

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

2001

№6

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ  
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ



Сборник научных трудов

Зарегистрирован постановлением ВАК  
Украины от 09.06.1999г. №1-05/7

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ  
ХАРЬКОВСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ИНСТИТУТ

Издается с декабря 1996 года

№6

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ  
ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

ХАРЬКОВ 2001

**Физическое воспитание студентов творческих специальностей:** Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХХПИ, 2001. - № 6. - 64 с.

(Русск.)

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

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

**Рецензенты:** доктор педагогических наук, профессор Золотухина С.Т.; доктор биологических наук, профессор Бондаренко В.А.; доктор медицинских наук, профессор Никонов В.В.

Издается по решению ученого совета Харьковского художественно-промышленного института (протокол № 4 от 27.12.1996 г., протокол № 7 от 23.04.1999 г.).

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

Редакционная коллегия:

- |     |                        |   |
|-----|------------------------|---|
| 1.  | Бизин В.П.             | доктор педагогических наук, профессор;  |
| 2.  | Дмитренко Т.А.         | доктор педагогических наук, профессор;  |
| 3.  | Ермаков С.С. (гл.ред.) | доктор педагогических наук, профессор;  |
| 4.  | Корягин В.М.           | доктор педагогических наук, профессор;  |
| 5.  | Максименко Г.Н.        | доктор педагогических наук, профессор;  |
| 6.  | Друзь В.А.             | доктор биологических наук, профессор;   |
| 7.  | Клименко А.И.          | доктор биологических наук, профессор;   |
| 8.  | Лапутин А.Н.           | доктор биологических наук, профессор;   |
| 9.  | Романенко В.А.         | доктор биологических наук, профессор;   |
| 10. | Ткачук В.Г.            | доктор биологических наук, профессор;   |
| 11. | Верич Г.Е.             | доктор медицинских наук, профессор;     |
| 12. | Сак Н.Н.               | доктор медицинских наук, профессор;     |
| 13. | Ложкин Г.В.            | доктор психологических наук, профессор. |

©С.С. Ермаков, 2001  
©Харьковский художественно-промышленный институт, 2001

# ЧАСТЬ I

## ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ

---

### ПРОБЛЕМЫ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ МАРКЕТИНГА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ФУТБОЛЕ

Лисенчук Г.А., Лисенчук С.Г., Мичуда Ю.П.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

***Аннотация.** В процессе дальнейшей интеграции профессионального футбола в систему рыночных отношений возникают качественно новые моменты сотрудничества футбольных федераций, лиг, клубов с представителями делового мира. При этом возникает угроза превращения футбола в средство увеличения прибылей компаний-партнеров. Чтобы предотвратить такую ситуацию, требуется инициативная деятельность по разработке соответствующих правовых норм.*

***Ключевые слова:** маркетинг, футбол, клуб, право, норматив, бизнес.*

***Summary.** Lisenchuk G.A., Lisenchuk S.G., Mitchuda U.P. Problems of normative legal adjustment of marketing in professional football. During the further integration of professional football in system of the market attitudes there are qualitatively new moments of cooperation of football federations, leagues, clubs with the representatives of the business world. Thus there is a threat of transformation of football in an agent of augmentation of profits of the companies - partners. To prevent such situation, the initiative activity on development of the conforming rules of law is required.*

***Keywords:** marketing, football, club, right, specification, business.*

Эффективность маркетинга в профессиональном футболе на всех его уровнях во многом зависит от характера правового поля, в котором он осуществляется. Сегодня перед всеми общественными институтами, которые прямо или косвенно влияют на развитие профессионального футбола, встает две ключевые задачи.

Во-первых, крайне необходимо в рамках международного права, а также национальных законодательств создать условия для сохранения изначальных ценностей футбола, защитить его от чрезмерного влияния коммерциализации. Во-вторых, необходимо создать правовые основы функционирования профессионального футбола как феномена современного рынка, то есть как специфической разновидности бизнеса.

Настоятельная необходимость решения первой задачи вытекает из ситуации, которая сегодня сложилась в мировом профессиональном футболе. К началу нового столетия футбол в своем профессиональном варианте приобрел ярко выраженные черты предпринимательства, бизнеса: нацеленность на получение прибыли; производство непрофильных (не имеющих непосредственного отношения к соревновательной деятельности) продуктов и услуг; широкие связи организационных структур профессионального футбола с представителями компаний. В связи с этим законодательные органы все чаще трактуют отношения, возникающие в среде профессионального футбола, с позиции общих подходов к законодательному регулированию отношений в сфере

предпринимательской деятельности.

И действительно, если предположить, что профессиональный футбол – это обычный бизнес, то в этом случае его структуры имеют право действовать аналогично промышленным, торговым, финансовым и другим компаниям. Футбольные клубы сами решали бы, где (в какой стране) они могут дислоцироваться и проводить свои матчи, в какие объединения (профессиональные лиги) им вступать, каким образом формировать свою материально-техническую базу, отношения с игроками и т.п. Следствием этого стало бы разрушение национальных чемпионатов, концентрация сильнейших клубов в странах, где созданы наиболее благоприятные условия (прежде всего экономические) для развития профессионального футбола, стирание различий между национальными школами футбола, фактическая ликвидация института национальных сборных (или превращение их в команды любительского уровня).

Чтобы избежать этого, сфера профессионального футбола должна иметь возможность функционировать в рамках юридического поля, учитывающего специфику соревновательной деятельности и всех остальных видов деятельности (в том числе и маркетинговой деятельности) структур футбола, определяемых ею. Поэтому сегодня практическая деятельность организационно-управленческих структур профессионального футбола нацелена на сохранение положения, при котором все вопросы, касающиеся функционирования и развития футбола, а также отношений между всеми субъектами спортивной деятельности (федерациями, лигами, клубами, игроками, тренерами и др.), решаются в рамках юрисдикции ФИФА на основе применения внутренних норм, определенных уставными и другими регламентирующими документами. К примеру, основными документами, которыми определяется порядок разрешения указанных вопросов на мировом уровне, являются Устав ФИФА и регламент его выполнения.

Так, статья 63 Устава ФИФА устанавливает норму, в соответствии с которой национальным федерациям, клубам и членам клубов не разрешается переносить споры с Федерацией или другими федерациями в суд: они соглашаются решать каждый такой спор в арбитраже, назначенном по общему согласию сторон.

Для практической действенности вышеизложенного национальные федерации обязаны включить в свои уставы пункт, по которому их клубам и членам не разрешается переносить споры в суды, но требуется подчинять любые разногласия юрисдикции национальной федерации или ее арбитражу.

Даже если законодательством страны клубам или членам клубов разрешается оспаривать в гражданском суде любые решения, выносимые спортивными органами, клубы и члены клубов должны воздерживаться от этого до тех пор, пока не будут исчерпаны все возможности в пределах спортивной юрисдикции их национальных федераций или подведомственных ей сферах. Национальные федерации обязаны обеспечить настолько, насколько они имеют на это право, чтобы их клубы и члены клубов соблюдали данное обязательство и знали о последствиях его несоблюдения [2].

Законодательная база современного футбола также содержит отдельные нормы, которые прямо или косвенно позволяют его профессиональной составляющей функционировать и развиваться как разновидность бизнеса. При этом (что весьма важно) в них учтена специфика футбола как вида спорта.

Уставом ФИФА, регламентом его выполнения, а также соответствующими документами подчиненных ФИФА континентальных и

национальных органов управления футболом, в частности, обеспечивается достаточно эффективное и жесткое регулирование рынка УПФ. Его содержание и формы обуславливаются спецификой организационно-правовых форм, которые используются сегодня в процессе управления футболом и носят, как правило, корпоративный характер. Так, к примеру, в статье 1 Устава УЕФА записано: «УЕФА в обязательном порядке является ассоциацией, зарегистрированной в реестре фирм/корпораций в соответствии с положениями статьи 60 и последующих статей швейцарского гражданского кодекса [3]. Корпоративная форма присуща и непосредственным звеньям профессионального футбола – профессиональным лигам и клубам.

Как видим, в сфере футбола (прежде всего профессионального) действует специфическая законодательная база. Она дает возможность предотвращать распространение на сферу футбола общих юридических норм (международных и национальных), которые не учитывают его специфику и могут негативно влиять на основополагающие компоненты его содержания. Тем самым обеспечивается сохранение самобытности футбола как игры, зрелища, то есть того, что привлекает зрителей-ценителей футбола.

Кроме того, созданы юридические предпосылки для относительно безболезненной интеграции профессионального футбола в систему экономических отношений рыночного типа, что позволяет его организационно-управленческим структурам проводить достаточно эффективную маркетинговую политику.

В то же время следует отметить, что сегодня перед организационными структурами профессионального футбола встает достаточно сложная задача, заключающаяся в сохранении исключительности юрисдикции ФИФА и подчиненных ей федераций при решении всех внутренних вопросов, не нарушая при этом норм гражданского кодекса, действующих в той или иной стране или регионе.

Активные попытки решения данной задачи были предприняты, в частности, УЕФА. Так, еще в 1970 году была создана комиссия, занимающаяся вопросами профессионального футбола и влияния на него общеевропейского законодательства, также разработкой типового контракта футболистов и системы их переезда из одной европейской страны в другую. В 1978 году комиссия была преобразована в три органа: 1) группу экспертов; 2) комиссию по доработке статьи, регуливающей переход спортсменов-любителей в профессионалы; 3) дисциплинарный орган, занимающийся анализом нарушений принципов сотрудничества между клубами [1].

Актуальность проводимой в этом направлении работы сегодня становится особенно очевидной. Это обусловлено тем, что в последние годы имели место прецеденты достаточно активного вторжения общественных институтов в дела, относящиеся к компетенции органов управления футболом. Среди них, в частности, вынесение спорных вопросов, возникавших между субъектами права внутри федераций, на рассмотрение обычных судебных инстанций, что является нарушением норм статьи 57 Устава ФИФА.

Наиболее показательным в этом плане является так называемое «дело Босмана». 15 декабря 1995 года, Европейский суд принял решение по иску футболиста Жана-Марка Босмана к бельгийскому клубу «Льеж». Суд рассмотрел проблему шире, в контексте соблюдения прав профессиональных футболистов как граждан Европейского Союза. Суд наложил вето на ограничение клубами

количества игроков, выходцев из стран Европейского Союза и отменил правило, по которому игрок еще в течение полугода лет после окончания контракта принадлежит бывшему клубу.

Данное судебное решение оказало серьезное влияние как на развитие европейского футбола в целом, так и на подходы его организационно-управленческих структур к осуществлению маркетинга. Прежде всего, оно предоставило дополнительные преимущества в осуществлении эффективного маркетинга более мощным в финансовом отношении клубам. Они получили возможность укрепить свои команды хорошо известными игроками и, соответственно, увеличить свои шансы в достижении спортивного и финансового успеха. Сегодня некоторые из наиболее крупных и знаменитых клубов имеют интернациональные команды, состоящие практически полностью из игроков-иностранцев. Таким образом, создались предпосылки увеличения «пропасти» между сильными и слабыми командами, что не идет на пользу развития футбола.

В сложившейся ситуации получение доходов от трансфертов игроков становится одним из приоритетов маркетинга клубов. Сегодня более выгодным для них в финансовом плане является трансферт лучших игроков до окончания их контрактов с тем, чтобы иметь возможность запросить оплату трансферта. Однако, получая быструю финансовую выгоду, они сталкиваются с большими трудностями в проведении кадровой политики. Частая сменяемость игроков приводит к дезорганизации учебно-тренировочного процесса, необходимости постоянных изменений в стратегии и тактики игры, потери командами своих неповторимых черт, игрового стиля.

Чрезмерное скопление высококлассных игроков-иностранцев в отдельных странах препятствуют росту мастерства молодых футболистов этих стран. Воспитанные клубами игроки все чаще рискуют потерять постоянное место в команде, не выдерживая конкуренции с иностранными «звездами». В такой ситуации клубы, известные своей успешной работой с молодыми футболистами, вынуждены менять приоритеты своей финансовой политики. Они резко сокращают расходы, связанные с организацией работы с молодыми игроками.

Чтобы избежать углубления негативных последствий, связанных с «делом Босмана», УЕФА вынуждена вносить принципиальные коррективы в свою маркетинговую политику. Так, сегодня на повестку дня УЕФА выдвинула идею так называемого «центрального маркетинга» телевизионных прав. Смысл ее заключается в том, чтобы за счет перераспределения доходов, получаемых УЕФА от продажи телевизионных прав на трансляцию матчей евротурниров, компенсировать экономически слабым клубам и национальным федерациям потери от утраты талантливой футбольной молодежи в сильные зарубежные клубы [5].

Она уже частично реализована за счет увеличения отчислений национальным федерациям от доходов, получаемых УЕФА при проведении соревнований Лиги чемпионов. Показательно, что преимущество в получении отчислений УЕФА имеют федерации именно тех страны, которые в большей мере являются кадровыми «донорами». Так, по результатам европейского сезона 1999-2000 годов национальные федерации Югославии, Дании, Норвегии, потерявшие значительное число футбольных талантов, получили от УЕФА соответственно 1,09; 1,09 и 0,78 млн. швейцарских франков [4].

На повестке дня – решение еще одного не менее важного юридического

вопроса, относящегося к сфере маркетинга в профессиональном футболе. Он возник в связи с намерением ряда телевизионных компаний, купивших право на трансляции футбольных соревнований, взимать за показ матчей плату с телезрителей путем кодирования телесигнала. Такая перспектива, естественно, не может найти одобрение со стороны любителей футбола и футбольной общественности. Поэтому они намерены отстаивать свои права, используя силу закона.

Таким образом, в результате целенаправленных усилий организационно-управленческих структур мирового, и особенно европейского, профессионального футбола, к концу столетия были заложены достаточно прочные правовые основы своей маркетинговой деятельности. В то же время, наработанная правовая база требует постоянного совершенствования. Это обусловлено тем, что в процессе дальнейшей интеграции профессионального футбола в систему рыночных отношений возникают качественно новые моменты сотрудничества футбольных федераций, лиг, клубов с представителями делового мира, прежде всего телевидения. При этом возникает угроза превращения футбола в средство увеличения прибылей компаний-партнеров. Чтобы предотвратить такую ситуацию, требуется инициативная деятельность по разработке соответствующих правовых норм.

#### *Литература*

1. *Профессиональный спорт. Под общей ред. С.И.Гуськова, В.Н.Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 391 с.*
2. *Устав. Процедурные правила ведения Конгресса. Регламент выполнения Устава. - Международная федерация футбольных ассоциаций. Издание 2000 г. – 43 с.*
3. *Устав. Процедурные правила ведения Конгресса. Регламент выполнения Устава. - Союз европейских футбольных ассоциаций. Издание 2000 г.–39 с.*
4. *Хто краще грає – більше заробляє. Вісті з УСФА // Український футбол. – 2000. – 25 липня.*
5. *Football in Europe After The Bosman Ruling // Official Bulletin of The European Football Associations. – 2000. - № 170. – P. 18-20.*

*Поступила в редакцию 27.10.2001г.*

## **ПЛЯЖНЫЙ ГАНДБОЛ – ЗАРОЖДЕНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ИГРЫ**

**Крамской С.И.**

**Белгородская государственная технологическая академия строительных материалов, Россия**

***Аннотация.** Специалистам бич-гандбола придется еще много спорить о роли полевого вратаря, о каждом голе, который приносит минимум 2 очка, о системе и правилах замен. Тем не менее, это уже проблемы роста, а они были у всех, даже в консервативных видах спорта. Главное заключается в том, что есть предмет спора, который на сегодняшний день не разрешен. Как показал анализ, тренеры таким игрокам научились находить место, тактические заготовки, используемые с участием высокорослых игроков.*

***Ключевые слова:** пляжный гандбол, перспективы, становление, развитие, правила игры.*

***Summary.** Kramskoy S.I. Beach handball - germinating and prospects of development of game. The experts of scourge - handball should many more argue on*

*a role of the field goalkeeper, about everyone goal, which brings a minimum 2 point, about system and rules of changings. Nevertheless, it already problems of body height, and they were at everything, even in conservative kinds of sports. Main consists that there is a subject spore, which for today is not solved. As has shown analysis, the trainers have learned such players to find a place, tactical preparations used with participation of the players of high body height.*

**Keywords:** beach handball, prospects, becoming, development, rule of game.

В мире нет ничего вечного, тем более в мире спорта. Здесь происходит постоянный поиск форм спортивных развлечений, создания на их основе новых видов спорта. Одним из таких видов спорта является пляжный гандбол (или бич-гандбол) - сравнительно молодой, чрезвычайно динамичный и зрелищный. Пляжный гандбол появился в Италии в плане спортивных развлечений-шоу. В дальнейшем с 1995 года он стал культивироваться постоянно. Там же были разработаны и правила игры. Несомненно, пляжный гандбол - интересная, увлекательная игра, тем более она имеет большое оздоровительное значение. Поскольку игра проводится на свежем воздухе и вблизи водоёмов.

Огромен эффект этого игрового вида спорта, особенно в плане пропаганды здорового образа жизни и популяризации спорта. Данную игру сразу приняли специалисты физической культуры и спорта в Европе: в настоящее время вся Европа играет в "пляжку". Следует заметить, что игра популярна даже в большей степени в тех странах, где не так сильно развит классический гандбол (Италия, Греция, Кипр, Голландия). Его стремительное развитие во многих странах различных континентов, расширение программы международных соревнований вызывает обострение спортивной конкуренции на международной арене, а это, несомненно, способствует повышению уровня мастерства игроков, росту популярности и зрелищности игры.

В настоящее время более 40 стран культивируют пляжный гандбол. Конечно, важен тот факт, что к указанной игре проявили внимание и специалисты из стран СНГ: появились интересные команды в России, на Украине, Белоруссии. На Украине центром развития нового вида спорта стал клуб "Портовик" из г. Южный Одесской области. Прекрасная команда тренера Владимира Косика стала и базовой командой сборной Украины.

