностей.

В настоящее время спорт стал важным компонентом социальной жизни общества. Зачастую спорт рассматривается как модель общества, отражающие существующие реальные связи, отношения и противоречия – конкуренцию и борьбу, победы и поражения, сотрудничество и соперничество, стремление и к совершенству, достижение высоких результатов в избранном виде деятельности, удовлетворение творческих, престижных и других интересов индивидуума [4, 10].

Работа выполнена согласно плана научно-исследовательской работы Харьковского национального университета внутренних дел в соответствие с темой научно исследовательской работы кафедры специальной физической подготовки «Совершенствования системы физической подготовки курсантов ХНУВД» .

Цель, задачи работы, материал и методы.

В связи с изложенным, с целью определения степени влияния спортивного стиля жизни на здоровье, физические, функциональные и интеллектуальные возможности курсантов первого курса были обследованы: 17 курсантов не занимающихся спортом и 13 курсантов, имеющих опыт спортивной подготовки со стажем от 3 до 7 лет. Квалификационный уровень спортсменов был следующим: КМС – 4 человека; I-й разряд – 7 человек; II-й разряд – 2 курсанта. По видам спорта распределились следующим образом: 4 курсанта занимались спортивными единоборствами, 4 – легкой атлетикой (3 – беговые виды и прыжки в длину), 3 человека занимались футболом, 2 – волейболом.

В работе использовались следующие методы исследования: анкетирования, антропометрии, пульсометрии, измерение артериального давления, спидометрии, двигательные тесты (подтягивание, подъем туловища из положения лежа руки за голову за 1 минуту, быстрота двигательной реакции, определяемой по методике ловли падающей 40 см. деревянной линейки, бег на 100 и 3000 метров). Цифровой материал обработан методом математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анкетный опрос показал, что в группе спортсменов двигательная активность в неделю колеблется от 4 до 8-10 часов, курением увлекаются 2 курсанта (15,3%), успеваемость во втором семестре составила – 79,8 ± 0,84 балла, командирами отделений и старостами групп назначены 10 курсантов (77%) из 13 опрошиваемых.

Из опрошенных 17 человек, не занимавшихся спортом только 3 курсанта (17,6%) подключились к тренировочным занятиям, в этой группе курят 9 курсантов (52,9%), летнюю сессию сдали на Д – 74,3 ± 1,28 балла, что достоверно ниже по сравнению с оценками курсантов спортсменов ($P < 0,01$; $t = 3,59$), командирами отделений стали лишь 3 курсанта (17,6%).

Сравнительный анализ морфофункциональных показателей исследуемых курсантов свидетельствует, что весово-ростовой показатель (ВРП) отличается недостоверно. Так в группе занимавшихся спортом ВРП составил $384 \pm 3,8$ г.см⁻¹, а в общей несколько выше ($391,4 \pm 5,1$ г.см⁻¹) ($P > 0,05$; $t = 0,78$). Жизненный индекс (ЖИ) и частота сердечных сокращений, измеряемой в покое достоверно отличались. У курсантов, занимавшихся спортом, соответственно эти показатели составили: $68,7 \pm 0,76$ мл.кг⁻¹; $70,7 \pm 0,89$ уд.мин⁻¹; а в группе, не занимавшихся спортом: $65,1 \pm 1,15$ мл.кг⁻¹; $73,8 \pm 1,05$ уд.мин⁻¹ ($P < 0,05$; $t = 2,2$). Артериальное давление в группе спортсменов имело тенденцию к снижению ($P > 0,05$ и равнялось в среднем 120,3/73,8 против 126,5/79,7 мм.рт.ст у не занимавшихся физическими упражнениями).

Анализ результатов сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и тестирования двигательной реакции в конце первого года обучения позволяет отметить, что курсанты, занимающиеся разными видами спорта во всех нормативах, кроме бега на 100 метров, достигли достоверно лучших показателей. Так, в подтягивании на перекладине их результат был лучше на 12,38% ($12,7 \pm 0,24$ раза против $11,3 \pm 0,31$; $P < 0,01$; $t = 3,33$); в подъеме туловища из положения лежа – на 6% ($51,2 \pm 0,44$ раза против $48,3 \pm 0,63$; $P < 0,05$; $t = 2,47$); в беге на 3000 метров – на 2,6% ($730,1 \pm 4,17$ против $749,3 \pm 5,71$ сек; $P < 0,05$; $t = 2,71$); двигательная реакция лучше на 9,7% ($13,3 \pm 0,45$ см. против $14,3 \pm 0,34$ см; $P < 0,05$; $t = 2,25$). При этом результат в беге на 100 метров у спортсменов был несколько лучше, но не достоверно, а имен-

но: 14,16 с. Против 14,65 с ($P < 0,05$; $t = 1,88$) у не тренирующихся курсантов.

Достигнутый более высокий уровень двигательной подготовленности курсантов-спортсменов существенно сказался на возможностях освоения приемов рукопашного боя. Так, их оценка степени освоения приемов рукопашного боя в среднем составила $4,78 \pm 0,11$ балла, а у не спортсменов - $3,61 \pm 0,34$ балла ($P < 0,01$; $t = 3,27$).

Таким образом, реализация спортивного стиля жизни позволила курсантам:

- укрепить и сохранить здоровье, высокие функциональные возможности дыхательной и сердечнососудистой систем;
- облегчить и ускорить социальную адаптацию к новым условиям жизни, служебной деятельности и учебе в университете внутренних дел;
- существенно повысить общефизическую и специальную физическую подготовленность;
- добиться более высокой успеваемости по теоретическим дисциплинам;

Выводы.

Исходя из результатов данной работы можно заключить, что спортивный стиль жизни во многом содействует профессиональной подготовке курсантов к оперативно-служебной деятельности в органах внутренних дел. Это хорошо просматривается во время сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и тестирования двигательной реакции.

Спустя год исследуемые курсанты, занимающиеся разными видами спорта во всех нормативах, кроме бега на 100 метров, достигли достоверно лучших показателей:

- в подтягивании на перекладине их результат был лучше на 12,38%;
- в подъеме туловища из положения лежа – на 6%;
- в беге на 3000 метров – на 2,6%;
- двигательная реакция лучше на 9,7%;

Уровень двигательной подготовленности курсантов-спортсменов существенно сказался на возможностях освоения приемов рукопашного боя.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении. Полученные данные будут положены в основу поиска и разработки наиболее эффективных средств и методов повышения профессиональной подготовленности курсантов старших курсов.

Литература:

1. Головченко Г.Т. Образ жизни и нравственное здоровье / Г.Т. Головченко, Т.В. Бондаренко, Е.К. Камаева// Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я: зб. наук. Праць ВДУ.-Луцьк : Вид-во «Волинська обласна друкарня»; 2002. – т.2. – с. 107-109.
2. Здоровье и физические упражнения: сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., (Тюмень, 19-20/X 2000г)/ Тюмен. Гос. Ун-т. – Тюмень: Изд. ТГУ, 2000. – 264с.
3. Камаев О.И. Динамика общефизической подготовленности курсантов в процессе обучения в Национальном университете внутренних дел/ О.И. Касаев, О.А. Ярещенко, П.И.

- Филипенко// Слобожанский научно- спортивный вісник . – 2004. - № 7.- с. 66-69.
4. Келлер В.С. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсмена //Вып. Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. – с. 66-100.
 5. Клочко В.М. Фізичне і психічне здоров'я студентів в умові переходу на Болонську систему освіти/ В.М. Клочко, Т.В. Бондаренко// Сучасні аспекти виховання студентської молоді: матер. наук.-практ. конф. – Харків: ХНАМГ, 2007. – с. 45-50.
 6. Леонова В.А. Социально-психологический портрет учащейся молодежи Украины и ее здоровье / В.А. Леонова, А.С. Кус // Здоровье и физические упражнения: сб.стат. – Тюмень: ТГУ, 2000. – с. 108-112.
 7. Лубышева Л.И. Социально-педагогические аспекты нововведений в организации и содержания физического воспитания учащейся молодежи //Л.И. Лубышева// Здоровье и физические упражнения: сб. статей. – Тюмень: ТГУ, 2000. – с. 113-119.
 8. Марков В.В. основы здорового образа жизни и профилактика болезней /В.В. Марков.- М.: Изд. Центр «Академия», 2001.- 320с.
 9. Сергієнко Ю.П. Теоретико-методичні аспекти організації формування фізичних якостей в процесі спеціальної підготовки курсантів навчальних закладів силових структур / Ю.П. Сергієнко // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наукових праць за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПУ), 2002.- №5.- с. 21-26.
 10. Сулов Ф.П. Теория и методика спорта/ Ф.П. Сулов; Ж.К. Холодов.- М., 1997 . – 416с.
 11. Физическая культура в алгоритме здоровьесформирующих технологий (теоретические и педагогические взгляды): коллективная монография / Н.А. Олейник , Т.В. Бондаренко, В.П.Зайцев, С.И. Крамской . – Харьков: ХГАФК, 2008. – 180с.

Поступила в редакцию 19.12.2008г.

sport2005@bk.ru

ПРОБЛЕМЫ ГЕНДЕРНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ: ИЗУЧЕНИЕ И ВЗГЛЯД УЧЕНЫХ

Зайцев В.П., Крамской С.И., Манучарян С.В.,
Полякова М.А., Евсютина В.Б.

Харьковская государственная академия физической культуры (Украина)

Харьковский национальный медицинский университет (Украина)

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.

Шухова (Россия)

Аннотация. Проблемы глобализации мировой экономики повлекли за собой необходимость принятия Декларации Международной организации труда (МОТ) об основополагающих принципах и праве в сфере труда и механизм ее реализации. Глобализация является фактором экономического роста и экономический рост сам по себе не гарантирует социальный прогресс. Он должен сопровождаться определенным набором минимальных социальных правил, основанных на общих ценностях, позволяющих участникам процесса глобализации востребовать свою законную долю богатства, в создании которого они участвовали.

Ключевые слова: глобальный, гендерный, экономика, обучение, студент.

Анотація. Зайцев В.П., Крамской С.І., Манучарян С.В., Полякова М.А., Євсютіна В.Б. **Проблеми гендерних взаємин: вивчення й погляд учених.** Проблеми глобалізації світової економіки спричинили необхідність прийняття Декларації Міжнародної Організації Праці про основні принципи й право в сфері праці й механізм її реалізації. Глобалізація є чинником економічного росту й економічний ріст сам по собі не гарантує соціальний прогрес. Він повинен супроводжуватися певним набором мінімальних соціальних правил, заснованих на загальних цінностях, що дозволяють учасникам процесу глобалізації затребувати свою законну

частку багатства, у створенні якого вони приймали участь.

Ключові слова: глобальний, гендерний, економіка, навчання, студент.

Annotation. Zaitsev V.P., Kramskoi S.I., Manucharyan S.V., Polyakova M.A., Evsyutina V.B. **Problems of gender mutual relations: study and a view of scientists.** Problems of globalization of economic have caused accepting the Declaration of International Organization of Transactions. It maintains main principles and the gear of realization in the right and an orb of transactions. Globalization is the factor of economic growth and does not warrant social advance. He should be accompanied by a determined kit of the minimal social rules. Rules are based on general worth. Worth allow participants of process of globalization to claim for the legal share of oof in which making they participat.

Keywords: global, gender, economy, training, student.

Введение.

Гендерные исследования как самостоятельная область научных и образовательных интересов является собирательным понятием для современных гуманитарных теорий – экономических, социальных, политических, лингвистических и других, так или иначе интерпретирующих проблему взаимоотношений полов и использующих новейшее ее обозначение – «гендер» [2-6].

Как считают Т.В.Бендас [1], И.В.Костикова [2], Н.А.Олейник [12], предметом гендерных исследований становятся существующие в обществе представления о различиях между мужчинами и женщинами, а точнее – представления об особенностях мужчин и женщин, их отличительных чертах. Эти понятия обозначились как «маскулинность» и «феминность». Гендерный статус человека связан не только с биологическим полом, но и с его представлениями о своем поле, о том, что для него самого означает «быть женщиной» или «быть мужчиной». А это и есть гендерная идентичность.

Гендерная тематика – трансформация представлений об одной из особо важных проблем – взаимоотношений мужчин и женщин в широком цивилизованном контексте. Важной характеристикой современности выступают тенденции, связанные с изменением положения женщины как в рамках приватной семейной сферы, так и в социальном, и образовательном пространствах [9, 10].

Гендерный подход в целом, при всех существующих теоретических расхождениях отдельных концепций, предполагает, что различия в поведении и восприятии мужчин и женщин определяются не столько их физиологическими особенностями, сколько социализационными механизмами, воспитанием и распространенными в каждой культуре представлениями о сущности мужского и женского. Такое конструктивистское понимание полов расширяет возможности преодоления стереотипов их иерархичности, дискриминации, асимметрии и предполагает новые версии интерпретации общественных и личных проблем. Сегодня отношение к проблемам пола оказывается во многом показателем общего культурного развития человека, включенности его в цивилизационный мир. Поэтому важней-

шая наша задача – научить студентов анализировать представления о себе самом и ориентироваться в различных общественных и культурных представлениях о своем предназначении как мужчины или женщины, преодолевая сексистские, расистские и прочие дискриминационные стереотипы [12, 13, 16, 18].

Работ, посвященных этой проблеме, много, но работ по гендерному подходу в высшем учебном заведении мало.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Цель, задачи работы, материал и методы.

В связи с изложенным поставлена цель: ознакомить студентов с проблемой взаимоотношения полов в обществе и высшем учебном заведении. Для этого следует разрешить такие задачи:

- Изучить литературные источники по рассматриваемой проблеме.
- Раскрыть взгляды ученых и свое мнение на взаимоотношении полов в учебном процессе.
- Показать важность данной проблемы в теоретическом и практическом аспекте.

В связи с этим были использованы литературные источники, опыт преподавателей кафедр рекреации и физической реабилитации; микробиологии, вирусологии и иммунологии, а также опыт научных руководителей.

Результаты исследования.

Изучение гендерных взаимоотношений и популяризация знаний о них во многом способствует формированию нового общественного сознания, свободного от стереотипных представлений о господстве и подчиненности одного пола по отношению к другому и равноправных партнерских отношений между полами во всех сферах общественной, политической и семейной жизни. Несмотря на развивающуюся интеллектуальную мощь женских исследований с конца 60-х годов XX столетия в Украине и в России, они весьма слабо интегрированы в систему высшего образования: вовсе отсутствуют в сфере начального, среднего, а также в системе образования для взрослых. Тем не менее, в начале 90-х годов быстро стал проявляться интерес к гендерной проблематике как со стороны преподавателей социальных и гуманитарных наук, так и студентов. Первый опыт введения этого курса в учебные программы и проблемы преподавания его в российских вузах обсуждались в начале 1996 года на научной конференции - «Гендерные исследования в России: проблемы взаимодействия и перспективы развития», организованной Московским центром гендерных исследований.

Предлагаем для обсуждения проблемы, высказанные учеными-педагогами, для изучения студентами в высших учебных заведениях:

- «узаконивание» гендерных взаимоотношений как дисциплины в учебном плане;
- разработка учебных программ и междисциплинарных курсов по гендерным исследованиям;
- создание учебных пособий по теории гендера (прежде всего на отечественном материале);
- создание понятийного аппарата, адекватный перевод на украинский и русский языки основных терминов;
- учет общего и особенного в гендерной проблематике западной, украинской и российской культурах;
- одновременное наличие этой дисциплины среди традиционных дисциплин и вне их;
- переход от просто женского (гендерного) аспекта к переосмыслению многих привычных понятий и категорий, а также к трансформированию учебных программ на основе изучения и учета международного женского опыта.

Проблема гендерных взаимоотношений отражает закономерности дифференциации и иерархичности отношений в сфере межполового взаимодействия. Безусловно, она находится в стадии становления и начинает обозначаться как самостоятельная область знаний. Появлению и развитию данной проблематики предшествовала традиция изучения отношений вообще, а потом уже – в рамках гендерных взаимоотношений. Эта проблема является новым исследовательским полем, в котором соединяются в процессе все основные понятия в алгоритме биологической, медицинской, социальной и психологической действительности [9, 17].

В связи с изучением и разработкой гендерных проблем в Украине и в России перед преподавателями и студентами возникнут сразу несколько проблем [3]. Среди них:

- Терминологические - сложность замены многих заимствованных иностранных терминов, которые требуют специальной процедуры интерпретации и размещения в знаковом поле украинских и российских общественных дисциплин.
- Междисциплинарные – изучение гендерных проблем требует привлечения материалов смежных дисциплин, чей категориальный аппарат и основные концепции чаще всего незнакомы слушателям.
- Идеологические - многие зарубежные тексты однозначно маркируют «феминистское» как «позитивное», в то время как в украинских и российских условиях незнание феминизма требует более осторожной и взвешенной позиции, позволяющей студентам сформировать собственное мнение в процессе работы над этой проблемой. Практика показывает, что через некоторое время после начала занятий многие

студенты выясняют для себя, что они понимали и понимают под феминизмом.

- Геополитические – в условиях, когда «Восток» и «Запад» приобретают не географическое, а конкретное политическое содержание в рамках политического и культурного противостояния, любые идеи и ценности оказываются «противоположными» и могут быть мгновенно отторгнуты как «чужие» и «враждебные».

Следовательно, все эти сложности, конечно, с самого начала препятствуют превращению «гендерных взаимоотношений» в еще одну новую проблему гуманитарного знания.

Истоки социальной дискриминации женщин следует искать в глубокой древности. Уже тогда ученые и политики прикрывали неравноправное положение женщины в обществе, ее угнетение и эксплуатацию спорами о том, является ли женщина человеком и имеет ли она душу. Взгляд на женщину как на «неполноценное существо» нашло свое отражение в теологических и философских трудах древнего мира. Чувство примитивно-грубого мужского превосходства над женщиной Сократ выразил примерно такими словами, что три вещи можно считать счастьем: ты не дикое животное, ты грек, а не варвар, ты мужчина, а не женщина.

Возникает вопрос: «Каковы пределы равенства полов, может ли оно быть полным?» Суть идеи равноправия мужчин и женщин, их равных возможностей, состоит в том, что по своему интеллектуальному и физическому потенциалу женщина ни в чем не уступает мужчине. Для нее не существует принципиально закрытых, недоступных сфер умственного и физического труда. Ни один закон не должен запрещать женщине заниматься тем или иным делом, осваивать ту или иную профессию. Ее святое право – полная свобода личного выбора видов и форм деятельности для своей самореализации. Такая постановка вопроса, разумеется, не означает, что психофизиологические особенности женщин не могут ограничивать (иногда временно) их профессиональные обязанности. Отсюда следует вывод, что равенство полов, не является абсолютным, но может быть достаточно полным и всесторонним.

Выводы.

Проблемы глобализации мировой экономики повлекли за собой необходимость принятия в 1998 г. Декларации Международной организации труда (МОТ) об основополагающих принципах и праве в сфере труда и механизм ее реализации. Хотя глобализация является фактором экономического роста, однако экономический рост сам по себе не гарантирует социальный прогресс. Он должен сопровождаться определенным набором минимальных социальных правил, основанных на общих ценностях, позволяющих участникам процесса глобализации востребовать свою закон-

ную долю богатства, в создании которого они участвовали. Глобализация экономики требует усиления социальной защиты трудящихся, и МОТ здесь должна принадлежать важная роль [1, 7, 8, 13, 15].

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем гендерных взаимоотношений..

Литература

1. Бендас Т.В. Гендерная психология: учеб. пособие / Т.В. Бендас. – СПб.: Питер, 2007. – 437 с.
2. Введение в гендерные исследования: учеб. пособие / Под общ. ред. И.В.Костиковой. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 255 с.
3. Введение в гендерные исследования. Ч. 1: учеб. пособие. / Под ред. И.А. Жеребкиной. – Харьков: ХЦГИ, 2001. – СПб.: Алетей, 2001. – 480 с.
4. Всеукраїнський конкурс науково-дослідницьких робіт з гендерної проблематики серед учнів 10 – 11 класів, студентів, аспірантів. – К., 2007. – 200 с.
5. Гендерна політика очима української молоді: слобожанський вимір: Матер. II регіон. конкурсу молодих вчених. – Харків, 2008. – 164 с.
6. Гендерний розвиток у суспільстві: конспект лекцій. – К.: ПЦ «Фоліант», 2005. – 351 с.
7. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки (затверджена Постановою Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 р. № 1594 3078).
8. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 31 с.
9. Зайцев В.П. Гендерный подход к физическому воспитанию студентов / В.П.Зайцев, Т.В.Бондаренко, С.И.Крамской // Культура физическая и здоровье. – 2008. - № 1 (15). – С. 53 – 56.
10. Зайцев В.П., Крамской С.И. Здоровьесберегающие технологии для студентов, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении: авторская рабочая программа. – М.: Изд-во АСВ; Белгород: Изд-во БГТУ, 2005. – 58 с.
11. История женщин на Западе: в 5-ти томах. Т. 1. От древних богинь до христианских святых / Под общ. ред. Ж.Дюби и М.Перро [перев. с англ.]. – СПб.: Алетей, 2005. – 600 с.
12. Крамской С.И. Здоровьесформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: учеб. пособие // С.И. Крамской, В.П. Зайцев, Н.А. Олейник и др.; под ред. С.И. Крамского, В.П. Зайцева. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2009. – 190 с.
13. Моор С.М. Женщина на пороге XXI века: гендерные исследования социально-экономического производства. – Тюмень: Изд-во ТГУ, 1999. – 240 с.
14. Про затвердження заходів МОЗ України з розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки: Наказ від 18.01.2007 № 15 .
15. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах (затверджене Міністром МОН України (№ 4 від 11.01.2006).;
16. Современные подходы к определению понятия «гендер» в социальной психологии // Вестник ОГУ. – 2002. - № 8. – С. 97 – 101.
17. Феминизм в общественной мысли и литературе. – М.: Грифон, 2006. – 460 с.
18. Stoller R. J. Sex and Gender. New York: Science House, 1968.

Поступила в редакцию 26.03.2009г.
konf09@bk.ru

ГЕНДЕРНЫЙ ПОДХОД К ОБРАЗОВАНИЮ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Зайцев В.П., Олейник Н.А., Бондаренко Т.В.,

Манучарян С.В., Евсютина В.Б.

Харьковская государственная академия физической культуры

Харьковская национальная академия городского хозяйства

Аннотация. Представлена проблема по гендерному взаимоотношению полов в вузе вообще и харьковской государственной академии физической культуры, в частности. Назрела необходимость включать в учебную программу по гендерному образованию студентов две-три лекции, два практических занятия, одно домашнее задание в виде учебно-исследовательской работы (теста). Для изучения и разработки мер по данной проблеме необходимо привлечь ученых, педагогов, врачей (в том числе гинекологов), физиологов, социологов, психологов, философов и экологов.

Ключевые слова: вуз, физическое воспитание, студент, студентка, взаимоотношение.

Анотація. Зайцев В.П., Олійник М.О., Бондаренко Т.В., Манучарян С.В., Євсютіна В.Б.

Гендерний підхід в освіті з фізичного виховання. Представлена проблема з гендерних взаємовідношень статі у вузі взагалі і харківській державній академії фізичної культури, зокрема. Назріла необхідність включати в навчальну програму з гендерної освіти студентів дві-три лекції, два практичних заняття, одне домашнє завдання у вигляді учбово-дослідницької роботи (тесту). Для вивчення і розробки заходів з даної проблеми необхідно залучити вчених, педагогів, лікарів (у тому числі гінекологів), фізіологів, соціологів, психологів, філософів і екологів.

Ключові слова: вnz, фізичне виховання, студент, студентка, взаємовідношення.

Annotation. Zaitsev V.P., Oleinik N.A., Bondarenko T.V., Manucharyan S.V., Evsyutina V.B.

The gender approach to education of a software to physical training. Presented problem on gender interrelation of chaffs in the institute of higher in general and to the Kharkov state academy of physical culture, in particular. Has ripened necessity to power up in the curriculum on gender education of students two - three lectures, two practical exercises, one domestic task by the way education exploratory work (dough). For study and development of measures on the given problem it is necessary to involve scientists, teachers, doctors (including gynecologists), physiologists, sociologists, psychologists, philosophers and ecologists.

Keywords: higher educational establishment institute of higher, physical education, student, student, interrelation.

Введение.

В отличие от многих других подходов к образованию, гендерный исходит из того, что в образовательные учреждения приходят не абстрактные студенты, а конкретные юноши и девушки. Они нуждаются в дифференцированном подходе со стороны преподавателя. Например, при проведении дискуссии следует учитывать, что девушки предпочитают обмен мнениями, а не защиту четко определенных позиций, они меньше склонны открыто показывать свои знания, иногда просто стесняются говорить перед аудиторией. Дело еще и в том, что как внутри, так и вне образовательных учреждений, и студенты, и взрослые вынуждены иметь дело со сложным миром меняющихся представлений и стереотипов, касающихся того, какое поведение, внешний вид, мышление приемлемы для представителей данного пола. Объяснить природу стереотипов, показать их историческую

© Зайцев В.П., Олейник Н.А., Бондаренко Т.В., Манучарян С.В., Евсютина В.Б., 2009

изменчивость и социальную обусловленность – таковы основные задачи гендерного образования [2, 4, 6].

С точки зрения возрастной характеристики студентов гендерное образование можно рассматривать как образование взрослых людей. Тогда на первый план выходит включение тематики общественного восприятия половых различий в сложившуюся систему обучения и воспитания. Гендерное образование студентов - заключается в том, чтобы помочь им справиться с проблемами социализации, важной составной частью которой является самоидентификация, и в результате - осознание собственной социальной роли. Образование студентов строится на разъяснении гендерных стереотипов, с которыми они сталкиваются, вступая во взрослую жизнь, и в совместном поиске средств преодоления этих стереотипов. Наконец, образование взрослых носит, в основном, адаптационный характер, помогая приспособиться к изменениям, происходящим в окружающем мире или бороться с возникающими трудностями [1, 5].

Возможен и другой подход к гендерным образовательным программам, связанный не столько с возрастом студентов, сколько с направлениями гендерных исследований: демографические изменения, стереотипы восприятия информации, анализ языка и т.д. Внедрение таких программ в высшей школе должно быть, с одной стороны, связано с традиционным (предметным) образованием, а с другой соответствовать актуальной тенденции проблематизации предметной области. Такой подход заставляет по-новому взглянуть на предметы как экономика, демография, политика, история, философия. Сказанное в полной мере относится и к педагогике, в том числе к физическому воспитанию. Гендерный аспект переосмысления педагогической науки и практики лежит в русле более широкой тенденции создания «Педагогики XXI века» [7, 8, 9].

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Поставлена цель: изложить современный взгляд на физическое воспитание с точки зрения гендерного подхода. В связи с этим сформированы задачи: изучить литературу по данной проблеме; проанализировать взгляд студентов и студенток 4-го курса ХГАФК на эту проблему; разработать рекомендации по укреплению здоровья студенток.

Результаты исследования.

Многочисленные исследования доказали, что усвоение учебной программы студентами и студентками зависит не только от формально предъявляемых им одинаковых требований, но и от того, какие представления о «правильном» для их пола поведении они получили в школе, вузе, семье и в какой мере общая атмосфера в аудитории способствует выявле-

нию и обсуждению этих представлений.

Не следует, однако, отождествлять подход с борьбой против дискриминации девушек, так как «университетский климат» может быть не менее холоден и по отношению к юношам. Известно, что преподаватели склонны поощрять у студентов обоих полов скорее женские, чем мужские качества. От них ждут (и требуют), чтобы сидели тихо, выполняли указания, внимательно слушали преподавателя. В то же время юноши, которые соответствуют этим требованиям, оцениваются многими сверстниками негативно, поскольку они пренебрегают успехами и дисциплиной, то есть риск рассматривают как составляющую истинно мужского поведения.

Чаще всего традиционными стереотипами являются: мальчиков и юношей готовят к активной деятельности за пределами семейного круга, к карьерным достижениям и агрессивному самоутверждению; девочек ориентируют на заботу о семье и муже, на самопожертвования во имя семьи. Средства информации нередко популяризируют многие негативные формы поведения, аморальные качества – половую распущенность, потребительство, индивидуализм, «донжуанство», «альфонство» и др. Поскольку все это противоречит традиционным, издавна закрепившимся в этнокультурном и общественном сознании стереотипам, ничего удивительного, что студенты принимают такого рода стиль поведения и мышления за проявление свободы личности. Задача преподавателя в данном случае состоит в том, чтобы объяснить, что новые стереотипы не менее разрушительны для личности, чем старые, но зачастую бывают еще опаснее, поскольку вместе с личностью разрушают и тысячелетние общественные устои.

Следовательно, основной целью гендерного образования должны быть коррекция и преодоление тех стереотипов, которые мешают успешному развитию личности студента, сосредоточение внимания на том, чтобы его поведение больше зависело от личных склонностей и приложения волевых усилий с ориентацией на человеколюбие.

В гендерном образовании большое значение придается методике. Можно использовать традиционные методы обучения, многообразие которых сводится к тому, что преподаватель говорит, а студенты слушают и записывают. Однако в связи с тем, что гендерное образование появилось недавно и все еще остается тесно связанным с различными левыми политическими движениями, оно стало своеобразным полиглотом новых методов обучения – ролевых игр, психологических тренингов. Использование новых методик необходимо, поскольку гендерное образование ставит своей целью не просто дать студентам определенный объем знаний, но и изменить стереотипы их поведения и мышления. Поэтому гендерное образование методически должно строиться на принципе «покажи мне – и я запомню, позволь мне принять участие – и я пойму».

Известно противостояние традиционной и критической педагогики. Когда дело касается гендерного образования, даже традиционные формы обучения – лекция, семинар – необходимо разнообразить введением широкого иллюстративного материала – видеofilьмов, например для демонстрации гендерных стереотипов в рекламных роликах, журналов, плакатов. Практические занятия должны, по мере возможности, проводиться в «полевых условиях», то есть на базах вуза, больницы, в театре, музеях, общественных, спортивных и других организациях. Шире должны применяться нетрадиционные методы обучения, особенно когда дело касается первокурсников. Ведь младшие курсы – это наиболее трудный период для студентов, поскольку происходит процесс адаптации к условиям вуза и взрослой жизни. Многие юноши и девушки преодолевают этот период вдали от семьи, близких и родных людей.

А каково состояние четверокурсников физкультурного вуза? Ведь им предстоит новый этап в жизни – продолжить учебу в магистратуре или стать на путь трудовой деятельности.

Проблема гендерных отношений довольно сложна для студенческого анализа по ряду причин. Это проблема функционирует одновременно на стыке многих предметных связей: медико-биологических, физической культуры и спорта, социальных проблем женщин. При изучении социальных аспектов полов и конструировании методологий, необходим учет демографической категории пола при проведении исследования и составления выборки и анализе данных по гендерному подходу, предложенному представительницами западного феминизма. Возникновение данной проблематики в значительной мере обусловлено политическими движениями с требованиями предоставить женщинам равные права с мужчинами, покончить с субординацией, сексизмом и неравным доступом к власти, а также как осознание потребности в развитии знания о взаимоотношениях полов в обществе.

В настоящее время женские и гендерные исследования предполагают междисциплинарный анализ. В советский период изучение женских проблем и пола вообще происходило на стыке социологии и смежных с ней дисциплин, преимущественно медицины, физической культуры и спорта, этнографии, демографии, социальной философии. Кроме того, встроены в эту отрасль в другие предметы изучения, например, в рекреацию, социологию семьи и личности, здоровый образ жизни и другие не позволяют провести жестких границ.

И наконец, еще одна проблема – понятийная. Попытка квалифицировать некоторые прежние исследования и анализ как феминистские по содержанию, а не по форме, вызывает заслуженный упрек. В то же время представляется важным не упустить преемственность научного знания,

вне зависимости от того, в какие понятийные рамки оно включено.