В 2000 году пляжный гандбол вышел на уровень национальных сборных. В Италии летом того же года прошел чемпионат Европы, где доминировали представители советской школы классического гандбола. Некоторые средства информации Италии результаты I чемпионата Европы по бич-гандболу назвали славянским фурором и было за что:

У мужчин:

Чемпионы - сборная Белоруссии, главный тренер команды - бывший главный тренер сборной СССР Спартак Миронович;

2 место - Испания, где пляжный гандбол очень развит;

3 место - Украина, главный тренер Владимир Косик;

4 место - Россия, главный тренер Виктор Лавров.

У женщин:

1 место - Украина, главный тренер Андрей Портной;

2 место - Германия;

3 место - Россия, главный тренер Виктор Рябых;

4 место - Югославия.

Безусловно, очень важно, что специалисты гандбола из стран СНГ включились в развитие нового направления в спорте - пляжного гандбола, и они уже сейчас находятся в авангарде на европейском уровне. В противном случае промедление будет означать, что и этот спортивный “вагон” уйдет без нас, а мы будем плестись в хвосте. Примером может служить пляжный волейбол, где позиции команд из бывшего СССР очень слабы.

В 2001 году в Японии прошел всемирный спортивный фестиваль по пляжным видам спорта, где в программу входил и бич-гандбол. В 2004 году в Греции планируют провести показательный турнир на Олимпиаде с тем, чтобы в дальнейшем включить пляжный гандбол в программу Олимпийских игр.

Мнение специалистов разделяются по многим вопросам развития игры, в частности, трактовка правил, моменты судейства. Однако остается главный спорный момент: как квалифицировать пляжный гандбол? Отнести его к отдельным видам спорта или трактовать как разновидность гандбола? Ясно одно, что сегодня пляжный гандбол вышел из классического, а все игроки, занятые в бич-гандболе прошли школу “классики”. Естественно, использование игроков из классического гандбола в “пляжке” будет продолжаться до тех пор, пока не начнется наложение крупных турниров в обеих программах в одни сроки.

Сдерживающими факторами в развитии пляжного гандбола являются:

- узкая география развития;
- отсутствие внимания в регионах;
- малое количество игр в сезоне;
- отсутствие научно-методического обеспечения учебно-тренировочных занятий;
- издержки в организации и проведении соревнований;
- слабое освещение в средствах массовой информации;
- отсутствие спортивных школ по подготовке резерва.

Пляжный гандбол необходимо уже сейчас развивать серьезно. Для этого должна быть создана соответствующая инфраструктура: игровые площадки, подготовлен собственный резерв, устойчивый календарь, учитывающий природные условия проведения и тепловой режим наших стран.

Крупный специалист гандбола, заслуженный тренер СССР, тренер чемпионов Европы в бич-гандболе, а в классическом гандболе, тренер Олимпийских чемпионатов С.П. Миронович высказал свое мнение, что “пляжный гандбол - это совсем иная игра. Здесь не так строится линия атаки, по-другому происходит стяжка. Здесь, в принципе, нет полусредних, что делает развитие атаки очень динамичной. А в защите? И полевого вратаря надо “сторожить” и не допустить “воздушки”, и при этом еще вечно играешь в меньшинстве. Нет, одним наскоком этот игровой вид не одолеешь - тут необходим серьезный аналитический подход”. Только аналитический подход поможет специалистам усовершенствовать новую игру, взять все лучшее и необходимое из классического гандбола. Для этого необходимы время, а также своя и школа, и система подготовки. Доминируют же сейчас гандболисты из “классики” в соревнованиях в период предсезонной подготовки. Хотя увлекаться большим количеством работы на песке в предсезонный период подготовки проблематично. Ведь затем идет восстановительный период после бич-гандбола. Здесь необходимо за счет качественного анализа найти золотую середину. Пока же на ведущих позициях в соревнованиях по пляжному гандболу, как правило, находятся команды, которые хотят поправить свой имидж после

неудач в “классике”.

При всех спорах необходимо учесть, что игры в бич-гандболе проходят под открытым небом, на рыхлой, условно ровной поверхности (по правилам соревнований слой песка должен быть до 40 см.), зачастую в условиях высоких температур (25-30° С и выше), под палящем солнцем и ветре. Следовательно, игроки в пляжном гандболе испытывают не меньшие нагрузки и физические, и стрессовые в сравнении с классическим гандболом, игра в который происходит на идеальных площадках. Несмотря на то, что в “пляжке” играют 2 тайма по 10 мин., а в день, как правило, играется две, три игры; долгие ожидания и неоднократные моменты психологического настроя на разных соперников, также вызывают стрессовые нагрузки.

Мы умышленно не касаемся в данной статье правил бич-гандбола, поскольку это тема для других работ. Вместе с тем, специалисты утверждают, что правила в пляжном гандболе далеки от совершенства и велика доля субъективизма. Даже работа судей направлена на создание спортивного шоу.

Специалистам бич-гандбола придется еще много спорить о роли полевого вратаря, о каждом голе, который приносит минимум 2 очка, о системе и правилах замен. Тем не менее, это уже проблемы роста, а они были у всех, даже в консервативных видах спорта. Главное заключается в том, что есть предмет спора, который на сегодняшний день не разрешен. Время все расставит на свои места, есть уверенность в одном: оба игровых вида, несомненно, обогатят друг друга, а высокотехничные, мобильные игроки всегда будут мотором для любой команды и в “классике”, и в “пляжке”. Лукавят те специалисты, которые заявляют, что в бич-гандболе не нужны двухметровые спортсмены. Как показал анализ, тренеры и таким игрокам научились находить место, тактические заготовки, используемые с участием высокорослых игроков. Ведь их действия иногда просто приводят в восторг зрителей, например, “воздушки” на высоте почти трех метров в атаке и баскетбольные блок-шоты в защите.

В России курирует пляжный гандбол комиссия по развитию пляжного гандбола Союза гандболистов России, которую возглавляет судья Европейской категории Дмитрий Жизневский (г. Москва). Активно занимаются развитием этого вида спорта Виктор Лавров - Заслуженный тренер России, главный тренер сборной страны по пляжному гандболу и команды “Виктор-СКА” (г. Ставрополь), которая выступает в суперлиги чемпионата России в классике; Владимир Кияшко - судья Международной категории (г. Краснодар). В Российской Федерации соревнования по бич-гандболу проводятся с 1999 года, когда были проведены чемпионат и Кубок России (весна, лето - чемпионат; осень - Кубок России). Пляжный гандбол развивается в южных регионах страны: в городах Ставрополе, Краснодаре, Белгороде, Астрахани, Волгограде. Следует отметить, что за короткую историю пляжного гандбола в соревнованиях принимали участие москвичи и команда Нижнего Новгорода. Все игроки также прошли школу классического гандбола. Лучшие показатели у ставропольчан - трехкратных чемпионов России (1999- 2001 гг.), краснодарцев, которые дважды выиграли Кубок России 2000 и 2001 годов, белгородцев, завоевавшим Кубок России 1999 г., серебро на чемпионатах РФ в 1999 и 2001 гг.

Чемпионат РФ по пляжному гандболу в 2001 г. проводился в 4 круга, где впервые за 1-3 места игроки получали звания “Мастер спорта России”. С этого же года в России проводится и первенство среди юношей старшего возраста. Это, несомненно, позволит энтузиастам быстрее находить поддержку

в регионах, как у руководства, спонсоров, так и привлекать спортсменов к занятиям бич-гандболом.

В июне 2001 года в городе Южный (Одесская область) прошел I чемпионат Украины среди мужских команд по пляжному гандболу. И не беда, что в нем приняли участие команды из Одесской и Полтавской областей, и г. Одессы. Очевидно, что сегодня на Украине география участвующих команд не большая, но все когда-то делают первый шаг.

Наши наблюдения и анализ действий участников чемпионата России по пляжному гандболу, III тур которого проводился в августе 2001 года в г. Белгороде, позволяют заключить, что, несмотря на необходимость добиваться в каждой игре максимального результата игроки:

а) очень доброжелательно относились друг к другу;

б) обладали высокой психологической устойчивостью, проявляли бойцовские качества и боролись за каждое очко, даже в казалась бы безнадежной ситуации;

в) как правило, допускали очень мало ошибок в передачах мяча, хотя игры проходили в стремительном темпе.

Организация соревнований получила высокую оценку специалистов. Местом проведения была выбрана загородная база волейбольного клуба “Локомотив-Белогорье”, расположенная в урочище “Липки” - красивейшем пригороде Белгорода. Все это в придачу к самоотверженной игре участников создавало праздничную обстановку и способствовало росту мастерства гандболистов. Несмотря на то, что игры проводились при температуре воздуха на солнце до 40°C и ветре спортсмены ведущих команд (Ставрополя и Белгорода) продемонстрировали высокие физические кондиции и действовали без признаков усталости все три игровых дня, хотя приходилось играть по две игры в день. О подобной ситуации в пляжном волейболе указывает профессор В.В. Костюков [1]. Это свидетельствует о сходстве в организации, проведении соревнований и подготовке команд по пляжным видам спорта, особенно пляжному гандболу и волейболу [2]. В обоих видах спорта рост игроков в основном составляет 185-190 см, а в тренировочном и соревновательном процессах выполняются действия скоростно-силовой направленности.

Безусловно, будут споры о трактовке правил игры и по другим позициям развития нового спортивного направления. Вместе с тем, в большой семье игровых видов спорта родился и уверенно встает на ноги еще один “ребенок” - пляжный гандбол. Теперь от всех любителей гандбола, спортсменов и функционеров спорта зависит, чтобы этот симпатичный “солнечный парень” уверенно шагнул по всем пляжам. И чтобы в него играли и ветераны, и дети. Чтобы этот вид спорта пропагандировал здоровый образ и спортивный стиль жизни. В добрый путь многообещающий пляжный гандбол!

#### *Литература*

1. Костюков В.В. и др. Пляжный волейбол. Метод. пос. - М., 1997.- 96 с.
2. Костюков В.В. Современные тенденции развития мирового пляжного волейбола / Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы. Тез. док. Международного конгресса.- М. 1998.- Т. 1. - С. 265-266.

*Поступила в редакцию 28.10.2001г.*

# ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ КОНФЛИКТНЫМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕМ ЧЛЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ФУТБОЛУ

Бузник А.И.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

***Аннотация.** В статье описана технология управления конфликтным взаимодействием в коллективе юношеской сборной команды Украины по футболу, последовательность и взаимосвязь основных этапов коррекции.*

***Ключевые слова:** конфликт, эмоциональное состояние, саморегуляция, ролевая игра, управление, тренинг.*

***Summary.** Buznik A.I. Technology of management of disputed interaction of the members of the modular command on football. In clause the technology of management of disputed interaction in collective of a youthful modular team of Ukraine on football, sequence and interrelation of the basic stages of correction is described.*

***Keywords:** the conflict, emotional condition, individual regulation, role game, management, training.*

Результаты исследования групповой конфликтности в учебно-тренировочных составах команды свидетельствуют о том, что конфликтное взаимодействие является широко распространенной формой взаимоотношений спортсменов в условиях совместной деятельности и общения. Практически все члены исследуемых составов вступают в открытое конфликтное взаимодействие независимо от своего положения в различных системах взаимоотношений в команде и личностных особенностей.

Учитывая, результаты экспериментальной работы нами была разработана технология управления конфликтным взаимодействием членов сборной команды, которая предполагала иерархическую последовательность и взаимосвязь основных этапов: формирования стройной системы теоретических знаний о конфликте, обучение приемам психологического обеспечения и эмоциональной устойчивости футболистов, индивидуальные и групповые психокоррекционные беседы, активное участие членов сборной команды в тренинг – группах.

При выборе показателя для оценки эффективности эксперимента было учтено, что управление конфликтами в спортивных командах должно быть составной частью руководства и быть направлено на улучшение взаимоотношений в группе. Поэтому было принято решение оценивать эффективность работы по управлению конфликтным взаимодействием игроков по изменению состояния взаимоотношений в учебно-тренировочном составе.

**1 этап экспериментальной работы предполагал формирование стройной системы теоретических знаний о конфликте.** С этой целью членам сборной команды было прочитано ряд лекций на тему: «Конфликты в спортивных командах и их разрешение». Основная задача данного этапа заключалась в том, чтобы подготовить членов сборной команды к последующей коррекционной работе с ними. Поэтому на лекциях разъяснялись причины возникновения конфликтов, механизмы и динамика их протекания, суть рационально-интуитивного метода разрешения конфликтов, особенности каждого стиля поведения в конфликтной ситуации. Особое внимание на лекциях уделялось усвоению игроками способов контроля эмоционального состояния, раздражения

и страха, улучшения общения, выбора стиля поведения в соответствии с ситуацией, выработки взаимно выигранных решений.

Конечно, лекции не могли изменить поведения членов сборной команды. Однако они позволили экспериментатору говорить с испытуемыми на одном языке и не повторять в индивидуальных беседах одно и то же каждому. Кроме того, благодаря почитанным лекциям у членов сборной команды возник интерес к проблеме конфликтов, а также полное осознание и вера в возможность взаимно выгодного, т.е. конструктивного их решения.

### **II этап предполагал - обучение приемам психологического обеспечения и эмоциональной устойчивости игроков.**

Психологическое обеспечение учебно-тренировочной деятельности футболистов предполагало их психологическую подготовку, в которой была определена система мероприятий, методов и средств с целью формирования у них таких психологических качеств, которые обеспечивают психологическую устойчивость во время учебно-тренировочной и соревновательной деятельности при любых обстоятельствах.

Управление своими состояниями представляет собой комплекс систематизированных психологических и физиологических приемов, которые позволяют футболисту снять чрезмерное психическое напряжение и обеспечить проявление эмоционально-волевой устойчивости, стимулировать внутреннюю и внешнюю активность, максимально мобилизовать моральные и физические силы перед матчем и в процессе соревновательной деятельности. Приемы само регуляции способствуют также устранению бессонницы, нормальному отдыху, снятию усталости, снижению раздражительности.

Регулирование психических состояний футболисту трудно осуществить без знания своих психологических особенностей. Эти особенности выявляются путем самонаблюдения, само сравнения с модельными характеристиками, а также самоанализом, самооценкой своей психологической готовности.

Осуществление само настроя и само мобилизации футболиста предполагает длительную или кратковременную активизацию тех психических процессов, от которых зависит результативность игровой деятельности.

Для осуществления этой психической деятельности была предложена система приемов преднамеренного саморегулирования эмоциональных состояний. Эта система положительно зарекомендовала себя в психологии спорта, педагогической психологии. Предлагаемая система приемов определяется существенными свойствами, присущим всем эмоциям. Зная эти свойства, и исходя из них, можно рекомендовать для практического использования определенную систему приемов само настроя и само мобилизации.

1. Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений. Известно, что эмоции всегда связаны с определенными проявлениями, внешним выражением переживаемых состояний, например страха, радости, печали. Именно с этими свойствами внешнего проявления эмоций связаны приемы намеренного подавления, задержки или проявления эмоциональных внешних реакций, а тем самым и подавления, задержки или усиления соответствующей эмоции. Один из таких методов есть метод мимических действий. Чтобы испытывать то или иное состояние игроку сборной было рекомендовано стремиться к его выражению в мимике. Такая тренировка преследовала решение двух основных задач:

- выработку привычки самоконтроля эмоционального состояния по внешним проявлениям эмоций;
- выработку умения произвольно полностью расслаблять мышцы, устанавливать спокойный ритм дыхания, что понижает частоту пульса, артериальное давление и другие вегетативные реакции.

Исследования показали, что если по внешним проявлениям эмоций футболисту определить у себя состояние напряженности, а затем суметь произвольно расслабить мышцы, установить спокойный ритм дыхания, то существенно устраняются вегетативные сдвиги, напряженность снижается и повышается устойчивость ряда психических и двигательных функций: улучшается распределение и переключение внимания, координация движений и точность усилий, увеличивается быстрота действий, устраняется скованность. А это в свою очередь положительно сказывается на формировании эмоциональной устойчивости.

2. Специальные двигательные движения. Они использовались для регуляции эмоциональных состояний. Эти упражнения были различными по скорости, амплитуде, последовательности, направлению движений, мышечным напряжениям и т.п. Их механизм реализации преимущественно связан с двигательной системой человека, выступающей определенным регулятором состояний. Например, чтобы повысить состояние эмоционального возбуждения, необходимо, прежде всего, увеличить темп и напряжение своих движений. Для успокоения мы использовали двигательные действия, которые выполнялись плавно, размеренно, снижая и затормаживая общую активность.

3. Упражнения на расслабление и последующее напряжение различных групп скелетных мышц. Данная группа упражнений составляла важную часть автогенной тренировки, так как основной механизм их воздействия связан с изменениями, происходящими в функциональном состоянии не только мышечной, но и нервной системы человека. Умение хорошо расслабляться способствует ускорению восстановления нервно-мышечной работоспособности. Для выхода из состояния расслабления и активизации нервной системы и всего организма использовались определенные словесные формулы, связанные с представлениями мышечного напряжения, ощущения бодрости, чувства силы, приятного эмоционального подъема (например, «Я отдохнул, чувствую себя бодро, мышцы всего тела напрягаются, готов встать и действовать...»).

4. Дыхательные упражнения, выполняемые с различным ритмом, с различным соотношением продолжительности вдоха, выдоха и паузы между ними в зависимости от их назначений. Прием дыхательных упражнений основан на психофизиологических и биомеханических функциях регуляции дыхания. Он использовался как самостоятельно, так и в сочетании с другими приемами само регуляции. Например, для отвлечения от сильно действующих эмоциональных раздражителей рекомендовалось одно-три упражнения, в зависимости от конкретных учебно-тренировочных или соревновательных условий:

- Вдохнуть умеренно полной грудью, задержать дыхание на 5-6 секунд. Медленно выдохнуть. Повторить 2-3 раза.
- Вдохнуть, задержать дыхание, произнести в уме: «Я выдохну и успокоюсь». Выдохнуть и расслабиться. Повторить несколько раз.
- Прощупать пульс и запомнить его ритм. Затем сделать вдох на 4 удара и

выдох на 4 удара. После вдоха сделать небольшую задержку дыхания, не допуская перенапряжения. Повторить несколько раз. Для подбадривания, наоборот применяется «полное дыхание» с сильным выдохом.