В связи с этим мы проанализировали состав студентов, обучающихся в Харьковской государственной академии физической культуры. Так на дневной форме обучается 1669 студентов и магистров. Из них девушек – 601 (36 %), юношей – 1068 (64 %). Необходимо отметить, что в магистратуре учится 71 (49,65 %) девушка и 72 (50,35 %) юноши. На заочной форме обучаются 1147 человек, включая магистров. Из них девушек – 590 (51,4 %), юношей – 557 (48,6 %). В магистратуре обучается 18 студентов, из них 15 (83,3 %) – девушки. В аспирантуре на дневной и заочной формах обучения – 24 студента, из них девушек – 11 (45,8 %).

В академии обучаются и иностранные студенты: на дневной форме – 93 студента, в том числе 12 девушек (12,9 %); на заочной форме – соответственно 6 и 2. В магистратуре обучается 16 студентов, из них девушек 6 (37,5 %); в аспирантуре – 14 студентов, из них девушек – 3 (21,4 %). В подготовительном отделении проходят обучение 61 человек, из них 10 (16,4 %) – девушки.

Таким образом, в академии учатся на всех формах обучения 3030 человек, из них 1235 (40,75 %) девушек, в том числе на дневной и заочной аспирантуре обучаются 38 человек, из них девушек – 14 (36,8 %).

И все же нам хотелось понять, как студенты физкультурного вуза относятся к рассматриваемой проблеме? Для этого на кафедре рекреации и физической реабилитации ХГАФК провели выборочное анонимное анкетирование 141 студента и студенток 4-го курса в виде учебно-исследовательского теста на тему «Проблемы гендерных взаимоотношений в учебном процессе». Среди обследованных девушек было 61 (43,3 %), юношей – 80 (56,7 %) в возрасте 20 – 30 лет. Женаты 3-е (3,7 %) юношей, остальные – холосты, детей не имеют; среди студенток 3-е (4,9 %) – замужем, у 2-х есть дети, а 2-е беременные.

В настоящее время 62 (44 %) студента и студенток проживают с родителями в г.Харькове, 7 (5 %) – в пригороде, 58 (41,1 %) – в общежитии, 5 (3,5 %) – в своих квартирах, а 9 (6,4 %) снимают комнату (квартиру).

На «отлично» учатся 34 (24,1 %) студента, на «хорошо» и «отлично» – 85 (60,3 %), на «удовлетворительно» и «хорошо» – 22 (15,6 %). Успеваемость у девушек оказалась значительно лучше. Среди них на «отлично» учатся 26 (42,6 %), на «хорошо» и «отлично» – 33 (54,1 %), на «удовлетворительно» и «хорошо» – 22 (15,6 %). В то время как у юношей на «отлично», на «хорошо» и «отлично» – соответственно 8 (10 %) и 52 (65 %).

Среди юношей посещают учебно-тренировочные занятия и выступают на соревнованиях 64 (80 %) человека. Из них 24 (37,5 %) футболиста, 20 (31,2 %) борцов, 5 (7,8 %) волейболистов и баскетболистов, 3 (4,7 %) велосипедиста, 12 (18,8 %) из других специализаций – легкая атлетика, фитнес.

несс, танцы, спортивное ориентирование, скалолазание, стрельба из лука. Из них 5 – мсмк, 6 – мс, 24 – кмс.

Девушки (70,5 %) также продолжают посещать учебно-тренировочные занятия и выступают на соревнованиях по боксу, гандболу, волейболу, борьбе, велосипедному спорту, гимнастике, автмотоспорту, спортивным и бальным танцам, аэробике; 18 студенток (29,5 %) хотят стать менеджерами, преподавателями физического воспитания и спортивной психологии. Из них 3 – мсмк, 7 – мс, 16 – кмс.

Во время учебы у девушек любимыми предметами чаще всего были предметы по медико-биологическому циклу (86,9 %), ТМФВ и ТМОВС (44,2 %), психологии (28,7 %), плаванию (12,8 %), аэробике (13,1 %), праву (13,1 %), гимнастике (10 %). У юношей в этом плане просматривается другое отношение к предметам. На первом месте стоит ТМОВС и ТМФВ (68,8 %), на втором - предметы медико-биологического цикла (48,8 %), потом право (15 %), гимнастика (7,5 %), плавание, философия, менеджмент, политология (по 5,1 %).

Одновременно с хорошей учебной девушкой и юноши имеют и свои хобби. Так студентки увлекаются чтением художественной литературы (18,0 %), современными танцами (17,9 %), спортом (13,1 %), вязанием (6,6 %), музыкой (6,5 %), фотографированием (6,3 %), стихами, пением, рисованием, кулинарией (по 3,8 %), цветами, косметологией, рукоделием и др. У юношей свои пристрастия. Прежде всего они увлекаются спортом (31,1 %), а потом музыкой (8,8 %), рыбалкой, танцами (по 5,7 %), чтением художественной литературы, рисованием, стихами, собиранием марок, занятиями в тренажерных залах и т.д.

Следует отметить, что к занятиям физической культурой и спортом в вузе и девушки, и юноши относятся положительно. Абсолютное большинство девушек (98,4 %) и все юноши хотят, чтобы занятия по физической культуре были совместными, а не раздельными. В то же время научными исследованиями занимаются 24,6 % девушек и 18,7 % юношей.

Для повышения своей двигательной активности в свободное от занятий и тренировок время и студентки, и студенты, кроме трех девушек и двух юношей, используют все формы занятий.

Что касается заболеваний, то 33 (54,1 %) девушки записали, что у них нет заболеваний, а трое (5 %) отметили: на данный момент являются практически здоровыми. Судя по их ответам в анкете, все же у некоторых из них имеются три и более патологических нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной систем и других органов и систем. Почти 30% девушек были прооперированы по поводу аппендицита, травм.

Большинство юношей (71,2 %) также отметили, что у них заболе-

ваний нет, а четверо (5 %) на этот вопрос вписали «не знаю». Как видно из анкет, у некоторых из них имеется 2–3 заболевания и 1–2 дефекта в развитии. Патологические нарушения у них выявлялись в тех же органах и системах, что и у студенток. Кроме того, оперативному вмешательству подверглись 25 (31,2 %) юношей по поводу аппендицита, травм, грыжи, аденоидов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) соблюдают только 57,8 % девушек, иногда стараются его соблюдать 21,2 %, не соблюдают 21 %. У юношей немного другие данные: ЗОЖ соблюдают 71,2 %, частично – 3,8 %, периодически – 5,7 %. Иногда 16,3 % девушек и 32,6 % юношей курят. Алкоголь вообще не употребляют 16,2 % девушек и 18,8 % юношей. Остальные участвуют в этом мероприятии только по праздникам.

Режима питания не придерживаются 32 % студенток, а 7,8 % его соблюдают, а 60,2 % пытаются его соблюдать. Немного другие данные имеются у юношей: 34 % из них не придерживаются режима питания, остальные 17 % соблюдают и 4,9 % пытаются его соблюдать.

Гендерный статус человека связан не только с биологическим полом, но и с его представлениями о своем поле, ответе на вопрос, что для него самого означает «быть женщиной» или «быть мужчиной». Такие представления называются гендерной идентичностью. Рассмотрим эту идентичность на примере обследованных студентов и студенток. В предложенной УИРС каждый из них должен изложить свои взгляды на роль в жизни женщины в современном обществе. Все респонденты по разному ответили на поставленный вопрос, однако смысл ответов был одним: необходимо продолжить род человеческий. Следует отметить, что девушки более глубоко и с душой изложили свои мысли, чем юноши.

Включение женских и гендерных исследований для студентов (да и преподавателей) в существующую учебную программу по физической рекреации будет способствовать формированию у них нового сознания - направленности к равноправным отношениям между полами во всех областях общественной, политической, семейной жизни, а также в системе образования. Что касается равноправных отношений студентов в зависимости от пола, как видно из УИРС, то выявлены незначительные погрешности. При поступлении в академию 4,4 % девушек считают, что они испытывали «дискриминацию», а во время учебного процесса – нет. При выяснении изложенных случаев оказалось, что это были те студентки, которые хотят стать специалистами в сугубо «мужских» профессиях. У юношей такой фактор не наблюдался.

Уместно заметить, что студенты в своих ответах сообщили не только положительные качества, но и остановились на отрицательных сторонах своего характера. Так девушки нашли у себя более 40 отрицательных

черт: вспыльчивость, замкнутость, лень, упрямство, злопамятство, слабохарактерность, обидчивость, нетерпимость, боязнь одиночества, неуступчивость и др. А 5,1 % студенток у себя отрицательных сторон не нашли. В то же время у юношей оказалось в характере более 20 отрицательных черт, из них самыми распространенными были: вспыльчивый, упертый, резкий, нервный, не пунктуальный, стеснительный, ревнивый, скромный, могу обманывать, невнимательный и др. А 20,7 % юношей не нашли у себя отрицательных черт.

Выводы

1. Проблема «Гендерные взаимоотношения и здоровье студентов» нуждается в тщательном изучении со стороны ведомств здравоохранения, образования, физической культуры, молодежных и научных организаций.
2. Перед студентками стоит широкий спектр проблем, для разрешения которых нужна целенаправленная программа медицинской, физической, социальной реабилитации и рекреации. Важное место в комплексной программе оздоровления студенток должна занимать «Комплексная авторская программа здоровья студенток».
3. Проведенные исследования по гендерной тематике среди студенток и студентов свидетельствуют о том, что назрела необходимость включать в учебную программу две-три лекции по гендерному образованию студентов, а также два практических занятия и одно домашнее задание в виде учебно-исследовательской работы (теста).
4. Для изучения и разработки мер по данной проблеме необходимо привлечь ученых, педагогов, в том числе по физической культуре, врачей (в том числе гинекологов), физиологов, социологов, психологов, философов и экологов. При проведении лекционных и практических занятий по формированию, укреплению и сохранению здоровья и физической культуре следует уделять внимание анатомо-физиологическим и психологическим особенностям организма девушек.
5. В здравпункте и санатории-профилактории вуза (при его наличии) предусмотреть для студенток один день профилактического приема психологами, гинекологами, социологами.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем гендерной политики физическом воспитании.

Литература

1. Бендас Т.В. Гендерная психология: учеб. пособие / Т.В. Бендас. – СПб.: Питер, 2007. – 437 с.
2. Введение в гендерные исследования: учеб. пособие / Под общ. ред. И.В. Костиковой. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 255 с.
3. Ермаков С.С. Основы создания информационной системы обеспечения научных исследований в контексте единого образовательного пространства / С.С. Ермаков // Наука на олимпийском спорте. – 2005. - № 2. – С. 117 - 127.

4. Зайцев В.П. Гендерные проблемы здоровья студентов, занимающихся физической культурой // Гигиена и санитария. – 2006. - № 2. – С. 56-61.
 5. Зайцев В.П. Гендерный подход к физическому воспитанию студентов // Культура физическая и здоровье. – 2008. - № 1 (15). – С. 53-56.
 6. Олейник Н.А. Гендерный подход как основа индивидуализации обучения по физическому воспитанию в вузе // Высшее образование: опыт, проблемы, перспективы / Н.А. Олейник, Т.В. Бондаренко, В.П. Зайцев, С.В. Манучарян: Сб. докл. Всероссийской научно-практ. конф. – Часть IV. – Губкин: БГТУ, Губкинский филиал, 2008. – С. 95-99.
 7. Порада А.М. Основи Фізичної реабілітації: навч. посібник / А.М. Порада, О.В. Солодовник, Н.С. Прокопчук. – Київ: Медицина, 2008. – 248 с.
 8. Психология здоровья: Учебник / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
- Поступила в редакцию 14.03.2009г.
sport2005@bk.ru

ЗАКАЛИВАНИЕ - СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Земба Е.А., Клепцова Т.Н.

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

Аннотация. Закаливание организма – это система мероприятий, направленных на повышение его устойчивости к воздействию факторов среды. Закаливание организма в сочетании с физическими упражнениями при соблюдении гигиенических условий и рационального режима жизни составляет единый процесс физического воспитания человека. С его помощью можно избежать многих болезней. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В современных условиях значение закаливания всё более возрастает. Это связано с реализацией программы оздоровления нации.

Ключевые слова: воздух, вода, солнце, холод, температура, организм, плавание, закаливание, профилактика, гигиена, теплообмен.

Анотація. Земба Е.А., Клепцова Т.Н. **Загартовування - складова частина оздоровчої системи організму людини.** Загартовування організму - це система заходів, спрямованих на підвищення його стійкості до впливу факторів середовища. Загартовування організму в сполученні з фізичними вправами при дотриманні гігієнічних умов і раціонального режиму життя становить єдиний процес фізичного виховання людини. З його допомогою можна уникнути багатьох хвороб. Особливо велика роль загартовування в профілактиці простудних захворювань. У сучасних умовах значення загартовування усе більше зростає. Це пов'язане з реалізацією програми оздоровлення нації.

Ключові слова: повітря, вода, сонце, холод, температура, організм, плавання, загартовування, профілактика, гігієна, теплообмін.

Annotation. Zemba E.A., Kleptsova T.N. **Hardening - constituting part improving systems of an organism of the person.** Hardening of an organism is a system of provisions, directional on increase of his stability to effect of factors of medium. Hardening of an organism in a combination to physical exercises at keeping hygienic conditions and a rational regime of life makes uniform process of physical training of the person. With his help it is possible to avoid many sicknesses. The role of hardening in prophylactics of catarrhal diseases is especially great. In the modern conditions value of hardening more and more will increase. It is connected to realization of the program of improvement of the nation.

Keywords: air, water, sun, chill, temperature, organism, sail, toughen, preventive maintenance, hygiene, heat exchange.

Введение.

На необходимость закаливания постоянно указывали видные деятели русской науки, медицины и просвещения такие как, Н. И. Пирогов, В. М. Бехтерев, К. Д. Ушинский, Е. А. Покровский, П. Ф. Лесгафт, И. П. Павлов. Их исследования и научные труды лежат в основе современных представлений о физических воздействиях закаливающих процедур на организм. В сочетании с физическими упражнениями при соблюдении гигиенических условий и рационального режима жизни закаливание составляет единый процесс физического воспитания [4].

Человеческий организм существует в нераздельном единстве с окружающей средой. Великий русский физиолог И.М. Сеченов говорил, что живой «организм без внешней среды, поддерживающей его существование, невозможен» [6,8].

Солнце, воздух и вода широко использовались для закаливания ещё в давние времена. В папирусах Древнего Египта обнаружены указания на то, что для укрепления здоровья полезно систематически использовать охлаждающие воздушные и водные процедуры. Египетская культура закаливания была использована в Древней Греции. В Спарте воспитание юношей (будущих воинов) было подчинено физическому развитию и закаливанию. Большую часть года спартанцы ходили босиком, без головных уборов, в лёгкой одежде, а в зимнее время - только в одном верхнем платье без нижнего белья; спали на сене или соломе без подстилки и покрывала.

Уважительно к закаливанию относились и в Древней Руси. Е. А. Покровский писал о том, что у жителей Древней Руси «считалось величайшей добродетелью приучение тела с самого раннего детского возраста к холоду и различным непогодам».

Не случайно у русского народа родилась такая поговорка: «Укрепитя человек - крепче камня, а ослабнет - слабее воды». Большой смысл скрыт в этих мудрых словах. Суровые климатические условия России заставляли людей искать самобытные формы и методы закаливания. Например, у народов Севера было принято приучать к холоду детей с раннего возраста. Якуты трое и более суток по несколько раз в день натирали новорожденных детей снегом или обливали их холодной водой. Остяки и тунгусы погружали младенцев в снег, обливали ледяной водой и закутывали затем в оленин шкуры. Цыгане сразу после рождения обливали детей холодной водой, иногда клали в снег, никогда не пеленали. В обычаи других народов России издавна входит использование естественных средств закаливания: длительные воздушные ванны, купание в холодной воде, русская баня, ходьба босиком, катание на санках, лыжах и конька [4]. При самых различных изменениях температура внешней среды внутренняя температура человеческого организма остаётся постоянной. Поэтому теплообмен

имеет очень большое значение в жизнедеятельности организма.

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

Цель, задачи работы, материал и методы.

Данная работа проводилась с целью изучения влияния закаливания, как составляющая часть оздоровительной системы организма человека. Для достижения этой цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Изучить и обобщить данные научно-методической литературы о температуре человеческого организма.
2. Выбрать подходящие средства и дозировку для закаливания.
3. Разработать и использовать методику закаливания.

Предметом исследования явилось закаливание организма человека.

Объект исследования – занятия плаванием.

Рабочая гипотеза – улучшение состояния организма человека путем закаливания.

Результаты исследования.

Большую роль в поддержании постоянства температуры тела играют гормоны, которые влияют на теплообразование, вызывая общее или местное повышение интенсивности обмена в тканях. Установлено, что в процессе теплообразования принимает участие гормон надпочечника - норадреналин. Значительную роль в теплообмене играет гормон щитовидной железы тироксин. Под его воздействием возрастает частота пульса, увеличивается минутный объем сердца, расширяются сосуды кожи, усиливается потоотделение, повышается возбудимость нервной системы. Всё это вызывает увеличение интенсивности общего обмена веществ, сопровождается усиленным потреблением кислорода и повышенным образованием тепла. Постоянство температуры тела обеспечивает устойчивость всех необходимых для жизни процессов. Оно в значительной степени зависит как от внутренних механизмов терморегуляции, так и от внешних условий [2].

При возникновении ощущения холода в организме усиливается теплообразование и снижается теплоотдача. Образование тепла связано с химическими и физическими реакциям происходящими в организме. Установлено, что при низких температурах воздуха (до + 10°С) теплообразование увеличивается, при температуре воздуха выше + 27°С теплопродукция снижается. Диапазон пониженных температур воздуха, вызывающий образование тепла, может колебаться в зависимости от многих причин: предварительной тренировки, величины жирового слоя и т.д.

Также, источником тепла в организме являются и пищевые вещества, содержащие большое количество энергии в химически связанном виде. Усвоение пищи происходит с участием сложнейших биохимических процессов и заканчивается накоплением и освобождением энергии, ис-

пользуемой в организме для химических реакций, механической работы и других разнообразных целей, причем значительная часть преобразуемой энергии выделяется в виде тепла.

Процессы окисления пищевых веществ в организме завершаются образованием тепла. Наиболее интенсивно окисление происходит в поперечнополосатых мышцах, поэтому усиление мышечной деятельности (активные движения, физическая работа) сильно стимулирует теплопродукцию. Например, быстрая ходьба усиливает выработку тепла почти в 2 раза, бег или интенсивная физическая работа - в 4-5 раз.

Даже в полном покое человеческий организм вырабатывает тепло, поскольку продолжают непрерывно работать дыхательные мышцы, сердечная мышца, мышцы желудка, кишечника и др., ни на секунду не прекращаются в них процессы обмена веществ.

Тепло, создающееся в результате жизнедеятельности организма, разносится с кровью по всему телу. И поскольку тепловая энергия вырабатывается непрерывно, для удержания температуры тела на одном уровне организм должен систематически отдавать лишнее тепло в окружающую среду, иначе температура тела через несколько часов дошла бы до точки кипения.

Теплоотдача происходит путем излучения тепла через кожу и расхода тепла на испарение воды с поверхности кожи и дыхательных путей.

Постоянство температуры организма во многом зависит от функционального состояния наружного покрова тела. Кожа человека обладает низкой теплопроводностью, что способствует удержанию тепла внутри организма. Отдача тепла с поверхности тела во внешнее пространство зависит от состояния кровеносных сосудов кожи: величины их просвета и скорости кровотока. И.П. Павлов в своих лекциях по физиологии говорил: «Если сосуды расширены, то все фортки в теле открыты и тепло может уходить из тела, а когда сосуды сужены, то все двери и фортки закрыты и тепло сберегается» [2, 7].

Поддержанию постоянства температуры внутренней среды способствует кора головного мозга. Но в механизме терморегуляции большое место занимает кожа, ибо теплоотдача организма зависит от объема циркулирующей в коже крови. Кожа - это постоянная одежда организма, и, следовательно, от того, сколько крови циркулирует в коже (а кровь объединительница тепла), зависит и то, сколько тело отдаёт тепла в окружающую атмосферу [6].

В свою очередь, температура кожи зависит от температуры внешней среды, скорости и направления движения воздуха, солнечной радиации, времени суток, влажности, а также от внутренних факторов - анатомического расположения отдельных её участков, половых и возрастных

особенностей человека и др. Наибольшее влияние из всех факторов внешней среды на изменение кожной температуры оказывает окружающая температура.

Тело человека отдаёт тепло в окружающую среду преимущественно через кожу (80-90% всей теплоотдачи).

Пребывание в воде вызывает повышенную отдачу тепла, и отдача тепла организмом будет тем больше, чем ниже температура воды. Когда человек погружается в прохладную воду, кожа его бледнеет, так как поверхностные кровеносные сосуды сужаются. Кровь приливает к внутренним органам. Этот процесс вызывает ощущение озноба. Дыхание углубляется и замедляется. Защитной реакцией организма на раздражение холодной водой является рефлекторное усиление теплообразования. В результате вызывается прилив крови от внутренних органов к коже. Поверхностные сосуды расширяются, кожа краснеет, дыхание учащается. Обмен веществ в организме усиливается. Человек испытывает ощущение теплоты.

При продолжительном пребывании человека в воде температура его тела немного снижается. Снова наступает сужение сосудов кожи, как защитная реакция организма возникает озноб, начинается сокращение мышечных волокон кожи, образуется «гусиная кожа». Это так называемый вторичный озноб. Дальнейшее пребывание в воде может сопровождаться появлением синюшности кожи и слизистых оболочек, возможны и другие неблагоприятные изменения в организме, поэтому надо выходить из воды своевременно и согреваться.

При систематическом купании, плавании сосудистая система человека приобретает свойство быстро приспособляться к изменениям температуры воды. Человек привыкает длительно находиться в водной среде с более низкой температурой. Температура кожи и тела в воде снижается меньше, быстрее восстанавливается после плавания. Возникает стойкое приспособление к холоду. Вот почему плавание является таким эффективным средством закаливания организма человека и, особенно детей дошкольного возраста [6].

Умение плавать необходимо в жизни. Плавание очень полезно для оздоровления, закаливания и физического развития человека.

Человек, погружившись в воду, чувствует потребность в движении: хочется плавать, нырять, работать руками и ногами. Это происходит оттого, что в воде возбуждаются нервные окончания (рецепторы), заложенные в коже, возникает обширный поток импульсов, поступающих в мозг и оттуда во внутренние органы, рождая энергию и бодрость.

Температура воды в бассейнах, в естественных водоёмах всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50 – 80 % больше тепла, чем на воздухе (вода обладает

теплопроводностью в 30 раз и теплоёмкостью в 4 раза большей, чем воздух) [1].

В более узком смысле под закаливанием следует понимать различные мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов [4].

Плавание приближает человека к природе, помогает ощутить свою связь с ней даже тогда, когда он плавает в бассейне. Ведь вода - она везде вода...

Погружение в воду с более низкой температурой вызывает сужение кровеносных сосудов: кровь отливает от поверхности кожи к внутренним органам, чтобы поддержать их температуру. Это сужение сосудов может стать причиной кратковременного повышения кровяного давления. Однако по мере акклиматизации и с началом согревающих упражнений сосуды будут расширяться, давление нормализуется. При занятиях в слишком прохладной воде сужение сосудов будет продолжаться немного дольше. Это увеличит энергию, которую мы затрачиваем, чтобы справиться с дрожью и восстановить нормальную температуру тела. При занятиях в слишком теплой воде, возможно наступление перегрева и обезвоживания. Главный недостаток отсутствия потоотделения в воде состоит в том, что, когда мы занимаемся в очень теплой воде, наше тело неспособно эффективно охлаждаться [5].

Температура воды не должна быть ниже 26 - 27°C, а температура воздуха в бассейне должна быть немного выше, хотя некоторым такая температура воды, возможно, покажется слишком низкой. Всё зависит от степени интенсивности, с которой выполняются упражнения, и от степени подготовленности группы, которая выполняет. Занятия, не требующие большой затраты энергии, вполне безопасно проводить в более теплой воде. Занятия, требующие большей активности группы, составленной из людей, чей тип сложения обеспечивает достаточное количество естественного тепла, вполне можно проводить в более прохладной воде [5].

Занятия плаванием прививают стойкий гигиенический навык. Систематические водные процедуры постепенно становятся потребностью и привычкой. Вода влияет на кожу как механический и термический раздражитель, смывает грязь, пот, кожное сало, способствует укреплению самой кожи и улучшению дыхания через поры кожи [3].

Выводы.

Оздоровительное средство организма это закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2 - 4 раза

снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм: повышается тонус центральной нервной системы, улучшается кровообращение, дыхательная функция и нормализуется обмен веществ, улучшается работа выделительной функции [4].

В современных условиях значение закаливания всё более возрастает. Это связано с реализацией программы оздоровления нации. Миллионы людей эффективно используют различные закаливающие средства. Можно лишь приветствовать, что в нашей стране всё больше появляется школ закаливания, где наряду с воздушными, водными и солнечными процедурами активно используются в оздоровительных целях многообразные средства физической культуры [4].

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем закаливания организма человека.

Литература:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Пособие для инструктора-общественника. М., ФиС, 1984. - С. 5-6.
2. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья, М.: «Медицина», 1984. - С 190-195.
3. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения, М.: «Олимпия PRESS», 2006. - С 4-6.
4. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. М.: Медицина, 1991. - С 3-23.
5. Лоурнс Дрэббл. Аквааэробика. Упражнения в воде. М.: «Гранд Фаир-пресс», 2000. - С 38-39.
6. Осокина Т.И., Как научить детей плавать, М.: Просвещение, 1985. - С 3-9.
7. Павлов И.П. Физиология теплорегуляции. Собрание сочинений, М-Л.:, 1952., т. 5. - С 423.
8. Сеченов И.М. Избранные труды. Выпуск 1, М.:, 1952. - С 142.

Поступила в редакцию 04.04.2009г.
atos35@mail.ru

ПСИХОЛОГО - ВОЛЕВЫЕ АСПЕКТЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ - БОКСЁРОВ

¹Кузьмин В.А., ²Гаськов А.В., ³Толстиков В.А.,

¹Беседина Л.А., ³Шатрова К.Е.

¹Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

²Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ, Россия

³Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Аннотация. Психологическая и волевая подготовка боксёров – существенный компонент тренировки спортсмена, обеспечивающий достижение высоких результатов. В статье рассматриваются факторы, влияющие на процесс указанной подготовки боксёра. Для развития психолого-волевой сферы личности боксёров необходимо систематически и целенаправленно включать в содержание учебно-тренировочного процесса специальные упражнения. Средством контроля уровня психолого-волевой подготовленности боксёров должна стать динамика

© М Кузьмин В.А., Гаськов А.В., Толстиков В.А.,
Беседина Л.А., Шатрова К.Е., 2009

ка ефективності їх змагальної діяльності.

Ключевые слова: боксёр, психологическая и волевая подготовка, учебно-тренировочный процесс, тренер, чемпион.

Анотація. Кузьмін В.А., Гаськов А.В., Толстіков В.А., Бесєдіна Л.А., Шатрова К.Е. **Психолого - вольові аспекти в підготовці студентів – боксерів.** Психологічна й вольова підготовка боксерів - істотний компонент тренування спортсмена, що забезпечує досягнення високих результатів. У статті розглядаються фактори, що впливають на процес зазначеної підготовки боксера. Для розвитку психолого-вольової сфери особистості боксерів необхідно систематично й цілеспрямовано включати в зміст учбово-тренувального процесу спеціальні вправи. Засобами контролю рівня психолого-вольової підготовленості боксерів повинна стати динаміка ефективності їх змагальної діяльності.

Ключові слова: боксер, психологічна й вольова підготовка, учбово-тренувальний процес, тренер, чемпіон.

Annotation. Kuzmin V.A., Gaskov A.V., Tolstikov V.A., Besedina L.A., Shatrova K. E. **Psychological and volitional aspects in the students-boxers training.** Psychological and volitional training of boxers is an important aspect of sportsman training. It can contribute to the great success of the sportsman. The article gives the broad information about that training of boxers. For development of a psychologic strong-willed orb of the person of boxers it is necessary systematically and to power up in the contents of training process special exercises purposefully. A means of a reference level of psychologic strong-willed readiness of boxers should become dynamics of efficacy of their competitive activity.

Keywords: boxer, psychological and volitional training, training process, trainer, champion.

Введение.

Психологическая и волевая подготовка спортсмена – весомый компонент учебно-тренировочного процесса, обеспечивающий достижение высоких результатов [1-4]. Многолетняя подготовка боксёров в режиме увеличения и интенсификации тренировочных нагрузок, обострение конкуренции и повышение психологических нагрузок предполагают целенаправленное проведение психологической подготовки на всех периодах и этапах учебно-тренировочного и соревновательного процессов [5-9].

Выделим факторы, существенным образом характеризующих значимость данного вида подготовки боксёров:

- специфика бокса определяет характер соответствующих психологических состояний и переживаний спортсменов;

- условия тренировок и соревнований предъявляют повышенные, а зачастую экстремальные требования к деятельности органов чувств боксёра, быстроте и чёткости мышления, его волевым качествам, вниманию, скорости и точности реакции и движений.

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

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – анализ факторов, влияющих на психологическую и волевою подготовку боксёров – как существенного компонента тренировки спортсмена.

Результаты исследований.

Специалисты вполне обоснованно выделяют в психологической подготовке общую подготовку к тренировочно - соревновательной деятельности и специальную – к определённому соревнованию.

Психологическая подготовка боксёров к соревнованиям включает в себя:

- раннюю психологическую подготовку, начинающуюся за две-три недели до соревнований;
- непосредственную подготовку к выступлениям (в день соревнований);
- психологическую подготовку в ходе турнира;
- психологическую подготовку между раундами;
- психологическое воздействие после окончания выступлений на ринге.

В основу психологической подготовки положено формирование личности боксёра, способного проявлять бойцовские качества, обладающего значительным психофизическим потенциалом, умеющего творчески и с желанием вести работу для выхода на более высокий уровень мастерства, а в итоге - для достижения намеченной цели.

Общая психологическая подготовка решает задачи психического воздействия на спортсмена, направленные на формирование и развитие спортивно важных психических качеств, а также способствует обучению специальным приёмам психической саморегуляции для адаптации к экстремальным условиям. Она служит целям совершенствования умения управлять собой, повышению соревновательной надёжности, а значит и достижению стабильных, высоких результатов.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и совершенствование целостной готовности боксёра для участия в каждом соревновании. Её основные задачи:

- совершенствование психических качеств и свойств, необходимых для успешного формирования различных компонентов подготовки боксёра;
- формирование, совершенствование и коррекция индивидуальной манеры боксирования с учётом личностных особенностей конкретных противников, уровня их технической подготовленности.

Использование в учебно-тренировочном процессе различных снарядов, упражнений «школы бокса» в зале перед зеркалом и «работы на дороге» в сосновом бору или берёзовой роще во все времена года, при любой погоде способствуют, на наш взгляд, повышению заинтересованности студентов боксом, преодолению ими нерешительности и слабоволия, развитию у них настойчивости, упорства, смелости и целеустремленности – именно тех волевых качеств, которые определяют в конечном итоге,

наряду с физической и технической подготовленностью, эффективность соревновательной деятельности боксёров.

Творческое отношение к учебно-тренировочному процессу тренера и спортсмена даёт возможность использовать различного рода помехи для развития психолого-физических качеств. Спортсмен, преодолевая разные уровни воздействий внешнего и внутреннего характера, проявляет волю, настойчивость, инициативу, повышает уровень самосознания, воспитываясь как личность.

Проблема повышения уровня физической подготовленности студентов с каждым годом становится острее – стремительно растёт объём новой информации, переоцениваются прежние сведения, в связи с чем усложняются учебные программы, увеличиваются объём изучаемых материалов и умственное напряжение, что довольно часто ведёт к ограничению двигательной активности. Физкультурно-спортивная деятельность расширяет круг общения, даёт возможность сопереживания, эмоционального и эстетического восприятия, решения задач и проблем общеполитического, социального, педагогического и научного характера. И в этом аспекте, бесспорно, занятия боксом оказывают существенное влияние на личность и организм студентов.

В боксе, как в любом виде деятельности, без психического напряжения нет продуктивной работы. В напряжённые периоды спортивной работы повышается чувствительность спортсмена к различным стимулам, уровень беспокойства и неопределённости, растёт число причин, приводящих к возникновению у боксёра конфликтных и кризисных ситуаций. Эти состояния – следствие многих противоречий деятельности, с которыми сталкивается спортсмен.

Очень важно объяснить студентам, что такие критические ситуации являются необходимыми компонентами их спортивного развития. Психологическая подготовка должна включать в себя методики социально-психологического тренинга, построенные на обсуждении разного рода критических ситуаций, обучение технике их анализа. Моделирование коммуникативной критики, отрицательных переживаний, конфликтов и кризисов должно составлять необходимую часть психологической подготовки спортсмена. Он должен научиться быть независимым от критики, должен уметь эффективно переживать негативные чувства, использовать стрессы и конфликты для собственного развития.

С целью подготовки боксёров к выполнению больших по объёму и интенсивности нагрузок, встречам с трудными противниками, формирования стремления к максимальной мобилизации сил в тренировке и соревнованиях, к преодолению любых препятствий, чтобы предотвратить возникновение чрезмерной напряжённости в бою, их надо постепенно

и систематически адаптировать к обстановке соревнований. В практике предсоревновательной подготовки для этого используется моделирование предстоящей соревновательной обстановки с присущими ей трудностями и неожиданностями. Для этого на тренировках создаются соответствующие условия, которые воспроизводят соревновательную обстановку, боевые ситуации, манеру различных противников, применяются интенсивные специально-подготовительные упражнения и упражнения со снарядами в «рваном» темпе, с неожиданными ускорениями и рывками; тренировки проводят под открытым небом при неблагоприятных метеоусловиях, при плохом освещении и т.д.

В результате у спортсменов отрабатываются соответствующие психические процессы и состояния, и психика боксёров адаптируется к соревновательным условиям и возможным трудностям. В этом аспекте весьма актуально понятие оптимального боевого состояния (ОБС) как устойчивого состояния организма боксёра (в том числе и его психоволевого компонента), при котором спортсмен способен показать максимальный результат, соответствующий степени наилучшей готовности в данный тренировочный период. ОБС, таким образом, это вершина спортивной формы, которая может держаться более длительное время, чем того требует одно соревнование.

Хотелось бы добавить, что в достижении ОБС, в умении сознательно организовать свое наилучшее самочувствие в экстремальных условиях соревнования существенную помощь может оказать метод самовнушения, в частности, психорегулирующая тренировка.

Отметим, что в последние годы всё ярче проявляется способность молодёжи действовать с высокой степенью мобилизации ресурсов своего организма в экстремальных ситуациях, в современной жизнедеятельности возникающих зачастую непредсказуемо. Бокс способствует формированию необходимого «запаса» функциональных и психических возможностей организма при жизнедеятельности в экстремальных ситуациях, требующих срочной мобилизации ресурсов своего организма.

Разумеется, решающую роль в эффективности психологической и волевой подготовки играют тренер и сам боксёр. Длительное изучение опыта работы ведущих тренеров даёт основание говорить о том, что выдающиеся результаты не могут быть достижимы без кропотливой индивидуальной работы, без психологического взаимопонимания и создания психологически комфортной атмосферы в экстремальных условиях изнурительных тренировок и боксёрского поединка. Несомненно, проблемы психологической подготовки боксёров требуют дальнейшей разработки и более качественного применения в учебно-тренировочном процессе, во время соревнований, а также после их окончания.

Выводы.

1. На сегодняшний день проблема психологической и волевой подготовки боксёров, особенно начинающих (студентов, например), является мало-разработанной. Это приводит к её недооценке и игнорированию, следствием чего становится замедление роста спортивных результатов;
2. Для развития психолого-волевой сферы личности студентов-боксёров необходимо систематически и целенаправленно включать в содержание учебно-тренировочного процесса специальные упражнения, выполнение которых требует от занимающихся проявления таких качеств как смелость, решительность, настойчивость, упорство, инициативность. К ним можно отнести элементы кроссовой подготовки в любую погоду с преодолением препятствий, выполнение упражнений на фоне нарастающего утомления, создание проблемно-поисковых ситуаций на занятиях, учебные бои со спарринг-партнёрами более высокого уровня подготовленности и т.п.
3. Средством контроля уровня психолого-волевой подготовленности студентов-боксёров должна стать динамика эффективности их соревновательной деятельности в совокупности с рядом специальных тестов для выявления степени сформированности психических и волевых качеств (теппинг-тест, определение вариативности нормального двигательного темпа, времени простой и сложной зрительно-моторной реакции и т.д.).

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем психолого - волевых аспектов в подготовке студентов – боксёров.

Литература

1. Бабаян К.Л. Факторная структура волевых качеств спортсменов //Теория и практика физической культуры - 1977.- №10.-С.12-15.
2. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах: Монография / Красноярск. гос. ун-т. – Красноярск, 2002.- С.58-68.
3. Джамгаров Т.Т. Воспитание волевых качеств (решительности и смелости) у советских воинов средствами физической подготовки: Автореф. дисс. ...канд.пед.наук.-Л.,1954.-21с.
4. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов.-М.:Физкультура и спорт, 1976.-149с.
5. Калашников Г.А. Влияние опасных движений на мышечное чувство //Теория и практика физической культуры-1982.-№10.-С.14-16.
6. Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте //Психология и современный спорт.-М.: Физкультура и спорт, 1973.-С.144-162.
7. Пуни А.Ц. Особенности процесса психологической подготовки к соревнованию /Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для ин-тов физ.культуры. Под ред. Т.Т.Джамгарова, А.Ц.Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. –С.97-105.
8. Родионов А.В. Психологические аспекты подготовки спортсменов высокого класса /Психология и современный спорт: Междунар. сб. научных работ по психологии спорта. Сост. А.В.Родионов, Н.А.Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.103-112.
9. Худадов Н.А. О ранней психологической подготовке боксёров к соревнованиям /Бокс. Ежегодный сборник материалов для тренера. Вып. Четвертый. Сост. Худадов Н.А.- М.: Физкультура и спорт, 1970.- С.35-48.

Поступила в редакцию 04.04.2009г.
atosn35@mail.ru

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У ДЕВУШЕК В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Кутергин Н.Б.¹, Рябушенко А.А.¹, Виноградова А.П.²

Белгородский юридический институт МВД России¹

ДЮСШ № 2 г. Белгорода²

Аннотация. Представлен опыт работы с лицами пожилого возраста по сохранению здоровья и двигательных возможностей. Указана необходимость создания мини-социума, в котором хотя бы временно создаются условия для реализации биомеханических и биоэнергетических принципов естественного оздоровления. Возможности оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки быть существенно расширены благодаря разработке методических приемов подбора и комбинирования естественных и искусственных условий выполнения физических упражнений.

Ключевые слова: учебный процесс, высшее образование, физические качества, двигательная деятельность, студентки.

Анотація. Кутергин Н.Б., Рябушенко А.А., Виноградова А.П. **Методологічні аспекти фізичного розвитку дівчат у вищих навчальних закладах.** Представлено досвід роботи з особами літнього віку зі збереження здоров'я й рухових можливостей. Зазначено необхідність створення міні-соціуму, у якому хоча б тимчасово створюються умови для реалізації біомеханічних і біоенергетичних принципів природного оздоровлення. Можливості оздоровчої фізичної культури й спортивного тренування істотно розширюються завдяки розробці методичних прийомів підбору й комбінування природних і штучних умов виконання фізичних вправ.

Ключові слова: навчальний процес, вища освіта, фізичні якості, рухова діяльність, студентки.

Annotation. Kutergin N.B., Ryabushenko A.A., Vinogradova A.P. **Methodological aspects of physical development at girls in higher educational establishments.** The operational experience with faces of advanced age on conservation of health and motorial possibilities is introduced. Necessity of building of mini-society is indicated. In society conditions for realization of biomechanical and biopower principles of natural improvement are framed. Possibilities of improving physical training and sports training can be expanded essentially. It is necessary to develop methodical receptions of selection and a combination natural and simulated conditions of fulfilment of physical exercises.

Keywords: educational process, higher education, physical qualities, motorial activity, students.

Введение.

Актуальность проблемы определяется несоответствием между низким уровнем двигательной подготовленности студенток в учебном процессе, который на сегодняшний день является закономерным следствием недостаточной физической активности на фоне увеличившихся интеллектуальных нагрузок, и предъявляемыми высокими требованиями к состоянию физической работоспособности на современном рынке труда.

Высшее образование утрачивает свое первоначальное предназначение — формирование личности, благополучной в физическом, духовном, социальном аспектах, так как разрушение здоровья, которым стало сопровождаться получение образования, является одним из главных факторов деформации, разрушения личности. В связи с этим в вузах возникает необходимость создания благоприятных условий, которые бы повысили дви-

гательную подготовленность студентов [1-13]. Под двигательной (физической) подготовленностью мы понимаем процесс и результат физической активности, который обеспечивает развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, повышение уровня работоспособности и преимущественно выражающуюся в двигательной деятельности человека.

Работа выполнена по плану НИР Белгородского юридического института МВД России.

Цель, задачи работы, материал и методы.

На основании анализа актуальности и выявленных несоответствий сформулирована проблема, которая заключается в поиске, выявлении и обосновании наиболее эффективных средств физической культуры, направленных на воспитание доминирующих физических качеств, способствующих повышению двигательной подготовленности студентов.

Результаты исследований.

Одним из основных объектов, на котором сосредоточено внимание специалистов, работающих в рамках теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры, являются двигательные возможности человека¹.

В нашем понимании двигательные возможности - это комплекс свойств и особенностей состояния организма человека, позволяющий производить целенаправленные двигательные действия с заданными количественными и качественными характеристиками.

В этот комплекс входят морфофункциональные характеристики, уровень развития физических качеств, двигательные навыки и умения, а также состояние здоровья.

В теоретическом плане «двигательные возможности» - величина интегральная и должна описываться суммой значений многопараметрических функций взаимосвязи результативности двигательных действий, и набора показателей морфофункциональных возможностей и масс - инерционных характеристик опорно-двигательного аппарата, где двигательные навыки и умения, а также состояние здоровья выступают в качестве коэффициентов реализации.

Понятно, что такое измерение двигательных возможностей весьма затруднено, поэтому на практике обычно говорят о двигательных возможностях в каком-либо виде двигательной деятельности и судят по показателям ее результативности.

¹ Тюгаева Н.А. Формирование профессиональных умений и навыков у курсантов и слушателей образовательных учреждений Минюста России // Актуальные проблемы и перспективы формирования профессиональных навыков в процессе подготовки сотрудников органов юстиции. Материалы XIII учебно-методических сборов профессорско-преподавательского состава. - Владимир: ВЮИ Минюста России, 2003. - С. 17-20.

В этом отношении понятие «двигательные возможности» отличается от понятия «двигательные способности», о которых судят по достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо деятельности. Способности - это не только знания и умения, но и характеристики того, как быстро и легко человек может приобретать эти навыки. Считается, что двигательные способности - это индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей.

Вместе с тем нельзя ставить знак равенства между уровнем развития двигательных возможностей и спортивным результатом. Об этом говорит хотя бы тот факт, что некоторые авторы ставят вопрос о необходимости оценки степени использования двигательных возможностей спортсмена при исследовании двигательных действий и предлагают конкретную компьютерную методику для ее измерения.

В соответствии с положениями онтокинезиологии человека проявление двигательных возможностей изменяется с возрастом².

На ранних этапах онтогенеза, в детском и юношеском возрасте, наблюдается интенсивное *естественное развитие* двигательных способностей, что проявляется в росте показателей физической подготовленности, в наборе двигательных навыков и умений и в улучшении состояния здоровья, под которым понимается психофизическое состояние человека, характеризующееся отсутствием патологических изменений и функциональным резервом, достаточным для полноценной биосоциальной адаптации и сохранения физической и психической работоспособности в условиях естественной среды обитания.

Под естественным развитием двигательных возможностей понимается процесс их возрастного преобразования в определенных условиях двигательной активности и среды обитания.

Интенсивность естественного развития зависит от морфофункциональных особенностей, характеристик двигательной активности, климатических и широтных факторов, социальных условий и особенностей питания.

Естественное развитие на этом этапе онтогенеза часто дополняется *целенаправленным (стимулированным) развитием* двигательных способностей посредством систематического, специально организованного процесса обучения и тренировки.

Особую проблему составляет целенаправленное развитие двигательных возможностей у детей с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, естественное развитие которых замедленно.

² Кокурин А.В. Психологическая диагностика профессионального становления личности курсанта и слушателя высших образовательных учреждений Минюста России // Теоретические и прикладные проблемы деятельности уголовно-исполнительной системы. Сборник научных трудов. - М.: Изд-во НИИ УИС Минюста России, 2004, № 1. - С. 152-158.

В постубертатном периоде, в молодом возрасте, может наблюдаться относительная стабилизация или даже естественное снижение отдельных проявлений двигательных возможностей человека. В этот период в случае спортивной подготовки наиболее важной является проблема *совершенствования* двигательных навыков и умений, спортивной техники или движений. В процессе физического воспитания студенческой молодежи остается актуальной проблема дальнейшего развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и приобретения новых двигательных умений.

В среднем и пожилом возрасте наблюдается процесс естественного старения организма человека. Заметно снижаются сила, быстрота, выносливость, подвижность в позвоночнике и в суставах, ослабевают здоровье. На этом этапе онтогенеза остро стоит проблема *сохранения* двигательных возможностей.

Частичная потеря двигательной функции вследствие травм и заболеваний, как в спортивной, так и в производственной деятельности ставит проблему *восстановления* двигательных возможностей.

Один из путей решения вышеотмеченных проблем - это использование средств физической культуры, к которым относятся физические упражнения и оздоровительные факторы природы.

Эффективность использования физических упражнений и двигательной терапии не нуждается в доказательстве, однако ввиду возникновения противоречия между повышением потребности в движениях и невозможностью выполнять эти движения вследствие недостаточно развитой или ослабленной двигательной функции, использование необходимых физических упражнений в требуемых режимах встречает определенные трудности.

Впервые выход из этого противоречия нашел И.П. Ратов, разработав концепцию «Искусственной управляющей среды». В соответствии с этой концепцией существует возможность восполнить недостаточно развитую или частично утраченную двигательную функцию искусственно созданными «энергосиловыми добавками», которые позволяют выполнять естественные движения в полном объеме и достаточно длительное время, чтобы получить выраженный тренировочный или терапевтический эффект.

В случае спортивной тренировки студентов в искусственно созданных с помощью специального тренажерного стенда условиях предоставляется возможность выполнить основное соревновательное движение в рекордных для него режимах и тем самым как бы проникнуть в «двигательное будущее». Повторение упражнения в необходимом объеме позволяет расширить двигательные возможности спортсмена и сформировать новую, более совершенную технику.

В процессе двигательной реабилитации лиц с частично утраченной

вследствие травм или заболеваний двигательной функцией с помощью специальных тренажерных устройств создаются условия для полноценного выполнения естественных движений в полном объеме, что как бы возвращает человека в его здоровое «двигательное прошлое».

В этом случае происходит многократная воспроизводимость двигательных заданий в искусственных условиях в формах и объемах, близких к показателям прежнего здорового состояния. Это указывает на принципиальную возможность восстановления двигательного потенциала³.

Использование специальных тренажерных устройств в физической подготовке студенток позволяет им быстрее овладевать новыми двигательными навыками и совершенствовать технику легкоатлетических упражнений, что рассматривается как повышение двигательных возможностей за пределами возрастных границ их естественного развития.

Накопление экспериментальных данных позволило выдвинуть теорию единства методологических подходов к решению проблем развития, сохранения и восстановления двигательных возможностей человека в спортивной тренировке, оздоровительной и лечебной физической культуре.

Основой этой теории является методический принцип детерминирования физических упражнений в зависимости от их целевой направленности. Детерминирование означает определение условий, в которых выполняется упражнение, а также режимы их использования. В качестве детерминантов могут выступать характеристики физической, информационной, психологической и социальной среды.

Так, в процессе развития двигательных возможностей у детей-инвалидов в первую очередь необходимо создать теплую, дружественную по отношению к ним обстановку, в условиях которой осуществляется конструирование внешней помощи для обучения естественным движениям⁴.

При решении задач восстановления частично утраченной вследствие травм и заболеваний двигательной функции управляющее физическое воздействие технического устройства дополняется информацией об особенностях выполнения движений и функционирования организма.

Использование искусственно создаваемых с помощью электростимулятора воздействий на активные элементы двигательного аппарата спортсмена приводило к усилению его естественных действий и повышению спортивного результата. В сочетании с другими, специально сконструи-

3 Зезюлин Ф.М. Психолого-педагогические условия формирования двигательных умений и навыков курсантов во время физической подготовки // Вестник Владимирского юридического института. - Владимир: Изд-во ВЮИ ФСИН России, 2007, № 1 (2). - С. 165-168.

4 Зезюлин Ф.М. Психолого-педагогические условия формирования двигательных умений и навыков курсантов во время физической подготовки // Вестник Владимирского юридического института. - Владимир: Изд-во ВЮИ ФСИН России, 2007, № 1 (2). - С. 165-168.

рованными условиями выполнения спортивного упражнения этот метод позволял спортсмену сначала на стенде, а затем и в реальных условиях показывать результаты, превышающие мировые достижения.

В случае подбора и конструирования физических характеристик дорожек, спортивных снарядов и тренажеров для тренировки спортсменов удается разрешить противоречие между необходимостью увеличения нагрузки и лимитированными возможностями опорно-двигательного аппарата, реальным двигательным потенциалом спортсмена и невозможностью его полной утилизации в обычных условиях.

В конечном итоге такое биомеханически обусловленное конструирование привело к созданию «предметной среды для формирования и совершенствования спортивных движений».

Выводы.

Опыт работы с лицами пожилого возраста по сохранению здоровья и двигательных возможностей, проводимой по программе Школы здоровья, указывает на необходимость создания мини-социума, в котором хотя бы временно создаются условия для реализации биомеханических и биоэнергетических принципов естественного оздоровления.

Таким образом, представляется, что возможности оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки в плане развития, восстановления и сохранения двигательных способностей человека могут быть существенно расширены благодаря разработке методических приемов подбора и комбинирования естественных и искусственных условий выполнения физических упражнений.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других методологических аспектов физического развития девушек в высших учебных заведениях.

Список использованной литературы:

1. Зезюлин Ф.М. Психолого-педагогические условия формирования двигательных умений и навыков курсантов во время физической подготовки // Вестник Владимирского юридического института. - Владимир: Изд-во ВЮИ ФСИН России, 2007, № 1 (2). - С. 165-168.
2. Крайнов А.Н. К проблеме формирования двигательных навыков и умений у курсантов образовательных учреждений МВД России // Правовые и социальные исследования. Сборник научных трудов. - Тула: МосУ МВД России, 2006, Вып. 1. - С. 31-36.
3. Тюгаева Н.А. Формирование профессиональных умений и навыков у курсантов и слушателей образовательных учреждений Минюста России // Актуальные проблемы и перспективы формирования профессиональных навыков в процессе подготовки сотрудников органов юстиции. Материалы XIII учебно-методических сборов профессорско-преподавательского состава. - Владимир: ВЮИ Минюста России, 2003. - С. 17-20.
4. Кокурин А.В. Психологическая диагностика профессионального становления личности курсанта и слушателя высших образовательных учреждений Минюста России // Теоретические и прикладные проблемы деятельности уголовно-исполнительной системы. Сборник научных трудов. - М.: Изд-во НИИ УИС Минюста России, 2004, № 1. - С. 152-158.
5. Психологическое консультирование курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России в ситуациях внутриличностных конфликтов профессионального становления. Монография / Мальцева Т.В. - М.: Изд-во УРАО, 2005. - 144 с.

6. Степанов Г.И. Влияние анатомно-физиологических особенностей курсантов-девушек при формировании двигательных навыков и развитии физических качеств в вузах МВД России // Вестник Уфимского юридического института МВД России. - Уфа: Изд-во Уфим. юрид. ин-та МВД России, 2003, № 1. - С. 128-132.
7. Рябко М.В. Особенности формирования двигательных умений и навыков на занятиях спортивными единоборствами // Психолого-педагогические вопросы служебно-боевой подготовки курсантов (слушателей) образовательных учреждений Минюста и МВД России. Материалы научно-практической конференции, 18-19 ноября 2004 г., г. Владимир. - Владимир: ВЮИ Минюста России, 2005. - С. 29-31.
8. Анцыперов В.В. Психолого-педагогические аспекты формирования двигательного навыка // Вестник Московского университета МВД России. - М.: Изд-во Моск. ун-та МВД России, 2008, № 3. - С. 74-75.
9. Физическая подготовка курсантов Волгоградской академии МВД России. Курс лекций / Гаврилов В.Г., Иванов А.И., Мальцев С.И., Овчинников В.А. - Волгоград: ВА МВД России, 2005. - 116 с.
10. Подлипник Ю.Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах МВД России // Ученые, научные школы и идеи. Юбилейный сборник научных трудов. - М.: Изд-во Моск. юрид. ин-та МВД России, 1995. - С. 188-191.
11. Желтов Р. Физическая подготовка как фактор повышения эффективности служебной деятельности // Ведомости уголовно-исполнительной системы. - М., 2008, № 8. - С. 13-15.
12. Глубокий В.А. Физическая подготовка как средство формирования психологической готовности сотрудников ОВД к ведению единоборства с правонарушителями // Психопедагогика в правоохранительных органах. - Омск: Изд-во Ом. юрид. ин-та МВД России, 2008, № 1 (32). - С. 52-53.
13. Шевцов В.В., Шевцов В.В. Сравнительная характеристика физического состояния курсантов в условиях традиционной и адаптивной интегративно-модульной технологии физической подготовки // Научный вестник Тюменского юридического института МВД России. Сборник научных трудов. - Тюмень: Изд-во ТЮИ МВД России, 2005, Вып. 4. - С. 116-121.

Поступила в редакцию 31.03.2009г.
kutergin-nb@rambler.ru

КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ НА СТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ

Лупальцов В.И., Зайцев В.П., Манучарян С.В.

Харьковский национальный медицинский университет

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье представлены клинико-физиологическое обоснование физической реабилитации больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки на стационарном этапе и современный взгляд ученых на данную патологию. В процессе физической реабилитации на стационарном этапе применяется комплексный подход. На стационарном этапе реабилитации больным можно рекомендовать все средства лечебной физической культуры: физические упражнения, естественные факторы природы, двигательные режимы, лечебный массаж, механотерапию и трудотерапию.

Ключевые слова: классификация, клиника, комплекс реабилитации, лечебная физическая культура, лечебное питание.

Анотація. Лупальцов В.І., Зайцев В.П., Манучарян С.В. Комплексна реабілітація хворих виразковою хворобою шлунка й дванадцятипалої кишки на стаціонарному етапі. У статті представлені клініко-фізіологічне обґрунтування фізичної реабілітації хворих ви-

разковою хворобою шлунку і дванадцятипалої кишки на стаціонарному етапі і сучасний погляд вчених на дану патологію. У процесі фізичної реабілітації на стаціонарному етапі застосовується комплексний підхід. На стаціонарному етапі реабілітації хворим можна рекомендувати всі засоби лікувальної фізичної культури: фізичні вправи, природні фактори природи, рухові режими, лікувальний масаж, механотерапію й трудотерапію.

Ключові слова: класифікація, клініка, комплекс реабілітації, лікувальна фізична культура, лікувальне харчування.

Annotation. Lupal'tsov V.I., Zaitsev V.P., Manucharyan S.V. **Complex aftertreatment of patients with the peptic ulcer of the ventriculus and the duodenum at the stationary stage.** In the article presented clinicophysiological ground of physical rehabilitation of patients by ulcerous illness of stomach and duodenum on the stationary stage and modern look of scientists to this pathology. During a physical aftertreatment at a stationary stage the integrated approach is applied. At a stationary stage of an aftertreatment patients can recommend all means of medical physical training: physical exercises, natural factors of the nature, motorings, medical massage, therapy and an occupational therapy.

Keywords: classification, clinic, complex of rehabilitation, medical physical culture, medical feed.

Введение.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – гетерогенное, с различной периодичностью хроническое рецидивирующее заболевание, с разными вариантами течения и прогрессирования, приводящее у части больных к серьезным осложнениям. Это заболевание является одним из наиболее распространенных патологий желудочно-кишечного тракта. Согласно данным современных исследований этим заболеванием страдают до 10% жителей стран Европы, США и СНГ. В соответствии с Международной статистической классификацией болезней, травм и причин смерти 10-го пересмотра ВОЗ выделяют язву желудка, язву двенадцатиперстной кишки, пептическую язву неуточненной локализации, гастроэюнальную язву. Язва двенадцатиперстной кишки встречается в 4 раза чаще, чем язва желудка. Отмечается преобладание данного заболевания среди мужчин.

Хотя исследований, посвященных этому заболеванию, очень много [1, 2, 3, 11], разработки непосредственно комплексной реабилитации в условиях стационара встречается в единичных случаях [4, 5, 6].

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

Цель, задачи работы, материал и методы.

В связи с изложенным, поставлена цель: изложить современный подход комплексной физической реабилитации больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Для выполнения данной цели сформулированы задачи: изучить литературные источники по этой проблеме; отразить клинко-физиологическую характеристику язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; разработать комплексную физическую реабилитацию при этом заболевании на стационарном этапе.

Результаты исследования.

Проведя анализ литературных источников и собственных наблюде-

ний, в зависимости от остроты и особенностей течения процесса язвы подразделяют на: острые с кровотечением, острые с прободением, острые с кровотечением и прободением, острые без кровотечения или прободения, хронические или уточненные с прободением, хронические или неуточненные с кровотечением, хронические или неуточненные с кровотечением и прободением, хронические без кровотечения или прободения. Формулировка диагноза язвенной болезни основана на клинико-эндоскопических данных и включает: название и фазу болезни (обострение, затухающее обострение, ремиссия), ее морфологический субстрат (язва, постязвенный рубец, деформация, гастрит, дуоденит, эзофагит с указанием локализации, распространения), осложнения - кровотечение, пенетрация, стеноз, перфорация и малигнизация. С учетом литературных источников и собственных наблюдений предлагаем классификацию язвенной болезни:

- I стадия - предязвенное состояние (антральный гастрит типа В seu, хронический первичный гастродуоденит) и легкое течение язвенной болезни (со «светлыми» промежутками между рецидивами от 2 до 7 лет).
- II стадия - язвенная болезнь средней тяжести и тяжелого течения.
- III стадия – осложнения.
- IV стадия - рецидив язвенной болезни после хирургического лечения (резекции желудка, различных видов ваготомий).

По тяжести: легкая, средней тяжести и тяжелая.

Неосложненная и осложненная язвенная болезнь.

По фазам болезнь подразделяется на: активную (период обострения, период неполной ремиссии после заживления язв) и неактивную (стадия полной ремиссии после заживления эрозивно-язвенных поражений).

Последствия перенесенных операций: резецированный желудок, состояние после ваготомии, ушивания перфоративной язвы, постваготомный синдром.

Нарушения функционального состояния желудка и двенадцатиперстной кишки (функции - секреторная, кислотообразующая, пепсинообразующая, моторно-эвакуаторная, кислотонейтрализующая).

Варианты тяжести течения язвенной болезни:

- Легкое течение: периоды обострения не чаще одного раза в 1-2 года, клинические проявления выражены не резко, легко поддаются лечению, трудоспособность во время ремиссии сохранена полностью.

- Течение средней тяжести: обострение 1- 2 раза в год, выраженные клинические проявления, требующие более длительного стационарного лечения, в патологический процесс вовлечены и другие органы пищеварения, ремиссия в течение долгого времени является неполной - остаются те или иные проявления заболевания, трудоспособность нередко ограничена.

- Тяжелое течение: резко выражены функциональные расстройства и соответствующие клинические проявления, которые протекают тяжело, плохо поддаются длительному консервативному лечению, часто наблюдаются различные осложнения, сколько-нибудь стойкая ремиссия отсутствует, трудоспособность значительно снижена, нередко из-за неэффективности терапевтического лечения показано хирургическое вмешательство. Обострение случается несколько раз в год.

Генетическая предрасположенность, нарушение равновесия между факторами агрессии и защиты, наличие *Helicobacter pylori* (HP) – три основных фактора, которые лежат в основе появления язвенной болезни и возникновения ее рецидивов. Наряду со множеством причин, одной из важных является периодические нарушения равновесия между факторами агрессии и защиты. Среди агрессивных факторов, имеющих наибольшее значение в развитии язвенной болезни: кислотность желудочного сока, пепсин, желчные кислоты, а у части больных – и HP.

Роль HP (различных штаммов, стимулирующих синтез эпителием желудка провоспалительных медиаторов–цитокинов, ассоциированных с различными генами) далеко не однозначна. Считается, что цитокины воспалительного инфильтрата играют важную роль в повреждении слизистой оболочки желудка. Не исключая других этиологических факторов риска заболевания, все же по современным представлениям HP является одним из основных факторов возникновения и рецидивирования язвенной болезни у большинства людей.

По времени появления болей после приема пищи они делятся на ранние, возникающие вскоре после еды, поздние (через 1,5 - 2 ч) и ночные. Ранние боли свойственны язвам, расположенным в верхнем отделе желудка. Для язв антрального отдела желудка и язв двенадцатиперстной кишки характерны поздние и ночные боли, которые могут быть и «голодными».

Рвота при язвенной болезни возникает без предшествующей тошноты, на высоте болей в разгар пищеварения, при различной локализации язвенного процесса частота ее варьирует. Из диспепсических явлений при язвенной болезни чаще возникает изжога (у 60-80% всех больных язвенной болезнью), а аппетит не только сохранен, но иногда даже резко усилен. Запоры нередко отмечаются в период обострения. Они обусловлены характером питания больных, постельным режимом и главным образом нервно-мышечной дистонией толстой кишки вагусного происхождения.

По клиническому течению различают острые, хронические и атипичные язвы. Не всякая острая язва является признаком язвенной болезни. Типичной хронической форме язвенной болезни свойственны постепенное начало, нарастание симптомов и периодическое (циклическое) течение.

Первая стадия - прелюдия язвы, характеризуется выраженными нарушениями деятельности вегетативной нервной системы и функциональными расстройствами желудка и двенадцатиперстной кишки, вторая - появлением органических изменений вначале в форме структурной перестройки слизистой оболочки с развитием гастродуоденита, третья - образованием язвенного дефекта в желудке или двенадцатиперстной кишке, четвертая - развитием осложнений.

Длительность периодов ремиссии при язвенной болезни колеблется от нескольких месяцев до многих лет. Рецидив заболевания может быть вызван психическим и физическим напряжением, инфекцией, вакцинацией, травмой, приемом лекарств (салицилаты, кортикостероиды и др.), инсоляцией.

При назначении лечебного питания следует учитывать наличие сопутствующих заболеваний органов пищеварения и индивидуальной переносимости некоторых продуктов питания, например молока. Пища принимается дробно, небольшими порциями, каждые 2-3 часа. Диета должна быть богатой белками, так как терапевтический эффект наступает быстрее, ускоряются заживление язв и стихание воспалительного процесса. С первых дней обострения больным рекомендуются трижды в день мясные и рыбные блюда, блюда из яиц, свежеприготовленного творога, сливочное масло, овощные, ягодные сладкие соки, настой шиповника.