5. Воздействие второсигнальных раздражителей. Чрезвычайно разнообразные психологические приемы воздействия на эмоциональные состояния человека, осуществляющиеся посредством второсигнальных раздражителей, т.е. речи. Согласно исследованиям наиболее простым из этой группы является прием само приказа. Этот прием использовался как для повышения эмоционального возбуждения, так и для его снижения. В зависимости от особенностей эмоциональной сферы личности игрока, условий организации и проведения игровых матчей для понижения возбуждения рекомендовалось употреблять словесные формулировки типа «я спокоен», «все хорошо», «я уверен» и т.п., а для повышения – «я могу», «я должен», «я знаю», «я умею» и т.п.

6. Развитие произвольного внимания, а также преднамеренное изменение направленности и содержания представлений и мыслей. Умение по своему желанию своевременно отвлечься от возбуждающих и утомляющих раздражителей, умение направить и сосредоточить внимание на нужный объект, быстро и со всей интенсивностью внимания включиться в работу в требуемый момент чрезвычайно важно для игрока. Внимание не должно длительно фиксироваться на отрицательных переживаниях и неудачах во время соревновательной деятельности. Если перед выполнением технико-тактического действия зафиксировать внимание игрока на его недостатках и слабых сторонах, то это может вызвать состояние подавленности, чувство неуверенности, которые отрицательно скажутся на активности игрока и качестве выполнения (реализации).

В борьбе с неблагоприятными эмоциональными состояниями большой эффективностью отличаются психологические приемы сознательного изменения содержания представлений, направленности мыслей, связывающихся в прежнем опыте с теми или иными эмоциями. С целью избавления от невольно возникающих мыслей и представлений, которые могут помешать стартовой готовности, использовались приемы сознательного изменения подавленного психического состояния в положительно эмоционально окрашенные представления об удачно выполненных технико-тактических действиях.

7. Активизация чувства уверенности. Укрепление чувства уверенности и его активизация необходимы футболисту для смелых и решительных действий при выполнении обводок, передач, отборов и перехватов мяча, ударов по воротам. Уверенность формируется на основе трезвой, критической проверки и оценки реальных условий соревновательной деятельности, своих сил и возможностей. Укреплению уверенности способствовала правильная, хорошо организованная и своевременная информированность футболиста о предстоящих условиях подготовки, силе соперника, его сильных и слабых качествах.

8. Метод антиципации. Упражнения по выработке антиципации (предвосхищения, предвидения) широко использовались в психологической подготовке членов сборной команды. В процессе учебно-тренировочной деятельности создавались сложные непредвиденные ситуации, оценив которые, игрокам необходимо было подобрать оптимальное решение, акцентируя при этом внимание на своих четких, правильных, спокойных и уверенных действиях. Эти упражнения способствовали более быстрому опознанию тактической

ситуации и снижению эмоциональной реакции на нее (эффект апробированного, виденного, знакомого).

9. Метод психической само регуляции (ПСР). Предусматривал овладение навыками самоуправления собственными психическими состояниями, что достигалось путем аутотренинга – инструмента непосредственного и конкретного влияния на психические процессы и состояния футболиста, а, следовательно, и на ход формирования эмоциональной устойчивости. Овладение собственными эмоциями, тренировка воли, памяти, концентрация внимания, создание гибкой, подвижной и устойчивой высшей нервной деятельности, привычка к самонаблюдению и самоотдаче – это те качества, в которых нуждается каждый футболист, член сборной команды. Поэтому метод сознательной регуляции психического состояния прочно вошел в повседневную учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

Необходимо констатировать, что психическим само воздействием овладевают в процессе систематических занятий, поэтому автогенная тренировка является типично «тренировочной» по способу обучения, «тренирующей» по конечному результату ее воздействия на организм.

Ежедневное применение автогенной тренировки значительно повышает работоспособность в учебно-тренировочной деятельности. Получены убедительные данные, подтверждающие эффективность ежедневного применения автогенной тренировки: так на 50% повысилась скорость ответной реакции на звуковые раздражители, более чем на 60% улучшилась способность к концентрации внимания, на 60% увеличился объем зрительной памяти, на 40% повысилась способность к воспроизведению сложных следов образов и т.д. Все эти показатели были получены у спортсменов, занимающихся автогенной тренировкой в течение четырех месяцев. Поэтому аутотренинг – ценное подспорье в системе подготовки футболистов. Единственное, но абсолютно необходимое условие освоения этой методики – последовательность и упорство в занятиях, обязательные ежедневные тренировки.

### **III этап предполагал индивидуальные и групповые психокоррекционные беседы.**

Индивидуальная психокоррекционная беседа проводилась с каждым членом сборной команды. Основная цель коррекционной беседы – повысить точность восприятия ролевых взаимоотношений в команде. Исходя из теоретических положений, справедливо предположить, что адекватная оценка ролевых позиций каждого порождает совместные взаимные ожидания, а значит, снижает вероятность возникновения конфликтов. С другой стороны, повышение адекватности ролевой самооценки футболистов дает им возможность более точно согласовывать свое поведение с ожиданиями других членов группы. В ходе бесед мы разъясняли членам команды их ролевые позиции в группе, давали рекомендации по повышению адекватности ролевой самооценки, реализации ролевой активности для реальной и идеальной самоооценок.

Обнаружив конфликтную (потенциально конфликтную) диаду, мы в личной беседе выясняли причины выставленных оценок конфликтности, прошлые факты и историю взаимоотношения в данной диаде в целом. Далее мы разъясняли испытуемым функционально-ролевое предназначение оппонентов и, вызванные этим, особенности их поведения. Особое внимание мы обращали на случаи взаимно неадекватных оценок уровня конфликтности. Испытуемому, который оценивал взаимоотношения более конфликтно, мы

указывали на более доброжелательное отношение к нему другого, тщательно выяснялись причины столь конфликтной оценки, и обсуждались факты, связанные с ней. В свою очередь, в беседе с этим Другим, внимание на данном факте не акцентировалось. Коррекционные беседы позволили более глубоко понять статусно-ролевые устремления игроков и даже, в некоторой степени, повлиять на них (если была необходимость их корректировать). Часто это усиливало интерес к проблеме конфликтов и стремление глубже в ней разобраться.

Групповая психо коррекционная работа проводилась с целью снижения негативного влияния конфликтов на взаимоотношения в сборной команде. В соответствии с этой идеей мы проводили отбор кандидатов в тренинг группы с целью повышения точности восприятия ролевых позиций оппонентов в конфликтной ситуации, тренировки каждого в адекватном ролевом поведении в соответствии со своей ролевой позицией, подготовки добровольных посредников при разрешении конфликтных ситуаций.

#### **IV этап предусматривал активное участие членов сборной команды в тренинг – группах.**

Работа в тренинг группах базировалась на учете следующих методических особенностей:

1. В ходе занятий гибко комбинировались приемы, техники и элементы разных видов тренинга в зависимости от реальной ролевой позиции играющего. Основной формой тренинга была педагогическая ролевая игра, но применялись элементы классической психодрамы и бихевиодрамы, центрированной как на индивиде, так и на теме. В соответствии с поставленными перед группой целями осуществляли обучение для изменения поведения в конфликтной ситуации и тренировки каждого в адекватном ролевом поведении.

Для этого мы стремились выработать и развить в участниках определенные эмоциональные и межличностные умения такие как:

##### 1. Оценка конфликтной ситуации, а именно:

- значимости исхода конфликта для себя, своего оппонента и сборной команды в целом;
- величины авторитета и власти себя и своего оппонента, разницы в статусах;
- необходимого ресурса времени для разрешения конфликта;
- является ли ситуация критической;
- уровень напряженности себя и своего оппонента;
- своих шансов на победу в конфликте;
- степень своей компетентности в решении данной проблемы и компетентности своего оппонента;
- необходимости сохранения хороших взаимоотношений с оппонентом в будущем;
- возможности оппонента извлечь полезный урок на будущее из совместной неудачи;
- наличия взаимного желания оппонентов конструктивно разрешить проблему;
- способность оппонентов изложить суть своих интересов и выслушать друг друга;
- ролевые позиции оппонентов и поведение, соответствующие этим позициям (ожиданиям).

##### 2. Выбор, на основе этой оценки, одной из пяти стратегий поведения в

конфликтной ситуации.

3. Отработка поведения, по реализации каждой из этих стратегий. При этом большую часть времени мы выделили на отработку сотрудничества, как самой сложной из стратегий.
4. Отработка приемов эффективной коммуникации, а именно:
  - обучение умению прямо и ясно высказывать свои интересы;
  - обучение выражению собственных чувств и интересов без угроз в чужой адрес;
  - обучение правильному использованию невербальных средств общения.

Это достигалось следующим образом. Перед началом ролевой игры группы ставилась задача оценить действия оппонентов конфликтной учебной ситуации по следующим критериям:

1. Как они оценили конфликтную ситуацию, какие факторы ее они упустили.
2. Какую они выбрали стратегию поведения в данной ситуации, насколько адекватен этот выбор.
3. Соответствовало ли их поведение выбранной стратегии, какими приемами и действиями это достигалось.
4. Какие средства вербальной и невербальной коммуникации применяли оппоненты и насколько эффективно.

Эти вопросы были предметом обсуждения групповой дискуссии после каждой ролевой игры. Кроме того, во время третьей части каждого занятия («Психогигиена конфликтного взаимодействия») члены команды отрабатывали приемы психической само регуляции по избавлению от гнева и страха. В основу мы положили метод визуализации. В конце занятия группа обсуждала успешность применения каждого из этих приемов. Динамика занятий также имела ряд особенностей.

Итоговое тестирование проводилось в экспериментальных и контрольных группах примерно через месяц после окончания экспериментальной работы в учебно-тренировочных составах. Итоговое тестирование проводилось по первому модулю экспресс методики оценки взаимоотношений («Мое отношение»). Результаты итогового тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

*Результаты предварительного и итогового тестирования экспериментальных и контрольных учебно-тренировочных составов сборной команды (МО – среднее оценок всех респондентов по 1-му модулю экспресс - методики оценки взаимоотношений)*

Учебно-тренировочный состав	Участие в эксперименте	Результаты тестирования				Уровень статистической значимости различий
		Предварительного		Итогового		
1	экспертное	1,82	2,57	2,98	2,17	P<0,05
2	экспертное	1,51	2,28	2,50	1,82	P<0,01
3	контрольное	1,67	1,77	1,70	1,82	P>0,05

Анализ данных, представленных в таблице показывает, что в результате психокоррекционной работы взаимоотношения между членами сборной команды в экспериментальных группах улучшились (уровень статистической значимости различий между результатами предварительного и итогового тестирования в экспериментальных группах составил от P < 0,05 до P < 0,1). В контрольных группах взаимоотношения не изменились. Таким образом,

экспериментальная проверка технологии управления конфликтным взаимодействием членов сборной команды по футболу показала ее высокую эффективность.

*Литература:*

1. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. – К.: Здоровья, 1977. – 181 с.
2. Луценко Ю.В. Формирование психологического климата спортивной команды в тренерской деятельности: Автореф. дис... канд. психол. наук, СПб.: СПб ГАФК, 1997. – 21 с.
3. Полозова Т.А. Межличностный конфликт в группе (Теоретические принципы и опыт экспериментального исследования): Автореф. дисс. ... канд. психол. наук – М., 1980. – 18 с.
4. Бузник А.И., Лисенчук Г.А. Основы управления конфликтным взаимодействием в спортивных командах. Сборник научных трудов. 4 Международная научно-практическая конференция. Винница – 2001 287-290 с.

*Поступила в редакцию 06.11.2001г.*

## **КОМПОЗИЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ (КОРОТКОЙ) В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ**

Ирина Медведева

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются варианты рационального построения композиций соревновательных программ (короткой) в фигурном катании на коньках.*

***Ключевые слова:** музыкальная композиция, структура, последовательность элементов, интервал.*

***Summary.** Medvedeva I.M. Composition of the competitive programs (short) in figured ice skating. Examination of variants of national building of compositions in competitive programs (short program) in figure skating were introduced in this article.*

***Keywords:** musical composition, structure, interval, consequetive elements.*

Одним из путей повышения качества и технического мастерства исполнителей короткой программы в фигурном катании на коньках является рациональное построение их композиций.

Требования, предъявляемые к композиционному построению коротких программ можно условно разделить на две группы. Первую группу составляют те программы, исполнение которых обусловлено динамикой функционального состояния организма фигуриста. Другая группа требований связана с техническим мастерством спортсмена, а именно рациональным расположением элементов на ледовой площадке для демонстрации качества исполнения предписанных элементов и в то же время для маскировки недостаточно уверенно, с ошибками исполняемых деталей техники.

В настоящее время можно говорить об общих принципах лежащих в основе построения коротких программ, однако следует учитывать индивидуальные особенности фигуриста: его технические и функциональные возможности, устойчивость нервной системы, сложность исполняемых прыжков.

В практике фигурного катания на коньках часто встречается точка

зрения, согласно которой композиция программы, распределение элементов во времени целиком обуславливаются характером музыкального сопровождения. Следует отметить, что, возможно, такой подход и отвечает эстетическим требованиям, однако в большинстве случаев не позволяет рационально распределять элементы во времени с тем, чтобы период оптимальной готовности к исполнению элемента совпал бы с соответствующим местом в музыкальном сопровождении.

При составлении программы ведущим и определяющим должен быть выбор оптимального чередования элементов и их расположения на площадке.

Музыкальная композиция должна быть, безусловно, цельной, гармоничной, но в любом случае ее структура должна быть подчинена конструкции программы.

Следует подчеркнуть, что выбор оптимальной последовательности элементов, их рациональное расположение на площадке при грамотном подборе и монтаже музыкального сопровождения не только повышает стабильность исполнения элементов и их качеств, но, в конечном счете, позволяет существенно повысить выразительность и эстетический уровень программы.

Рассматривая временную структуру короткой программы, необходимо отметить два компонента, которые имеют важное значение: порядок следования элементов; интервалы времени между элементами.

Педагогические наблюдения и анализ выступлений фигуристов высокой квалификации показали, что в настоящее время встречаются различные варианты следования элементов.

Таблица 1

*Последовательность элементов в коротких программах мужчин*

Спортсмен	Страна	Последовательность элементов							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Н.Д.	Болгария	3А3т	пр. в	дор.	3Ф	в+в	дор.	2А	комб. вр.
Л.Т.	Франция	3ф	3л2т	пр. л	2А	серп.	в+в	дор.	комб. вр.
А.В.	Германия	комб. вр.	3л2т	в+в	2А	3Р	дор.	пр. в	дор.
А.Л.	Австрия	3ф2т	3т	2А	комб. вр.	дор.	пр. л	в+в	дор.
Е.П.	Россия	4т3г	в+в	дор.	пр. в	3Л	серп.	3А	комб. вр.
М.В.	США	3л2т	бед. в	3Л	дор.	л+л	дор.	2А	комб. вр.
А.Я.	Россия	3л2т	дор.	3Т	л+л	2А	дор.	пр. в	комб. вр.
А.Я.	Россия	4т3т	л+л	3Л	серп.	к. вр.	3А	дор.	пр. в.
А.У.	Россия	3А2т	пр. в	3Ф	комб. вр.	дор.	3А	дор.	л+л
С.Р.	Азерб.	3л2т	2А	пр. в	дор.	3Т	комб. вр.	в+в	дор.

При систематизации всего разнообразия распределения элементов — в коротких программах выявлено несколько наиболее распространенных вариантов. Их придерживается наибольшее число квалифицированных спортсменов, внося индивидуально незначительные изменения. Обобщение этих вариантов, сравнение положительных и отрицательных сторон каждого из них, современные требования правил соревнований позволили разработать структуру короткой программы, отвечающую комплексу необходимых условий.

Учитывая различия в содержательной стороне коротких программ мужчин и женщин, и в их сложности, элементы в такой программе имеют следующую последовательность.

Для мужчин: 1. Каскад. 2. Прыжок во вращение. 3. Прыжок в 3 или 4 оборота с шагов или других движений. 4. Дорожка. 5. Вращение со смены ноги.

6. Аксель в два или три оборота. 7. Дорожка. 8. Комбинированное вращение.

Для женщин: 1. Каскад. 2. Прыжок во вращение. 3. Прыжок в два или 3 оборота с шагов или др. движений. 4. Спираль. 5. Заклон. 6. Аксель. 7. Дорожка. 8. Комбинированное вращение.

Таблица 2

*Последовательность элементов в коротких программах женщин*

Спортсменка	Страна	Последовательность элементов							
		1	2	3	4	5	6	7	8
С.Ф.	Италия	пр. л.	2А	3Т2Т	дор.	закл.	спир.	3Р	ком. вр.
Ю.Л.	Австрия	спир.	3С2Т	ком. вр.	2А	бед. вол.	спир.	закл.	2Ф
Е.П.	Украина	3А2Т	закл.	спир.	2А	дор.	ком. вр.	3Ф	пр. в.
Д.П.	Венгрия	2А	3Л2Т	ком. вр.	спир.	пр. л.	3Р	дор.	закл.
С.Ф.	Италия	2А	3Л2Т	закл.	спир.	пр. л.	дор.	3Р	ком. вр.
Ю.П.	Украина	3Л2Т	ком. вр.	Ф	пр. в.	спир.	2А	дор.	закл.
М.Б.	Россия	3Л2Т	пр. в.	2А	дор.	закл.	3Р	спир.	ком. вр.
М.К.	США	3Л2Т	закл.	2А	спир.	ком. вр.	3Ф	дор.	пр. в.
Т.М.	Узбекист.	А	пр. в.	3Л2Т	спир.	закл.	3Ф	дор.	ком. вр.
В.Г.	Франция	3Л2Т	2А	пр. в.	3Ф	спир.	закл.	дор.	ком. вр.

Рассматриваемый вариант построения короткой программы важен тем, что первым на высоком уровне физических возможностей фигурист исполняет каскад. Сразу же за ним следует прыжок во вращение, который при удачном исполнении обоих элементов подчеркивает выполнение каскада. Далее имеют место некоторые различия в программах мужчин и женщин: мужчины выполняют прыжок в 3 или 4 оборота с шагов или с других движений, женщины — 3 оборота также с шагов. Наряду с каскадом эти элементы относятся к наиболее сложным элементам в коротких программах мужчин и у женщин, и поэтому, их лучше располагать в первой половине программы, пока фигурист сохраняет высокий уровень проявления взрывной силы. Далее исполняется дорожка шагов или спираль (для женщин). После этого идет вращение, в течение которого фигурист имеет возможность отдохнуть, восстановить дыхание, сконцентрироваться на выполнении финальной части. Шестым в программе женщин выполняется двойной аксель, а в программе мужчин аксель в три оборота или двойной аксель, который в настоящее время не является элементом высшей сложности для фигуристов-мужчин. Завершают короткую программу дорожка и комбинированное вращение.

Такое расположение элементов в программе выгодно отличается тем, что вращения, прыжки и шаги гармонично сменяют друг друга.

В ряде случаев целесообразны некоторые отклонения от предложенной схемы, не искажающие общей идеи построения программы. Для программ женщин возможен вариант, в котором спираль выполняется после заклона. Последовательность вращений в общей схеме может быть определена следующим правилом: наиболее эффективные вращения следует выполнять в начале и финале программы, а наиболее слабые лучше располагать в середине программы.

Анализ порядка следования элементов в коротких программах как у мужчин, так и у женщин показал, что в единичных случаях программа заканчивается не вращением, а прыжком или дорожкой. Сравнение стабильности различных вариантов построения программ показало, что в большинстве случаев более надежным является финал с вращением. При этом предпочтение следует

отдать наиболее эффективному из вращений.

При составлении коротких программ следует избегать во-первых, исполнения сложных элементов прыжкового характера во второй половине программы. Во-вторых, отсутствия гармоничного чередования между прыжками и вращениями.

Поводом для изменения конструкции программы могут быть особенности психики фигуриста, проявляющиеся в изменении возбуждения перед стартом. У таких фигуристов программа может начинаться с вращения или прыжка во вращение, которые позволяют спортсмену несколько успокоиться, привести эмоциональное состояние в норму и к исполнению сложных элементов быть более уравновешенным. Для фигуристов с повышенным возбуждением перед стартом программа может быть построена следующим образом:

Для мужчин: 1. Прыжок во вращение. 2. Каскад. 3. Вращение. 4. Прыжок в 3 или 4 оборота с шагов (при исполнении прыжка в 4 об. — возможно его исполнение вторым элементом в программе). 5. Дорожка. 6. Аксель в 3 или 2 оборота. 7. Дорожка. 8. Комбинированное вращение.

Для женщин: 1. Прыжок во вращение. 2. Каскад. 3. Заклон. 4. аксель в 2 оборота. 5. Спираль. Прыжок в 2 или 3 оборота с шагов. 7. Дорожка. 8. Комбинированное вращение.

При создании программы большое значение имеет не только последовательность элементов, но и их распределение во времени. Величина промежутков времени между элементами является важным показателем, определяющим качество построения программы, ее потенциальную надежность.

Рассматривая рисунки 1 и 2, можно увидеть, что стандартизация конструкции программ проявляется также в унификации величины временных интервалов между определенными элементами.

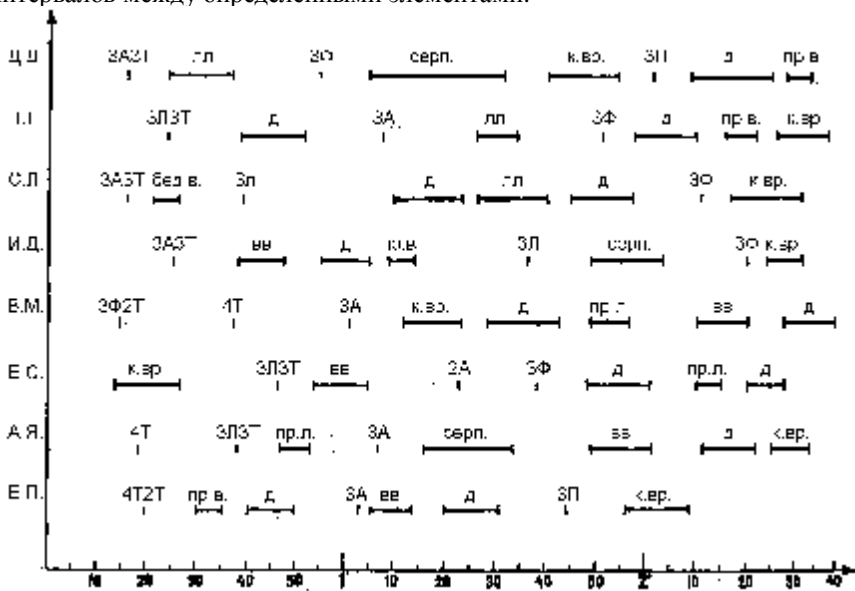


Рис. 1. Схема интервалов времени между элементами в короткой программе у мужчин.

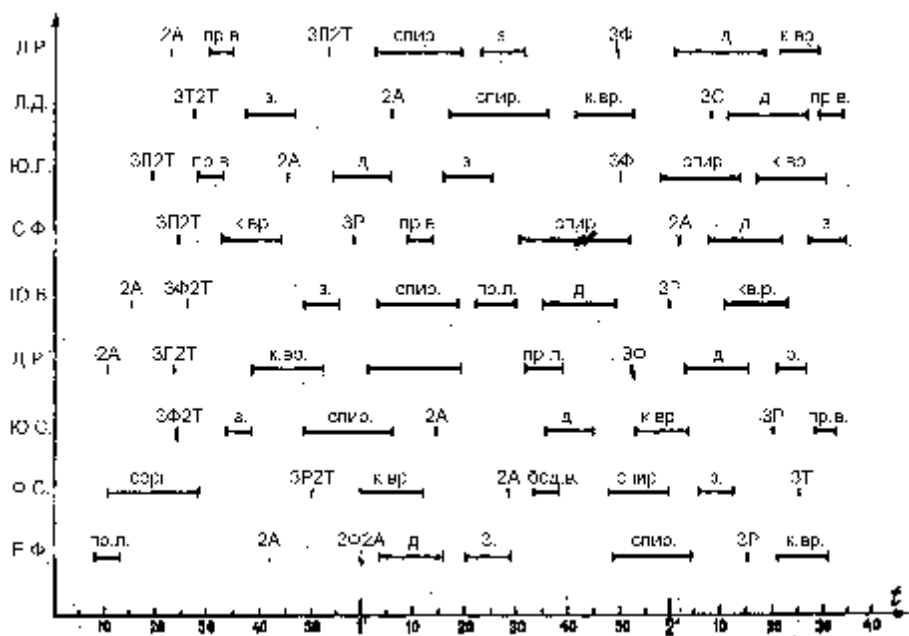


Рис. 2. Схема интервалов времени между элементами в короткой программе у женщин.

Так, в коротких программах у женщин каскад выполняется в промежутке 23—24-й с после начала программы. У мужчин около 19-й с.

В длительности пауз между другими элементами также прослеживается определенная тенденция. Если вторым элементом выполняется вращение, то интервал между первым и вторым элементом незначителен и в среднем составляет 9 с (у мужчин и женщин). Если подряд выполняются два прыжковых элемента (каскад или прыжок с шагов в 3 или 4 оборота у мужчин и прыжок 3 оборота с шагов у женщин) — у мужчин, каскад и 3 оборота с шагов у женщин), то этот промежуток времени увеличивается до 21 с у мужчин и 16 с — у женщин. Это связано с тем, что после выполнения одного сложного прыжкового элемента необходимо определенное время для разбега и концентрации внимания на выполнение сложного прыжкового элемента короткой программы. Вращение или прыжок во вращение этого не требуют. Такая схема сохраняется практически во всех программах мужчин и женщин: перед прыжком (даже простым) выдерживается пауза, а вращение исполняется через считанные секунды после предыдущего элемента. Можно отметить также короткие интервалы перед дорожкой (2—7 с) у большинства спортсменов.

При монтаже музыкального сопровождения крайне необходимо следить за тем, чтобы характер музыкального сопровождения соответствовал выбранной временной структуре короткой программы. Для использования на практике разработана табл. 3, в которой приведено среднее время, необходимое для исполнения элементов короткой программы.

Таблица 3

*Время, затрачиваемое на исполнение элементов короткой программы (с)*

Элементы короткой программы	Мужчины	Женщины
Каскад	16,5±0,5	15,5±0,5
Аксель в 3 и 2 оборота	10,5±0,5	
Вращение со сменами ног	10,5±2,2	
Заклон	—	
Прыжок во вращение	8,5±1,5	
Прыжок с шагов		
в 2 оборота	—	10,4±1,9
3 или 4 оборота	13,0±1,2	—
Дорожки		
прямая	11,3±2,3	13,0±2,7
по кругу	11,3±2,3	14,3±2,0
серпантин	10,0±6,2	17,0
Спираль	—	16,8±2,3
Комбинированное вращение	15,5±2,5	14,5±2,5
Суммарное время исполнения всех элементов короткой программы, мин	1,54±1,5 (64 %)	1,43±1,5 (59 %)

При пользовании данными табл. 3 следует помнить, что при необходимости сэкономить время нужно стремиться сокращать время переходов от элемента к элементу, а не время исполнения предписанных элементов.

Ограниченное время, предоставленное спортсмену для исполнения прыжков, вращений и др. элементов, как правило, приводит к ошибкам, создает нервозность, отвлекает спортсмена от создания необходимого художественного образа, снижает качество и надежность программы.

В соответствии с требованиями Международного союза конькобежцев, которые исходят из логики восприятия короткой программы как спортивного зрелища, могут быть сформулированы определенные правила расположения элементов. Сущность требований ИСУ заключается в том, что основная задача программы — демонстрация мастерства в исполнении всех основных групп элементов, поэтому необходимо выбрать такое расположение предписанных элементов на ледяной арене, которое позволило бы наиболее ярко представить уровень владения спортсменом каждым из элементов. Успешное решение этой задачи во многом предопределяет оценку как за технику, так и за артистичность исполнения.

Короткая программа включает в себя три элемента вращательного характера: вращение со сменой ног и позиций (для мужчин) и заклон (для женщин), комбинированное вращение и прыжок во вращение. Для того чтобы программа выглядела более сбалансированной целесообразно располагать вращения не далее, чем центральная продольная ось катка рядом с синими и красной линиями, как показано на рис. 3. Финальное вращение лучше исполнять в центре, а два предыдущих — на синих линиях. Непродуманный выбор мест вращений часто создает впечатление, что вращения исполняются в одной части катка, а прыжки — в другой. Кроме того, размещение вращений в углах и противоположного от судей борта «снижает» значимость этих элементов, ухудшает их восприятие, особенно — фигуристов небольшого роста.

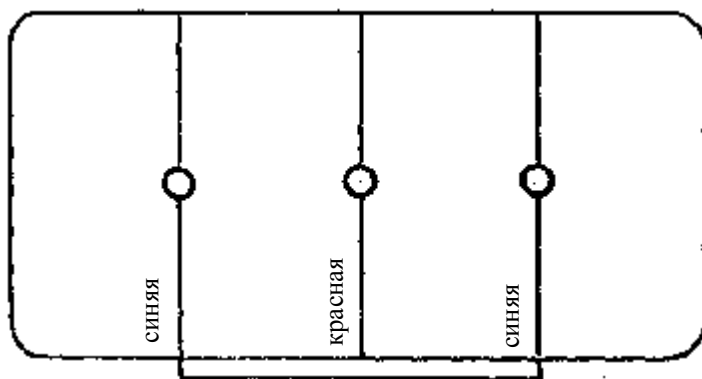


Рис. 3. Общая схема ледового поля.

Короткая программа включает также три прыжковых элемента: каскад, аксель в 2 или 3 оборота, прыжок, выполняемый после комбинации шагов: в три или четыре оборота для мужчин, в два или три оборота — для женщин.

При расположении прыжковых элементов в программе, в первую очередь следует учитывать индивидуальные особенности фигуристов, их техническое мастерство, функциональные возможности.

На рис. 4 показаны варианты расположения каскада в короткой программе.

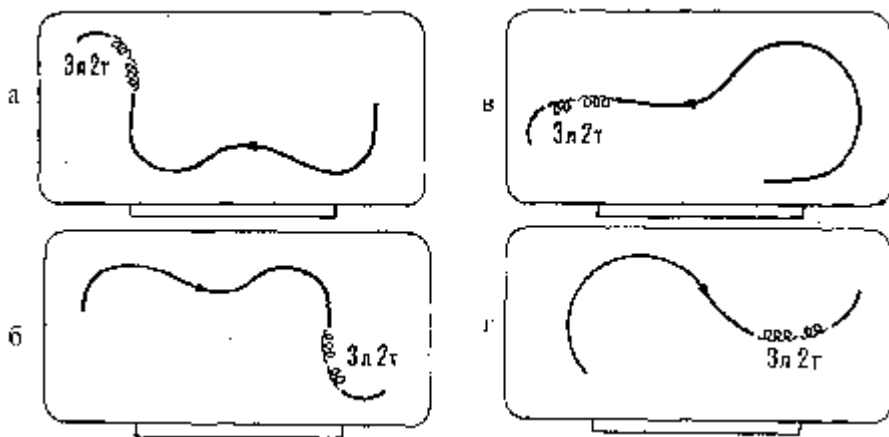


Рис. 4. Расположение вариантов каскада лутц в 3 об. — тулуп 2 об. на ледовом поле

Задача составления программ связана с другими задачами, стоящими перед тренером и спортсменом в ходе тренировочного процесса. Успешное составление программы может быть достигнуто лишь на основе высокого уровня базовых показателей, определяющих мастерство фигуриста. К ним относятся:

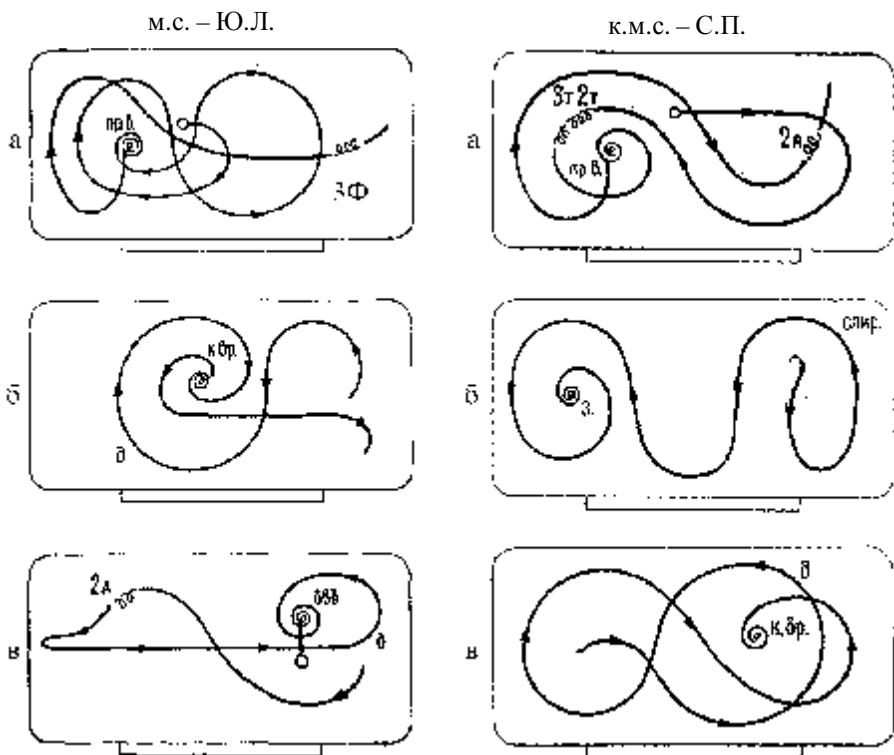


Рис. 5. Расположение элементов короткой программы на ледовом поле.

свободное и непринужденное скольжение, шаговая и прыжковая подготовка, умение вращаться, выразительность, эмоциональность. Сбалансированность мастерства фигуриста и умелое построение его соревновательных программ, определяют успешность его выступления на ответственных соревнованиях.

#### Литература

1. Гришина М.В. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в фигурном катании на коньках: Автореф. дис. ... докт. пед. наук.— М., 1991.— 50 с.
2. Медведева И.М. Фигурное катание на коньках.— К.: Олимпийская литература, 1997.— 224 с.
3. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании.— М.: Физкультура и спорт, 1976.— 103 с.
4. Фигурное катание на коньках / Под общ. ред. А.Н. Мишина.— М.: Физкультура и спорт, 1985.— 268 с.
5. Technical Tips. Toe-jumps.— Ice light // The British Bursey Kevin. Ice Teachers Association.— 1997.— № 16.

Поступила в редакцию 06.11.2001г.

## ЧАСТЬ II

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

---

---

### МЕТОДОЛОГИЯ ВУЗОВСКОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Курдюков Б.Ф.

Кубанская государственная академия физической культуры, Россия

**Аннотация.** Четкое обозначение уровней активности студента и содержания направленности профессионально ориентированного обучения, обуславливаются определенными методами. Так на первом уровне научно-учебный материал можно усвоить посредством восприятия, внимания, памяти. На следующем требуется воображение и творческое мышление. В дальнейшем активность студентов повышается на уровне совместной деятельности и диалогического общения. Современная методология профессиональной подготовки специалиста в процессе обучения в высшем учебном заведении должна опираться на широкий диапазон активности студента – от простого восприятия до социальной активности.

**Ключевые слова:** методология, обучение, студент, качество подготовки специалистов.

**Summary.** Kurdukov B.F. Methodology of high school professional training of the students. Precise notation of levels of activity of the student and the contents of an orientation of professionally focused learning, are caused by the certain methods. So at the first level the scientific - educational stuff can be acquired by means of perception, attention, memory. On the following the imagination and creative intellection is required. In the further activity of the students raises at a level of joint activity and of dialogue. The modern methodology of professional training of the expert during learning in a higher educational institution should base on a wide range of activity of the student - from simple perception up to social activity.