Запрещаются очень горячие и холодные напитки, мороженое. Диета должна быть щадящей. Из рациона исключают продукты, сильно возбуждающие желудочную секрецию: крепкие мясные, овощные, грибные бульоны, жареные блюда, крепкий чай и кофе, соленые и копченые мясо и рыба, перец, горчица, лук, чеснок.

При язвенной болезни в комплексном лечении используют смесь отвара трав, физиотерапию, а также лечебную физическую культуру. Физические упражнения назначают при затухании острых явлений - исчезновении или значительном уменьшении болей в эпигастральной области. Такое состояние обычно наступает на 5-7-й день после госпитализации. На первых занятиях приучают больного к брюшному дыханию при малой амплитуде колебаний брюшной стенки. Эти упражнения содействуют улучшению кровообращения и нежному массажу органов брюшной полости, уменьшению спастических явлений и нормализации перистальтики. Занятия лечебной гимнастикой проводится в исходном положении лежа, сидя и стоя по 15-20 минут. После исчезновения болей и других признаков обострения во время занятий лечебной гимнастикой можно использовать упражнения с гантелями весом 1-2 кг на гимнастической стенке и скамейке. Упражнения с резкими и быстрыми движениями, усиливающими колебания внутрибрюшного давления, противопоказаны. В режиме дня таких

больных обязательными компонентами являются утренняя гигиеническая гимнастика и прогулки.

При регулярном выполнении физических упражнений, как и в процессе физической тренировки, постепенно возрастают энергетические запасы, увеличивается образование буферных соединений, происходит обогащение организма ферментными соединениями, витаминами, ионами калия и кальция. Это приводит к активизации окислительно-восстановительных процессов и к повышению устойчивости кислотно-щелочного равновесия, что, в свою очередь, благоприятно отражается на рубцевании язвенного дефекта: влияние на трофические и регенеративные потенции тканей желудочно-кишечного тракта.

Влияние физических упражнений определяется их интенсивностью и временем применения. Небольшие и умеренные мышечные напряжения стимулируют основные функции желудочно-кишечного тракта, когда как интенсивные - угнетают. Отмечается благоприятное влияние занятий лечебной физической культурой на кровообращение и дыхание, что также расширяет функциональные возможности организма и повышает его реактивность.

В зависимости от клинической направленности заболевания и функциональных возможностей больного применяются различные средства, формы и методы лечебной физической культуры.

К противопоказаниям к занятиям физическими упражнениями относятся: свежая язва в остром периоде; язва, осложненная кровотечением; переперфоративное состояние; язва, осложненная стенозом в стадии декомпенсации; свежие массивные парапроцессы при пенетрации; выраженные диспепсические расстройства; сильные боли; общие противопоказания.

Принцип индивидуализации при применении лечебной физической культуры при данном заболевании обязателен. Основными ее задачами являются:

- Урегулирование процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе.
- Нормализация нервно-психологического тонуса больного.
- Улучшение функции дыхания, кровообращения и пищеварения, окислительно-восстановительных процессов.
- Противодействие различным осложнениям, сопровождающим язвенную болезнь (спаечные процессы, застойные явления и др.).
- Повышение функционального состояния опорно-двигательного аппарата.
- Нормализация мышечного тонуса (являющегося мощным регулятором внутренних органов), повышение мышечной силы, проприоцептивной чувствительности.
- Выработка необходимых моторных качеств, навыков и умений

(дыхания, расслабления мышц, элементов аутогенной тренировки, координации движений и др.).

И.И. Пархотик [7], Валеев Н.М. [9] наиболее подробно описывают как задачи, так и средства лечебной физической культуры, а также формы ее занятий в зависимости от назначенного двигательного режима. Проанализировав труды ученых [6-8, 10-12], мы решили дополнить их рассуждения своими разработками.

В процессе занятий лечебной физической культурой больным, страдающими язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, можно использовать в зависимости от условий, обстоятельств и этапов реабилитации все средства: физические упражнения, естественные факторы природы, двигательные режимы, лечебный массаж, а также трудотерапию и механотерапию. Среди форм занятий обычно рекомендуются утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная ходьба, тренировочная ходьба по ступенькам лестницы, дозированное плавание, самостоятельные занятия физическими упражнениями и др. Причем выполнение этих форм занятий можно проводить индивидуальным, малогрупповым (4-6 чел.) и групповым (12-15 чел.) методами.

Все эти средства лечебной физической культуры, ее формы занятий и методы применять в зависимости от назначенного двигательного режима: в стационаре – постельного, палатного, свободного; в поликлинике и санатории – щадящего, щадяще-тренирующего, тренирующего.

Утренняя гигиеническая гимнастика преследует цели общего развития и укрепления здоровья, повышения работоспособности и помогает закаливанию, содействует более полноценному переходу из заторможенного состояния в бодрствующее, устраняет застой крови в различных отделах. В утренней гигиенической гимнастике используют небольшое (8-10) число упражнений, охватывающих основные мышечные группы; физические упражнения должны быть простыми.

Лечебная гимнастика является одной из основных форм лечебной физической культуры. Кроме общеразвивающих упражнений, применяют специальные упражнения для мышц брюшного пресса и тазового дна, дыхательные упражнения (статические и динамические), упражнения в произвольном расслаблении мышц.

Следует заметить, что упражнения для мышц брюшного пресса в подостром периоде заболевания исключаются. Упражнения в произвольном расслаблении мышц снижают возбудительные процессы в ЦНС, способствуют ускорению процессов восстановления работающих мышц, понижают тонус не только мышц, участвующих в расслаблении, но (рефлекторно) и гладкой мускулатуры внутренних органов желудка и кишечника, снимают спазм кишечника, привратника желудка и сфинктеров.

Терапевтический эффект лечебной гимнастики будет значительно выше, если специальные физические упражнения будут выполняться группами мышц, получающими иннервацию от тех же сегментов спинного мозга, что и заболевший орган. Это упражнения с участием мышц шеи, трапецевидных, поднимающих лопатку, большой и малой ромбовидных, диафрагмы, межреберных мышц, передней стенки живота, подвздошно-поясничной, запирающей, мышц стопы и голени.

При заболеваниях органов пищеварения эффективность лечебной гимнастики во многом зависит от выбора исходных положений, позволяющих дифференцированно регулировать внутрибрюшное давление. Наиболее часто применяются и.п. лежа с согнутыми ногами (на левом или правом боку, на спине), в упоре, стоя на коленях, четвереньках, стоя и сидя. И.п. лежа рекомендуются в период обострения и непосредственно после его, как наиболее щадящие, способствующие наименьшим функциональным сдвигам, обеспечивающие наилучшие условия для выполнения дыхательных упражнений (лежа на спине с согнутыми ногами), произвольного расслабления мышц. Эти исходные положения удобны также и при выполнении упражнений для мышц брюшного пресса и тазового дна.

Анатомо-топографические взаимоотношения желчного пузыря, общего желчного протока и двенадцатиперстной кишки позволяют рекомендовать и.п. лежа на левом боку, стоя на четвереньках, при которых отток желчи по направлению к шейке пузыря и ампуле осуществляется под влиянием гидростатического давления. Дополнительно ускоряет отток желчи в этих исходных положениях повышение внутрибрюшного давления (при полном дыхании с акцентом на диафрагму) с некоторым участием мышц брюшного пресса.

И.п. стоя на коленях (на четвереньках) применяются при необходимости ограничить воздействие на мышцы живота, вызвать механическое перемещение желудка и петель кишечника; и.п. стоя и сидя используются для наибольшего воздействия на органы пищеварения.

Лечебная гимнастика в водной среде проводится в бассейнах с пресной или минеральной водой. Упражнения выполняются из и.п. лежа с плавучими приспособлениями или у поручня, сидя на подвесном стульчике, стоя и в движении. Продолжительность занятия от 20 до 40 минут. Температура воды +24-26 °С. На курс лечения 12-15 процедур. Занятия проводят индивидуальным или малогрупповым методом.

Лечебную гимнастику назначают по прошествии острого периода заболевания. Следует осторожно выполнять упражнения, если они усиливают боли. Жалобы часто не отражают объективного состояния, и язва может прогрессировать при субъективном благополучии (исчезновение болей и др.). В связи с этим при лечении больных следует щадить область живота

и очень осторожно, постепенно повышать нагрузку на мышцы брюшного пресса. Можно постепенно расширять двигательный режим больного путем возрастания общей нагрузки при выполнении большинства упражнений, в том числе упражнений при диафрагмальном дыхании и упражнений для мышц брюшного пресса.

Занятия лечебной гимнастикой сначала с больными начинают с постельного режима. В первые занятия необходимо научить больного брюшному дыханию при небольшой амплитуде колебаний брюшной стенки. Эти упражнения, вызывая незначительные изменения внутрибрюшного давления, содействуют улучшению кровообращения и нежному массажу органов брюшной полости, уменьшению спастических явлений и нормализации перистальтики. Движения в крупных суставах конечностей выполняют сначала с укороченным рычагом и небольшой амплитудой. Можно использовать упражнения в статическом напряжении мышц пояса верхних конечностей, брюшного пресса и нижних конечностей. Поворачиваться в постели и переходить в положение сидя необходимо спокойно, без значительных напряжений. Продолжительность занятий 8-12 минут.

При заметном стихании болей и других явлений обострения, исчезновении или уменьшении ригидности брюшной стенки, улучшении общего состояния назначают палатный режим: примерно через 2 недели после поступления в стационар. Упражнения из и.п. лежа, сидя, стоя, в упоре стоя на коленях выполняют с постепенно возрастающим усилием для всех мышечных групп (за исключением мышц брюшного пресса), с неполной амплитудой, в медленном и среднем темпе. Допускаются кратковременные умеренные напряжения мышц брюшного пресса в положении лежа на спине. Постепенно углубляется диафрагмальное дыхание. Продолжительность занятий 15-18 минут.

После исчезновения болей и других признаков обострения, при отсутствии жалоб и общем удовлетворительном состоянии назначают свободный режим. В этих занятиях используют упражнения для всех мышечных групп (щадя область живота и исключая резкие движения) с возрастающим усилием из различных исходных положений. Включают упражнения с гантелями (0,5-2 кг), набивными мячами (до 2 кг), упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Диафрагмальное дыхание осуществляется с максимальной глубиной. Ходьба доводится до 2-3 км в день, ходьба по лестнице - до 4-6 этажей, желательны прогулки на открытом воздухе. Продолжительность занятия 20-25 минут.

Выводы

1. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки является и в настоящее время одной из самых распространенных патологий среди системы пищеварения.

2. В основе появления язвенной болезни желудка и возникновения рецидивов рассматриваются три основных фактора: генетическая предрасположенность, нарушение равновесия между факторами агрессии и защиты, наличие *Helicobacter pylori* (HP).

3. В процессе физической реабилитации язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки на стационарном этапе применять комплексный подход: медикаментозную терапию, лечебное питание, фитотерапию, физиотерапевтическое и психотерапевтическое лечение, лечебную физическую культуру с учетом соблюдения лечебного и двигательного режимов.

4. На стационарном этапе реабилитации больным с данной патологией с учетом возможностей лечебного учреждения и назначенного двигательного режима можно рекомендовать все средства лечебной физической культуры: физические упражнения, естественные факторы природы, двигательные режимы, лечебный массаж, механотерапию и трудотерапию. Из форм занятий – утреннюю гигиеническую гимнастику, лечебную гимнастику, дозированную лечебную ходьбу (на территории стационара), тренировочную ходьбу по ступенькам лестницы, дозированное плавание (при наличии бассейна), самостоятельные занятия. Все эти занятия можно проводить индивидуальным, малогрупповым (4-6 чел.) и групповым (12-15 чел.) методами.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем комплексной реабилитации больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки на стационарном этапе.

Литература

1. Василенко В.Х., Гребенев А.Л., Шептулин А.А. Язвенная болезнь. – М.: Медицина, 1987. – 288 с.
2. Дегтярева И.И., Харченко Н.В. Язвенная болезнь. – К.: Здоров'я, 1995. – 336 с.
3. Каложнова И.А. Лечебная физкультура / И.А. Каложнова, О.В. Перепелова. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – С. 5-31; 158-161.
4. Лепорский А.А. Лечебная физкультура при болезнях пищеварения. – М., 1963.
5. Лечебная физкультура и врачебный контроль / под ред. В.И.Ильинича, Г.Л. Апанасенко. – М.: Медицина, 1990. – С. 150-151.
6. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 1997. – 375 с.
7. Пархотик И.И. Физическая реабилитация при заболеваниях органов брюшной полости: Монография. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 224 с.
8. Радбиль О.С. Фармакотерапия в гастроэнтерологии. – М.: Медицина, 1991. – 416 с.
9. Физическая реабилитация: учебник, под общей ред. С.Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс. – С. 5-83; 326-334.
10. Частная хирургия. – Т. 1: Учебник / Под ред. Ю.Л. Шевченко. – СПб: Специальная литература, 1998. – 517 с.
11. Шалимов А.А., Саенко В.Ф. Хирургия желудка и двенадцатиперстной кишки. – К.: Здоров'я, 1972. – 355 с.
12. Canelles P., Diago M., Tome A. et al. Ejercicio jisco y secrecion acida gastrica // Rev. esp. Enjerm. Apar digest. – 1990. – 77. – № 3.

Поступила в редакцию 14.03.2009г.
sport2005@bk.ru

АНАЛИЗ И ОЦЕНКА СУБЪЕКТИВНЫХ ФАКТОРОВ ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ КАЧЕСТВО СУДЕЙСТВА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Медведь М.Н.

Запорожский национальный университет

Аннотация. В статье проведен анализ субъективных факторов влияющих на качество ведения игрового процесса арбитров по волейболу. Значимость данного исследования позволит улучшить процесс, влияющий на оценку качества арбитража, предполагая разработку методики профессиональной подготовки квалифицированных арбитров по волейболу. Субъективные факторы позволят оптимизировать процесс профессиональной подготовки квалифицированных судей по волейболу. Наиболее значимыми субъективными факторами оказались психические процессы и свойства личности арбитра.

Ключевые слова: арбитр, фактор, анализ, волейбол, оценка, процесс.

Анотація. Медведь М.М. Аналіз і оцінка суб'єктивних факторів, що характеризують якість судівства у волейболі. У статті проведений аналіз суб'єктивних факторів, що впливають на якість ведення ігрового процесу арбітрів з волейболу. Значимість даного дослідження дозволить поліпшити процес, що впливає на оцінку якості арбітражу, припускаючи розробку методики професійної підготовки кваліфікованих арбітрів з волейболу. Суб'єктивні фактори дозволять оптимізувати процес професійної підготовки кваліфікованих суддів з волейболу. Найбільш значимими суб'єктивними факторами виявилися психічні процеси й властивості особистості арбітра.

Ключові слова: арбітр, фактор, аналіз, волейбол, оцінка, процес.

Annotation. Medved M.N. Analysis and assessment of subjective factors describing quality of refereeing in volleyball. In the article is conducted the analysis of human factors influencing on quality of conduct of playing process of referees on volleyball. Meaningfulness of this research will allow to improve a process influencing on the estimation of quality of referees, supposing development of method of professional preparation of skilled referees on volleyball. Subjective factors will allow to optimize process of professional training of the qualified judges on volleyball. The most significant subjective factors have appeared mental processes and properties of the person of the arbiter.

Keywords: referee, factor, analysis, volleyball, estimation,

Введение.

В настоящее время существует много работ, посвященных овладению технико-тактическими действиями в волейболе и их совершенствованию. При этом обойденной остается проблема судейства, актуальность которой не подлежит сомнению. Большинство специалистов игнорирует ее, полагая, по-видимому, что в волейболе достаточно других проблем [1].

Эмоциональность, зрелищность игры, уровень мастерства волейболистов, а, следовательно, и дальнейший рост популярности игры находится в прямой зависимости от качества судейства.

Высокое качество судейства многих ведущих арбитров мирового волейбола – не врожденный дар. Все они прошли долгий и трудный путь становления, преодолели многочисленные преграды, обязательно возникающие перед каждым, кто посвятил себя благородной судейской деятельности [3,4].

Современный волейбол предъявляет высочайшие требования к личности судьи, которому в одинаковой степени необходимы прямо противополо-

ложные свойства — твердость и уверенность в себе и одновременно способность к пониманию настроения участников матча и зрителей. Волейбольный судья должен уметь настоять на своем и в то же время не потерять контакта с окружающими, строго следить за соблюдением правил игры, но не быть при этом формалистом. Высокие требования предъявляются и к общей культуре судьи, к его этическим качествам. Уровнем своего судейства арбитры должны способствовать росту мастерства спортсменов и не мешать игре слишком частыми трелями свистка. Личность волейбольного судьи, безукоризненное знание им правил и умение применять их в игре являются основой рационального регулирования соревнований любого уровня [1,5].

При рассмотрении вопросов методики и техники судейства арбитрам необходимо разъяснять, что судейство волейбольных соревнований - это работа, которая должна помочь тренерам и игрокам увидеть результаты своего труда, затраченного на тренировках. Но эта работа напрямую влияет на качество подготовки волейболистов. Поэтому, эта работа должна выполняться с высшей мерой серьезности и ответственности за доверенное дело. Только всесторонне подготовленные высококвалифицированные и регулярно судящие соревнования судьи, могут претендовать на то, что они по достоинству смогут справиться с этой главной своей миссией [8].

Глубокий методический подход к развитию судейской науки, разнообразие организационные мероприятия – все имеет в равной степени большое значение. Но главное условие повышения качества судейства – отношение к этой деятельности самого арбитра, его личностные качества [7].

Работа выполнена соответственно сведенного плана научно - исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 гг. Министерства Украины в делах семьи, молодежи и спорта согласно теме 2.2.3 "Усовершенствование подготовленности спортсменов разной квалификации в игровых видах спорта" (№ государственной регистрации 0107U001647).

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью данной работы было определение, проведение анализа и оценки наиболее важных субъективных факторов характеризующих качество судейства по волейболу.

Для решения задач исследования были использованы следующие *методы*:

- анализ научной и научно-методической литературы по проблеме судейства в волейболе;
- анкетирование и опрос с последующим анализом полученных данных;
- обработка полученных материалов методами математической статистики.

Результаты исследования.

Исходя из данных, изученной нами научно-методической литературы о проблеме судейства в волейболе, мы не обнаружили четко сформулированных требований, предъявляемых к судьям. В связи с чем нами были выявлены факторы, влияющие на качество судейства обуславливающие течение процесса судейской деятельности и определяющие его характер. Из них существуют основные группы факторов: субъективные и объективные. Но так, как цель нашего исследования базируется на анализе личностных качеств арбитров, мы предлагаем анализ субъективных факторов, как наиболее значимых в осуществлении судейской деятельности.

В результате было решено отобрать основные показатели и их параметры, характеризующие профессиональное мастерство судьи по волейболу. Нами было проведено исследование в ходе которого изучалась группа субъективных факторов, которые являются неоспоримо - значимыми качествами для профессиональной деятельности и выявление основных личностных характеристик спортивного судьи по волейболу.

Исходя из данных полученных методом опроса в виде анкетирования специалистов в данной сфере и судей обслуживающих международные матчи и матчи команд суперлиги Чемпионата Украины по волейболу были выделены следующие факторы: теоретическая подготовка, практическая подготовка, опыт судейства, ответственность, объективность, прогнозирование, психологическая подготовка, специальные способности.

В ходе исследование был применен метод опроса в виде анкетирования. В анкету было включено 25 основных игровых действий выполняемых игроками, связанных с их оценкой и заключительным принятием решения. Нами предлагалось выбрать из 20 предложенных показателей наиболее важные, которые необходимы для выполнения указанных основных действий судей в анкете. Значимость того или иного качества определялась совокупностью сделанных оценок анкетирруемыми в отношении конкретного качества, как необходимого условия при выполнении конкретного действия. Показатель важности конкретного качества представлен в процентном соотношении.

Проанализировав полученную информацию в ходе исследования было установлено, что наибольшей важностью и значимостью при выполнении судейских действий пользуются такие субъективные факторы (табл.1), как:

1. Теоретическая подготовка, знание правил игры и современного состояния волейбола, как основа понимания игры для качественного судейства (100%).

2. Практическая подготовка, как знание технико-тактических особенностей приемов игры и их объективная оценка (100%).

3. Опыт судейства (80%), как фактор стабильности в оценке сложных ситуаций в процессе игры.

4. Ответственность, как формирования долга перед участниками игры за качество судейства(56%).

5. Объективность и порядочность, существующие независимо от участников игры, как равное отношение ко всему игровому процессу (80%).

6. Прогнозировать возможные конфликтные ситуации, технико-тактические ошибки, поведение игроков и тренеров (79%).

7. Специальные способности (100%).

Таблица 1.

Результаты анализа субъективных факторов характеризующих качество судейства в волейболе

№ п/п	Субъективные факторы, влияющие на качество судейства	Значимость факторов	
		Кол-во (игровые действия)	%
1	Теоретическая подготовка	25	100,0
2.	Практическая подготовка	25	100,0
3	Специальные способности	25	100,0
4	Ответственность	14	56,0
5	Объективность	20	80,0
6	Прогнозирование	19	79,0
7	Опыт судейства	20	80,0
8	Психические процессы и свойства личности:	23	94,5
	- зрительные ощущения	24	98,4
	- восприятие движения	22	87,4
	- устойчивость внимания	20	84,0
	- интенсивность внимания	17	76,0
	- объем внимания	18	65,0
	- колебания внимания	14	56,0
	- оперативное мышление	16	74,0

Исходя из полученных данных видно, что все предлагаемые нами факторы оказались равно в большей степени значимыми по отношению друг к другу. Но следует выделить психические процессы и свойства личности в совокупности со специальными способностями, как наиболее сложные по оценки качества:

8. Психические процессы и свойства личности (94.5%):

- зрительные ощущения - 98%;

- восприятие движения – 87%;

- восприятие пространства – 86%;

- устойчивость внимания - 84%;

- объем внимания - 65%;

- интенсивность внимания - 76%;

- колебание внимания - 56%;

- оперативное мышление (анализ – 85%, сравнение объектов – 80%, обобщение – 70%, конкретизация – 60 %).

Другие психические процессы и свойства личности, которые также были включены в анкетирование, имели достаточно низкий показатель значимости. При этом хотелось бы отметить, что отдельные из них имеют высокий показатель значимости (восприятие времени - 55%; синтез - 54%; волевые усилия - 61%; эмоции - 50% и др.), а это указывает на то, что при выполнении отдельных судейских действий их наличие является необходимым условием. Кроме того, большинство рассматриваемых нами действий требует проявления не одного, а совокупности целого ряда психических процессов и свойств личности.

Таким образом, результаты проведенных исследований позволили установить ряд основных субъективных факторов, которые в дальнейшем могут служить основанием для формирования профессионального мастерства судьи по волейболу.

Выводы.

В результате проведенных исследований констатируем следующее:

- выявленные нами субъективные факторы, позволят в дальнейшем оптимизировать в верном направлении процесс профессиональной подготовки квалифицированных судей по волейболу;

- в процессе анализа и оценки субъективных факторов влияющих на качество судейства, наиболее значимыми оказались психические процессы и свойства личности арбитра, как неотъемлемая часть выявления основных личностных характеристик арбитров по волейболу.

Дальнейшие исследования предполагается провести в русле сопоставления объективных и субъективных факторов судей по волейболу, характеризующих качество ведения игрового процесса по волейболу, предполагающие разработку методике профессиональной подготовки судей по волейболу.

Литература.

1. Цапенко В.А., Петров В.А., Сердюк Д.Г., Цапенко С.В.. Подготовка судей в гандболе. Учебное пособие. - Запорожье: ЗНУ, 2005. - 99с.
2. Григорьев М., Давыдов М. Философия судейства. - М, 1995.Т. К. РФБ-17 с.
3. Зуев В.Н. Спортивный арбитр. - Тюмень, 1998. – 490 с.
4. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры, студентов вузов, тренеров и судей по волейболу/ Отв. ред. М.В. Беккер.- Нижневартовск, 2001.- 192 с.: илл.
5. Корнеева Ю. Кое-что о спортивном судействе // Авторевю, 1999. - № 10. - С. 41
6. Кузин В.В., Кутепов М.Е., Холодняк Д.Г. Спортивный арбитраж. - М., 1996. – 200 с.
7. Курдюков А.Б. Построение процесса начальной профессиональной подготовки судей по волейболу. Автореф. дис... канд.пед.наук. – М., 2005. – 27 с.
8. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. - М.: Грааль, 2001. - 48с.

Поступила в редакцию 08.04.2009г.
medved_uvr@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ

Милинис О.А.

Кузбасская государственная педагогическая академия

Аннотация. Акцентируется внимание на актуальной проблеме современного образования и обновленного общества - поиске путей формирования ценностей здорового образа жизни, как условия самореализации будущих учителей, направленного на преобразование себя, выбор себя лучшего, формирование позитивной Я – концепции. Формирование мотивационного отношения к занятиям физической культурой в педагогической академии направлено на приобретение студентами здоровья как ценностной ориентации. Ценности здорового образа жизни студентов выступают одними из приоритетных условий самореализации будущих учителей.

Ключевые слова: ценности, здоровье, здоровый образ жизни, самореализация, физическое воспитание.

Анотація. Мілініс О.А. **Формування цінностей здорового способу життя як умова самореалізації майбутніх учителів.** Акцентується увага на актуальній проблемі сучасної освіти й обновленого суспільства - пошуку шляхів формування цінностей здорового способу життя, як умови самореалізації майбутніх учителів, спрямованого на перетворення себе, вибір себе кращого, формування позитивної Я - концепції. Формування мотиваційного відношення до занять фізичною культурою в педагогічній академії спрямовано на придбання студентами здоров'я як ціннісної орієнтації. Цінності здорового способу життя студентів виступають одними із пріоритетних умов самореалізації майбутніх учителів.

Ключові слова: цінності, здоров'я, здоровий спосіб життя, самореалізація, фізичне виховання.

Annotation. Milinits O.A. **Formation of healthy way of life values as a requirement of self-realization of the future teachers.** The attention is focused on an actual problem of modern formation and the updated society - search of ways of formation of values of a healthy way of life, as conditions of self-realisation of the future teachers, directed on transformation, a choice of of the best, formation positive I – concepts. Formation of motivational relation to exercises by physical training in pedagogical academy is directed on acquisition by students of health as valuable orientation. A healthy way of life values of students appear one of priority requirements of self-realization of the future teachers.

Keywords: values, the health, healthy way of life, self-realisation, physical training.

Введение.

Экономическая нестабильность, социальная дезориентированность населения, озабоченность большинства семей проблемами материального, а часто и физического выживания негативно сказываются на формировании ценностей здорового образа жизни молодежи. Многие родители самоустранились от проблем нравственного, личностного и физического развития детей, что способствовало увеличению количества негативных явлений в подростковой среде, снижению здоровья и затруднению самореализации молодежи [2, 6].

Здоровье молодого поколения - это показатель физического и нравственного состояния общества. Сохранение и улучшение здоровья обучающихся является одной из основных задач модернизации российского образования. Э.М. Казин выявил, что в настоящее время на фоне неблаго-

приятной демографической и экологической ситуации, растет число детей, страдающих заболеваниями нервной системы, органов чувств, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, простудными инфекциями и др. По его мнению, здоровье детей не может рассматриваться без учета адаптации организма к окружающей среде [3]. Н.Н. Авдеева и Р.Б. Стеркина считают, что одним из частных проявлений неблагоприятной самореализации обучающихся является нарушение физического и психического здоровья, поэтому, такие дети нуждаются в особом эмоционально – психологическом сопровождении [7].

Студенческий возраст – это центральный период становления личности в целом, который характеризуется наивысшей социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости, это пора сложнейшего структурирования интеллекта, которая очень индивидуальна и вариативна [8]. Самореализация каждого студента педагогического вуза с приоритетом ценностей здоровья представляет собой сложный интегративный процесс, связанный с личностно-профессиональным становлением молодых людей, и является целенаправленным самосовершенствованием, которое осуществляется как восхождение к такому уровню сформированности духовно-нравственных, социальных, профессионально-деятельностных качеств, которые обеспечат более высокие возможности самореализации как в собственных интересах, так и в интересах общества [5]. Это требует от педагогов высшей школы необходимости создания комфортных условий при обучении в вузах, реализации современных здоровьесберегающих технологий, способствующих глубокому осмыслению студентами своих потенциальных возможностей для успешной самореализации в обновленном обществе.

Работа выполнена по плану НИР Кузбасской государственной педагогической академии.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Проблема формирования ценностей здорового образа жизни студента педагогического вуза включает вопросы, связанные с адаптацией молодых людей к условиям высшего учебного заведения на основе свободного самоощущения и сознательного самоограничения для ведения здорового образа жизни, с перестройкой иерархии системы ценностей, с приобщением к будущей профессии и «взращиванием» себя как будущего профессионала и др. В обновленном обществе особенно актуально формирование ценностей здорового образа жизни как условия самореализации будущих учителей [8].

Результаты исследований.

Несмотря на значительное количество работ, посвященных во-

просам формирования ценностей здорового образа жизни обучающихся (В.Г. Бочарова, Б.З. Вульфов, И.В. Дубровина, Е.Л. Ефимова, В.А. Кабачков, А.В. Кадетов, Н.Л. Пономарев, Г.А. Селиванов, В.А. Троек и др.), психолого-педагогические аспекты самореализации будущих учителей изучены недостаточно [6]. М.Н. Жуков, В.А. Куренцов, В.К. Петров выявили, что необходимость использования средств и методов физического воспитания в работе с молодежью обусловлена тем, что в структуре их интересов и потребностей здоровый образ жизни не занимает одно из ведущих мест и более 60% обучающихся не отдают этому предпочтения, не обращают внимания на важность сохранения здоровья с юношеских лет [3].

Изучение психолого-педагогической литературы позволило также выявить, что ценности здорового образа жизни и активная самоорганизация не являются характерными для большинства студентов высших учебных заведений. Вследствие этого наиболее важной задачей в сфере высшего педагогического образования сегодня является развитие у будущих учителей гуманистической установки на студента как на субъект педагогического процесса, обращенности к его естественному стремлению к самосовершенствованию, создание таких педагогических условий, при которых наиболее успешно происходит его личностная самореализация с приоритетом здорового образа жизни. В свете идеи обновления высшего педагогического образования на основе ориентации на внутренний личностный рост студентов, наибольший интерес представляет гуманистическое сознание, которое реализуется в сфере дидактики через идеалы формирования ценностей здорового образа жизни, как условия самореализации будущих учителей.

Создавая студентам благоприятные условия и предлагая различные сферы для самореализации, в том числе, и формирование ценностей здорового образа жизни через широкую когнитивную информацию, мы повышаем уровень аутосимпатии, автономности и самоуважения, что в свою очередь положительно сказывается на личностно-профессиональном и физическом самочувствии и нравственном становлении будущего учителя. Наше исследование позволило выявить, что часто будущий педагог, выйдя из стен педагогического ВУЗа, на собственном опыте ощущает противоречие между системой подготовки учителя и индивидуально-творческим характером его труда. Это требует не только владения достижениями наук о человеке, новыми педагогическими и здоровьесберегающими технологиями, но и способности ориентироваться в профессиональной деятельности на основе субъективной позиции и способности сделать свой выбор. Поэтому особенно значимым становится вопрос о включении в процесс педагогической подготовки будущего учителя механизма его самореализа-

ции, направленного на преобразование себя, выбор себя лучшего, формирование позитивной Я – концепции с доминированием здорового образа жизни. При этом нельзя забывать, что человек представляет собой сложную, открытую, саморазвивающуюся систему.