**Keywords:** methodology, learning, student, quality of preparation of the experts.

Современная установка на преобразование системы высшего профессионального образования требует целенаправленного поиска перспективных путей развития педагогической системы. Наиболее разумным в этом плане является обращение к передовому опыту как источнику нового, прогрессивного. Вместе с тем при попытках проанализировать и обобщить его возникает вопрос, что надо считать новым и как это новое распространить на всю высшую школу. Ответ на этот вопрос может дать современная педагогическая теория, признанная выполнять прогностическую функцию по отношению к практике обучения [1-10].

Передовой педагогический опыт и психолого-педагогическая теория – два источника развития системы обучения. Однако, разработка педагогической

теории в настоящее время отстает от наметившихся тенденций практического преобразования вузовского обучения. Это сдерживает его развитие в духе современных требований.

В то же время широкая вузовская практика во многом основывается на устаревших теоретических представлениях об объяснительно-иллюстративном обучении. Традиционные организационные формы обучения – лекция и практические занятия предусматривают освоение студентами теоретических знаний, но, к сожалению, не обеспечивают совершенствования профессиональных и специальных умений и навыков.

В настоящее время появилась настоятельная необходимость в широком использовании новых, активных методов обучения в вузе, позволяющих сократить путь от приобретения знаний к их применению на практике. Процесс обучения должен представлять собой совокупность различных дидактических форм, методов и средств, с помощью которых возможно воспроизвести предметное и социальное содержание профессионального труда.

Человек соотносится с окружающим миром через знаковые системы, составляющие в обучении живую речь преподавателя, тексты учеников и учебных пособий, графики, таблицы и т.п. Однако, если ориентироваться только лишь на усвоение этих текстов путем заучивания, студент получит формальные, схоластические знания, которые не могут быть применены на практике, что довольно часто наблюдается у молодых специалистов.

Отсюда возникают проблемы длительной адаптации выпускников вузов, занимающей достаточно продолжительный период, что порой приводит к разочарованию в профессии, смене профессиональной ориентации.

Выпускник вуза, став молодым специалистом, превращается их потребителя информации в её пользователя и переходит на более высокий уровень социальной активности. А это значит, что чем «академичнее» процесс обучения, тем больше разрыв между учением и реальной практической деятельностью. Т.е. в процессе обучения студент является в большей степени объектом воздействия преподавателя, потребителем знаний, а профессиональная деятельность требует от него быть социально активным, уметь ставить и решать производственные вопросы, выдвигать и достигать цели совершенствования своей деятельности.

Решение этой проблемы кроется в сближении аудиторного обучения с практикой профессиональной деятельности, что позволит формировать не только познавательные, но и профессиональные потребности, воспитывать активную жизненную позицию будущего специалиста. При этом в обучении появляются две новые возможности: 1) студент попадает в такую обучающую среду, где он занимает активную позицию и в сотрудничестве с преподавателем и другими студентами раскрывается как субъект деятельности; 2) создаются условия для совмещения активности студента с будущей профессиональной деятельностью и тем самым для плавного перехода от учения к труду.

Для обеспечения постепенного перехода от абстрактных моделей, реализуемых в рамках фундаментальных учебных дисциплин, к более конкретным межпредметным моделям профессиональной деятельности, необходимо чтобы в процессе обучения в вузе студент постоянно ощущая связь приобретаемых научных знаний с будущей профессией. В связи с чем содержание вузовской профессиональной подготовки специалиста можно представить в виде логической последовательной связи четырех направлений,

каждое из которых является базой для последующего: 1) информационная основа профессиональной деятельности; 2) развивающее профессиональное мышление; 3) предметные и социальные отношения профессионального труда; 4) получение студентом реального опыта профессиональной деятельности.

При реализации первого направления контекст профессиональной деятельности раскрывает её сущность и специфику. Во втором моделируются условия теоретической и экспериментально-практической работы. В третьем более полно представлены предметный и социальный контекст. В четвертом производственная практика и научно-исследовательская работа студентов тесно связаны с профессиональной деятельностью. Построение обучения в таком виде учебной деятельности к профессиональной.

В данном случае довольно четко обозначаются уровни активности студента и содержание направленности профессионально ориентированного обучения, обусловленные теми или иными методами. Так на первом уровне научно-учебный материал можно усвоить посредством восприятия, внимания, памяти. На следующем требуется воображение и творческое мышление. В дальнейшем активность студентов повышается на уровне совместной деятельности и диалогического общения.

Таким образом, современная методология профессиональной подготовки специалиста в процессе обучения в вузе должна опираться на широкий диапазон активности студента – от простого восприятия до социальной активности.

#### *Литература*

1. *Альхауалда А. Педагогические условия формирования готовности специалиста в сфере физической культуры и спорта к профессиональному самосовершенствованию: Автореф. дис... канд. пед. наук / РГАФК. - М., 2000. - 26с.: Табл.*
2. *Антипин Николай Иванович. Посттрудова реабилитация и профессионально-прикладная физическая подготовка операторов персональных компьютеров: Автореф.дис. ...канд.пед.наук /Акад.физ.воспитания и спорта Респ.Беларусь. - Минск, 1997. - 19 с.: ил.*
3. *Арчибасова Е.И. Обучение студентов факультета физической культуры на основе интеграции профессионально значимых знаний, умений и навыков (на материале спортивно-педагогических дисциплин). Автореф. дис... канд. пед. наук. - М.: МПУ,1998. – 24 с.*
4. *Демочкин В.В. Физическая подготовка курсантов автомобильных вузов в процессе военно-профессионального обучения. Автореф. дис...канд. пед. наук. - СПб. ВИФК, 1999. – 24 с.*
5. *Дербин А.П. Технология профессионального обучения студентов физкультурных вузов легкоатлетическим упражнениям (на примере обучения бегу): Автореф. дис... канд. пед. наук. - Краснодар: КГАФК,1998. - 20 с.*
6. *Коровин С.С. Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи: Автореф. дис... д-ра пед. наук. - М.: ВНИИФК, 1997. – 20 с.*
7. *Криченко С.И. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета. Автореф. дис...канд. пед. наук.— Майкоп. АГУ, 1999. - 24 с.*
8. *Куликов Д.Л. Организационно-педагогические условия развития профессионализма специалистов физической культуры и спорта. Автореф. дис...канд. пед. наук. —*

Челябинск. УГАФК. 1999. – 24 с.

9. Курьшиева Н.А. Региональная направленность специальной подготовки физкультурных кадров в системе высшего профессионального образования (на примере Сахалинской области): Автореф. дис... канд. пед. наук. - Хабаровск: ХТИФК, 1998.- 20 с.
10. Липатникова Н.Л. Информационная технология в профессиональной подготовке курсантов военно-физкультурного вуза. Автореф. дис...канд. пед. наук. — СПб. ВИФК, 1999. – 24 с.

Поступила в редакцию 16.10.2001г.

## **КУЛЬТУРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОР, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ**

Якимова Л.А.

Кубанская государственная академия физической культуры, Россия

***Аннотация.** За период обучения студенту необходимо участвовать во всех сферах деятельности, сочетая при этом физические и умственные способности, а также приобрести высокий уровень двигательной подготовленности. Получая в процессе обучения знания, формируя необходимые умения и навыки, студенты под руководством преподавателей создают тот профессиональный потенциал, который воплощается и реализуется именно в той деятельности, к которой проявляется более высокая готовность. Это позволит готовить специалистов на более высоком уровне.*

***Ключевые слова:** культура, двигательная деятельность, студент, подготовка, обучение, учебное заведение.*

***Summary. Jakimova L.A. Culture of motorial activity as the factor determining the contents of process of professional training of the students.** For the term of learning it is necessary to the student to participate in all spheres of activity, combining thus physical and mental capacities, and also to get a high level of motorial preparation. Receiving during learning knowledge, shaping necessary of skill and skills, the students under the direction of the teachers frame that professional potential, which is embodied and is realized in that activity, by which shows higher readiness. It will allow to prepare the experts on more high level.*

***Keywords:** culture, motorial activity, student, preparation, learning, educational institution.*

Повышение уровня профессионального мастерства будущих специалистов в области физической культуры и спорта неразрывно связано с качеством их подготовки в ВУЗах физической культуры (В.А. Якунин, 1994).

В качестве одного из ведущих компонентов профессиональной подготовленности студентов вузов физической культуры выступает двигательная деятельность, как форма целенаправленного механического отношения к себе и к окружающему миру. Все многообразие функций двигательной деятельности сводится к трем основным [3-5]:

1. Обращенное вовне механическое освоение изменение окружающего мира, его пространственных отношений (двигательная деятельность выступает как регулятор и преобразователь существенных для жизни потоков энергии и вещества; в этом свойстве она входит в качестве

энергетического компонента во все формы и виды деятельности людей.

2. Проявление и оценка двигательных возможностей, производство и передача информации для наблюдателя (двигательная деятельность приобретает форму общения людей и творческого самовыражения путем создания определенных двигательных образов для информационного и эмоционального воздействия на зрителя.

3. Обратное воздействие “на себя”, обратное воздействие на индивидуальное развитие и сохранение способностей и свойств (двигательная деятельность выступает как фактор индивидуального развития, как способ сознательного наведения процессов спонтанной внутренней активности, обеспечивающей самосохранение и саморазвитие организма).

В этих функциях обнаруживается три рода двигательной деятельности, всеобщей технологией которых является культура двигательной деятельности как отображенный в ходе истории социальный опыт рационального и эффективного их выполнения в пределах каждого из трех родов.

Поэтому формирование у студентов культуры двигательной деятельности в годы обучения в вузе заслуживает большого внимания. Двигательная деятельность студентов-выпускников тренерского и педагогического факультетов вузов физической культуры как ведущий компонент, определяет специфику профессиональной деятельности будущей специальности. В связи с чем, изучение ее структуры, содержания и особенностей формирования представляет большой практический и теоретический интерес. В работе [1] двигательные умения, которыми должен овладеть студент в процессе обучения в вузе, разделены по блокам:

I блок - фиксирование ошибок, поиск причины ошибок, умение кратко и доходчиво объяснить упражнение, выбор места для наблюдения, выделение основного элемента техники;

II блок - определение логической последовательности упражнений от простых и легких к более трудным, подбор имитационных упражнений, подбор системы упражнений на развитие двигательных качеств, анализ техники выполнения упражнения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, предвидение возможных затруднений);

III блок - оказание практической помощи, показ упражнений целиком с различной скоростью выполнения и акцентом на узловые части и элементы.

По мнению А.А. Щетининой и Л.И. Львовой (1988) к способностям, создающим основу для формирования двигательных умений у студентов спортивных ВУЗов можно отнести следующие: подача команд и распоряжений; показ упражнений (различная характеристика двигательной деятельности, обоснование выбора деталей техники физического упражнения); объяснение двигательного действия и анализ его выполнения; умение организовать деятельность учащихся на занятиях; контроль и исправление ошибок техники выполнения двигательных действий.

Исследования специалистов (Л.П. Макаренко, М.Н. Кремлева, 1985; К. Мишкинис, 1987; А.В. Укстин, 1991) позволяют определить основные требования к уровню знаний и умений студентов-выпускников физкультурных ВУЗов. Студент-выпускник педагогического факультета вуза физической культуры должен знать нужную методику для урока по физической культуре; уметь организовать самостоятельную работу учащихся на уроке; проводить воспитательную работу среди спортсменов; подавать правильные распоряжения

и команды на практических занятиях и уроках, объясняя учебный материал, управлять голосом; правильно показать и объяснить упражнения общего развития; организовать деятельность спортивного коллектива школы; руководить туристическими походами, спортивными состязаниями, фестивалями.

Студент - выпускник тренерского факультета ВУЗа физической культуры должен знать методику тренировок по отдельным видам спорта и новейшие достижения в своем и родственных видах спорта, а также уметь показать физические упражнения, как простой, так и высшей сложности; оказывать страховку; организовывать самостоятельную работу спортсменов на учебно-тренировочных занятиях; организовать и проводить массовые и спортивные соревнования.

В годы учебы каждому студенту необходимо участвовать во всех сферах деятельности, сочетая при этом физические и умственные способности, как признак всесторонне развитой личности [2].

Важно и то, что он должен иметь высокий уровень двигательной подготовленности, которую необходимо приобрести в годы обучения в институте, посещая занятия по спортивным секциям.

Получая в процессе обучения знания, формируя необходимые умения и навыки, воспитывая нужные для определенной деятельности качества, студенты под руководством преподавателей создают тот профессиональный потенциал, который при ориентированности студентов на содержательные стороны труда воплощается и реализуется именно в той деятельности, к которой проявляется более высокая готовность (Л.Г. Львова).

Таким образом, из вышеизложенного видно, что в настоящее время проблема поиска и внедрения в практику новых подходов к совершенствованию профессиональной подготовки студентов вузов физической культуры очевидна. И решение которой позволило бы вывести наших специалистов на более высокий уровень.

#### *Литература*

1. Андриади И.П. *Дидактические умения тренера и их формирование: Автореф. дис... канд. пед. наук. – 1994. – 20 с.*
2. Ершова Н.Г. *Педагогические условия активизации процесса адаптации студентов-первокурсников к учебной деятельности в ИФК. Автореф. дис...канд. пед. наук. СПб. СПбГАФК, 1998. – 20 с.*
3. Наталов Г.Г. *Историко-логический анализ предмета и структуры теории физического воспитания: Автореф.дисс...канд.пед.наук.(13.00.04). – 1995. – 20 с.*
4. Наталов Г.Г. *Предметная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта и физического воспитания (логика, история, методология) . Автореф. дис...д-ра пед. наук. — Краснодар. КГАФК, 1999/ - 48 с/*
5. Новиков Б.И. *Экспериментальное исследование состояние психической готовности футболистов к соревнованию: Автореф.дисс...канд.пед.наук. – 1990. – 20 с.*

*Поступила в редакцию 16.10.2001г.*

# ПСИХОЛОГО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Носко Н.А., Синиговец В.И.

Черниговский государственный педагогический  
университет имени Т.Г. Шевченко

***Аннотация.** В статье раскрываются взгляды разных авторов на проблему формирования двигательных действий в процессе занятий физической культурой. Рассматриваются вопросы процесса обучения движениям, его закономерности, педагогические принципы, средства и методы. А также уделяется внимание средствам стимулирования учебной активности школьников.*

***Ключевые слова:** двигательные действия, обучение, активность, навык.*

***Summary.** Nosko N.A., Sinigovets V.I. Psychological, physiological and didactical features of training to motions during occupations by physical culture. In the article the views of the miscellaneous writers on a problem of formation of propulsion operations are uncovered during occupations by physical culture. The problems of a learning process to motions, its regularity, pedagogical principles, means and methods are esteemed. And also the attention to means of stimulation of educational activity of the schoolboys is given.*

***Keywords:** propulsion operations, training, activity, skill.*

В современной педагогической практике уже невозможно грамотно, эффективно и на уровне современных культурных требований строить свою деятельность без интенсивного внедрения психолого-физиологических знаний. Педагогическая деятельность, в частности труд учителя физической культуры и спортивного тренера, предусматривает глубокие знания закономерностей учебно-тренировочного процесса.

Современная педагогическая наука [10, 14] разглядывает процесс обучения как особый вид познания окружающего мира, специально-организованный и управляемый учителем. Направляющая роль учителя обеспечивает полноценное усвоение учениками знаний, умений и навыков, развитие их умственных способностей, соответствующего поведения, готовит их к жизни и труду.

По мнению А.Ц. Пуни [13], обучение двигательным действиям, технике физических упражнений с психологической точки зрения – процесс чувственно-рациональное познания и практического овладения ними до уровня заученных действий (навыков). Это единый процесс, управляемый педагогом или тренером и самым учеником. Но на первый план в нем выдвигается активность и самостоятельность учеников.

С физиологической точки зрения любой навык представляет собой слаженную, постоянную систему условно-рефлекторных связей между органами чувств, центральной нервной системой, мышцами и внутренними органами [18].

Ю.К. Бабанский [10] считает процесс обучения как целенаправленное, последовательно изменяющееся взаимодействие преподавателя и учеников, в ходе которого решаются задачи образования, воспитания и общего развития учеников. По А.Н. Алексиюку и В.И. Чепелеву [11], процесс обучения –

специфическая форма познания действительности, овладение общественно-историческим опытом, нагроможденным предыдущими поколениями людей. С.П. Баранов [9] рассматривает процесс обучения как искусственно организованную познавательную деятельность в отличие от естественной, исторически сложившейся, как усвоение закономерностей, открытых и зафиксированных в человеческом опыте, как ускоренное познание в индивидуальном развитии.

Передача молодому поколению знаний, формирование умений и навыков требует от учителя глубоких знаний не только своего предмета, но и закономерностей обучения.

Л.В. Волков [1, 2] считает основными закономерностями педагогического процесса развивающий и воспитательный характер обучения. Развивающий характер обучения – одна из основных закономерностей педагогического процесса. Она базируется на глубокой взаимосвязи умственного, физического развития и содержания обучения. Несоблюдение этой закономерности в практике физической культуры снижает эффективность тренировочного влияния, отрицательно влияет на состояние здоровья, функцию отдельных систем организма, уровень физической подготовленности. Это бывает тогда, когда тренер, желая быстро достичь спортивного результата, начинает применять несвойственные возрасту и степени подготовленности большие по объему и интенсивности физические нагрузки, усложнять технику движений, часто привлекать юных спортсменов к участию в соревнованиях. В результате такое обучение не оказывает содействие развитию, а наоборот, угнетает его. Поэтому огромное значение имеет знание возрастных и индивидуальных закономерностей развития различных систем и организма в целом. Владея такими знаниями, можно программировать учебно-тренировочный процесс развивающего характера, не нарушая законов обучения.

Воспитательный характер обучения – следующая закономерность педагогического процесса, соблюдение которой дает возможность формировать с помощью средств физического воспитания положительные качества юного спортсмена. Ведь известно, что в процессе обучения физическим упражнениям воспитывается сознательная дисциплина, настойчивость и твердость характера, активность, инициативность, честность и справедливость, умение действовать в коллективе, дружба и высокий патриотизм.