Существуют различные философские подходы к пониманию самореализации личности человека: самореализация как следствие развития сознания, самосознания, самопознания; как реализация потребностей в самостабилизации; идея человека как «автора самого себя»; самореализация как частное проявление самодвижения материи, как основной путь движения человека к личностной зрелости, одна из существенных его потребностей; самореализация это естественный путь самотворчества, это функция человека, долг перед самим собой и человечеством и др. [4]. Реализуемое нами гуманистическое образование делает акцент на целостном развитии личности, её духовных, познавательных и физических способностях, самоорганизации и саморегулировании, приобщении к универсальным ценностям культуры. В этом отношении для нас привлекательна гуманистическая теория личности, разработанная А. Маслоу, учёными Б.Г. Ананьевым, В.С. Мерлиным и др. [8]. А. Маслоу в концепции потребностей человека обозначил: физиологические потребности; потребности в безопасности, защите; потребности принадлежности и любви; потребности самоуважения; потребности самоактуализации или потребности личного усовершенствования; реализации потенциала. К. Роджерс отмечал, что люди имеют неограниченный потенциал для самосовершенствования, а не для всестороннего развития способности и задатков, которых порой нет у человека. Заслуга К. Роджерса в том, что он выявил определённые формы развития, способствующие склонности человека к самосовершенствованию врожденного потенциала. Он выдвинул гипотезу о том, что все поведение вдохновляется и регулируется мотивом, который был назван тенденцией к актуализации. Важнейший мотив в жизни человека – это актуализировать, т.е. сохранить себя, максимально выявить лучшие качества своей личности, заложенные в ней от природы. Поэтому самоактуализация и самореализация студентов, будущих учителей с приоритетом здорового образа жизни является решающим условием реализации индивидуальности «создание самого себя», собственной личности и раскрытие индивидуальности.

Наши исследования позволили выявить, что в педагогическую академию поступают студенты с различным состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности и физическим развитием. Среди поступающих абитуриентов есть такие, для которых характерно ослабленное состояние здоровья. Эта категория студентов относится к специальной медицинской группе, требующей дифференцированного учебного процесса

по физическому воспитанию. Анализ медицинского осмотра студентов позволил выявить, что среди поступающих в академию у многих нарушена осанка и отмечается динамика этих показателей. Такое состояние здоровья привело к необходимости изучения составляющих по улучшению физического воспитания этой категории студентов и разработке учебно-методических рекомендаций.

Нами были продиагностированы ценностные ориентации студентов, их отношение к здоровому образу жизни, желание самореализоваться в разных направлениях и видах деятельности, изучены возможности использования специальной зарядки (комплекса упражнений) как дополнительной формы учебного процесса и средства улучшения состояния здоровья, а также привития навыков к самостоятельным специальным занятиям в условиях дома и общежития [1].

Система комплексных занятий, включающая знания, навыки и умения из разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, а также разработанный комплекс специальных упражнений совместно с педагогом физической культуры, на каждом занятии способствовал формированию правильной осанки и укреплению общего физического состояния студентов, активной включенности в оздоровительно- спортивную деятельность и самореализации в социуме. Культуру движений студентов позволяли формировать танцы, способствующие воспитанию чувства ритма, положительному воздействию на физическое развитие студентов, формируют правильную осанку, красивую, непринужденную походку, а главное доставляют радость.

Выводы.

Таким образом, за время эксперимента возросла положительная мотивация студентов на занятия физическими упражнениями - 84%, которые отмечают, что им нравятся уроки физической культуры в академии, более 88% осознают важную роль систематических занятий физическими упражнениями для современного человека, 96% юношей оздоровительные и спортивные занятия как эффективное средство подготовки к воинской службе, а 79% высказали желание служить в армии. Формирование мотивационного отношения к занятиям физической культурой в педагогической академии направлено на приобретение студентами здоровья как ценностной ориентации и ценности здорового образа жизни студентов выступают одними из приоритетных условий самореализации будущих учителей.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем формирования ценностей здорового образа жизни как условие самореализации будущих учителей.

Литература

1. Евсеев С.П. Технологии физкультурно – спортивной деятельности в физической культуре //Издательство Советский спорт Москва, 2007.–С.165.
2. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ № 1756-р от 29.12.2001 // Вопросы образования. – 2004. – №2. – С.46-68.
3. Казин, Э.М. Методологические и организационные основы создания системы формирования здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях // Э.М. Казин, Т.С. Панин, Н.А. Литвинова. Актуальные проблемы управления развивающейся школы: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. - Кемерово: ОблИУУ, 1996. - С.191-195.
4. Кордуэлл М. Психология. А-Я: Словарь-справочник / М.Кордуэлл.-М.: ФАИР - ПРЕСС, 2000.- 448с.
5. Кундозерова, Л.И. Методические рекомендации для подготовки к итоговым государственным испытаниям по педагогике студентам специальности «0310000»-«Педагогика и психология»: учебное пособие / Л.И. Кундозерова, О. А. Козырева, Л. Ф. Михальцова, О.А. Милинис // Новокузнецк: РИО КузГПА, 2008. -38 с.[+ приложение на CD].
6. Милинис, О.А. Организационно-педагогическая деятельность учителя по формированию положительной мотивации в учении школьников: Учебно-методические рекомендации [Текст] / О.А. Милинис. – Новокузнецк: РИО КузГПА, 2004. – 75 с. – 500 экз. – ISBN 5-85117-161-8
7. Насырова, Г.П. Социально-культурная адаптация воспитанниц женской гимназии-интерната: Научно-методические рекомендации [Текст] / Г.П. Насырова, Л.Ф. Михальцова, О.А. Милинис – Новокузнецк: Изд-во Полиграфкомбинат, 2007. – 195 с. – 100 экз. – ISBN 978-5-85117-288-5
8. Педагогика. Учебное пособие для студентов / Под ред. П.И.Пидкасистого.- М.: Педагогическое общество России, 2004.-608с.

Поступила в редакцию 08.04.2009г.
milinisoa@mail.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК АКСИОЛОГИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Михальцова Л.Ф.

Кузбасская государственная педагогическая академия

Аннотация. Акцентируется внимание на одной из актуальных проблем современного образования - поиске путей эффективного педагогического взаимодействия по развитию у молодежи системы ценностей, направленных на физическое воспитание и нравственную культуру личности. Физическое воспитание студентов является аксиологическим средством формирования здорового образа жизни. Физическое воспитание студентов создает условия для самоутверждения в сознании молодых учителей-выпускников созвучных времени ценностей.

Ключевые слова: ценностные ориентации, гуманистические ценности, здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание, самоопределение.

Анотація. Михальцова Л.Ф. Фізичне виховання студентів як аксиологічний засіб формування здорового способу життя. Акцентується увага на одній з актуальних проблем сучасної освіти - пошуку шляхів ефективної педагогічної взаємодії по розвитку в молоді системи цінностей, спрямованих на фізичне виховання й моральну культуру особистості. Фізичне виховання студентів є аксиологічним засобом формування здорового способу життя. Фізичне виховання студентів створює умови для самоствердження у свідомості молодих вчителів-випускників співзвучних часу цінностей.

Ключові слова: ціннісні орієнтації, гуманістичні цінності, здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, самовизначення.

© Михальцова Л.Ф., 2009

Annotation. Mihaltsova L.F. Physical training of students as axiological means of formation of a healthy way of life. The attention to one of actual problems of the modern education - search of paths of effective pedagogical interaction on development at youth of a system of worth is accentuated. They are directed on physical training and moral crop of the person. Physical training of students is axiological a means of formation of a healthy way of life. Physical training of students creates requirements for self-affirmation in consciousness of young teachers of graduates conformable time of worth.

Keywords: valuable orientations, humanistic worth, health, healthy way of life, physical training, self-determination.

Введение.

Переоценка ценностей, изменение их иерархической системы, обогащение ментальных российских качеств общечеловеческими ценностями вызвали необходимость создания в педагогическом вузе условий для успешного формирования здорового образа жизни обучающихся. Ценностные ориентации являются системообразующим фактором нравственного самоопределения молодежи, среди которых важная роль отводится здоровому образу жизни [1].

Актуальность формирования здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания будущих учителей обусловлена необходимостью решения проблемы формирования ценностных ориентаций обучающихся в сложных и неоднозначных условиях социума.

Анализ результатов тестирования студентов первых-пятых курсов разных факультетов: физико-математического, технолого-экономического, педагогики и психологии показал, что обучающиеся общеобразовательных школ приходят на факультеты, чаще всего, слабо и односторонне физически подготовленными, уровень их физического развития более чем у половины оценивается ниже среднего. Наши исследования позволили выявить, что создавшаяся ситуация с низкими показателями физической подготовленности абитуриентов является закономерным следствием недостаточной работы на уровне общеобразовательных школ [2].

Экономические трудности в обществе и связанная с этим недостаточная оснащенность школьных спортивных сооружений, отсутствие финансов для проведения спортивных мероприятий являются следствием неудовлетворительного состояния физического воспитания в школе. Все это ведет к потере интереса у школьников к предмету «Физическая культура», а позднее и нежеланию заниматься физическим воспитанием в условиях других образовательных учреждений [9].

Физическое воспитание молодежи на современном этапе развития общества - это целенаправленный, многогранный и целостный процесс перехода обучающихся от преимущественно физической подготовки к реализации индивидуальных здоровьесберегающих программ, к физическому

самосовершенствованию личности, к изменению уровня развития психофизических качеств и свойств [2,3].

Формирование мотивационного отношения у будущих учителей к занятиям физической культурой в педагогической академии направлено на приобретение студентами здоровья как ценностной ориентации. Идея о необходимости сохранения и поддержания здоровья обучающихся и формирования у них здорового образа жизни средствами физического воспитания не нова. Исследования по этой проблеме отражены в трудах философов и психологов (Н.А. Бердяев, Л.С. Выготский, Д. Локк, А. Смит и др.), педагогов (Р.И. Айзман, С.И. Архангельский, В.К. Зайцев, Н.Э. Касаткина, С.И. Петухов и др.), валеологов (О.В. Барбашов, Э.М. Казин, Л.Г. Качан, Н.В. Коваленко и др.), которые пытались решить проблему сохранения и укрепления здоровья молодёжи. В Кузбассе также имеется значительный опыт формирования здоровья и развития личности обучающихся (Э.М. Казин, Л.Г. Качан и др.) [2,3,4,10,11].

В работах В.К. Бальсевича, С.П. Киршева, С.Д. Неверковича, Л.И.Лубышева и других отражены педагогические подходы реализации психолого-педагогических теорий развивающего и личностно ориентированного обучения в системе физического воспитания, осуществлены попытки их реализации на практике [5].

Работа выполнена по плану НИР Кузбасской государственной педагогической академии.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Вместе с тем, реализуемые сегодня в практике высшей школы формы, методы и средства обучения не позволяют в полной мере обеспечить реализацию личностно ориентированного подхода к формированию здорового образа жизни студентов и не отвечают требованиям подготовки современного специалиста. Наше включенное и невключенное наблюдение позволило определить, что причиной такого положения является, с одной стороны, недостаточная пропаганда здорового образа жизни в студенческой среде (студенты 1-х – 5-х курсов, факультетов педагогической академии: физико-математического, технолого-экономического, педагогики и психологии). С другой стороны, низкая организация и нежелание студентов названных факультетов самостоятельно формировать здоровый образ жизни.

Наше исследование показало, что 21% респондентов характеризуется гиподинамией и гипокинезией, недоеданием (сидят на диете), перееданием, информационной загруженностью, психоэмоциональным перенапряжением, злоупотреблением вредными привычками и др., что приводит к нарушению здоровья.

Результаты исследований.

В процессе формирования здорового образа жизни студентов педагогического вуза, нами выявлены профессионально важные гуманистические ценности, которые определены в три группы качеств:

- *качества, обусловленные гуманистическими ценностями педагогической деятельности:* гуманность, жизнелюбие, оптимизм, толерантность, справедливость, совесть, чувство долга, чувство благодарности, ответственность, честность, милосердие, любовь и др.;
- *качества, характеризующие потребность педагога в общении:* коммуникабельность, альтруизм, отзывчивость, эмпатия, уважение и др.;
- *качества, характеризующие ценностное отношение педагога к себе:* самооценność, адекватная самооценка, уверенность в себе, самоуважение, скромность, чувство собственного достоинства, требовательность к себе, автономность и др. [6].

Диагностику ценностных качеств студентов в процессе физического воспитания осуществляли с помощью методик: адаптированная анкета для обучающихся «Интересные для Вас виды спортивной деятельности», анкета «Больше всего я люблю...» (В.И. Петрушин), «Что такое хорошо и что такое плохо?», методика «Гуманность» (Л.М. Фридман), мини-анкета «Общение в лицах», модифицированный опросник личностных характеристик Р. Кеттела (Г.М. Александрова), анкета «Необитаемый остров», анкета «Если бы я был чемпионом» (Г.А. Урунтаева), «Качества личности» (А.Т. Джерсайлд), опросник «Размышляем о жизненном опыте» (Н.Е. Щуркова), опросник аффилиации (потребность в установлении добрых отношений), опросник «Оценка потребности достижения успехов в спорте» (Р.С. Немов) и др. [7, 8].

Изучение здорового образа жизни студентов педагогического вуза в процессе физического воспитания заканчивалось рефлексией обучающихся, стремящихся к здоровому образу жизни, саморазвитию, саморегуляции, желающих знать, «Какой я?» и «Как стать таким сильным и здоровым, каким я хочу быть?».

Наши исследования позволили выявить необходимость подбора содержания форм и методов физического воспитания студентов как аксиологического средства формирования здорового образа жизни. Мир молодежи сложен и противоречив, им нужна непосредственная помощь, доброта, любовь, нежность, внимание, забота взрослых, милосердие, благодеяние. Все это в процессе физического воспитания препятствует зарождению озлобленности, зависти, тревожности, безразличию, беспомощности и способствует созданию комфортных условий для будущего нравственного становления и самореализации.

Физическое воспитание студентов в педагогической академии осуществляется в процессе учебной и внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности, научно-исследовательской работы по изучению необходимости ведения здорового образа жизни и значимости здоровьесберегающих технологий в развитии личности. Тематика творческих проектов обучающихся разнообразна и включает следующие вопросы: «Развитие аксиосферы будущего учителя физического воспитания», «Спорт и физкультура в лицах», «Формирование здорового образа жизни студентов», «Влияние вредных привычек на здоровье человека» и другие.

На межфакультетских спортивных олимпиадах, соревнованиях и командных играх между разными группами студентов формируются психолого-типологические качества личности (выдержка, воля, целеустремленность, толерантность, доброта и др.), обучающиеся ВУЗа встречаются с выдающимися спортсменами, узнают о возможностях самореализации в том или ином виде спорта. С большим интересом студенты посещают стадионы и бассейны города и узнают много нового о возможностях закалывания и тренировки в разные времена года.

Среди разных форм физического воспитания студенты отдают приоритет следующим:

Занятие-соревнование - это форма организации занятий, где основа взаимодействия - конкурсы, состязания, турниры, соревнования и другие виды соперничества, такие занятия способствуют повышению активности, коллективизма, персонификации, внимательности и других немаловажных черт развивающейся личности.

«Кто больше? Кто сильнее? Кто лучше?»: в основе занятия лежит соревнования по различным номинациям, например, номинация «песня» -кто больше назовет песен, в которых есть слова, связанные с разными видами спорта и их особенностями, тот и побеждает (возможна бальная стимуляция -за 1 правильный ответ- 1 балл), кроме данной номинации можно использовать следующие: «фильм», «история», «анекдот», «сказка», «спектакль», «сцена», «название», «загадка», «шутка», «реклама», «проект».

Двоеборье - это форма организации занятий по профориентации обучающихся, где основной акцент делается на два направления в деятельности, например, пение и угадывание чего-либо в профессиональной сфере; физическая работа и интеллектуальная и т.д.

Троеборье - это форма организации занятий по профориентации обучающихся, где основной акцент делается на три направления в деятельности, причем эти направления выбираются педагогом и прописываются правила игры.

Многоборье - это форма организации занятий по профориента-

ции обучающихся, в процессе которой предлагается пройти несколько этапов, ступеней, содержащих смены видов деятельности в достижении поставленной цели. Примером может служить интеллектуальное, физическое, морально-этическое чередование в системе предложенных заданий.

Рыцарский турнир - это форма организации спортивных занятий, в основе которой лежит приобщение к культуре взаимоотношений в социальном пространстве.

Турнир «Профессия и профессионал» - это форма организации спортивных занятий, направленная на выявление особенностей профессиональной культуры и её субъектов-носителей.

Занятие-конкурс - это форма организации занятий, целью которых является состязание по определенной программе, по определенному виду спортивной деятельности с обоснованными правами и правилами [4, С. 26-27].

Выводы.

Наши исследования позволили выявить, что физическое воспитание студентов является аксиологическим средством формирования здорового образа жизни. Однако, пока физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для них насущной потребностью, не превратилась в первостепенный интерес. Реальное участие студентов в этой деятельности недостаточно, хотя именно физкультурно-спортивная деятельность предполагает формирование таких качеств и свойств личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, становление эстетических идеалов и этических норм жизни. Физическое воспитание студентов создает условия для самоутверждения в сознании молодых учителей-выпускников ценностей, созвучных времени и позволяющих заметить не только общефизическое развитие, но и эстетическое воображение, культуру общения и поведения молодого человека. Поэтому формирование здорового образа жизни студентов педагогического вуза в процессе физического воспитания, по-прежнему, остается приоритетным направлением деятельности педагогов вуза.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем физического воспитания студентов как аксиологического средства формирования здорового образа жизни.

Литература

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ № 1756-р от 29.12.2001 // Вопросы образования. - 2004. - №2. - С.46-68.
2. Казин, Э.М. Методологические и организационные основы создания системы формирования здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях // Э.М. Казин, Т.С. Панин, Н.А. Литвинова. Актуальные проблемы управления развивающейся школы: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. - Кемерово: ОблИУУ, 1996. - С.191-195.

3. Касаткина, Н.Э. Формирование профессиональной компетентности специалистов по социальной работе на основе стандартов профессиональной деятельности / Н.Э. Касаткина. - КемГУ. 2008, С.11-13.
4. Кундозерова, Л.И. Педагогическая практика: программно-педагогическое обеспечение для студентов специальности «033100»-«Физическая культура» (педагогический компонент): учебное пособие для студентов специальности «033100»-«Физическая культура», квалификации - «педагог по физической культуре» /Л.И. Кундозерова, О.А. Козырева, Л. Ф. Михальцова // Новокузнецк: РИО КузГПА, 2008. - 65 с. [+ приложение на CD].
5. Михальцова, Л.Ф. Формирование ценностных ориентаций учащихся в культурно-образовательной среде школы / Л.Ф.Михальцова // Проблемы национально-регионального компонента в условиях модернизации образования: Материалы второй региональной научно-практической конференции.- Новокузнецк: РИО КузГПА, 2002. – С. 143-153.
6. Михальцова, Л.Ф. Ценностные ориентации как основа успешной социализации личности / Л.Ф.Михальцова //Научное творчество молодежи: Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции.- Новосибирск: Изд-во Педуниверситет, 2004.- С.104-106.
7. Михальцова, Л.Ф. Развитие аксиосферы будущего учителя в контексте системного подхода / Л.Ф.Михальцова //Наука и образование: проблемы и перспективы: Материалы IX всероссийской научно-практической конференции.- Бийск: Изд-во НИЦ БПГУ, 2004.-С.264-266.
8. Михальцова, Л.Ф. Проблемы в образовании и выбор пути развития / Л.Ф.Михальцова // Проблемы модернизации образования в условиях вхождения России в Болонский процесс: Материалы международной научно-методической конференции.- Кемерово: Кузбассвузиздат, 2005.- С.229- 234.
9. Михальцова, Л.Ф. Формирование здорового образа жизни студентов педагогического вуза в процессе физического воспитания / Л.Ф. Михальцова // Проблемы общего профессионального образования в свете его модернизации: сборник научных трудов. – Новокузнецк: РИО КузГПА, 2008. – С. 112-115.
10. Михальцова, Л.Ф. Программа формирования ценностных ориентаций учащихся в культурно-образовательной среде школы: Методические рекомендации [Текст] /Л.Ф.Михальцова. – Новокузнецк: РИО КузГПА, 2003. – 73 с. – 100 экз. – ISBN 5-85117-088-3
11. Насырова, Г.П. Социально-культурная адаптация воспитанниц женской гимназии-интерната [текст] / Г.П. Насырова, Л.Ф. Михальцова, О.А. Милинис // Научно-методические рекомендации для преподавателей, аспирантов, студентов педагогических вузов и колледжей. – Новокузнецк: Изд-во КузГПА,2007.–197с. (авторский текст 50%). – 200 экз. – ISBN 978-5-85-117-288-5.

Поступила в редакцию 08.04.2009г.
mihal_lf@mail.ru

ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Мунтян В.С.

Харьковский гуманитарный университет «Народная украинская
академия»

Аннотация. Оценка коэффициента эффективности соревновательной деятельности позволяет определить уровень подготовленности конкретного спортсмена. Исходными данными для исследования динамики роста результатов являются показатели входного контроля. Результаты оценки уровня подготовленности по итогам входного, оперативного, текущего, этапного и итогового контроля позволяет составить индивидуальный кумулятивный показатель для каждого спортсмена. С целью выявления интегрального показателя подготовленности спор-

тсменов необходимо использовать результаты всех видов контроля.

Ключевые слова: контроль, оценка, коэффициент, эффективность, интегральный, подготовленность, результат.

Анотація. Мунтян В. С. Практичні методи контролю та оцінки рівня підготовленості спортсменів. Оцінка коефіцієнта ефективності змагальної діяльності дозволяє визначити рівень підготовленості конкретного спортсмена. Початковими даними для дослідження динаміки зросту результатів являються показники вхідного контролю. Результати оцінки рівня підготовленості з підсумків вхідного, оперативного, поточного, етапного та підсумкового контролю дозволяє створити індивідуальний кумулятивний показник для кожного спортсмена. З метою виявлення інтегрального показника підготовленості спортсменів треба використовувати результати усіх видів контролю.

Ключові слова: контроль, оцінка, коефіцієнт, ефективність, інтегральний, підготовленість, результат.

Annotation. Muntian V. S. Practical methods of control and estimation the level of sportsmen's preparedness. Estimation of the efficiency coefficient of competition activity allows to define the level of concrete sportsman's preparedness. Basic data for research of growth dynamics of results are indexes of entrance control. Results of estimation of preparedness level on results entrance, operative, current, stage and final control allows to make an individual cumulative index for every sportsman. With the purpose of exposure of integral index of preparedness of sportsmen it is necessary to use the results of all types of control.

Key words: control, estimation, factor, effective, integral, preparedness, result.

Введение.

Как известно, самым распространенным методом измерения уровня знаний или уровня подготовленности в спортивной практике в большинстве развитых стран является тестирование. Проверка надежности метода – проведение повторных исследований / замеров. Степень надежности метода исследования определяется с помощью *коэффициента надежности*, определяющего коэффициент корреляции между результатами, полученными *одинаковыми методами, в одинаковых условиях* [6, 7].

Требования, предъявляемые к тестам: надежность (одни и те же спортсмены, в одинаковых условиях); обоснованность (валидность) – что измеряет тест и как точно; стандартность теста и наличие системы оценок. *Выбор методов* исследования определяется спецификой изучаемой проблемы, инструментальным оснащением и уровнем профессионализма людей, проводящих тестирование [6, 8].

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности на основе объективной оценки различных сторон подготовленности (технической, физической, тактической, психологической) и функциональных возможностей систем организма спортсменов. *Основные задачи контроля* реализуются путем оценки состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки и оценки эффективности соревновательной деятельности [4].

Платонов В. Н. [4] выделяет следующие **виды контроля:** *этапный* (оценка долговременного тренировочного эффекта (в течение ряда лет, макроцикла, периода, этапа); *текущий* (оценка текущих состояний (след-

ствии нагрузки серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов); *оперативный* (оценка оперативного состояния, срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий).

В зависимости от количества частных задач используются: *углубленный, избирательный и локальный* контроль, а в зависимости от применяемых средств и методов: *педагогический* (оценка уровня технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступлений в соревнованиях, динамика спортивных результатов), *социально-психологический* (особенности личности спортсмена), *медико-биологический* и *комплексный* контроль [4].

Для определения интегрального уровня подготовленности спортсменов очевиден учет результатов всех видов контроля [1, 2, 3, 6]. В спортивной теории и практике чаще всего встречаются термины «этапный», «текущий», «оперативный» контроль [4]. Однако исходными данными для исследования динамики роста результатов подготовленности спортсменов должны являться показатели *входного контроля* [2]. Оценка уровня подготовленности спортсменов по результатам проделанной работы за определенный промежуток времени возможна с помощью *итогового контроля*.

Контроль соревновательной деятельности позволяет выявлять сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов путем сравнения полученных результатов с запланированными, а также с показанными ранее [2, 4, 6].

Исследования выполнены в соответствии с планом научно-исследовательской работы Харьковского гуманитарного университета «Народная украинская академия» на 2008 – 2009 учебный год.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования: Определить практические методы контроля и оценки отдельных компонентов подготовленности, соревновательной деятельности и интегрального уровня подготовленности спортсменов.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методических публикаций, отражающих вопросы контроля и оценки уровня подготовленности спортсменов.
2. Обусловить априорную схему и разработать альтернативные методические приемы оценивания коэффициента эффективности интегрального уровня подготовленности спортсменов.

Результаты исследования.

Контроль уровня подготовленности спортсменов предусматривает оценку следующих составляющих: **В техническом плане** – объем и разносторонность техники, степень ее реализации в соревновательной обстановке и устойчивость к сбивающим факторам.

Этапный контроль показывает изменения в технике, наступающие в силу кумулятивного эффекта. *Текущий* – изменения в отдельных фазах, частях спортивного движения. *Оперативный* – изменения в технике (срочные реакции в процессе одного занятия) [4].

В тактическом плане – количественные и качественные составляющие тактического мастерства спортсменов, а также разносторонность, рациональность и эффективность тактических действий.

Этапный контроль показывает особенности становления мастерства. *Текущий* – уровень проявления тактического мастерства, например, во время соревнований. *Оперативный* – оценка тактического мастерства в процессе тренировочных занятий и соревнований [4].

В психологическом плане – личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях; стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать высокие результаты на главных соревнованиях; сосредоточенность внимания в связи со спецификой вида спорта и различных соревновательных ситуациях; способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям); степень восприятия параметров движений, способность к психологической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации; возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др. [1, 4, 6].

Психологическая устойчивость (соревновательная надежность) является системным, интегральным качеством, позволяющая спортсмену эффективно выступать в экстремальных условиях в течение определенного времени [1, 5].

Контроль физической подготовленности – оценка уровня развития специальных физических качеств: скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных качеств, гибкости, выносливости, «взрывной» силы.

Теоретическая подготовка – оценка уровня специальных знаний по избранному виду спорта, освещающих вопросы организации и проведения спортивной тренировки, психофизиологических реакций организма спортсменов на нагрузки, связанные с их тренировочной и соревновательной деятельностью, биомеханических характеристик спортивных движений и т.д.

Контроль соревновательной деятельности предусматривает сопоставление фактических (настоящих) спортивных результатов с запланированными или уже показанными ранее и направлен на выявление слабых

и сильных сторон подготовленности спортсмена с целью устранения недостатков и дальнейшего совершенствования ведущих качеств [2, 4].

Выявлять коэффициент эффективности соревновательной деятельности спортсменов возможно путем составления *модели* их выступления в соревнованиях (см. табл.). *В первой колонке* указать *исследуемые* технико-тактические действия и качества спортсмена; *во второй* – результаты предыдущих соревнований; *в третьей* – показатели целевой модели (запланированные); *в четвертой* – фактические показатели (результаты данных соревнований); *в пятой* – выполнение целевой модели (разница между фактическими показателями и запланированными, целевыми).

Таблица (модель)

Показатели соревновательной модели

Технико-тактические действия и качества	Коэффициент эффективности соревновательной деятельности			
	Предыдущие показатели	Показатели целевой модели	Фактические показатели	Выполнение целевой модели
1	2	3	4	5
Специальная выносливость*	0,80	0,85	0,92	+ 0,07
Атакующие действия	0,56	0,60	0,58	- 0,02
...

*Примечание: Коэффициент выносливости (на примере единоборств) определяется соотношением средних данных, полученных в течение второй и третьей минут к количеству технических действий, выполненных в течение первой минуты.

«Исходными» данными *при моделировании соревновательной деятельности* должны служить результаты выступлений спортсменов в предыдущих соревнованиях, с учетом показателей *стабильности выступлений*, а не только лучшего результата достигнутого в одних соревнованиях [1, 2].

Для *определения правильности выбранной учебно-тренировочной программы* необходимо ввести показатели оперативной характеристики с указанием нормированного рейтинга спортсмена, а также показатели текущего и максимального рейтинга.

Показатели входного контроля являются исходными данными для *исследования динамики* роста результатов спортсменов. По результатам итогового контроля определяется индивидуальный кумулятивный показатель конкретного спортсмена и его рейтинговая оценка.

Все виды контроля должны базироваться на разработанных методах статистического контроля качества учебно-тренировочного процесса [1, 2, 4, 6]. Оценка уровня подготовленности по результатам входного, оперативного, текущего, промежуточного и итогового контроля позволяет суммировать результаты всех видов контроля и составить для каждого спортсмена индивидуальный кумулятивный показатель (ИКП), характеризующий уровень его подготовленности на данном этапе (Рис. 1).

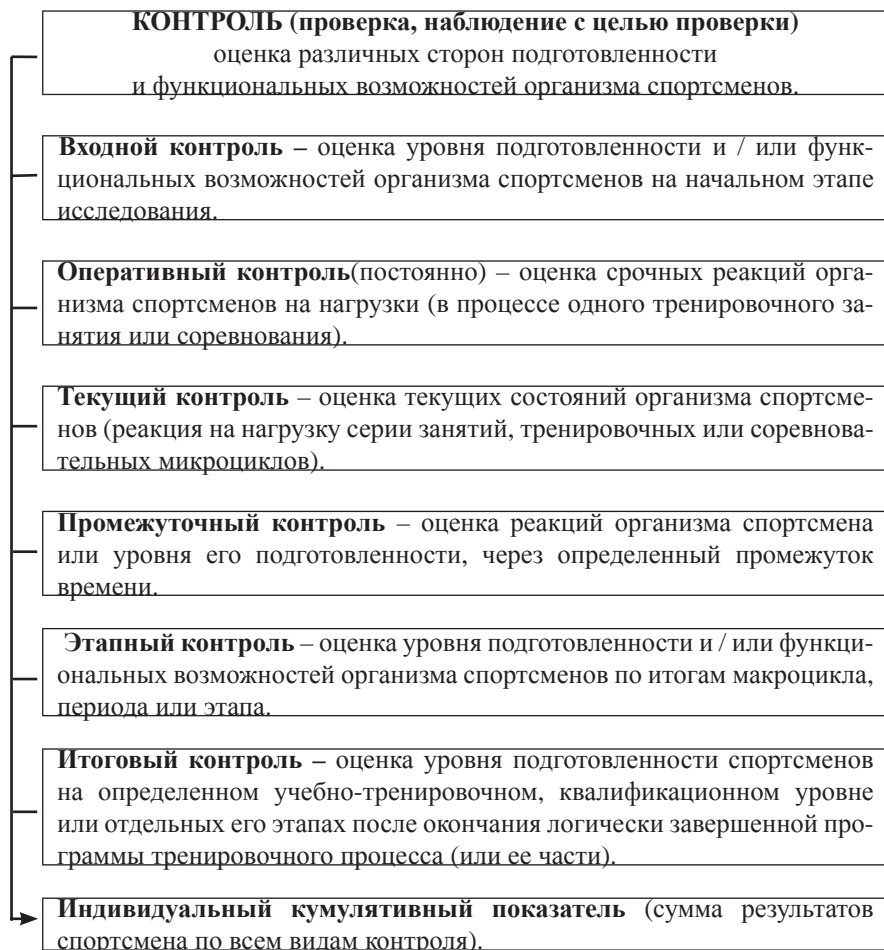


Рис. 1. Виды и основные цели контроля уровня подготовленности спортсменов.

Для оценки коэффициента эффективности (КЭ) соревновательной деятельности спортсмена (на примере единоборств) необходимо определить соотношение числа технических (атакующих, защитных, контратакующих) действий, достигших цели (эффективных) к общему числу выполненных. Например, по результатам выступления одного спортсмена в соревнованиях:

Для оценки коэффициента эффективности (КЭ) соревновательной деятельности спортсмена (на примере единоборств) необходимо определить соотношение числа технических (атакующих, защитных, контратакующих) действий, достигших цели (эффективных) к общему числу выполненных. Например, по результатам выступления одного спортсмена в соревнованиях:

– **КЭ атакующих действий** (удары руками и ногами, броски, комбинации) составил

$$КЭ = \frac{0,63+0,65+0,50+0,82}{4} = \frac{2,60}{4} = 0,65$$

– **КЭ контратакующих действий**, (удары руками и ногами, броски, комбинации)

$$КЭ = \frac{0,78+0,74+0,50+0,83}{4} = \frac{2,85}{4} = 0,71$$

– **КЭ защитных действий**, коэффициент надежности защиты (руками: подставки, отбивы, блоки; корпусом: уклоны, «нырки»; передвижением, шагом)

$$КЭ = \frac{0,64+0,59+0,74}{3} = \frac{1,97}{3} = 0,66$$

– **КЭ соревновательной деятельности спортсмена** составил:

$$КЭ = \frac{КЭ_{атак.д.} + КЭ_{контратак.д.} + КЭ_{защитн.д.}}{\text{Количество изучаемых параметров}} = \frac{0,65+0,71+0,66}{3} = \frac{2,02}{3} = 0,67$$

Таким образом, оценка коэффициента эффективности соревновательной деятельности позволяет определить манеру ведения поединка конкретного спортсмена, увидеть его сильные и слабые стороны подготовленности.

В данном случае видно, что спортсмен, во-первых, – «ударник», так как в его арсенале преобладает ударная техника; во-вторых, он проводит поединки в контратакующем стиле, то есть, работает «вторым номером». Таким образом, при моделировании соревновательной деятельности, тренер должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена и делать акцент на его сильные стороны подготовленности.

Однако вышеизложенные данные рассматривают в основном степень реализации **технического / технико-тактического мастерства** спортсмена.

Коэффициент эффективности интегральной специальной подготовленности как фактор, влияющий на повышение результативности соревновательной деятельности, складывается из следующих показателей уровня подготовленности спортсменов (рис. 2): **специальной физической (СФП); технической (Тех.п.)** (соответствующей виду спорта); **специальной тактической (Такт.п.); специальной психологической (Псих.п.); специальной теоретической подготовленности (Теор.п.)**.

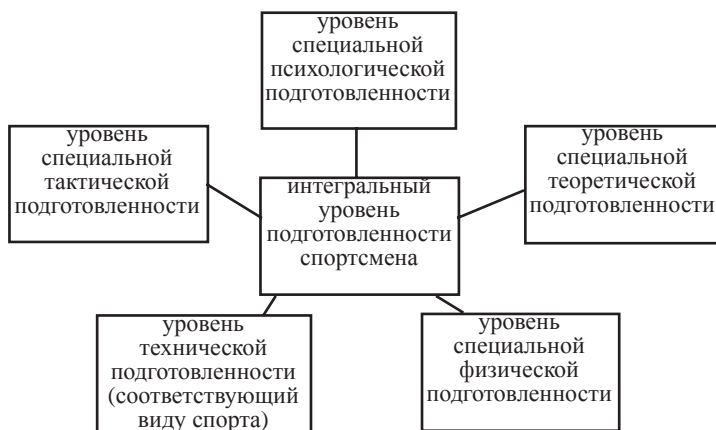


Рис. 2 Априорная схема качеств, составляющих интегральный уровень подготовленности спортсменов.

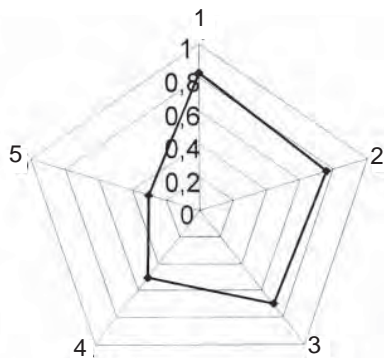
Так, например, формула оценки коэффициента эффективности интегрального уровня подготовленности (**КЭ ИУП**) спортсмена в идеале выглядит следующим образом:

$$\begin{aligned}
 & KЭ(СФП) + KЭ(Тех.п.) + KЭ(Такт.п.) + KЭ(Псих.п.) + KЭ(Теор.п.) \\
 KЭ(ИУП) = & \frac{\text{Количество изучаемых параметров}}{1+1+1+1+1} = \frac{5}{5} = 1
 \end{aligned}$$

Теоретически, когда показатель равен 1 (единице) получается 100%-тный результат. *На практике / реально* (на примере анализа результатов выступления в соревнованиях одного спортсмена) получены следующие показатели:

$$KЭ(ИУП) = \frac{KЭ(СФП) + KЭ(Тех.н.) + KЭ(Такт.н.) + KЭ(Псих.н.) + KЭ(Теор.н.)}{\text{Количество изучаемых параметров}} = \frac{0,83 + 0,75 + 0,70 + 0,50 + 0,30}{5} = \frac{3,08}{5} = 0,62$$

На рисунке 3 видно, что «радар» коэффициента эффективности соревновательной деятельности показывает, насколько спортсмен реализовал свой уровень подготовленности в условиях соревнований. Например, если бы спортсмен показал 100%-тный результат (в идеале), по всем видам, то есть, если бы результаты были равны 1 (условной единице), то линии, показывающие уровень реализации его потенциальных возможностей проходили бы по периметру диаграммы.



1. КЭ специальной физической подготовленности.
2. КЭ технической подготовленности.
3. КЭ специальной тактической подготовленности.
4. КЭ специальной психологической подготовленности.
5. КЭ специальной теоретической подготовленности.

Рис. 3. Лепестковая диаграмма (радар качества – коэффициента эффективности соревновательной деятельности).

Если один из рассматриваемых параметров «выпадает» (равен нулю), то в числителе будет 4 показателя, а в знаменателе 5. В итоге получается *низкий результат*.

$$KЭ(ИУП) = \frac{KЭ(СФП) + KЭ(Тех.н.) + KЭ(Такт.н.) + KЭ(Псих.н.) + KЭ(Теор.н.)}{\text{Количество изучаемых параметров}} =$$

$$= \frac{0,83 + 0,75 + 0,70 + 0,20 + 0}{5} = \frac{2,48}{5} = 0,49$$

Выводы.

Контроль в спортивной практике является индикатором уровня подготовленности спортсменов, средством оптимизации процесса подготовки и соревновательной деятельности на основе объективной оценки развития их различных качеств и интегрального уровня подготовленности.

Предложенная автором *схема видов контроля* показывает, что исходными данными исследования динамики уровня подготовленности спортсменов являются показатели входного контроля. Сумма результатов спортсмена по всем видам контроля определяет его индивидуальный кумулятивный показатель.

Авторские формулы расчета *интегрального уровня подготовленности и коэффициента эффективности соревновательной деятельности* спортсменов позволяет выявлять их сильные и слабые стороны подготовленности, а на их основе вносить коррективы в учебно-тренировочные программы.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении диагностики / тестирования уровня психологической подготовленности спортсменов в единоборствах.

Литература

1. Арзютов Г. Н. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів. Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – К., 2000. – 41 с.
2. Мунтян В. С. Оценка уровня подготовленности спортсменов в единоборствах // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. / под ред. Ермакова С. С. – Х.: ХГАДИ: (ХХПИ), 2007. – № 6. – С. 27–34.
3. Мунтян В. С. Интегральная специальная подготовка как фактор повышения уровня подготовленности спортсменов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. / под ред. Ермакова С. С. – Х.: ХГАДИ: (ХХПИ), 2009. – № 1. – С. 101–108.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Плиско В. И. Формирование готовности профессионала к деятельности в условиях, опасных для жизни (на материале субъекта субъектной деятельности). – К.: Наук. світ, 2002. – 304 с.
6. Сергиенко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. – Миколаїв: УД-МТУ, 2001. – 360 с.
7. Сучасні системи вищої освіти: порівняння для України / заг. ред. В. Зубка. – К.: Видавничий дім «KM Academia», 1997. – 290 с.
8. Филин В.П. Современные методы исследований в спорте: Учеб. пособие / Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. – Харьков: Основа, 1994. – 130 с.

Поступила в редакцию 02.04.2009г.
sport2005@bk.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ В СЕКЦИИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Немцев О.Б., Козлов Р.С.

Институт физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного
университета

Майкопский государственный технологический университет

Аннотация. В статье показано, что формирование физической культуры личности на учебных занятиях по физической культуре в вузе осложнено действием ряда факторов, и, в связи с этим, рассмотрены особенности формирования физической культуры личности у студентов в секции общей физической подготовки. Процесс физического воспитания на учебных занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении происходит в условиях действия ряда факторов, значительно снижающих его эффективность. К таким факторам относятся, в первую очередь, отрицательные эмоции студентов вследствие невозможности соблюдения норм личной гигиены после занятий.

Ключевые слова: физическая культура личности, студенты, секция общей физической подготовки.

Анотація. Немцев О.Б., Козлов Р.С. **Формування фізичної культури особистості студентів на заняттях у секції загальної фізичної підготовки.** У статті показано, що формування фізичної культури особистості на навчальних заняттях з фізичної культури у вузі ускладнено дією ряду факторів, і у зв'язку із цим розглянуті особливості формування фізичної культури особистості в студентів у секції загальної фізичної підготовки. Процес фізичного виховання на навчальних заняттях з фізичної культури у вищому навчальному закладі відбувається в умовах дії ряду факторів, що значно знижують його ефективність. До таких факторів ставляться, у першу чергу, негативні емоції студентів внаслідок неможливості дотримання норм особистої гігієни після занять.

Ключові слова: фізична культура особистості, студенти, секція загальної фізичної підготовки.

Annotattion. Nemtsev O.B., Kozlov R.S. **Formation of physical training of the person of students on exercises in a section of common physical preparation.** Formation of physical training of the person on educational exercises on physical training in high school is complicated with action of some factors. Features of formation of physical training of the person at students in a section of general physical preparation are considered. Process of physical training on educational exercises on physical training in higher educational establishment descends in conditions of action of some factors. They considerably lowering his efficacy. Negative emotions of students concern to factors. They appear owing to impossibility of keeping of norms of a personal cleanliness after exercises.

Keywords: physical training of the person, students, a section of common physical preparation.

Введение.

Формирование физической культуры личности является целью физического воспитания (М.Я. Виленский, 1990; Н.Х. Хакунов, 1994 и др.). Структура физической культуры личности необходимо включает операционный, мотивационный и практико-деятельностный компоненты (В.И. Ильинич, 2001; К.Д. Чермит, 2005 и др.). Дисбаланс в развитии того или иного компонента структуры отрицательно сказывается на формировании физической культуры личности (М.Я. Виленский, В.А. Беляева, 1985

и др.). Это определяет триединую направленность процесса физического воспитания.

Как показывают исследования современных авторов, в физическом воспитании студентов имеются недостатки в реализации каждого из трёх компонентов структуры физической культуры личности. Так низкий уровень физической подготовленности студентов, более того, его снижение в период обучения (О.Н. Токмакова, 1999; Д.Е. Егоров, 2000; Р.С. Козлов, 2004; А.Г. Заболотный, 2005 и др.), особенно ярко выраженное на старших курсах (В.П. Кушманова, 1997), являются отражением проблем в формировании операционного компонента.

Многими исследователями отмечается низкий уровень знаний в области физической культуры, невысокая престижность ценностей физической культуры, негативное отношение к любым формам двигательной активности у студентов (Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич, 1997; И.В. Манжелей, 1999 и др.). Это, несомненно, является следствием низкой эффективности процесса физического воспитания студентов в формировании мотивационно-ценностного компонента физической культуры личности.

Имеющиеся же сведения о слабо выраженной активности студентов и выпускников вузов в физическом самовоспитании и саморазвитии (Т.И. Прокопенко, 1999; И.А. Герасимова, 2000 и др.), не оставляют сомнений, что и в процессе формирования практико-деятельностного компонента физической культуры личности студентов имеются недостатки и необходимо изыскивать значительные резервы для повышения его эффективности.

Однако условия академических занятий по физической культуре в значительной мере затрудняют достижение цели – формирования физической культуры личности студентов современных высших учебных заведений. Это обуславливает возрастание роли дополнительных форм занятий по физическому воспитанию студентов. В то же время занятия в секциях по видам спорта и физической подготовке руководителями как вузов, так и физическим воспитанием студентов рассматриваются в большинстве случаев как нечто второстепенное, несущественное. Также незначителен интерес к возможности эффективного формирования физической культуры личности студента в рамках дополнительных форм физического воспитания у современных исследователей. Имеются лишь немногочисленные работы о реализации оздоровительной направленности физического воспитания студентов в секциях по видам спорта. Между тем, знания подобного характера могли бы явиться основой для значительного повышения эффективности физического воспитания в высших учебных заведениях. Сказанное определяет *проблему* исследования. *Актуальность* разработки этой проблемы обусловлена тем, что здоровье (в значительной мере являющееся продуктом физического воспитания) – несомненно одна из важ-

нейших ценностей личности и общества.

Работа выполнена по плану НИР Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью исследования являлось повышение эффективности формирования физической культуры личности студентов на основе анализа особенностей этого процесса на академических и секционных занятиях.

Для достижения цели перед работой были поставлены следующие *задачи*:

1. Выявить факторы, снижающие эффективность формирования физической культуры личности в процессе физического воспитания студентов (на примере Майкопского государственного технологического университета).
2. Определить содержание и направленность процесса физического воспитания, целью которого является формирование физической культуры личности студента, в рамках секции общей физической подготовки.
3. Показать эффективность формирования физической культуры личности студентов в условиях секции общей физической подготовки.

Для решения поставленных задач применялись следующие *методы исследования*:

- 1) педагогические наблюдения;
- 2) тестирование;
- 3) антропометрия;
- 4) анкетирование;
- 5) педагогический эксперимент;
- 6) математико-статистический анализ экспериментальных данных.

Для определения уровня физической подготовленности студентов применялись общеизвестные тесты: бег на 3000 м; подтягивание на высокой перекладине в висе; бег на 100 м; прыжок в длину с места.

Для определения особенностей реакции сердечно-сосудистой системы студентов на нагрузки измерялась частота сердечных сокращений до и сразу после 20 приседаний за 20 с (по Г.А. Макаровой, 2003). Темп приседаний задавался при помощи звукового сигнала метронома на секундомере-метрономе «Electronika R1-01».

Для оценки интеллекта применялся IQ-тест – его разновидность, описанная Г.Д. Айзенком (1992).

Для определения устойчивости внимания применялся тест, описанный Е.И. Роговым (2001). Его задание заключалось в том, что испытуемый должен был, последовательно рассматривая каждую строчку, в течение 10 минут вычёркивать буквы «к» и «р» на бланке, на котором в случайном порядке напечатаны буквы русского алфавита по 50 букв в каждой строке.

Результат теста: 1) показатель продуктивности внимания (количество просмотренных букв за 10 минут); 2) точность, вычисленная по формуле:

$$K = \frac{m}{n} \times 100\%$$

где n – количество букв, которые из просмотренных надо было вычеркнуть; m – количество правильно вычеркнутых букв.

Определение антропометрических и физиологических показателей студентов производилось медицинским персоналом медицинского кабинета Майкопского государственного технологического университета (МГТУ).

В работе применялись три вида анкет: первая из анкет применялась для определения отношения студентов к ценностям физической культуры; вторая – для оценки уровня знаний в области физической культуры; третья – для оценки объёма двигательной активности студентов.

Результаты исследований и их обсуждение.

Анкетирование 200 студентов МГТУ (по 100 юношей и девушек, по 20 человек с первого, второго, третьего, четвертого и пятого курсов) позволило установить, что большинство опрошенных студентов (85%) и студенток (80%) положительно оценивают академические занятия по физической культуре. В то же время многие из них выделяют факторы, отрицательно сказывающиеся на их психоэмоциональном состоянии. Наиболее значимым фактором, вызывающим отрицательные эмоции у юношей и девушек на академических занятиях по физической культуре, является невозможность соблюдения в полной мере требований личной гигиены после занятий физическими упражнениями (рис. 1). Этот фактор выделяют 86% опрошенных юношей и 80% девушек. Действие этого фактора, несомненно, значительно снижает эффективность процесса формирования физической культуры личности студента, более того, способствует возникновению антипатии к занятиям всеми видами двигательной активности.

Следующий по значимости для *юношей* генератор отрицательных эмоций – невозможность соблюдения рационального режима питания (58% опрошенных юношей). Девушки также выделяют этот источник отрицательных эмоций (30% опрошенных).

Вторым по значимости фактором, вызывающим отрицательные эмоции, *девушки* называют состояние утомления на других предметах вследствие нагрузок на занятиях по физической культуре (53% – рис. 1).

Этот фактор оказался значимым и для *юношей* (36%). В рамках основной формы занятий по физической культуре есть только один путь решения этой проблемы – снижение нагрузки, то есть снижение эффектив-

ности занятий. Ведь, как известно, физические упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовленности, укрепление и сохранение здоровья, без достижения той или иной степени утомления малоэффективны.

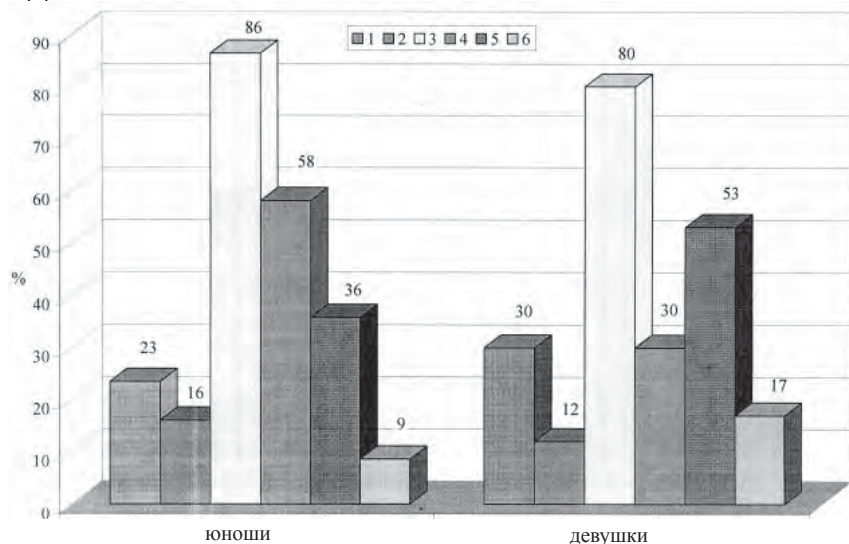


Рис. 1. Число студентов МГТУ, отмечающих как факторы, вызывающие отрицательные эмоции: отрицательную оценку подготовленности преподавателем (1); отрицательную оценку подготовленности сокурсниками (2); невозможность соблюдения требований личной гигиены (3); невозможность соблюдения рационального режима питания (4); состояние утомления на других предметах (5); раннее (или позднее) начало занятий по физической культуре, не соответствующее биологическим ритмам организма (6)

Значительная часть опрошенных студентов (30% девушек и 23% юношей – рис. 1) отмечает возникновение отрицательных эмоций вследствие негативной оценки своих способностей преподавателем. Несомненно, что негативная оценка способностей по любому предмету вызывает у студентов отрицательные эмоции. Но ни один другой предмет не имеет прямо своей задачей оздоровление занимающихся. А отрицательные эмоции, повышенный уровень тревожности в течение продолжительного времени могут являться причиной нарушений здоровья.

Следующим по значимости фактором, способствующим возникновению негативных эмоций, опрошенные студентки-девушки назвали несоответствие времени занятий индивидуальным биологическим ритмам

(17% – рис. 1). Этот же фактор выделили 9% юношей. Отметим, что студенты не имеют возможности выбирать время начала занятий по физической культуре, поэтому устранить влияние данного фактора в рамках учебных занятий по физической культуре сложно.

16% опрошенных юношей и 12% девушек (рис. 1) испытывают отрицательные эмоции в связи с негативной оценкой их способностей однокурсниками. На наш взгляд, это является следствием неоднородности учебной группы по показателям физического развития и уровню физической подготовленности, а также нездоровой обстановки в некоторых группах. Добавим, что добиться большей однородности групп по названным показателям в условиях учебных занятий по физической культуре также сложно.

Действием названных факторов, а также оторванностью знаний, преподаваемых на лекционных занятиях, от практики физкультурно-спортивной деятельности объясняется обнаруженное в ходе обработки результатов ещё одного анкетирования 100 студентов и 100 студенток МГТУ отсутствие взаимосвязи между уровнем знаний в области физической культуры и объёмом двигательной активности (ДА), сознательно осуществляемой студентами в целях сохранения и укрепления здоровья (табл. 1).

Таблица 1
*Теснота взаимосвязи (коэффициенты корреляции) уровня знаний и интеллекта и объёма сознательной двигательной активности у студентов и студенток МГТУ**

Показатели	Уровень знаний по ФК	Уровень интеллекта	Объём сознательной ДА
Уровень знаний по ФК	1,000	0,248	-0,289
Уровень интеллекта	0,553	1,000	0,040
Объём сознательной ДА	-0,046	0,011	1,000

*Жирным шрифтом приведены показатели взаимосвязей у студентов, обычным – студенток.

Более того, обнаружена разнонаправленная динамика уровня знаний в области физической культуры и объёма сознательной двигательной активности у студентов и студенток за время обучения в вузе (рис. 2 и 3). У студентов уровень знаний в области физической культуры имеет общую тенденцию роста до четвёртого курса (так же, как и уровень интеллекта), а затем несколько снижается на пятом курсе. Объём же сознательной двигательной активности студентов МГТУ снижается на протяжении всего периода обучения в вузе ($p < 0,001$).

Уровень знаний у *студенток* повышается с первого до третьего курса, затем несколько снижается на четвертом и пятом курсах ($p < 0,01$). В то же время, объём сознательной двигательной активности *студенток* имеет ярко выраженную тенденцию снижения (рис. 3, $p < 0,001$).

Возможно, что названная тенденция в некоторой степени обусловлена тем, что часть физически наименее подготовленных студентов и студенток предпочитает внимательно прочесть учебник и за счёт этого успешно сдать экзамен по физической культуре, чем заниматься физическим самосовершенствованием.

Таким образом, между уровнем знаний в области физической культуры и объёмом двигательной активности, сознательно выполняемой в оздоровительных целях, ни у студентов, ни у студенток МГТУ не обнаружено прямой зависимости.

Не ставя под сомнение значимость знаний в области физической культуры, как одного из важнейших компонентов физической культуры личности студента, всё же можно констатировать, что в современных вузах доминирует пассивное обучение, догматическая передача готовой информации, и это приводит к бесполезности самих знаний. Возможность подобной негативной для процесса физического воспитания тенденции отмечает Л.И. Лубышева (1996).

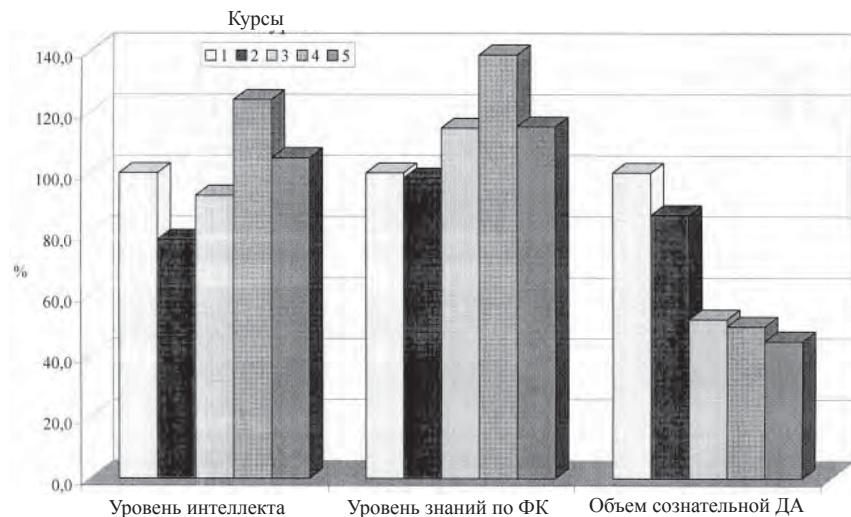


Рис. 2. Динамика уровня знаний в области физической культуры, уровня интеллекта и объёма сознательной двигательной активности у студентов МГТУ

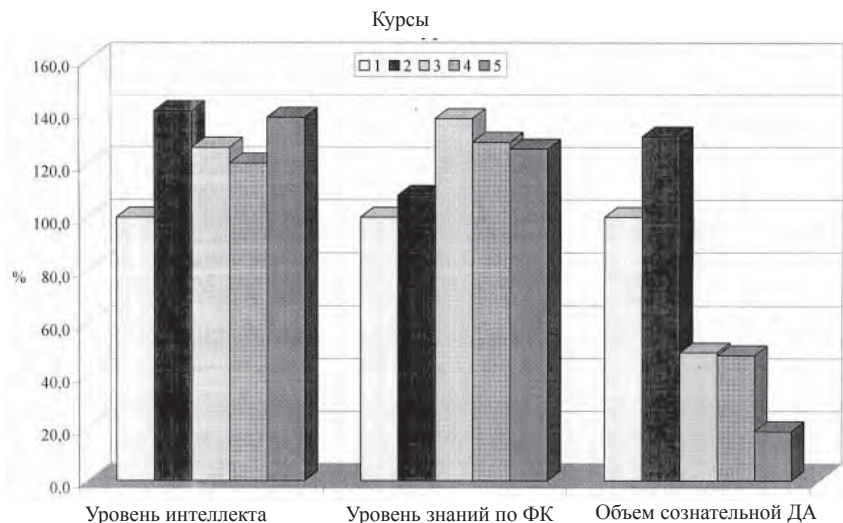


Рис. 3. Динамика уровня знаний в области физической культуры, уровня интеллекта и объёма сознательной двигательной активности у студентов МГТУ

Экспериментальная проверка субъективного ощущения усталости от нагрузок на занятиях по физической культуре на других предметах показала, что частота сердечных сокращений (ЧСС) и некоторые показатели внимания через 20 мин после занятия со средней нагрузкой не восстановились ни у юношей, ни у девушек (табл. 2). Несомненно, это может явиться причиной снижения продуктивности работы на лекциях, семинарских занятиях по другим предметам, появления негативных эмоций у студентов. Негативные эмоции такой природы, безусловно, могут вызывать у части студентов неприязненное отношение к любым формам двигательной активности, чем значительно снижать эффективность процесса воспитания физической культуры личности. С другой стороны, академические занятия по физической культуре являются у большого числа студентов единственным источником двигательной активности. Снижение объёма двигательной активности на занятиях по физической культуре приведёт к прогрессированию гиподинамии у студентов, отрицательно скажется на физическом компоненте их здоровья.

Анализ полученных результатов позволил сделать заключение, что специфика учебных занятий по физической культуре не позволяет эффективно нейтрализовать действие названных негативных факторов. В то же время такая возможность представляется в условиях секционных занятий.

Большая часть студентов, как было установлено в исследовании,

имеет средний или низкий уровень физической подготовленности и слабо сформированную потребность в использовании ценностей физической культуры. В работе рассматриваются особенности физического воспитания в условиях секции общей физической подготовки именно таких студентов.

Таблица 2

*Динамика ЧСС и показателей внимания у студентов МГТУ**

Показатели	Значения показателей ($\bar{x} \pm \delta$)		Достоверность различий
	до занятия	через 20 мин	
ЧСС (уд/мин)	69±5,4 75±8,7	96±8,1 96±10,7	p<0,001 p<0,001
Просмотренные буквы	1120±153 1132±192	1166±228 1097±158	p>0,05 p>0,05
Просмотренные «К» и «Р»	252±40 256±47	263±59 244±39	p>0,05 p>0,05
Вычеркнутые «К» и «Р»	230±32 242±47	202±49 203±45	p<0,05 p<0,05
Точность (%)	92,1±9,01 94,5±4,22	77,7±13,46 82,4±8,61	p<0,001 p<0,001

*Жирным шрифтом приведены показатели юношей (20 чел.), обычным – девушек (20 чел.)

Было принято, что процесс физического воспитания в секции должен иметь оздоровительную направленность и обеспечивать положительное воздействие на следующие компоненты физической культуры личности: 1) уровень физической подготовленности; 2) уровень знаний и методических умений в области физической культуры; 3) мотивы и ценностные ориентации в области физической культуры; 4) самостоятельную активность в области физкультурно-спортивной деятельности.

Непременным условием эффективности физического воспитания и самой возможности секционных занятий считалась их привлекательность, соответствие их содержания интересам занимающихся, высокая эмоциональная насыщенность.

Поэтому, во-первых, каждое занятие должно включать блок игровой направленности. Предварительное изучение интересов студентов позволило выбрать в качестве базовых средств физического воспитания две спортивные игры – футбол и баскетбол.

Во-вторых, значимость различных силовых способностей (собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость) для успешной бытовой и трудовой деятельности, сохранения здоровья и активного долголетия определила необходимость включения в каждое занятие блока

силовой направленности.

Силовая подготовка приветствуется подавляющим большинством студентов-юношей, а её осуществление обладает значительным образовательным потенциалом.

В-третьих, тот факт, что, по данным многих авторов, именно длительная двигательная деятельность малой интенсивности имеет наиболее выраженный оздоровительный эффект (К.Н. Соорег, 1970; Я.С. Вайнбаум, 1986 и др.), определил присутствие в каждом занятии блока, целью которого являлось воспитание общей выносливости.

Учитывая то, что подобная работа может вызывать у занимающихся со слабо сформированной потребностью в использовании ценностей физической культуры, в самосовершенствовании психическое утомление, негативно сказаться на их желании продолжать занятия, упражнения на выносливость вводились постепенно не только с ростом уровня подготовленности, но и с ростом самосознания студентов.

В первом семестре учебного года для развития общей выносливости применялось восхождение на ступеньку высотой 20 см. Это упражнение не требует дорогостоящего инвентаря, его проведение возможно в том же помещении, что и игровой, и силовой части занятия. Также важно, что это упражнение позволяет легко осуществлять постоянный контроль за состоянием занимающихся, а затем анализировать параметры нагрузки и восстановления после неё. В этом упражнении нет необходимости поддерживать темп, заданный более подготовленным студентом. Это позволяет индивидуализировать нагрузку, исключить случаи перегрузки, что особенно важно на первых занятиях.

Ещё одна причина выбора именно этого средства воспитания общей выносливости – возможность его применения в самостоятельных занятиях. По сравнению с другими средствами воспитания общей выносливости (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т.п.) восхождение на ступеньку связано с наименьшими затратами времени на подготовку, что часто оказывается решающим фактором, лимитирующим объём двигательной активности студентов высших учебных заведений, не требует наличия специализированных спортивных сооружений, его применение не зависит от времени года и погоды.

Контроль за индивидуальной нагрузкой осуществлялся по ЧСС, которая определялась сначала преподавателем, затем, после предварительного обучения, самими студентами. На первых занятиях восхождение на ступеньку выполнялось в течение 20 мин с ЧСС 100-120 уд/мин. Затем длительность восхождения увеличивалась до 40 мин (к концу первого семестра занятий) и ЧСС возрастала до 120-140 уд/мин. Такая нагрузка соответствует умеренной и средней зонам интенсивности, выполняется в

аэробном режиме и способствует росту уровня общей выносливости (И.П. Волков, 1993 и др.).