Рассмотренные выше закономерности конкретно воплощаются в основных положениях, которые определяют все стороны учебного процесса – его содержание, методы и организационные формы. Эти исходные положения получили название дидактических принципов, а конкретно рекомендации – правил обучения

Педагогические принципы спортивной тренировки – коротко изложенные научно-методические положения, которые отображают закономерности овладения двигательными навыками, развитием двигательных способностей и построения занятий спортом. Тенденция ограничивать педагогические принципы спортивной тренировки раз и навсегда установленным перечнем антинаучна [12].

А.А. Тер-Ованесян [15] считает, что современный уровень знаний о закономерностях двигательной деятельности человека и развитии практики спорта служит основой для определения в качестве педагогических принципов спортивной тренировки следующие положения:

- 1) единства обучения и развития;
- 2) структурности занятий;
- 3) учет особенностей и состояния учеников;
- 4) анализа – синтеза движений;
- 5) сознательного и чувствительного контроля;
- 6) постепенного повышения нагрузок и их варьирование;
- 7) учет и регулирование сопутствующих условий.

Процесс обучения требует использования разнообразных способов и методов физического развития молодежи [17, 18]. Под методами обучения понимают способы взаимосвязанной деятельности педагога и учеников, направленных на решение задач обучения [18].

В физическом воспитании рядом с методами широко применяются приемы обучения. Приемы имеют вспомогательное значение, так как они сами по себе обеспечивать усвоение знаний, двигательных умений и навыков не могут.

Выбор методов определяется конкретной педагогической задачей, особенностями содержания учебного материала, подготовленностью учеников, внешними конкретными условиями. Выбор метода и методического приема в значительной мере зависит также от методической и технической подготовленности самого педагога [18].

К средствам физического воспитания относятся: а) естественные силы природы (солнце, воздух и вода); б) режим питания, труда и отдыха; в) утренней гимнастики; г) уроки физкультуры; д) разнообразные формы внеклассной спортивно-массовой работы (гимнастика, спортивные игры, туризм).

Однако педагогическая эффективность этих способов определяется двумя условиями: с одной стороны, комплексным их использованием, а с другого – применением всего разнообразия методов физического воспитания [17].

В процессе физического воспитания одним из основных методов является физические упражнения или физическая тренировка. Тем не менее, эффективность физических упражнений в значительной мере зависит от желания и активности учеников к их выполнению. Когда ученик проявляет сознательное стремление и мобилизует волевые усилия на укреплении и усовершенствовании своих физических сил и способностей, его физическое развитие будет проходить наиболее успешно. Поэтому большое значение в физическом воспитании молодежи имеют методы убеждения (объяснения) и положительного примера. С их помощью объясняется значение физических упражнений в развитии человека, их психологическая основа, а также техника их выполнения. Примеры из жизни выдающихся людей, известных спортсменов, а также лучших учеников и самих учителей служат предметом наследования для школьников в процессе занятий физической культурой [17].

Наиболее распространенными способами стимулирования учебной активности школьников на уроках физкультуры являются различные формы поощрения и стимулирования, а в порядке исключения, наказание. К основным видам поощрения относятся: содействие, помощь, доверие учителя, одобрение, похвала, высокая оценка, устная благодарность перед строем, благодарность в приказе по школе, похвальная грамота за успехи в усвоении программного материала, почетные поручения, письмо с благодарственной надписью родителям, фотография на Доске почета, заметка в стенгазете и тому подобное [3].

Поощрение и стимулирование – незаменимые способы формирования

личности воспитанника. В то же время успешная учебно-воспитательная работа невозможна без наказания. Но применять его надо очень осторожно.

Наказание – это мера влияния на ученика, который нарушает правила поведения через недобросовестность, неорганизованность, безответственность и тому подобное. Наказание – не самоцель, а способ побуждения ученика к улучшению своего поведения или отношения к обучению. Оно положительно влияет лишь тогда, когда вызывает ощущение раскаяния и старание ученика изменить свое поведение в лучшую сторону. Наказание применяется лишь тогда, когда методы убеждений в силу каких-либо причин перестали действовать.

К основным видам наказания относятся: ограничение в правах, лишение удовольствия, замечание, осуждение, устный выговор перед строем, выговор в приказе по школе, обсуждение поведения ученика на классных собраниях, снижение оценки по физкультуре, вызов родителей и тому подобное.

Таким образом, повышение учебной активности учеников на уроках физической культуры требует целенаправленной мотивации. Успешное решение этой задачи связанное с планомерным использованием специально отобранных мотивирований и стимулов, которые включают игры, соревнование, гласность достижений, поощрение и наказание.

В многолетнем процессе физического воспитания фактически постоянно проходит обучение тем или другим двигательным действиям. Одни из них формируются в качества умений, вторые – в качестве навыков, третьи многократно превращаются, приобретая свойства умений и навыков. Этот процесс многоэтапный. Поэтому, если рассматривать процесс обучения в отдельности взятого действия, который доводится к формированию в определенной мере навыка, то правомерно говорить об относительно завершенном цикле обучения. В таком цикле выделяют три последовательных этапа: 1) этап начального разучивания действия; 2) этап углубленного разучивания действия; 3) этап результирующего обрабатывания действия, что имеет своим результатом сформированный в необходимой степени навык [7, 18].

Формирование двигательного навыка или развитие физического качества не проходит мгновенно. В зависимости от сложности двигательного действия или запланированного результата для выполнения определенных адаптационных перестроек в организме необходимо определенное количество повторений физических упражнений и тренировочных нагрузок. Вся эта работа имеет известную протяженность во времени. При этом особое значение имеет продолжительность перерывов между повторениями упражнений в отдельном занятии и между занятиями.

Из исследований И.Н. Сеченова и И.П. Павлова [4] известно, что любое обучение (в том числе и физическим упражнениям) в физиологическом плане представляет собой создание в коре головного мозга временных связей, которые создаются в результате многократных повторений. Если эти связи некоторое время не укрепляются, они постепенно угасают. Скорость создания и угасания временных (временных) нервных связей, которые лежат в основе формирования знаний, двигательных навыков и развития физических качеств, зависит от количества занятий в недельном цикле и продолжительности интервалов между уроками физкультуры.

По закону Эббингауза, угасание нервных связей происходит особенно быстро в первые часы и дни после изучения нового. В ходе многократных и

сконцентрированных во времени упражнений процессы угасания замедляются, а усвоенное значительно медленнее подлежит забыванию. Это разрешает постепенно удлинять интервалы между занятиями без существенного вреда для качества усвоенных знаний, умений и навыков [8].

Как известно, под действием специальных физических нагрузок в организме возникает истощение энергетических резервов и соответствующее падение трудоспособности. В период отдыха израсходованные биохимические и физиологические потенциалы восстанавливаются, трудоспособность повышается на первых порах к исходному уровню, а потом – и выше (эффект надвосстановления). Если к этому времени не будет очередной физической нагрузки, то трудоспособность возвращается к исходному уровню, а при продолжительном перерыве опускается ниже него. Происходит детренированность организма [8]. Тем не менее, как показывают последние исследования [16], отдых на протяжении нескольких дней или уменьшенный объем нагрузок не только не снижают уровень мышечной деятельности, но могут даже повысить его. В то же время в определенный момент уменьшение объема активности или полнейшая бездеятельность могут привести к снижению физиологической функции и физической подготовленности.

Из приведенных данных следует, что формирование двигательных навыков и развитие физических качеств зависит от содержательного (учебный материал программы, способы, методы обучения, материальная база, техническое оснащение), деятельностного (активность учителя и учеников) и временного компонентов обучения. Эффективное решение задач комплексной программы физического воспитания обеспечивается комплексным использованием перечисленных компонентов на каждом уроке физкультуры [8].

Опытный, думающий учитель знает: чем выше самосознание учеников, тем активнее они стараются реализовать свой интеллект. И как бы ученики не демонстрировали свою независимость, они очень сильно зависят от того, насколько удастся учителю создавать здоровую, творческую учебную среду [10].

Успешность обучения в значительной мере определяется тем, насколько учителю удалось использовать особенности психических процессов учеников: внимание, восприятие, мышление, представление, воображение, память, которые обеспечивают получение и переработку информации, познание окружающего мира и самого себя [5].

Организация внимания учеников означает и организацию педагогического процесса. Внимание обеспечивает ясность и выразительность восприятия учениками учебного материала, скорость и четкость их мышления, контроль за выполнением физических упражнений. Внимательный ученик замечает в демонстрированном упражнении и объяснении учителя такие детали, которые невнимательный ученик пропускает.

Известный специалист психологии Н.Ф. Добрынин [14] писал, что мы можем и должны воспитывать внимание путем воспитания произвольных или волевых усилий. Поскольку в бездействующем состоянии внимание не проявляется, есть только один способ ее развития – сама деятельность. Она должна быть такой, чтобы побуждать к развитию волевых проявлений учеников.

Развитие внимания проходит эффективнее, если объем и продолжительность работы, которая требует внимания, увеличивается постепенно. Большое значение имеет положительное отношение к работе, интерес учеников к учебной задаче и в целом к уроку физической культуры,

сознательное отношение учеников к выполнению учебных задач.

Усвоение учебного материала начинается из его восприятия. Главная роль восприятия – получение информации из внешнего мира. Эта информация служит для следующих целей: ориентации в пространстве, в ситуации; контроля за исполняющими действиями; оценки своего самочувствия, состояния; получения новых сведений (обучение).

Организация восприятия на уроках физической культуры в основном повторяет приемы организации внимания, поскольку без привлечения внимания восприятие учебного материала невозможно. В то же время необходимо использовать ряд дополнительных мер для обеспечения эффективности восприятия: формирование у учеников умения наблюдать, предоставление ученикам оптимального объема информации, учет индивидуальных особенностей восприятия.

Восприятие ситуации, учебного материала, партнера по общению объединен с пониманием того, что воспринимается. Понимание обеспечивается мышлением. Мышление проявляется с помощью мыслящих операций: анализа и синтеза, сравнения, абстрагирования, обобщения, конкретизации, систематизации, классификации. Наиболее распространенными мысленными операциями учеников есть анализ и синтез. Выделяют несколько уровней понимания учебного материала: описательный, сравнительный, объяснительный, обобщающий, оценивающий и проблемный.

Понуждая учеников на каждом уроке физической культуры сравнивать и противопоставлять, анализировать и обобщать, обосновывать и оценивать, учитель активизирует их мысль, приучает к самостоятельности и подготавливает необходимую психологическую основу для успешного решения творческих задач.

Память лежит в основе всего психического развития. Без памяти стало бы невозможным мышление. Она служит основой непрерывности психической деятельности, связывая прошлое, настоящее и будущее. Память есть основным психическим процессом, опираясь на который, человек руководит своим поведением и деятельностью, осуществляет текущее и перспективное планирование своего развития и обучения.

На уроках физической культуры или спортивной тренировке используются все виды памяти, но в зависимости от способа изложения учебного материала их значение различно. При показе ведущая роль принадлежит зрительной памяти, при описании и рассказе – слуховой и словесно-логической, при выполнении физических упражнений – двигательной, вестибулярной, тактильной памяти. Самый лучший эффект в запоминании физических упражнений получают при объединении различных методов обучения. Многого зависит от сложности упражнения, стадии ее разучивания. Не надо забывать, что продолжительность однократного заучивания и интервалы отдыха между заучиванием индивидуальные для каждый ученика.

На современном этапе психологи рассматривают процесс усвоения знаний, выделяя этапы: восприятие – осознание – воспроизведение – применение на практике [6].

М.М. Скаткин (1964) основными звеньями этого процесса считает: сообщение знаний – усвоение знаний – воспроизведение усвоенного, контроль – применение знаний на практике.

Чтобы педагогический процесс «заработал», «пришел в движение»,

необходим такой компонент, как управление. По мнению Л.Д. Столяренко [14], педагогическое управление – это процесс перехода педагогических ситуаций, процессов из одного состояния в другое, в соответствии с поставленной целью.

Процесс управления состоит из следующих компонентов:

- постановка цели;
- информационное обеспечение (диагностика особенностей учеников);
- формулирование задач в зависимости от цели и особенностей учеников;
- проектирование, планирование деятельности для достижения цели (планирование содержания, методов, способов, форм);
- реализация проекта;
- контроль за ходом выполнения;
- корректирование;
- подведение итогов.

В учебной деятельности объединяются не только познавательные функции деятельности (внимание, восприятие, мышление, представление, память) но и потребности, мотивы, эмоции, свобода.

Для учителя представляет интерес не столько анализ строения учебной деятельности, сколько проблема его адекватного нормирования учеников. Фактически речь идет о том, чтобы научить учеников учиться, а это намного важнее, чем вооружение их конкретными предметными знаниями. Самая большая сложность состоит в самостоятельном отборе содержательного материала, который подлежит усвоению.

Педагогическая психология выделяет несколько стратегий нормирования новых знаний, умений, развития способностей, которые могут применяться в учебном процессе: стратегия интериоризации, стратегия экстериоризации, стратегия проблематизации и рефлексии.

Относительно учебного процесса управление представляет собой целенаправленное систематическое влияние преподавателя на коллектив учеников и отдельного студента для достижения определенных результатов обучения.

Этот процесс выступает одновременно как циклический и непрерывный, который создается одновременным и последовательным выполнением многих циклов. Управленческий цикл начинается с постановки цели и определения задач, а заканчивается их решением, достижением поставленной цели. После достижения цели ставится новая и управленческий цикл повторяется. Цель – действие – результат – новая цель, – такая схематическая картина непрерывного управленческого процесса.

Эффективное управление процессом обучения возможно при выполнении определенных требований:

- 1) формирование цели обучения;
- 2) определение исходного уровня (состояния) управляемого процесса;
- 3) разработка программы действий, которая предусматривает основные переходные состояния процесса обучения;
- 4) получение за определенными параметрами информации о состоянии процесса обучения (обратная связь);
- 5) переработка информации, полученной по каналу обратной связи, изготовление и внесение в учебный процесс корректирующих действий.

Задача преподавателя в процессе управления состоит в изменении состояния управляемого процесса и доведении его к ранее запланированному уровню.

Сложность и разнообразие индивидуальных факторов не всегда могут быть учтены при составлении основной программы обучения. При массовом обучении основная программа в лучшем случае может быть адаптированная лишь к некоторой системе типичных особенностей для определенной группы учеников. В процессе же обучения конкретной группы учеников могут быть выявлены какие-либо дополнительные особенности, учет которых разрешит им быстрее достичь поставленной цели.

Двигательные качества связаны с типологическими особенностями выявления свойств нервной системы (силой – слабостью, подвижностью – инертностью, уравновешенностью – неуравновешенностью нервных процессов), которые выступают в структуре качеств в виде природных способностей [5].

Каждый человек владеет колоссальными потенциальными возможностями развития, но развитие каждого проходит своеобразно. При воспитании необходимо учитывать индивидуальные особенности и восприятие к педагогическому влиянию [11].

Наличие различных типологических особенностей у различных людей частично обуславливает то, что у одних людей лучше развиты одни качества, а в других – другие. Выигрывая в проявлении одних двигательных качеств, человек проигрывает в других.

В процессе тренировки развитие двигательных качеств протекает по фазам. На первых порах развитие одного качества сопровождается приростом и других качеств, которые в данное время специально не развивались (фаза генерализации). Потом рост одного качества уже не сопровождается ростом других (фаза концентрации). При дальнейшем развитии одного качества наблюдается торможение других качеств, например, чрезмерное развитие силы приводит к снижению скоростных качеств. Это явление А.В. Коробков назвал диссоциацией физических качеств [11].

Очевидно, такая фазовость, подобная в некоторой степени с фазами формирования навыка, обусловленная механизмами доминанты. Первая фаза развития двигательных качеств может быть связана со стадией взаимной короборации доминанты, другая – со стадией неконцентрированной доминанты, третья – со стадией концентрированной доминанты.

Эффект развития двигательных качеств зависит от методики, которая используется в тренировочном процессе. Продолжительная нагрузка, но редко используемая, приводит к медленному, стойкому тренировочному эффекту; часто повторяемая, но не продолжительная нагрузка приводит к быстрому достижению кратковременного эффекта (Мюллер и Хиттингер) [11].

А.Ц. Пуни и его сотрудники [13] установили, что представление о движениях имеют очень большое значение для достижения технического мастерства в спорте. Многочисленными исследованиями доказано, что идеомоторное (с помощью представления) выполнение движений дает тренирующий эффект, который влияет в первую очередь на повышение их точности и скорости.

#### *Литература:*

1. Волков Л.В. *Основы спортивной подготовки детей и подростков.* – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.

2. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Учебно-методическое пособие. – К.: Рад. шк., 1988. – 184 с.
3. Гордин Л.Ю. Поощрение и наказание в воспитании детей. – М.: Педагогика, 1971. – 200 с.
4. Донской Д.Д. Совершенствование спортивной техники как системы движений // Теория и практика физической культуры. – 1966. – № 6. – С. 32.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.
6. Касьяненко М.Д. Педагогіка співробітництва: Навч. посібник. – К.: Вища школа, 1993. – 320 с.
7. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
8. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах: Учебно-методическое пособие. – К.: Рад. школа, 1989. – 128 с.
9. Педагогіка / Под ред. С.П.Баранова, В.А.Сластенина. – М.: Просвещение, 1986. – С. 27.
10. Педагогіка школы / Под ред. Ю.К.Бабанского. – М.: Просвещение, 1988. – С. 124.
11. Педагогіка / За ред. М.Д.Ярмаченка. – К.: Вища школа, 1986. – С. 110, 376
12. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища школа, 1984. – 352 с.
13. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т.Т.Джамгарова, А.Ц.Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.
14. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 672 с.
15. Тер-Ованесян А.А. Педагогические принципы управления процессом спортивной тренировки / Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки. – К., 1978. – С. 31–32.
16. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
17. Харламов И.Ф. Педагогіка. – М., 1997. – 507 с.
18. Янанис С.В. Основы обучения движениям / Теория и методика физического воспитания. Под ред Г.Д.Харабуги. – М., 1974. – С. 74–84.

Поступила в редакцию 19.10.2001г.

## ТЕХНОЛОГИЯ КОНТРОЛЯ ОСАНКИ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кашуба В.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

**Аннотация:** В статье рассматривается проблема контроля формирования правильной осанки школьников в процессе физического воспитания.

**Ключевые слова:** биомеханический контроль, осанка, школьники.

**Summary.** *Kachuba V.A. Technology of the control of bearing of the schoolboys during physical education. The problem of control of formation of correct school-children's carriage in the process of physical education is considered in the article.*

**Keywords:** *biomechanical control, carriage, school-children.*

В современных условиях эффективность процесса физического воспитания во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего

осуществлять обратные связи между педагогом и занимающимися и на этой основе повышать уровень управленческих решений /1,2,3,4/.

На основании предварительных результатов исследования, нами была разработана технология биомеханического контроля осанки детей, которую рекомендуется проводить согласно блок-схемы (рис.1.).

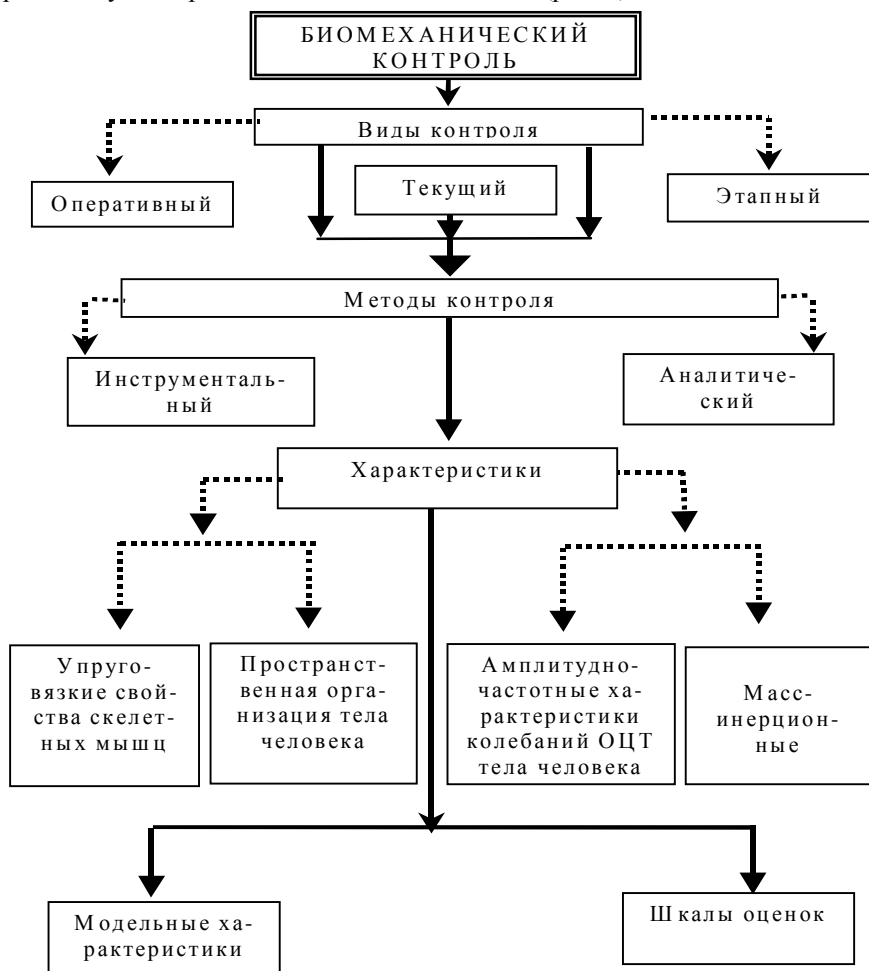


Рис.1. Блок-схема технологии биомеханического контроля осанки школьников

Цель биомеханического контроля - определение биомеханических характеристик, влияющих на формирование осанки школьников.

**Задачи:**

1. Определить биомеханические характеристики, влияющие на формирование осанки;

2. Разработать уравнения множественной регрессии для измерения и оценки характеристик осанки школьников;
3. Разработать оценочные шкалы для определения уровня физического развития детей школьного возраста.

В процессе разработки технологии контроля мы исходили из классификации его видов и методов в физическом воспитании и спорте, а также разнообразных характеристик, позволяющих выявить предрасположенность организма школьников к нарушению осанки.

В результате исследований особенностей формирования осанки школьников было установлено, что на ее формирование влияют ряд показателей: высота расположения ОЦТ тела, потенциальная энергия, амплитудно-частотные характеристики колебаний ОЦТ тела, масс-инерционные характеристики, а также пространственное расположение биозвеньев тела относительно соматической системы отсчета.

Высоту расположения ОЦТ тела рекомендуется определять аналитическим методом, с помощью линейных уравнений множественной регрессии и таблиц 1, 2:

$$y = A_0 + \sum A_i X_i \dots \dots \dots (1)$$

где  $y$  - высота расположения ОЦТ тела;

$A_0, A_1, \dots, A_n$  - коэффициенты уравнений регрессии;

$X_1, \dots, X_n$  - антропометрические показатели тела детей.

Таблица 1

*Уравнения множественной регрессии для определения локализации ОЦТ тела у мальчиков 7-16 лет*

Возраст, лет	Уравнения множественной регрессии
7	$Y = -3,08175 + 0,145074X_1 + 0,29926X_3 - 0,283958X_5 + 0,773242X_9$
8	$Y = 1,96195 + 0,0821678X_1 + 0,318492X_3 - 0,212048X_4 + 0,836726X_9$
9	$Y = 5,57483 + 0,102979X_1 + 0,33767X_3 - 0,242754X_4 + 0,895717X_9$
10	$Y = -0,150645 + 0,074394X_1 + 0,343095X_3 + 0,754279X_9$
11	$Y = -2,70598 + 0,495301X_3 - 0,25636X_5 + 0,184534X_8 + 0,821301X_9$
12	$Y = -9,6296 + 0,276302X_1 + 0,708792X_9$
13	$Y = -11,885 + 0,182258X_2 + 0,268526X_3 - 0,436298X_5 + 0,86252X_9$
14	$Y = 9,17817 + 0,298805X_3 + 0,792011X_9$
15	$Y = 2,24756 + 0,33728X_3 + 0,220161X_7 + 0,797921X_9$
16	$Y = -0,70761 + 0,042997X_1 + 0,344996X_3 - 0,262469X_5 + 0,165488X_6 - 0,162419X_7 + 0,810381X_9$

На основании уравнений множественной регрессии учитель, определив от 2 до 6 антропометрических показателей, с учетом возраста и пола испытуемых, может быстро высчитать высоту расположения ОЦТ тела школьников. Потенциальную энергию определяют с помощью формулы:

$$E_p = mgh \dots \dots \dots (2)$$

где  $E_p$  - потенциальная энергия,  $m$  - масса тела человека,  $g$  - ускорение свободного падения,  $h$  - высота расположения ОЦТ тела.

Моменты инерции сегмента, определяют с помощью уравнений регрессии

$$I_0 = A_0 + A_1 X + A_2 Y \dots \dots \dots (3)$$

Где:  $I_0$  - момент инерции сегмента,  $A_0, A_1, A_2$  - числовые коэффициенты,

X - масса тела, Y - длина тела.

Числовые коэффициенты определяют с помощью разработанных дифференциальных таблиц для мальчиков и девочек 7 - 16 лет (таблица 3).

Таблица 2

Уравнения множественной регрессии для определения локализации ОЦТ тела у девочек 7-16 лет

Возраст, лет	Уравнения множественной регрессии
7	$Y = -0,193871 + 0,087369X_1 + 0,329832X_3 - 0,25639X_4 + 0,869628X_9$
8	$Y = -1,74391 + 0,05857X_1 + 0,362283X_3 - 0,143625X_4 + 0,855224X_9$
9	$Y = 8,0696 + 0,122137X_1 - 0,247249X_5 + 0,801605X_9$
10	$Y = -8,30745 + 0,162763X_2 + 0,315785X_3 - 0,86195X_4 + 0,792551X_9$
11	$Y = -2,82127 + 0,088521X_1 + 0,320959X_3 - 0,257846X_4 + 0,885547X_9$
12	$Y = 0,30251 + 0,042983X_2 + 0,372605X_3 - 0,265659X_4 + 0,89909X_9$
13	$Y = -13,381 + 0,357238X_2 + 0,735743X_9$
14	$Y = -17,8961 + 0,403759X_2 + 0,727478X_9$
15	$Y = -0,931168 + 0,054443X_1 + 0,367039X_3 - 0,067213X_4 - 0,294778X_5 + 0,863638X_9$
16	$Y = -4,13279 + 0,18367X_1 - 0,485879X_5 + 0,91126X_9$

Где:  $X_1$  - рост стоя,  $X_2$  - рост сидя,  $X_3$  - длина туловища,  $X_4$  - длина нижней конечности,  $X_5$  - длина бедра,  $X_6$  - центр масс бедра,  $X_7$  - длина голени,  $X_8$  - центр масс голени,  $X_9$  - длина стопы.

Таблица 3

Коэффициенты, для расчета моментов инерции тела школьников 13 лет, относительно 3 осей

Сегмент	Коэффициенты		
	$A_0$	$A_1$	$A_2$
1	2	3	4
Мальчики - относительно фронтальной и сагитальной осей			
Голова	0,148	4,486E-4	-7,66E-4
Туловище	3,55	3,288E-3	-0,017
Плечо	0,232	-3,177E-4	-1,198E-3
Предплечье	0,027	6,779E-5	-1,403E-3
Кисть	0,032	-7,151E-5	-1,656E-4
Бедро	-7,894	0,033	0,041
Голень	-0,267	2,271E-3	1,378E-3
Стопа	0,035	7,855E-5	-1,795E-4
Мальчики - относительно вертикальной оси			
Голова	-0,098	6,703E-4	4,725E-4
Туловище	-2,559	0,019	0,011
Плечо	-7,643E-3	9,617E-5	2,389E-5
Предплечье	-7,398E-3	5,73E-5	3,107E-5
Кисть	3,029E-6	1,061E-7	1E-7
Бедро	0,185	6,264E-4	-1,198E-3
Голень	0,011	1,978E-7	-5,248E-5
Стопа	0,018	-6,794E-5	-8,317E-5
Девочки - относительно фронтальной и сагитальной осей			
Голова	0,03	1,828E-4	2,962E-4
Туловище	-2,669	0,058	5,786E-3

Продолжение табл. 3

1	2	3	4
Плечо	-0,061	6,668E-4	3,206E-4
Предплечье	-0,012	4,256E-4	1,097E-5
Кисть	0,015	1,364E-5	9,994E-5
Бедро	-0,13	-3,414E-3	3,521E-3
Голень	-0,143	1,437E-3	9,323E-4
Стопа	-0,021	4,58E-4	5,175E-5
<i>Девочки – относительно вертикальной оси</i>			
Голова	-1,28E-3	6,877E-5	4,505E-5
Туловище	0,025	0,019	-4,76E-3
Плечо	6,931E-4	5,173E-5	-1,377E-5
Предплечье	-1,321E-3	1,788E-5	6,505E-6
Кисть	9,369E-5	3,368E-6	-1,045E-6
Бедро	0,037	2,173E-3	-7,467E-4
Голень	6,217E-4	3,2E-4	-7,935E-5
Стопа	2,647E-4	1,06E-5	-2,936E-6

Амплитуда и частота колебаний ОЦГ тела школьников определяется методом стабиллографии.

Твердость скелетных мышц принимающих участие в регуляции вертикальной позы рекомендуется определять миотонOMETром Сермаи. Проведенные исследования позволили разработать оценочные шкалы, определяющие уровень их развития (таблица 4).

Таблица 4

*Шкалы оценки уровня развития твердости скелетных мышц, принимающих участие в формировании правильной осанки*

Возраст, лет.	Уровень развития					Мышцы
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	
<i>Девочки</i>						
12	71,98	76,59	81,2	85,81	90,42	Трапецевидная
13	71,58	77,19	82,8	88,41	94,02	
12	54,68	60,04	65,4	70,76	76,12	Мышца выпрямляющая позвоночник
13	58,46	64,78	71,1	77,42	83,74	
12	57,72	63,21	68,7	74,19	79,68	Большая ягодичная мышца
13	50,48	55,79	61,1	66,41	71,72	
12	77,76	79,48	81,2	82,92	84,64	Четырехглавая мышца бедра
13	69,78	73,34	76,9	80,46	84,02	
12	85,06	88,98	92,9	96,82	100,7	Трехглавая мышца голени
13	82,86	87,33	91,8	96,27	100,7	
<i>Мальчики</i>						
12	72,64	76,67	80,7	84,73	88,76	Трапецевидная
13	78,94	83,92	88,9	93,88	98,86	
12	67,08	68,94	70,8	72,66	74,52	Мышца выпрямляющая позвоночник
13	61,24	63,17	65,1	67,03	68,96	
12	60,06	63,53	67,3	70,47	73,94	Большая ягодичная мышца
13	57,24	59,92	62,6	65,28	67,96	
12	74,42	76,11	77,8	79,49	81,18	Четырехглавая мышца бедра
13	66,36	69,75	73,2	76,65	80,1	
12	77,58	81,69	85,8	89,91	94,02	Трехглавая мышца голени
13	81,26	84,98	88,7	92,42	96,14	

Использование разработанных таблиц позволяет учителю определять уровень каждого из исследуемых показателей. Такая оценка, по нашему мнению, позволит целенаправленно влиять на изменение исследуемых показателей в нужном направлении, путем использования физических упражнений.

Эффективность разработанной технологии биомеханического контроля была проверена в процессе превентивной профилактики нарушений осанки у детей 12-13 лет, исследования проводились совместно с Бычуком А.И.

Проведенный педагогический эксперимент показал, что использование предложенной технологии биомеханического контроля осанки школьников, позволяет объективно оценивать уровень физического развития детей и на основании полученных данных вносить коррекции в процесс физического воспитания.

#### *Литература*

1. Альошина А.И. *Формування вертикальної стійкості тіла дітей 9-12 років на заняттях фізичної культури. Автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту. Луцьк, 2000р. – 19с.*
2. Бычук А.И. *Контроль геометрии масс тела школьников при оценке их физического развития // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С. – Харків : ХХ П І, 2001. - №2 – С. 37 – 41.*
3. Бычук А.И. *Аналитический метод определения биодинамических характеристик тела школьников. //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С. – Харків : ХХ П І, 2001. - №10 – С. 41 - 43.*
4. Кашуба В.А. *Исследование возможности коррекции двигательной функции позвоночного столба с учетом его биомеханических особенностей. //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С. – Харків : ХХІІІ, 1999. - №21 – С. 45 - 48.*

*Поступила в редакцію 19.10.2001г.*

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТВЕРДОСТИ МЫШЦ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Рида Лайуни Бен Шедли

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

**Аннотация:** *В статье рассматривается влияние сил гравитации на динамику формирования твердости скелетных мышц детей школьного возраста.*

**Ключевые слова:** *школьники, твердость скелетных мышц, биомеханика.*

**Summary.** *Ridha Layouni. Features of formation of hardness of muscles of children of school age. Influence of gravitation powers on the peculiarity of formation of hardness of skeleton muscle of schoolchildren is considered in the article.*

**Keywords:** *school children, hardness of skeleton muscle, biomechanics.*

Как показывают исследования многих авторов, скелетные мышцы определенным образом реагируют на внешнее по отношению к телу человека гравитационное поле. Одной из таких их реакций является, как известно, так называемое тоническое сокращение мышц [ 4,5,8 ].

По мнению ряда специалистов, под тонусом мышцы понимают степень

ее твердости при давлении в поперечном направлении или при растягивании. Причем показатели тонуса отражают механические свойства мышц, зависящие в первую очередь от состояния центральной нервной системы человека. [4,7,8]. В работах этих специалистов показано, что сдвиги твердости мышц можно наблюдать при одномоментном их напряжении или расслаблении, а также при длительном влиянии тренировки. Изменения могут наступать и при действии патологических раздражений. Однако, как показывает анализ специальной литературы, возрастные изменения твердости мышц мало изучены и освещены в литературе не достаточно.

**Цель исследования:** Изучить динамику изменения твердости скелетных мышц детей школьного возраста.

#### **Задачи:**

- Изучить упруго-вязкие свойства скелетных мышц у детей 7-15 лет.
- Проанализировать динамику изменения твердости мышц детей школьного возраста.
- Выявить закономерности формирования твердости скелетных мышц в различные возрастные периоды.

Для регистрации показателей, характеризующих твердость мышц использовался механический пружинный миотонometr Сирмаи. Принцип действия его основан на глубине погружения металлического стержня в мышечную ткань: чем мягче ткань, тем больше глубина погружения. Что находит отражение на шкале прибора. Его возможности позволяют получить срочную информацию о состоянии исследуемых мышц. Наибольший интерес представляют не абсолютные данные, касающиеся тонуса мышц в покое, а соотношение показателей тонуса напряженной и расслабленной мышцы, так как это характеризует сократительную способность мышцы.

В ходе эксперимента у каждого испытуемого обследовалось три мышцы: трапециевидная, широчайшая и мышца разгибатель спины. Регистрация количественных показателей, объективно отражающих величину твердости проводилась в состояниях изотонического напряжения и покоя.

#### **Результаты исследования**

При исследовании биомеханических свойств мышц детей 7—15 лет наблюдалась сложная динамика изменения тонуса исследуемых мышц, как у мальчиков, так и у девочек (рис. 1). Для анализа динамики формирования тонуса изучаемых мышц у детей различных возрастных групп, определялся прирост показателя твердости исследуемой мышцы в процентном отношении относительно субъектов предыдущего возраста.

Но, наибольший интерес представляют данные, характеризующие соотношение показателей твердости напряженной и расслабленной мышцы, так как эти показатели характеризуют сократительную способность мышцы. Чем больше интервал между показателями твердости мышцы, находящейся в состоянии напряжения, и показателями тонуса мышцы в состоянии расслабления, тем больше ее способность к расслаблению и напряжению, и в связи с этим, выше ее сократительная способность. Интересно отметить, что показатели характеризующие сократительную способность исследуемых мышц весьма индивидуальны.