Во втором семестре занятий было запланировано и осуществлено значительное повышение самостоятельности в процессе воспитания общей выносливости. Для этого всем занимающимся в секции было рекомендовано проводить одно самостоятельное занятие (по месту жительства), на котором применялось восхождение на ступеньку в освоенном объёме (начиная с 30 мин при ЧСС 120-140 уд/мин). К концу второго семестра занятий нагрузка на самостоятельном занятии достигла 50-60 мин при ЧСС 120-140 уд/мин.

Как показал анализ итогов занятий в секции общей физической подготовки в течение одного учебного года, увеличение объёма двигательной активности (контрольная группа посещала только академические занятия по физической культуре) привело к значительному повышению уровня физической подготовленности (табл. 3) (в начале эксперимента все рассматриваемые показатели в контрольной и экспериментальной группах достоверных различий не имели ($p > 0,05$) и улучшению физического состояния студентов в экспериментальной группе (рис. 4).

Таблица 3

Уровень физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Тесты	Показатели ($\bar{x} \pm \delta$)		Достоверность различий*		
	контрольная	эксперимент.	$F_{\text{факт.}}$	F_{α}	α
Бег 100 м (с)	14,7±0,69	14,1±0,71	5,06	4,17	0,05
Бег 3000 м (с)	845±52,8	786±51,4	7,83	7,56	0,01
Подтягивание (раз)	9,9±1,44	10,9±1,31	3,72	4,17	0,05
Прыжок в длину с/м (см)	199±6,3	215±5,3	62,74	13,29	0,001

*По данным однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA)

В конце эксперимента не обнаружено достоверных различий у испытуемых контрольной и экспериментальной групп лишь в показателях силовой выносливости (подтягивание, табл. 3). Это единственный из рассматривавшихся показателей физической подготовленности, который обнаружил выраженную положительную динамику в контрольной группе (рис. 5).

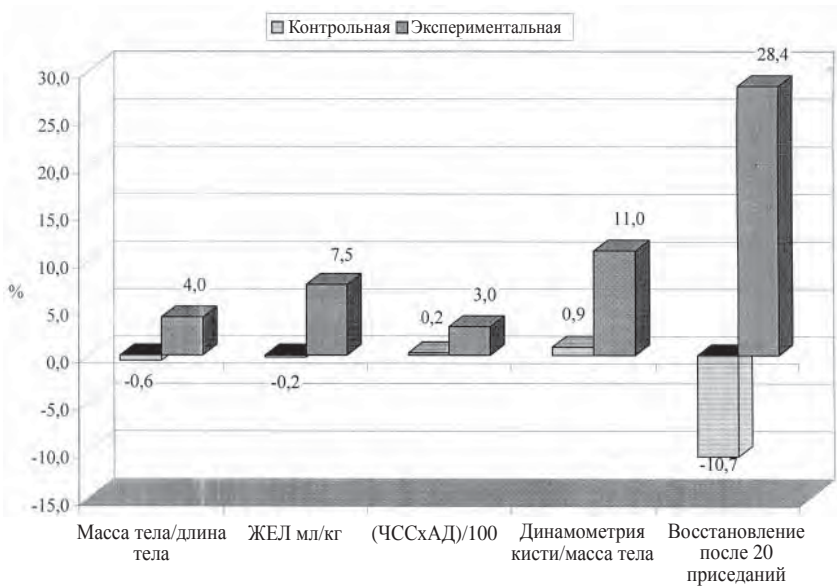


Рис. 4. Темпы прироста показателей физического состояния студентов контрольной и экспериментальной групп за время формирующего эксперимента

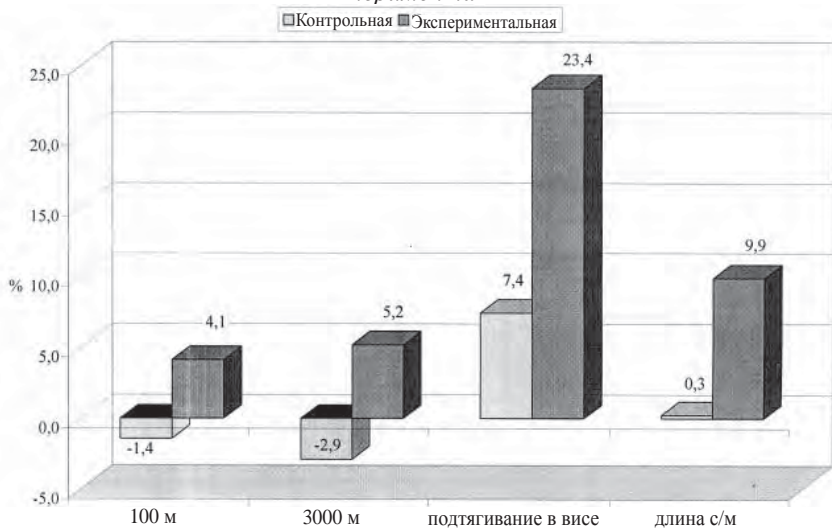


Рис. 5. Динамика показателей физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп за время эксперимента

Более высокие показатели физической подготовленности при фактическом увеличении числа занятий, естественно, не могут вызывать удивления. Однако необходимо отметить, что в контрольной группе, испытуемые в которой посещали только учебные занятия по физической культуре, зафиксировано даже некоторое снижение результатов в двух из четырёх применявшихся тестов. Это позволяет считать эффективность учебных занятий крайне низкой (в силу рассматривавшихся выше причин), а увеличение числа таких занятий не даёт оснований надеяться на выраженный рост уровня физической подготовленности.

Значительно вырос в экспериментальной группе уровень знаний в области физической культуры. При этом уровень знаний в контрольной группе практически не изменился. Различия в уровне знаний у студентов контрольной и экспериментальной групп достоверны ($p < 0,01$). Более выраженный прирост уровня знаний в экспериментальной группе обусловлен, очевидно, большей заинтересованностью студентов в их усвоении, устранением оторванности знаний от практики – их возросшей прикладностью.

Особо следует отметить, что во время занятий в секции общей физической подготовки было устранено действие факторов, негативное влияние на психоземotionalное состояние студентов которых было зафиксировано ранее. С занимающимися не только была проведена беседа о нормах личной гигиены и необходимости их соблюдения, о необходимости своевременно принимать пищу, но и контролировалось выполнение этих требований. Секционные занятия проходили в вечернее время, студенты имели возможность, с одной стороны, выполнять большой объём физических упражнений, с другой стороны, полностью восстановиться (и сверхвосстановиться) после физических нагрузок. Оценка результатов занятий была ориентирована, в первую очередь, на динамику показателей физической подготовленности и здоровья и производилась самими студентами, имеющими, к тому же, мало отличающийся их уровень. Это позволило избежать отрицательных эмоций студентов в связи с негативной оценкой своих способностей преподавателем и сверстниками.

Все студенты в экспериментальной группе были привлечены к самостоятельным занятиям

Результаты формирующего эксперимента позволяют заключить, что в условиях секции общей физической подготовки процесс формирования физической культуры личности студентов оказался более эффективным.

Выводы.

1. Процесс физического воспитания на учебных занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении происходит в условиях действия ряда факторов, значительно снижающих его эффективность.

К таким факторам относятся, в первую очередь, отрицательные эмо-

ции студентов вследствие невозможности соблюдения норм личной гигиены после занятий.

Негативное отношение к занятиям по физической культуре вызывают также состояние утомления после них на других предметах, невозможность соблюдения рационального режима питания, отрицательная оценка своей подготовленности преподавателем и сокурсниками. Действие последнего из названных факторов осложняется тем, что диапазон результатов в системе оценки физической подготовленности студентов высших учебных заведений уже, чем естественное варьирование многих показателей их физического развития и психофизических способностей.

Наконец, студенты и студентки отмечают несоответствие времени начала занятий по физической культуре их индивидуальным биоритмам.

2. Действие названных негативных факторов отрицательно сказывается на формировании структуры физической культуры личности студента. Взаимосвязи между операционным, мотивационно-ценностным и практико-деятельностным компонентами отсутствуют. С ростом объёма знаний в области физической культуры не только не происходит увеличения объёма сознательной двигательной активности, но и происходит его значительное снижение.

3. Основу состава секции общей физической подготовки составляют студенты с низким или средним уровнем физической подготовленности, слабо сформированными взаимосвязями между компонентами физической культуры личности.

В связи с этим процесс физического воспитания в секции общей физической подготовки должен совмещать собственно двигательную активность с формированием знаний в области физической культуры и потребностей в освоении её материальных и духовных ценностей.

При этом двигательная активность должна носить оздоровительный характер, чему способствует применение упражнений для развития общей выносливости и силы.

Заинтересованность студентов в занятиях в секции возможна только как следствие соответствия содержания занятий их интересам. Это определяет их игровой характер.

4. Процесс физического воспитания в условиях секции общей физической подготовки оказался более эффективным, чем на учебных занятиях в достижении его основной цели – формировании физической культуры личности. Студенты, занимавшиеся в течение одного учебного года в секции общей физической подготовки, не только значительно повысили уровень физической подготовленности и здоровья (физического компонента), показали значительно более высокий уровень знаний по физической культуре, чем студенты, посещавшие только академические занятия, но и

повысили объём двигательной активности в самостоятельных занятиях. Это позволяет говорить о сформированности у них структуры физической культуры личности как системного образования, функцией которого является деятельное поддержание и укрепление здоровья студентов.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем формирования физической культуры личности студентов на занятиях в секции общей физической подготовки.

Литература

1. Айзенк, Г.Ю. Проверьте свои способности / Г.Ю. Айзенк. – М.: Педагогика-Пресс, 1992. – 176 с.
2. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1986. – 176 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура в самосовершенствовании личности будущего учителя: учеб. пос. / М.Я. Виленский, В.А. Беляева. – М.: МГПИ, 1985.
4. Виленский, М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / М.Я. Виленский. – М., 1990.
5. Волков, И.П. Влияние различных режимов двигательной активности на функциональные показатели организма и физическое развитие детей: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / И.П. Волков. – Минск, 1993. – 36 с.
6. Герасимова, И.А. Формирование физической культуры и здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений на основе их личностной самооценки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.А. Герасимова. – Волжский, 2000.
7. Егоров, Д.Е. Технология поэтапного повышения уровня физической подготовленности студенток вузов гуманитарного профиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.Е. Егоров. – Хабаровск, 2000.
8. Заболотный, А.Г. Учёт соразмерности уровня развития кондиционных двигательных качеств как условие эффективной физической подготовки (на примере девушек): автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Заболотный. – Майкоп, 2005.
9. Козлов, Р.С. Динамика показателей физической подготовленности у студентов МГТУ / Р.С. Козлов // Проблемы физического воспитания и спорта: реалии и перспективы: Научные труды кафедры лёгкой атлетики ИФК и дзюдо АГУ. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2004. – С. 144-150.
10. Кушманова, В.П. Динамика основных показателей физической подготовленности студентов технического вуза и изучение их ценностных ориентаций: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.П. Кушманова. – Малаховка, 1997.
11. Лубышева, Л.И. Гуманитарная ориентация инновационных процессов в физическом воспитании студентов / Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: мат. 7-й науч. – практ. конф. – Коломна, 1997. – С. 180-182.
12. Лубышева, Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 2-4.
13. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 465.
14. Манжелей, И.В. Повышение эффективности физкультурного образования студентов основной группы гуманитарных вузов на основе использования элементов самообразования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Манжелей. – Тюмень, 1999.
15. Прокопенко, Т.И. Технология формирования культуры здорового образа жизни личности студента в условиях научно-образовательного и консультативно-оздоровительного Центра вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.И. Прокопенко. – Ставрополь, 1999.
16. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие / Е.И. Рогов. – М.:

- ВЛАДОС, 2001. – 384 с.
17. Токмакова, О.Н. Совершенствование физической подготовленности студенток специального медицинского отделения вуза на основе расширенного использования дозированной ходьбы и бега: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.Н. Токмакова. – М., 1999.
 18. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.
 19. Хакунов, Н.Х. Физическая культура в системе образования / Н.Х. Хакунов. – М.: Советский спорт, 1994. – 132 с.
 20. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учеб. пособие / К.Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2005.
 21. Cooper, K.H. The new aerobic / К.Н. Cooper. – New York: Evans. – 1970. – 124 p.
- Поступила в редакцию 23.03.2009г.
nemcev@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ ИГРОВОЙ ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ХОДЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Похоруков О.Ю.

Кузбасская государственная педагогическая академия, г. Новокузнецк

Аннотация. Освоение студентами практических умений и навыков проведения занятий по различным видам адаптивной физической культуры с использованием игровой технологии физкультурно-спортивной деятельности применительно к детям с ограниченными возможностями здоровья, позволит повысить качество этого процесса, что в свою очередь, поднимет на более высокий уровень систему комплексной реабилитации и интеграции в общество детей с особыми образовательными потребностями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, профессиональная подготовка специалиста, дети с ограниченными возможностями здоровья, подвижные игры.

Анотація. Похоруков О.Ю. Організація ігрової технології адаптивної фізичної культури в ході професійної підготовки студентів педагогічного вузу. Освоєння студентами практичних умінь і навичок проведення занять з різних видів адаптивної фізичної культури з використанням ігрової технології фізкультурно-спортивної діяльності стосовно до дітей з обмеженими можливостями здоров'я, дозволить підвищити якість цього процесу, що у свою чергу, підніме на більше високий рівень систему комплексної реабілітації й інтеграції в суспільство дітей з особливими освітніми потребами.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, професійна підготовка фахівця, діти з обмеженими можливостями здоров'я, рухливі ігри.

Annotation. Pokhorukov O.J. Organization of playing technology of adaptive physical culture during to professional preparation of students of pedagogical institute of higher. Mastering of practical abilities and skills of leadthrough of employments students on the different types of adaptive physical culture with the use of playing technologists of athletic-sporting activity as it applies to children with the limited possibilities of health, will allow to promote quality of this process, that in same queue, will heave up on more high level the system of complex rehabilitation and integration in society of children with the special educational necessities.

Keywords: adaptive physical culture, professional preparation of specialist, children with the limited possibilities of health, mobile games.

Введение.

Одна из важнейших проблем совершенствования учебно-воспитательного процесса в специальных учреждениях для детей с нару-

шениями в развитии в настоящее время – это создание системы управления процессом развития личности ребенка.

В системе высшего профессионального образования в области адаптивной физической культуры вопросы освоения студентами методик и технологий физкультурно-спортивной деятельности занимают одно из важных мест, так как это способствует формированию у них практических умений и навыков для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Учитывая, что адаптивная физическая культура является достаточно новой интегративной областью образования, науки и социальной практики, необходимо особо подчеркнуть перспективы в научно-исследовательской и практико-ориентированной деятельности, особенно – это поиск, разработка и апробация оптимальных технологий и методик для детей с разными образовательными потребностями.

Развитие личности ребенка происходит в различных видах деятельности, в том числе и игровой, наиболее ярко выраженной в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Большинство игр связано с двигательной деятельностью, проявляющейся в форме творческого соревнования в постоянно меняющихся условиях, ограниченными установленными правилами или без правил [1]. Игра – неотъемлемый элемент жизни, человеческой культуры, связывающий поколения. Игра как форма активности занимает значительное место в жизни ребенка. Загадка и ценность игры имеют глубокие внутренние корни, так как стремление человека играть, зарождаясь еще в детском возрасте, сопровождают его всю жизнь до глубокой старости. Среди большого разнообразия игр широко распространены у детей и подростков подвижные игры.

Работа выполнена по плану НИР Кузбасской государственной педагогической академии.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – анализ внедрения подвижных игр в образовательный процесс подготовки специалистов по адаптивной физической культуре для работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

Результаты исследований.

Подвижные игры занимают важное место в жизнедеятельности детей с нарушениями в развитии. В игровой деятельности приобретает практический опыт культуры общения – развитие познавательной активности, коммуникативных способностей и формирование умений вербального общения. Подвижные игры способствуют овладению навыками пространственной ориентировки, приобретению свободы в движениях,

развитию координации и быстроты. Игры развивают и укрепляют нравственные качества личности детей.

Мастерство проведения подвижных игр с образовательными, воспитательными и лечебными целями являются важной составной частью профессиональной подготовки специалистов по адаптивной физической культуре.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременно воздействовать на моторную и психическую сферу занимающихся. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакций нестандартности действий. Подвижные игры вынуждают мыслить экономно, мгновенно реагировать на действия партнеров, развивают внутреннюю речь, логику, память [5].

Наши исследования показали, что подвижные игры выступают как одно из действенных средств физического и нравственного воспитания детей с ограниченными возможностями, помогающих им добиться жизненно важных и необходимых результатов в овладении двигательной сферой, служащие средством коррекции и компенсации первичных и вторичных дефектов и создающие благоприятные условия для социальной реабилитации.

Подвижная игра как средство рекреации обладает целым рядом качеств, среди которых важнейшее место занимает высокая эмоциональность играющих. Эмоции в игре имеют сложный характер. Это удовлетворение от мышечной работы, от чувства бодрости и энергии, радость от возможности дружеского общения в коллективной игре, от достижения поставленной цели. Во время подвижной игры осуществляется комплексное воздействие на моторику и нервно-психическую сферу ребенка с ограниченными потребностями.

В ходе исследования мы выявили, что в игре ярко выражена роль движений. Для подвижной игровой деятельности характерны творческие активные двигательные действия, мотивированные ее сюжетом (темой, идеей). Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими) и направляются на преодоление различных трудностей в достижении поставленной цели (выиграть, овладеть определенными приемами).

Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями заключается в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме. Подвижные игры, как правило, не требуют от участников специальной подготовленности. Одни и те же подвижные игры могут проводиться в разнообразных условиях, с большим

или меньшим числом участников, по различным правилам.

Важнейший результат игры для детей – это радость и эмоциональный подъем, что адекватно потребностям организма человека в движении и способствует более успешному развитию личности детей со специальными образовательными потребностями.

Для целенаправленной тренировки некоторых мышечных групп наряду с подвижными играми могут использоваться упражнения игрового характера, которые не имеют законченного сюжета, развития событий (например, эстафеты). В подвижных играх с элементами соревнования, как в спорте, формируются выдержка, самообладание, правильное реагирование на неудачу.

Целенаправленно организованные подвижные игры оказывают благоприятное влияние на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие детей в разнообразную, преимущественно динамическую работу, различные крупные и мелкие мышечные группы, а также игры, увеличивающие подвижность в суставах.

Подвижные игры активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме. Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), способствуют совершенствованию важнейших систем и функций организма. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания. Важно, чтобы игры оказывали благоприятное влияние на нервную систему занимающихся. Это достигается путем оптимальных нагрузок на память и внимание играющих, а также такими играми, которые вызывают продолжительные положительные эмоции.

Результаты наших исследований показывают, что особое значение подвижные игры приобретают как метод лечебной гимнастики при реабилитации детей и подростков с детским церебральным параличом и другими расстройствами опорно-двигательного аппарата. Подвижные игры особенно важны и привлекательны для таких детей тем, что специально направленными упражнениями оказывают на их организм трофическое влияние, способствующее восстановлению иннервационных механизмов и предупреждению образования вторичных контрактур и деформаций, а при необходимости содействуют формированию компенсации, способствуют улучшению психомоторных показателей развития, улучшению работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем, вестибулярного аппарата,

коррекции нарушенной осанки.

Последующее усложнение игры (направленное на более совершенную технику движения, подвижность нервно – мышечного аппарата, высокую степень координации и мышечного напряжения делает волевое максимальное движение, а отсюда – большая возможность упрочнения производимого движения и перехода его в полуавтоматизированное. [2].

По мнению Л.С. Выгосткого психологической основой игры является господство чувств в душе ребенка, свобода их выражения, искренние смех, слезы, восторг, то есть та естественная эмоциональная сущность ребенка, которая ищет выражения, как в физической, так и в психологической сфере [3]. Если ребенку предложить представить себя тонкой, гибкой березкой, стоящей на пригорке, которая подставляет свои ветки и листья солнышку и покачивается от свежего ласкового ветерка, ребенок сделает плавные наклоны легче и выразительнее, чем если бы он просто повторял эти движения по команде и показу. Соответствующие заданию образы и яркие эмоции позволяют ребенку выполнять движения более точно и правильно. При этом у него формируются умение различать собственные мышечные ощущения: плавность, темп, ритм, амплитуду движений, появляется моторная ловкость. Благодаря этому развиваются и психические функции – умение направлять внимание на собственные эмоциональные ощущения и эмоции окружающих, а также умение управлять своими ощущениями. Участвуя в подвижных играх, дети очень непосредственно и бурно переживают все события игры. Игровыми средствами являются основные движения: ходьба, бег, прыжки, метание, переноска груза, лазание и т.д. Игры доступны и тем детям, которые передвигаются в колясках [6].

Целенаправленно подобранные подвижные игры развивают у детей с ограниченными возможностями здоровья мелкую моторику, равновесие, координацию и точность движений, улучшают качество внимания, фонетический слух и звукопроизношение, помогают освоению элементарных математических представлений о величине, расстоянии, весе, скорости, объеме, то есть стимулируют развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей. Естественно, что в группах с разными видами заболеваний содержание игровой деятельности неодинаково (по направленности, сложности, продолжительности) и лимитируется моторной мобильностью, двигательным опытом, физической подготовленностью, возрастом и другими факторами. Тем не менее, все дети, независимо от характера нарушений, предпочитают игру другим формам двигательной активности, так как она удовлетворяет естественную потребность в эмоциях, движении и является прекрасным средством самовыражения.

Кроме того, игры создают благоприятные условия для приобщения детей с ограниченными функциональными возможностями к системати-

ческим занятиям физическими упражнениями, что является важнейшим фактором интеграции детей в общество здоровых сверстников.

Выводы.

Поэтому внедрение подвижных игр в образовательный процесс подготовки специалистов по адаптивной физической культуре позволит повысить качество этого процесса для работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья, что в свою очередь, поднимет на более высокий уровень систему их комплексной реабилитации и интеграции в общество, обеспечит более высокий уровень жизни каждого человека нашей страны.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем организации игровой технологии адаптивной физической культуры в ходе профессиональной подготовки студентов педагогического вуза.

Литература:

1. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболеваниях детским церебральным параличом): Методическое пособие / Под ред. А.А. Потапчук. – СПб., 2003. – 228 с.
2. Евсеев, С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / С.П. Евсеев. – М.: «Издательство Советский спорт», 2007. – 232 с.
3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ. ред. Л.В. Шапковой. – М.: «Советский спорт», 2002. – 212 с.
4. Нарзулаев, С.Б. Подвижные игры для детей с ограниченными возможностями здоровья: Учебно-методическое пособие / С.Б. Нарзулаев, В.И. Павлухина, Г.Н. Попов. – Томск, 2006. – 98 с.
5. Шапкова, Л.В. Методы и формы организации адаптивной физической культуры. Т.1. / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: «Советский спорт», 2002. – 365 с.
6. Шоо, М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений / Пер. с нем. Н.А. Горловой; науч. ред. рус. текста Н.М. Назарова. – М.: «Академия», 2003. – 112 с.

Поступила в редакцию 08.04.2009г.
milinisoa@mail.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМБИНИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРАМИСТАРА И КУРАНТИЛА У БОЛЬНЫХ С СИНДРОМОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Прихода И.В., Терещенко М.М.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

Аннотация. В статье проанализированы результаты комбинированной терапии с использованием Прамистара и Курантила у больных с синдромом хронической усталости. Обследовано 30 пациентов с синдромом хронической усталости. Показано, что после лечения в течение 8-ми недель отмечается улучшение когнитивных функций, уменьшение выраженности депрессивного синдрома, повышение общей активности больных. Полученные данные свидетельствуют об эффективности и безопасности применения комбинированной терапии с использованием Прамистара и Курантила у этой категории больных.

Ключевые слова: эффективность, комбинированная терапия, Прамистар, Курантил, син-

дром хронической усталости.

Анотація. Прихода І.В., Терещенко М.М. Ефективність комбінованої терапії з використанням Прамістару та Курантілу у хворих на синдром хронічної втоми. У статті проаналізовані результати комбінованої терапії з використанням Прамістару та Курантілу у хворих на синдром хронічної втоми. Обстежено 30 пацієнтів з синдромом хронічної втоми. Доведено, що після лікування протягом 8-ми тижнів спостерігається покращення когнітивних функцій, зменшення вираженості депресивного синдрому, підвищення загальної активності хворих. Отримані дані свідчать про ефективність та безпечність комбінованої терапії з використанням Прамістару та Курантілу у даної категорії хворих.

Ключові слова: ефективність, комбінована терапія, Прамістар, Курантіл, синдром хронічної втоми.

Annotation. Prikhoda I.V., Tereshenko M.M. The efficiency of the combination therapy of Pramistar and Kurantil on treatment in patients with chronic fatigue syndrome. The results of the combination therapy of Pramistar and Kurantil on treatment in patients with chronic fatigue syndrome has been analysed in the article. There were examined 30 patients with chronic fatigue syndrome. The study demonstrated that after treatment for 8 weeks researchers noted better cognitive functioning, lessening depressive syndrome expressivity, increasing general activity of patients. The efficacy and security of clinical application were determined.

Key words: efficiency, combination therapy, Pramistar, Kurantil, chronic fatigue syndrome.

Введение.

Синдром хронической усталости (СХУ) является чрезвычайно актуальной и сложной проблемой современной медицины в виду его широкой распространенности в популяции, при этом прослеживается четкая тенденция к неуклонному росту заболеваемости. В США зарегистрировано около 5 млн. больных СХУ, который относят к категории “пандемии неинфекционного заболевания” и “диванной чумы XXI века” [6]. Точные данные относительно распространенности СХУ в Украине отсутствуют, поскольку данное патологическое состояние пока не относится к категории болезни и не выделено в отдельную нозологическую форму [2].

Термин СХУ впервые возник в США в 1984 году и означает беспричинную сильную общую усталость. Однако, сам феномен быстрой и длительной усталости известен довольно давно. Аналогичные состояния под названиями “неврастенический синдром”, “астено-депрессивный синдром”, “нейромиастения” описаны врачами в XIX веке. При этом следует отличать СХУ от просто усталости, обусловленной не заболеванием, а реакцией организма на нагрузку [2].

СХУ наблюдается преимущественно у взрослых лиц, независимо от возраста и профессиональной принадлежности. Установлено, что СХУ в два раза чаще встречается у мужчин, имеющих высшее образование и занимающихся умственным трудом. Все вышеперечисленное дает основание назвать СХУ “болезнью бизнесменов” [8, 9]. Следует отметить, что дети также страдают СХУ [3]. Точная статистика заболеваемости детей отсутствует, однако установлен рост количества случаев СХУ у детей на протяжении последних лет. Подобную неблагоприятную тенденцию связывают с прогрессивно возрастающими информационными, нейропсихическими

и физическими нагрузками, а также с процессами всемирной глобализации и урбанизации [3].

Клиническая картина СХУ отличается большим разнообразием. Заболевание может дебютировать как постепенно – в результате действия постоянного стресса, так и внезапно – после острого стресса или перенесенной инфекции [2, 3, 4]. Пациенты предъявляют огромную массу самых разнообразных жалоб, связанных с плохим самочувствием и стремятся отыскать у себя какое-либо соматическое заболевание. Подобное отношение к заболеванию в конечном итоге приводит к ускорению прогрессирования СХУ и дальнейшему субъективному ухудшению состояния, то есть к формированию своеобразного “порочного круга”: стресс (перенесенная инфекция) → возникновение разнообразных жалоб → ухудшение самочувствия → поиск соматической патологии → отсутствие “нужной” болезни → стресс.

Диагностика СХУ достаточно сложна. Во время объективного обследования у больных с СХУ выявляют разнообразные функциональные расстройства, в виду чего некоторые авторы рассматривают СХУ вариантом проявления вегетативной дисфункции [1, 3]. В связи с этим Американской коллегией ревматологов выделены диагностические критерии СХУ. Существует 2 основных и 11 дополнительных диагностических критериев СХУ [7].

Основные диагностические критерии:

1. Внезапное возникновение слабости и ее прогрессирование, отсутствие эффекта после отдыха. Снижение трудоспособности на протяжении последних 6 месяцев.

2. Отсутствие других заболеваний или причин, способных вызвать такую усталость.

Дополнительные диагностические критерии:

1. Прогрессирующая или длительная усталость, особенно после физических нагрузок, которые раньше переносились легко.
2. Субфебрилитет.
3. Частая боль в горле.
4. Болезненные лимфоузлы.
5. Мышечная слабость.
6. Миалгии.
7. Нарушение формулы сна (бессонница ночью и сонливость днем).
8. Частая головная боль.
9. Мигрирующая боль в суставах.
10. Нейропсихические расстройства (повышенная чувствительность к свету, расстройства зрения, ухудшение памяти, раздражительность, нерешительность, низкая самооценка, снижение концентрации

внимания).

11. Депрессия или постоянные беспричинные колебания настроения.

Лечение СХУ должно быть строго индивидуальным, системным, комплексным, патогенетически обоснованным и длительным. Оно предусматривает адекватную немедикаментозную и медикаментозную терапию [2, 3, 4, 5, 6, 8, 9].

Медикаментозное лечение включает рациональную индивидуальную психотропную терапию (седативные препараты, транквилизаторы, антидепрессанты), ноотропную терапию, а также применение препаратов, улучшающих гемореологию и микроциркуляцию.

Наибольшие проблемы у практического врача возникают при выборе препаратов для лечения больных с СХУ. Как правило, это больные молодого и среднего трудоспособного возраста, ведущие активный способ жизни и зачастую занимающие высокое общественное положение. При этом, клиническая картина СХУ фактически проявляется неврозоподобным синдромом, нередко без четко очерченной неврологической симптоматики, обусловленным патологическими реакциями высшей нервной деятельности на развивающуюся профессиональную и социальную дезадаптацию.

К проблемам терапии данного заболевания принадлежит полипрагмазия (одновременное назначение большого количества препаратов, нередко – однонаправленного действия), трудности при выборе оптимального препарата из многих существующих средств, назначение препарата без учета его системного действия и т. д. Об этом также свидетельствует отсутствие “золотого стандарта” в лечении данной патологии. Поэтому поиск новых эффективных препаратов и их комбинаций является одной из приоритетных задач современной клинической медицины.

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

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью данного исследования явилось изучение эффективности и безопасности комбинированной терапии с использованием Прамистара (прамирацетам, BERLIN-CHEMIE, Германия) и Курантила (дипиридамол, BERLIN-CHEMIE, Германия) у больных с СХУ.

Материалы и методы исследования.

В исследование включено 30 больных с СХУ в возрасте от 30 до 55 лет (средний возраст $42,5 \pm 2,2$ года). Диагноз СХУ устанавливали в результате комплексного обследования согласно диагностических критериев Американской коллегии ревматологов [7]. Обследование и лечение проводилось амбулаторно, то есть было максимально приближено к реальным условиям жизни пациентов.

Комплекс обследования включал помимо общеклинических методов, клинико-неврологическое обследование с оценкой жалоб согласно визуальной шкале (Вейна А.М.), где 10 баллов соответствует наибольшей интенсивности симптома, а 0 баллов – его отсутствие; нейропсихологическое исследование при помощи шкалы MMSE (Mini Mental State Examination, максимальный показатель 30 баллов); оценку психоэмоционального статуса при помощи шкалы депрессии Бека и шкалы тревоги Спилберга-Ханина; исследование церебральной гемодинамики с помощью стандартного ультразвукового исследования сосудистой системы церебральных и сонных артерий.

Все пациенты получали комбинированную терапию с использованием Прамистара (прамирацетам, BERLIN-CHEMIE, Германия) в суточной дозе 1200 мг и Курантила (дипиридамол, BERLIN-CHEMIE, Германия) в суточной дозе 75 мг. Длительность лечения составила 8 недель.

Мониторинг состояния пациентов проводили при первичном осмотре и через 8 недель после начала лечения. Статистическую обработку полученных данных проводили согласно стандартным методам вариационной статистики с использованием t-критерия Стьюдента при помощи статистических программ Microsoft Excel и Statistica.

Результаты исследования и их обсуждение.

У всех больных с СХУ наблюдались нарушения основных нейропсихических и психоэмоциональных функций. Их динамика под влиянием комбинированной терапии с использованием Прамистара и Курантила представлена в таблице 1.

Анализ динамики основных клинических симптомов у больных с СХУ под влиянием комбинированной терапии с использованием Прамистара и Курантила (в баллах) (таблица 1) свидетельствует о достоверном уменьшении общей слабости и прогрессирующей или длительной усталости в 3,4 и 3,5 раз соответственно ($p < 0,01$), а также уменьшении головной боли и головокружения в 2,8 ($p < 0,05$) и 3,5 ($p < 0,01$) раз соответственно. Важным положительным эффектом комбинированной терапии явилось уменьшение нарушения формулы сна в 2,6 раз ($p < 0,05$), мышечной слабости и миалгий – в 3,6 и 3,7 ($p < 0,01$) раз соответственно. Интересным и примечательным является факт положительной динамики и других клинических симптомов: достоверного уменьшения уровня артралгий и болей в горле в 3,4 ($p < 0,01$) и 3,3 ($p < 0,01$) раза соответственно, а также достоверного уменьшения болезненности лимфоузлов и субфебрилитета ($p < 0,01$).

При нейропсихологическом исследовании наиболее выраженные нарушения были зафиксированы по шкалам внимания и кратковременной памяти. Суммарные данные нейропсихологического исследования с использованием шкалы MMSE (Mini Mental State Examination) и их динамики

ка под влиянием комбинированной терапии с использованием Прамистара и Курантила приведены в таблице 2.

Таблица 1.

Динамика основных клинических симптомов у больных с СХУ под влиянием комбинированной терапии с использованием Прамистара и Курантила (в баллах)

Симптомы	До лечения (n=30)	Через 8 недель (n=30)
Общая слабость	8,9 ±1,3	2,6±0,6**
Прогрессирующая или длительная усталость	8,7 ±1,2	2,5±0,5**
Головная боль	6,2±0,6	2,2±0,3*
Головокружение	5,3±0,5	1,5±0,2**
Нарушение формулы сна	7,6±0,7	2,9±0,5*
Мышечная слабость	5,8±0,4	1,6±0,2**
Миалгии	4,8±0,3	1,3±0,1**
Артралгии	4,4±0,4	1,5±0,3**
Субфебрилитет	4,1±0,3	1,3±0,2**
Боль в горле	3,9±0,2	1,2±0,3**
Болезненность лимфоузлов	3,3±0,2	1,1±0,1**

Примечание: * - достоверность различий до и после лечения $p < 0,05$;

** - достоверность различий до и после лечения $p < 0,01$.

Таблица 2.

Динамика показателей нейропсихологического исследования, уровней тревоги и депрессии у больных с СХУ под влиянием комбинированной терапии с использованием Прамистара и Курантила (в баллах)

Шкалы	До лечения (n=30)	Через 8 недель (n=30)
MMSE	25,9±0,5	28,8±0,6*
Депрессия (шкала Бека)	13,4±0,5	5,4±0,2*
Реактивная тревожность (шкала Спилберга-Ханина)	33,6±1,5	25,4±0,8*
Личностная тревожность (шкала Спилберга-Ханина)	47,6±2,5	43,6±1,7

Примечание: * - достоверность различий до и после лечения $p < 0,05$.

Анализ полученных результатов свидетельствует о достоверном улучшении показателей нейропсихологического исследования (шкала MMSE), выражающемся в их среднем увеличении на 2,9 баллов ($p < 0,05$). Оценка динамики уровней тревоги и депрессии свидетельствует о выра-

женном антитревожном и антидепрессивном эффектах комбинированной терапии, проявляющихся в достоверном снижении уровней депрессии (шкала Спилберга-Ханина) ($p < 0,05$) и реактивной тревожности (шкала Бека) ($p < 0,05$).

Динамика состояния церебральной гемодинамики у больных с СХУ под влиянием комбинированной терапии с использованием Прамистара и Курантила (по данным ультразвукового исследования) представлена в таблице 3.

Таблица 3.

Динамика показателей церебральной гемодинамики у больных с СХУ под влиянием комбинированной терапии с использованием Прамистара и Курантила (по данным ультразвукового исследования)

Средняя скорость кровотока, см/с	До лечения (n=30)	Через 8 недель (n=30)
ВСА	25,9±0,5	28,8±0,6*
ПА, V2	13,4±0,5	5,4±0,2*
ОА	33,6±1,5	25,4±0,8*
ВР	47,6±2,5	43,6±1,7

Примечание: * - достоверность различий до и после лечения $p < 0,05$; ВСА – внутренняя сонная артерия; ПА, V2 – позвоночная артерия, сегмент V2; ОА – основная артерия; ВР – вена Розенталя.

Анализ динамики показателей церебральной гемодинамики у больных с СХУ под влиянием комбинированной терапии с использованием Прамистара и Курантила свидетельствует о достоверном улучшении церебрального кровотока, преимущественно в вертебробазиллярной системе. При этом наблюдалось улучшение венозного оттока по поверхностным венам головного мозга, что проявлялось уменьшением скорости кровотока в глубоких венах (Розенталя), которые при затруднении венозного оттока берут на себя функцию поверхностных вен.

Комбинированная терапия с использованием Прамистара и Курантила хорошо переносилась и была безопасной. За время исследования ни у одного пациента не было отмечено каких-либо побочных эффектов, потребовавших уменьшения доз или отмены препаратов.

Выводы.

1. У больных с СХУ наблюдаются нарушения нейروпсихических, психоэмоциональных и вегетативных функций, клинически проявляющиеся дисциркуляторно-энцефалопатическим, астено-невротическим, тревожно-фобическим, депрессивным и вегетососудистым синдромами.
2. Комбинированная терапия с использованием Прамистара и Курантила у больных с СХУ оказывает выраженный ноотропный эффект, проявляющийся в улучшении когнитивных и интеллектуально-мнестических функ-

ций, повышении умственной работоспособности и общей двигательной активности.

3. Применение комбинированной терапии у больных с СХУ обеспечивает значительный адаптогенный, антидепрессивный и антитревожный эффекты.

4. Использование комбинации Прамистара и Курантила у больных с СХУ оказывает выраженный вазорегулирующий эффект, выражающийся в увеличении церебрального артериального кровотока и нормализации церебрального венозного оттока.

5. Комбинированная терапия с использованием Прамистара и Курантила у больных с СХУ хорошо переносится, безопасна и не сопровождается побочными эффектами.

6. Полученные результаты позволяют считать назначение комбинированной терапии с использованием Прамистара и Курантила у больных с СХУ патогенетически обоснованной и рекомендовать ее для широкого применения в амбулаторных и стационарных условиях лечебных учреждений как неврологического, так и терапевтического профиля.

Дальнейшие исследования планируется посвятить изучению применения других методов терапии у больных с СХУ.

Литература:

1. Вейн А.М. Вегетативные расстройства // Руководство для врачей. – М.: Медицина, 1998. – 624 с.
2. Хайтович М., Чернишова О. Синдром хронічної втоми // Ліки України. – 2004. – №10 (87). – С. 97 – 98.
3. Annotation: chronic fatigue syndrome in children and adolescents / Garralda M.E., Rangel L. // J. Child. Psychol. Psychiatry. – 2002. – Vol. 43 (2). – P. 169 – 176.
4. Birth order and its association with the onset of chronic fatigue syndrome / Brimacombe M., Helmer D.A., Natelson B.N. // Hum. Biol. – 2002. – Vol. 74 (4). – P. 615 – 620.
5. Causal attributions for somatic sensations in patients with chronic fatigue syndrome and their partners / Butler J.A., Chalder T., Wessely S. // Psychol. Med. – 2001. – Vol. 31 (1). – P. 97 – 105.
6. Chronic fatigue syndrome sociodemographic subtypes in a community-based sample / L.A. Jason, R.R. Taylor, C.I. Kennedy et al. // Eval. Health Prof. – 2000. – Vol. 23 (3). – P. 243 – 263.
7. Cognitive functioning in chronic fatigue syndrome and the role of depression, anxiety and fatigue / Short K., McCabe M., Tooley G. // J. Psychosom. Res. – 2002. – Vol. 52 (6). – P. 475 – 483.
8. Health-related quality of life in patients with chronic fatigue syndrome: an international study / J. Hardt, D. Buchwaldt, D. Wilks et al. // J. Psychosom. Res. – 2001. – Vol. 51 (2). – P. 431 – 434.
9. Idiopathic chronic fatigue syndrome: a comparison of two case-definitions / C. Arpino, M.P. Carrieri, G. Valesini et al. // Ann. Ist. Super. Sanita. – 1999. – Vol. 35 (3). – P. 435 – 441.

Поступила в редакцию 14.02.2009г.
prikhoda_iv@mail.ru

СТАРТОВЫЙ ПРЫЖОК ВАЖНЕЙШИЙ ЭЛЕМЕНТ ТЕХНИКИ В ПЛАВАНИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ

Савченко Н.И.

Кировоградский государственный педагогический университет имени
Владимира Винниченка

Аннотация. В статье раскрывается, по каким показателям значительно отличается техника выполнения старта пловцами различной квалификации и по которым можно судить о качестве выполнения того или иного варианта старта, могут считаться следующие параметры: время двигательной реакции и отталкивания; динамические показатели отталкивания; угол отталкивания. Высокие требования предъявляются к умению пловцов максимально быстро выполнять старт, своевременно (с первых же метров) реализовать максимальную скорость. Старт должен быть результативным, целесообразным, экономичным и надёжным.

Ключевые слова: старт, исследование, кроль на груди, брас, дельфин.

Анотація. Савченко Н.І. Стартовий стрибок найважливіший елемент техніки в плаванні на сучасному етапі підготовки плавців. В статті розкривається за якими показниками значно відрізняється техніка виконання старту плавцями різної кваліфікації та за якими можна судити про якість виконання того чи іншого варіанту старту, можуть вважатися наступні параметри: час рухової реакції та відштовхування; динамічні показники відштовхування; кут відштовхування. Високі вимоги пред'являються до вміння плавцями максимально швидко виконувати старт, своєчасно (з перших же метрів) реалізовувати максимальну швидкість. Старт повинен бути результативним, доцільним, економічним та надійним.

Ключові слова: старт, дослідження, кроль на грудях, брас, дельфін.

Annotation. Savchenko M.I. The starting jump as the most important technical element in swimming at the contemporary stage of swimmers' training. Such characteristics as pushing and kinesthetic reaction time; dynamical data of pushing; pushing angle may differentiate the technique of start by differently qualified swimmers and may be markers of starting fulfillment quality.

The high-rank demands of maximum rapid starts and maximum first-meters' velocity are required to swimmers' skills. Start should be resultative, motivated, economic and assured.

Key words: start, exploration, front crawl, dolphin, breast strokes.

Введение.

На дистанции соревновательного плавания большое значение имеет техника старта. Правильное выполнение старта приносит выигрыш в 0,2 – 0,4с.

Старт с тумбочки выполняют спортсмены, специализирующиеся в плавании кролем на груди, брассом и дельфином.

Старт из воды выполняется при плавании кролем на спине.

В научной и методической литературе анализу техники старта и поворотов уделяется большое внимание. Совершенствованию техники этих элементов во многом способствовали исследования и труды Н.А. Бутовича, Р.А. Ныванди, В.А. Парфёнова, Д. Амбрустера, Б. Райки, Д. Каунсилмена, Р. Кифута, Д. Моргауза, Р. Нельсона, Б. Реффер и других. По технике стартового прыжка написано несколько диссертационных работ: В.А. Парфёнов (1959), Р.А. Ныванди (1965), Т.Г. Меньшуткина (1979), Н.Н. Чаплин-

ский (1979), В.А. Аикин (1983).

Практический опыт тренеров свидетельствует о качественных и количественных изменениях в технике старта. Однако до сих пор у специалистов и практиков нет единого мнения об эффективности современных вариантов старта, и специфике техники прыжка в зависимости от подготовленности спортсменов и способа плавания, поэтому спортсмены не используют полностью потенциальных возможностей стартовой техники [1, 2, 5].

При анализе техники старта принято было выделять следующие фазы: исходное положение, подготовительные движения и толчок, полет, вход в воду, скольжение, первые плавательные движения и выход на поверхность воды. Однако, в последнее время в связи с появлением большого количества новых вариантов старта, а также для большего соответствия терминологии, принятой в биомеханике, предложена такая классификация фаз: «скрытый период стартовой реакции», «замах с подседом», «отталкивание с махом руками», «полет», «вход в воду», «скольжение под водой» и «начало плавательных движений» [4, 6, 7].

Работа выполнена по плану Кировоградского государственного педагогического университета имени Владимира Винниченко.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью статьи является определение эффективности стартового прыжка в различных вариантах его выполнения на современном этапе подготовки пловцов.

Методы исследования: анализ литературных данных, педагогический эксперимент, математическая статистика.

Результаты исследования.

Начало совершенствования техники старта можно отнести к периоду современных Олимпийских игр (1896) и международных соревнований, а также изменению условий проведения соревнований по плаванию – перемещению из открытых водоёмов в крытые бассейны.

В 20-е гг. XX столетия на технику старта большое влияние оказали соревнования по прыжкам в длину в воду – «пленжинг». Стартовый прыжок выполнялся из исходного положения «стоя в наклоне с захватом пальцами ног края плота, с отведёнными назад для замаха руками». Такой вариант старта был отработан неоднократным рекордсменом мира в плавании кролем Д. Вейсмюллером (США). Газеты писали: «Д. Вейсмюллер со старта врезался в воду концами пальцев на расстоянии 3 метров, проплыл под водой на глубине 60 см и выплывал на поверхность воды в 6 метрах от старта».

Советские пловцы в 30-е гг. применяли старт из положения стоя с наклоном туловища вперед и с отведёнными назад-вверх руками. Они старались сделать возможно более сильный толчок ногами, чтобы дольше

пролетать по воздуху и проскользнуть под водой.

К 50-м гг. техника старта начинает характеризоваться большим разнообразием исходных стартовых поз, различным характером и длительностью подготовительных движений. Призер XV Олимпийских игр Г. Ларссон (Швеция) одним из первых применил старт из низкого положения. Очень сильный наклон туловища и опущенные вниз-вперед руки давали ему возможность быстро выдвинуть плечи вперед и раньше других спортсменов начать толчок ногами.

В дальнейшем изменение стартовой позы обуславливалось приближением ОЦМ (общего центра массы) тела к переднему краю тумбочки. Наряду со стартовыми позами, в которых руки были опущены вниз-вперед или отведены назад, стали применяться позы, в которых руки были согнуты в локтях, кисти приближены к плечам (старт «торпеда»).

В 1959 году, в первой диссертационной работе, посвященной изучению техники старта, В.А. Парфенов сравнил практически все применявшиеся в то время варианты. Наиболее эффективным был признан старт махом рук вперед, который применяется пловцами до настоящего времени [2, 4].

Старт с махом руками вперед. Из исходного положения (туловище наклонено вперед до горизонтального положения, стопы на ширине 10-15 см, ноги согнуты в коленных суставах до угла 150-170°, ОЦМ находится над передним краем опоры, руки отведены назад) по сигналу пловец сгибает ноги в коленных суставах и подает тело вперед. Угол сгибания ног в коленных суставах и подает тело вперед. Угол сгибания ног в коленных суставах – 90°. Руки выполняют мах по направлению вниз-вперед-вверх так, чтобы с серединой этого движения совпало начало точка ногами.

В начале 60-х гг. сильнейшие зарубежные спортсмены начали применять вариант старта с круговыми движениями руками.

Старт с круговым махом руками. Исходное положение аналогично предыдущему, но туловище спортсмена больше наклонено вперед. Руки направлены вперед-вверх под углом 40-45° к туловищу. Пловец по сигналу выполняет мах руками по направлению вверх-наружу-назад-вперед, больше наклоняя туловище и сгибая ноги в коленных суставах, подает тело вперед. С выносом рук вперед происходит резкое разгибание ног в коленных и голеностопных суставах.

Эффективность этого варианта старта, по мнению известного американского специалиста Дж. Каунсилмена, обусловлена тем, что круг руками (прямыми или согнутыми в локтевых суставах) позволяет сообщить телу большое количество движения и преодолеть большое расстояние в полёте.

В конце 60-х гг. появилась новая разновидность старта – с захватом руками стартовой тумбочки.

Старт с захватом. В исходном положении ноги на ширине 10-15 см, пальцы стоп захватывают край тумбочки. По команде пловец сгибает ноги в коленных суставах и наклоняет туловище вперед, захватив руками край тумбочки. При этом проекция ОЦМ выходит за пределы переднего края опоры. Хват руками края тумбочки может быть уже или шире положения стоп, сбоку тумбы. По сигналу стартера пловец энергично отталкивается руками от края тумбочки, сгибает ноги в коленных и голеностопных суставах и выводит тело вперед. Руки движутся по направлению вперед-вверх, ноги и тело одновременно выпрямляются вперед-вверх.

Для выполнения этого варианта старта понадобилось модернизировать стартовую тумбочку. Основное его преимущество состоит в значительном сокращении времени от подачи сигнала до отрыва ног от опоры. В настоящее время большинство спортсменов выполняют данную разновидность старта.

В 1973 г. появляется новая разновидность старта, созданная по аналогии со стартом «пулей» в легкой атлетике и стартом с захватом в плавании.

Легкоатлетический старт. В исходном положении толчковая нога находится впереди, пальцы захватывают край тумбочки, маховая нога, согнутая в коленном и голеностопном суставах, находится сзади. Туловище спортсмена наклонено вперед, пальцы рук захватывают край тумбочки. По сигналу пловец сгибает руки в локтевых суставах и подтягивает туловище вперед, а стоящая сзади нога присоединяется к толчковой ноге для выполнения отталкивания.

В этом варианте старта еще больше сокращается время от сигнала до толчка. Но распространения старт не получил: проведенные исследования подтверждают его меньшую эффективность по сравнению с другими разновидностями.

В последнее время популярен старт, который впервые продемонстрировали спортсмены из Канады.

Старт «пружиной». Его особенностями являются низкая стартовая поза, мощный толчок. Руки спортсмена в момент отталкивания и полета остаются сзади (у туловища) и переводятся вперед лишь перед касанием воды. Вылет производится по более высокой траектории. Для выполнения этого варианта старта пловцу необходима хорошая координация движений.

В практике плавательного спорта использовалась еще одна разновидность старта – глиссирующий. Суть его заключается в том, что спортсмен после сильного толчка ногами под большим углом вылета входит в воду: сначала ногами, а затем туловище. В данном варианте старта спе-

циалисты пытались использовать эффект глиссирования. Старт не получил распространения.

В 1976 г. в соревнованиях на приз газеты «Комсомольская правда» американский дельфинист Д. Лангемайер продемонстрировал старт, названный нами старт «в группировке». Первым исполнителем этого варианта является прыгун в воду Д. Феррис, принимавший участие в соревнованиях по плаванию.

Старт «в группировке». Из исходного положения спортсмен выполняет толчок под углом 28-30°. В фазе полета происходит сгибание ног в тазобедренном суставах до угла 32°, в коленных – до 20° с последующим их разгибанием. Сгибание применяется для создания дополнительного момента вращения в воздухе с целью входа в воду как бы «в одну точку». Угол входа в воду – 28-30°. Высота прыжка (по точке тазобедренного сустава) - 163±0,35 см, дальность - 357±4,69 см [1, 2, 3].

Поиск новинок в технике старта продолжается. Американский тренер Д. Адлер (1981) предлагает пловцам-кролистам выполнять гребок руками и ногами дельфином после старта и поворота.

В последнее время появилось большое количество вариантов старта, особенностью которых является вход в воду как бы «в одну точку». Это – старт с хлыстообразным входом («whip»), старт с размахиванием («swing»), вход в воду щукой («pike dive»).

В целом эффективность старта оценивается по времени преодоления мерного отрезка дистанции (например, 15 м).

Общеизвестный критерий эффективности техники старта – время преодоления мерного отрезка дистанции. Различия проявляются в определении величины этого отрезка – от 5 до 12,5 м. Этот отрезок должен быть различным при изучении эффективности старта у квалифицированных спортсменов и новичков, а также у пловцов, специализирующихся в плавании различными способами.

Улучшение времени до 1-2% от исходного считается высоким показателем в процессе совершенствования старта.

Регистрировать временные характеристики техники старта можно с применением электронной аппаратуры, различных регистрирующих устройств (контактные платформы, надводная и подводная видеозаписи, надводная и подводная киносъемки, циклографическая съемка, спидография, миографические исследования и т.п.) [2, 4].

Оценить качество старта можно по нормативам, приведенным в таблице.

Анализ кинематических и динамических показателей техники выполнения различных вариантов старта, проведенный Н.Н. Чаплинским (1979), дал возможность объединить их в четыре группы:

1-я группа – показатели, которые зависят от варианта старта, но не зависят от квалификации пловцов (исходное положение на старте, время подготовительных движений, время полета, высота полета, вертикальная скорость полета);

2-я группа – показатели, зависящие от варианта старта и от квалификации пловца: время отталкивания от стартовой тумбочки; динамические показатели отталкивания (величина вертикальных и горизонтальных усилий, градиент силы); угол отталкивания; время нахождения спортсмена на опоре; угол входа тела пловца в воду; время скольжения до отметки стартового отрезка;

3-я группа – показатели, определяемые квалификацией пловца: время двигательной реакции, горизонтальная скорость полета, скорость скольжения; время определения стартового отрезка;

4-я группа – показатели, которые зависят от индивидуальных особенностей пловца: время скольжения, включая выполнение первых движений под водой; глубина погружения под воду [1].

Таблица

Ориентировочные нормативы выполнения старта для пловцов-мастеров спорта

Показатели	Способ плавания					
	вольный стиль		брасс		дельфин	
	м	ж	м	ж	м	ж
Преодоление 10-метровой дистанции	3,78	4,20	3,69	4,85	3,87	4,47

Выводы.

В практики спортивного плавания используются различные варианты старта. Все они должны быть эффективными. Выбирать исходное положение необходимо, исходя из индивидуальных особенностей пловца: антропометрических данных (рост, вес, телосложение), подвижности в суставах, скоростно-силовых возможностей, психологических особенностей личности, а также дистанции и способа плавания.

В экспериментальных исследованиях установлено, что в настоящее время наиболее эффективными и часто применяемыми являются следующие варианты стартового прыжка: старт махом руками вперед, старт с круговым махом руками, старт с захватом, старт «в группировке», старт «пружиной».

Поскольку в спортивном плавании основная оценка – результат, показанный на всей дистанции от старта до финиша, то и оценка любого элемента этого сложного двигательного действия пловца в первую очередь должна определяться временной характеристикой.

Старт должен быть результативным, целесообразным, экономичным и надежным.

Дальнейшие исследования предполагается продолжать в изучении новинок и перспектив в усовершенствовании стартового прыжка.

Литература:

1. Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЭСС, 2004. – 367 с.
2. Меньшуткин Т.Г., Силантьев Е.И., Мосунов Д.Ф. Техника старта и поворота в спортивном плавании. Лекция. – Л., 1989.
3. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 320 с.
4. Парфенов В.А. Плавание. Учебник для пед. институтов. – К.: «Радянська школа», 1968. – 414 с.
5. Плавание: Учебник для вузов /Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с., ил.
6. Савченко М.І. Плавання: навчально-методичний посібник. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В.Винниченка, 2004. – 272 с.
7. Савченко М.І., Ковальова Ю.А. Плавання на відкритих водоймах: навчально-методичний посібник. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В.Винниченка, 2006. – 412 с.

Поступила в редакцию 24.02.2009г.
lara_58@rambler.ru

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ

СТАТЬИ РЕЦЕНЗИРУЮТСЯ

Текст объемом 8 и более страниц формата А4 на 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. Для рисунков, формул и диаграмм – размер шрифта 10.

Структура статьи: название статьи, фамилия и инициалы автора, название организации, аннотации, ключевые слова, текст статьи, 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 - \approx 500 знаков. Дополнительно во вторую и третью аннотации включить перевод фамилии автора(ов) и названия статьи. Для иностранных авторов аннотацию на украинском языке выполняет редакция.

Ключевые слова: \approx 1-2 строки слов (не употреблять словосочетания).

СТРУКТУРА СТАТЬИ:

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.

Цель, задачи работы, материал и методы. (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).

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 - общая информация;
http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi/ - полные тексты статей;
http://lib.sportedu.ru/books/xxpi - полные тексты статей (русский язык);
http://www.sportsscience.org/ - полные тексты научных изданий.

Zasady redagowania materialów:

- 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.sportsscience.org
http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi/
http://lib.sportedu.ru/books/xxpi
www.pedagogy.narod.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Ахматгалин А.А. Изменения показателей, характеризующих функциональное состояние курсантов образовательного учреждения МВД России в процессе обучения	3
Бабынин Ю.А., Кононов В.Н. Использование компьютерных программ для статистической обработки соревновательной деятельности волейболистов.....	11
Безкопыльный А.А. Физическая подготовленность учеников младшего школьного возраста с разными свойствами основных нервных процессов	17
Беспутчик В.Г., Артемьев В.П. Проблемы подготовки физкультурных кадров	23
Гамалий Н.В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании женщин первого зрелого возраста	33
Го Пенчен. Программа совершенствования силового компонента специальной выносливости гребцов на каноэ в естественных условиях тренировочного процесса	40
Гришин А.Ф. О физической подготовке в подводной охоте	52
Забора А.В. Спортивный стиль жизни – основа профессиональной подготовленности будущих работников органов внутренних дел.....	72
Зайцев В.П., Крамской С.И., Манучарян С.В., Полякова М.А., Евсютина В.Б. Проблемы гендерных взаимоотношений: изучение и взгляд ученых.....	77
Зайцев В.П., Олейник Н.А., Бондаренко Т.В., Манучарян С.В., Евсютина В.Б. Гендерный подход к образованию по физическому воспитанию	83
Земба Е.А., Клепцова Т.Н. Закаливание - составляющая часть оздоровительной системы организма человека	91
Кузьмин В.А., Гаськов А.В., Толстиков В.А., Беседина Л.А., Шatroва К.Е. Психолого - волевые аспекты в подготовке студентов - боксёров.....	97
Кутергин Н.Б., Рябушенко А.А., Виноградова А.П. Методологические аспекты физического развития у девушек в высших учебных заведениях.....	103
Лупальцов В.И., Зайцев В.П., Манучарян С.В. Комплексная реабилитация больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки на стационарном этапе	109
Медведь М.Н. Анализ и оценка субъективных факторов характеризующих качество судейства в волейболе	119
Милютин О.А. Формирование ценностей здорового образа жизни как условие самореализации будущих учителей.....	124
Михальцова Л.Ф. Физическое воспитание студентов как аксиологическое средство формирования здорового образа жизни	129
Мунтян В.С. Практические методы контроля и оценки уровня подготовленности спортсменов	135
Немцев О.Б., Козлов Р.С. Формирование физической культуры личности студентов на занятиях в секции общей физической подготовки.....	145
Похоруков О.Ю. Организация игровой технологии адаптивной физической культуры в ходе профессиональной подготовке студентов педагогического вуза.....	160
Прихода И.В., Терещенко М.М. Эффективность комбинированной терапии с использованием праимистара и курантила у больных с синдромом хронической усталости	165
Савченко Н.И. Стартовый прыжок важнейший элемент техники в плавании на современном этапе подготовки пловцов.....	173

Physical Education of the Students of Creative Profession

CONTENTS

Ahmatgatin A.A. Changes of the Parameters Describing Functional Condition of Cadets of High Schools of the Ministry of Internal Affairs of Russia During Study.....	3
Babynin Y.A., Kononov V.N. Use of Computer Programs for Statistical Processing Competitive Activity of Volleyball Players.....	11
Bezcopylny A. Physical Fitness Parameters Among the Groups of Younger School Age with Different Individual Typological Properties of the Higher Nervous Activity	17
Besputchik V.G., Artem'ev V.P. Problems of Preparation of the Sports Staff	23
Gamaliy N.V. Modern Health and Physical Condition Improving Technologies in Physical Training of Women of the First Mature Age.....	33
Guo P. The Program Perfection of Power Component of the Special Endurance Canoe Rowers in the Regular Terms of Training Process	40
Grishin A.F. About Physical Preparation in Skin Diving	52
Zabora A.V. Sporting Style of Life - a Basis of Professional Readiness of the Future Workers of Law-Enforcement Bodies	72
Zaitsev V.P., Kramskoi S.I., Manucharyan S.V., Polyakova M.A., Evsyutina V.B. Problems of Gender Mutual Relations: Study and a View of Scientists.....	77
Zaitsev V.P., Oleinik N.A., Bondarenko T.V., Manucharyan S.V., Evsyutina V.B. The Gender Approach to Education of o Software to Physical Training	83
Zemba E.A., Kleptsova T.N. Hardening - Constituting Part Improving Systems of an Organism of the Person.....	91
Kuzmin V.A., Gaskov A.V., Tolstikov V.A., Besedina L.A., Shatrova K. E. Psychological and volitional aspects in the students-boxers training	97
Kutergin N.B., Ryabushenko A.A., Vinogradova A.P. Methodological Aspects of Physical Development at Girls in Higher Educational Establishments .	103
Lupal'tsov V.I., Zaitsev V.P., Manucharyan S.V. Complex Aftertreatment of Patients with the Peptic Ulcer of the Ventriculus and the Duodenum at the Stationary Stage	109
Medved M.N. Analysis and Assessment of Subjective Factors Describing Quality of Refereeing in Volleyball.....	119
Milinis O.A. Formation of Healthy Way of Life Values as a Requirement of Self-Realization of the Future Teachers	124
Mihaltsova L.F. Physical Training of Students as Axiological Means of Formation of a Healthy Way of Life.....	129
Muntian V. S. Practical Methods of Control and Estimation the Level of Sportsmen's Preparedness	135
Nemtsev O.B., Kozlov R.S. Formation of Physical Training of the Person of Students on Exercises in a Section of Common Physical Preparation.....	145
Pokhorukov O.J. Organization of Playing Technology of Adaptive Physical Culture During to Professional Preparation of Students of Pedagogical Institute of Higher.....	160
Prikhoda I.V., Tereshenko M.M. The Efficiency of the Combination Therapy of Pramistar and Kurantil on Treatment in Patients with Chronic Fatigue Syndrome	165
Savchenko M.I. The Starting Jump as the Most Important Technical Element in Swimming at the Contemporary Stage of Swimmers' Training.....	173

Научное издание
Физическое воспитание студентов творческих специальностей

Специальный выпуск на тему:

“Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях”

Редакционный совет:

Гриджин А.М., д.т.н., проф., г.Белгород, Россия;
Рудычев А.А., д.э.н., проф., г.Белгород, Россия;
Лесовик В.С., д.т.н., проф., г.Белгород, Россия;
Шаповалов Н.А., д.т.н., проф., г.Белгород, Россия;
Крамской С.И., к.с.н., проф., г.Белгород, Россия;
Ермаков С.С., д.п.н., проф., г.Харьков, Украина;
Олейник Н.А., к.н.ф.в.с., проф.; г.Харьков, Украина;
Зайцев В.П., к.м.н., проф.; г.Харьков, Украина;
Манучарян С.В., отв. секретарь, г.Харьков, Украина;
Ашанин В.С., к.ф.-м.н., проф.; г.Харьков, Украина;
Кузьмин В.А., доц., г.Красноярск, Россия;
Толстопятов И.А., проф., г.Красноярск, Россия.

Издание реферируется:

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

Издание отражено в базах данных:

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

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

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 11.04.2009. Формат 60x80 1/16. Бумага: офисн.
Печать: ризограф. Усл. печ. л. 11.55. Тираж 100 экз.

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