Изучая соотношение показателей тонуса напряженной и расслабленной мышцы были получены следующие результаты и установлено, что изменения сократительной способности изучаемых мышц носит волнообразный характер,

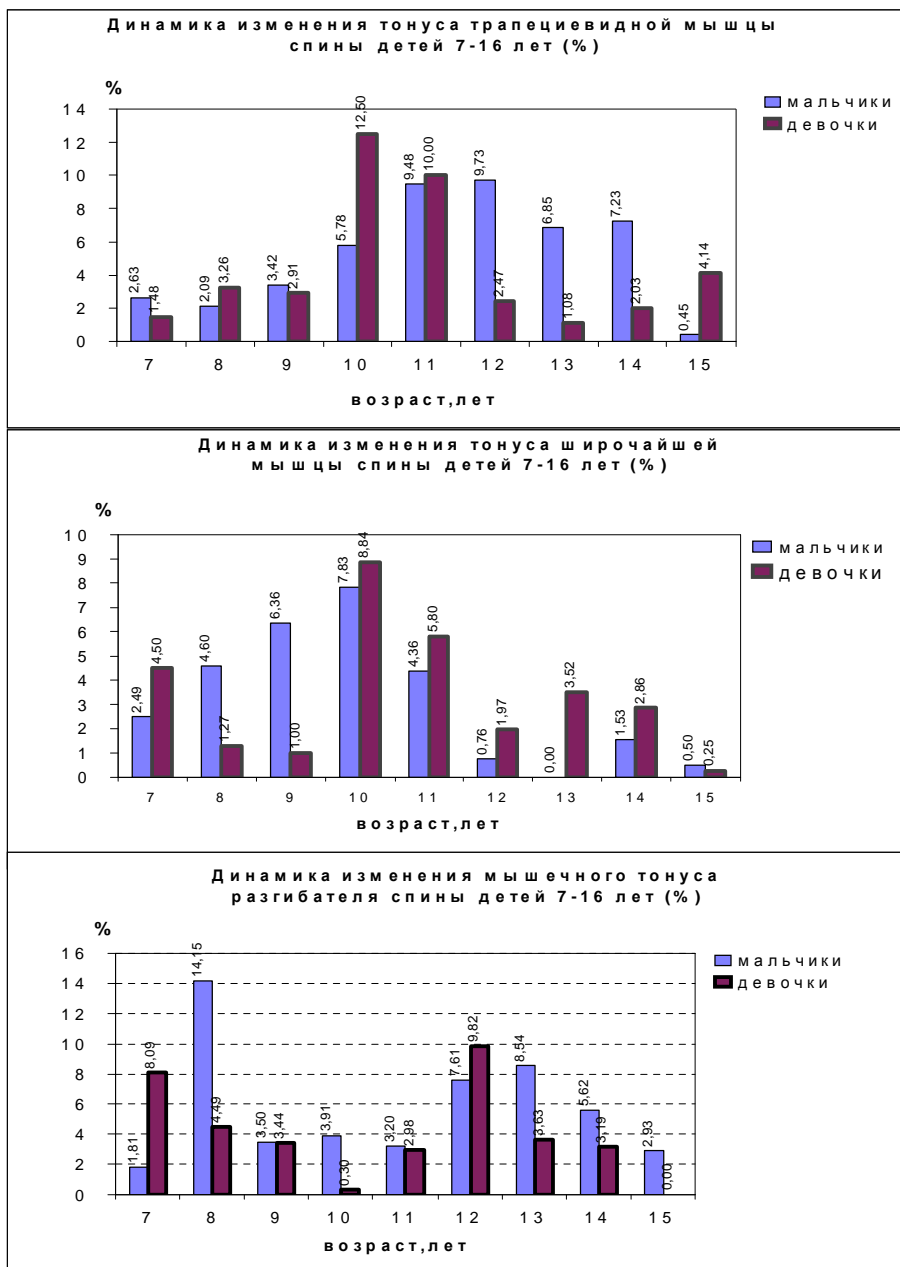


Рис. 1 Динамика изменения тонуса трапециевидной мышцы, широчайшей мышцы спины и разгибателя спины детей 7-16 лет (%)

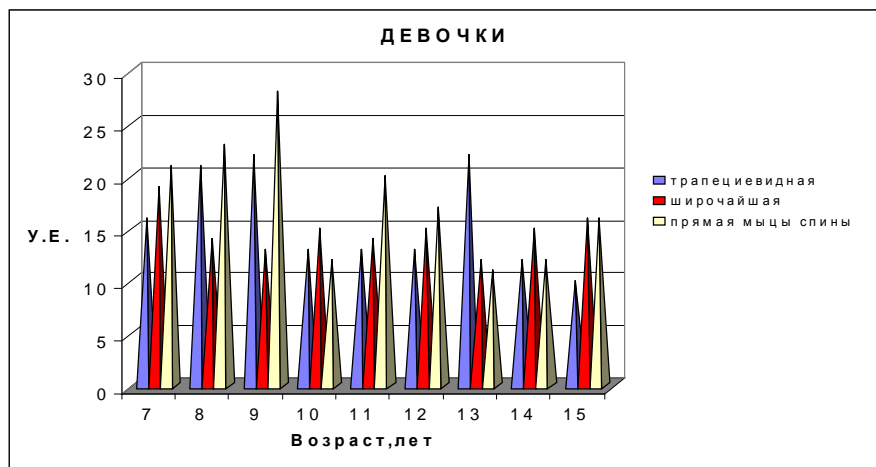
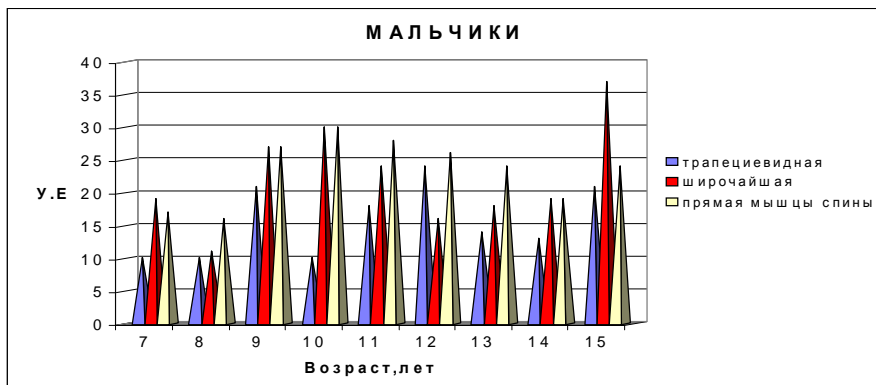


Рис. 2. Упруго-вязкие свойства скелетных мышц мальчиков и девочек 7 – 15 лет

как у мальчиков, так и у девочек. В возрасте от 7 до 8 лет среднее значение показателя сократительной способности трапециевидной мышцы у мальчиков составило 10 у.е. (разница между показателями твердости мышцы, находящейся в состоянии напряжения, и расслабления), с 8 до 9 лет этот показатель увеличивается до 21 у.е., а в 12 лет наблюдается максимальное увеличение показателя сократительной способности трапециевидной мышцы — 24 у.е., после чего происходит постепенное снижение. У девочек наблюдается два пика максимального увеличения сократительной способности трапециевидной мышцы равной 22 у.е: первый — зарегистрирован в период с 8 до 9 лет, а следующий в 13 лет. Затем, как и у мальчиков происходит постепенное снижение показателей до минимального значения и в 15 лет он составляет 10 у.е. (Рис.2.).

Анализ твердости широчайшей показал, что у мальчиков с 8 до 10 лет наблюдается значительный прирост исследуемого показателя с 11 до 30 у.е. , а

наибольшее его значение зарегистрировано в 15 лет, что составляет 37 у.е. В период с 10 до 14 лет изучаемый показатель находится в пределах от 19 до 24 у.е. Минимальное значение, сократительной способности исследуемой мышцы зарегистрировано в 8 лет и составляет 11 у.е. Анализируя кривую характеристики сократительной способности широчайшей мышцы спины девочек мы обнаружили, что изучаемый показатель, колеблется в пределах 14-15 у.е. и не имеет значительных скачков в изучаемом возрастном периоде. Максимальный показатель для этой мышцы зарегистрирован в 7 лет (19 у.е.), а минимальный в 13 лет (12 у.е.).

Анализируя показатели сократительной способности прямой мышцы спины у мальчиков и девочек школьного возраста мы получили следующие данные.

У мальчиков наблюдается относительно стабильный темп прироста сократительной способности изучаемой мышцы, который составляет 17 у.е в 7 лет, 27 у.е. в 9 лет и максимальное значение (30 у.е.) зарегистрировано в 10 лет. С возрастом наблюдается небольшое снижение показателя и в 15 лет он составляет 24 у.е. Наименьший показатель наблюдался в возрасте 8 лет — 16 у.е.

У девочек динамика изменения сократительной способности этой мышцы имеет два пика: так в возрасте с 8 до 9 и с 11 до 12 лет прирост показателя имеет наибольшее значение и составляет соответственно 23-28 у.е и 20-17 у.е. В возрасте от 7 до 8 лет прирост исследуемого показателя находится на достаточно высоком уровне и составляет — 21-23 у.е. Минимальный показатель для данной мышцы у девочек наблюдается в 13 лет — 11 у.е.

### **Выводы**

1. Анализ специальной литературы показал, что скелетные мышцы определенным образом реагируют на внешнее по отношению к телу человека гравитационное поле, которое является главным и естественным стимулом тонического сокращения скелетных мышц. В результате такого сокращения мышца уравнивает действие сил внешнего сопротивления. Напряжение мышцы поддерживается определенное время за счет частоты посылаемых ей нервных импульсов. Такая работа мышц необходима человеку, прежде всего для поддержания его вертикального положения тела.
2. Под тонусом можно понимать физическое состояние скелетных мышц находящихся в поле земной гравитации, с учетом специфики их нервно-мышечного аппарата. Это степень продольной деформации мышцы находящейся в изотоническом напряжении. Тонус характеризует упруго-вязкие свойства скелетных мышц, которые проявляются ими в процессе продольного растяжения под действием сил гравитации.
3. В результате проведенной работы были определены количественные показатели биомеханических свойств изучаемых мышц с учетом их онтогенетического развития. При этом установлено: что максимальный показатель тонуса *m. glutaeus maximus* мальчиков составил 69,0 (9 лет), а минимальный — 55,8 (7 лет), у девочек соответственно — 71,2 (12 лет) и 52,4 (7 лет); максимальный показатель тонуса *m. rectus femoris* составил у мальчиков — 79,2 (11 лет) у девочек — 85,6 (15 лет) и минимальный — 66,8 - мальчики (7 лет) и 68,6 - девочки (7 лет *m. gastrocnemius* имеет самый высокий показатель тонуса: у мальчиков — 98,0 в возрасте 15 лет и у девочек — 95,4 в 15 лет, а самый низкий показатель у первых составил
4. лет и у девочек — 95,4 в 15 лет, а самый низкий показатель у первых составил

— 80 в семилетнем возрасте, а у девочек соответственно — 86,2 так же в 7 лет.

#### Література

1. Бычук А. Влияние геометрии масс тела на формирование осанки у школьников// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХІІІ, 2001р., №1 - С.51-58.
2. Ефимов А., Аль-Ананзих Физическое состояние детей младшего школьного возраста с нарушениями осанки. // IV Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації». Тези доповідей - К. : Олімпійська література, 2000, С.369.
3. Кашиба В.А. Влияние сколиоза на геометрию масс тела детей дошкольного возраста. Педагогика, психология и медико- биологические проблемы физического воспитания и спорта.- Харьков. – 2000. – № 4. – с.47-51.
4. Тулов Е.Н. Факторы, определяющие характер мышечного сокращения. Механизмы мышечного сокращения М., 1972, С.201-209
5. Хиетала В. Наш опыт по совершенствованию осанки. // IV Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації». Тези доповідей - К. : Олімпійська література, 2000, С.442.
6. Эльцер А.М. О роли мышечной афферентации в регуляции вертикальной позы человека. Физиол. журнал СССР им. Сеченова 1975, т.61. №1 С.13-18.
7. Лапутин А.Н. Дидактическая биомеханика: проблемы и решения //Наука в Олимпийском спорте. - №2 (3). - 1995. - С. 42 - 51.
8. Ратов А. Биомеханический контроль состояния скелетных мышц лыжников - гонщиков в предсоревновательном периоде. // Наука в Олимпийском спорте . - №2. 1998. - С. 51 - 55.

Поступила в редакцию 19.10.2001г.

### ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ, КОТОРЫЕ ПРОЖИВАЮТ НА ТЕРРИТОРИЯХ РАДИАЦИОННОГО КОНТРОЛЯ

Сотник Ж.Г.

Международный университет «РЕГИ» имени академика Степана Демьянчука

**Аннотация.** В процессе физического воспитания детей среднего школьного возраста, которые проживают на территориях радиационного контроля, на дополнительных уроках по физической культуре использовали комплексный вариант оздоровительной тренировки.

**Ключевые слова:** комплексная оздоровительная тренировка, физические качества.

**Summary.** *Sotnik J.G. Organization and methods peculiarities of children's 11-12 years old of physical education, who lives at the territories of radiation control. The complex variant of healthy training is used in the process of pupils' physical education of the physical training lessons who lives at the territories of radiation control.*

**Keywords:** *complex training of health, physical qualities.*

Исследования в области физического воспитания среди детей, которые проживают на территориях радиационного загрязнения, доказывают, что занятия

физическими упражнениями положительно влияют на состояние организма учащихся в целом (1,2,3,4).

Как правило, рекомендуются упражнения различного характера, предусматривая комплексный подход в оздоровительной тренировке, который включает в себя нагрузки различной интенсивности, развивая такие физические качества, как скорость, гибкость, силу, выносливость.

Для того, чтобы процесс комплексной оздоровительной тренировки был более результативный, необходимо рационально соединить средства разной направленности.

Важно выявить соотношение средств оздоровительной тренировки, как на одном занятии, так и на более длительное время. Внеклассные уроки физической культуры должны решать, кроме оздоровительных, и образовательные, и воспитательные задачи, способствовать усвоению пройденного материала, потребности в здоровом образе жизни.

Цель настоящего исследования основывалась на составлении программы по внеклассной работе с физического воспитания для школьников 11-12 лет, проживающих на территориях, загрязненных радионуклидами.

Констатирующий эксперимент показал, что дети, которые имели показатели выше в тестировании на гибкость, показали лучшие результаты в беге на 30 м, челночном беге, прыжках в длину с места. В беге на выносливость такой зависимости не было замечено.

Так как аэробные упражнения укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную системы, то упражнения на гибкость укрепляют нервную систему. Это способствовало разработке программы, которая удовлетворила бы потребности двигательной активности школьников, повысила уровень физической подготовленности и укрепила их здоровье.

Были сформированы две равноценные группы детей: контрольная и экспериментальная по 25 человек каждая возрастом 11-12 лет, которые проживают в радиационно-загрязненной зоне. Контрольная группа занималась за школьной программой дважды в неделю. Экспериментальная группа, кроме двух уроков физической культуры, дополнительно занималась еще два-три раза в неделю, начинали с 30 минут доводя до 90 минут после двух месяцев. Методика проведения занятий зависела от учебной программы. Например: если на уроках физической культуры за программой проходили занятия с легкой атлетике то и с детьми занимались легкой атлетикой, что способствовало закреплению темы, усовершенствованию техники развитию физических качеств, повышению общей физической подготовленности. Форма проведения занятий отличалась от традиционного урока физической культуры. В первую очередь предпочтение отдавалось упражнениям аэробного характера.

Подготовительная часть, основная часть состояла в зависимости от поставленных задач, из равномерного бега, ходьбы, подвижных и спортивных игр, ритмической гимнастики.

Физические упражнения в основной части носили аэробно-анаэробный характер и были нацелены на увеличение функциональных возможностей организма, улучшению физических качеств.

Заключительная часть включала в себя упражнения на растягивания, обще развивающего характера, упражнения на расслабления.

Так как учебный материал делился по четвертям, соответственно и программа: в сентябре – октябре большая часть времени отводилась легкой

атлетике, ноябрь-январь – гимнастике, лыжной подготовке, февраль-март – спортивными играм, апрель-май – легкой атлетике.

При нормировании нагрузки учитывались такие компоненты: длительность упражнений, их интенсивность, интервалы отдыха между упражнениями, характер отдыха, количество повторений, характер мышечной нагрузки.

Учитывались данные исследований Бакушина А.С., Волкова Н.И., Гушинского А.А. Шульгатова, Любашуного Л.Е, которые утверждают, что при нормировании физических нагрузок, адекватных функциональным возможностям, необходимо исходить из таких позиций:

1. градации физических упражнений за отдельными показателями, ЧСЕ, потреблению кислорода, легочной вентиляции;
2. дозировки интенсивности физической нагрузке в зависимости от максимальной скорости передвижения;
3. оценке интенсивности нагрузки, выходя из максимальных энергетических возможностей организма.

Большинство занятий направлено на взаимодействия с тренировочными эффектами предыдущего и последующих занятий, где констатируется наличие трех типов взаимодействий, при которых нагрузки предыдущих упражнений влияют на изменение, вызванные нагрузками следующих упражнений:

- а) положительные (усиливают изменения);
- б) отрицательные (уменьшают изменения);
- в) нейтральные (мало влияют на изменения) (Волков Н.И., 1975).

Для оценки переносимости нагрузки школьниками использовали общепринятые показатели: самочувствие, настроение, аппетит, сон, характер дыхания, координацию движений, внимание и использовали классификацию нагрузок, которая включала 5 зон интенсивности за Зимкиным М.В. (1975).

Анализ игр 10-12-летних детей показал, что у них активные периоды длятся недолго, в то же время они могут быть интенсивными. При тренировке дыхательной системы и кровообращения для детей средней возрастной группы рекомендуются виды спорта, в которых работа выполняется с высокой интенсивностью в течение 10-15 секунд. Потом дается длительный отдых, после которого следует работа. Такое занятие можно проводить со скакалками, каждый второй прыгает, а остальные сидят. Участники меняются местами через 15 секунд, упражнения повторяются 5-10 раз.

Если при школах есть несколько тренировочных дорожек – кругов различной длины, которые можно использовать для общей физической подготовки соответственно с выбранной моделью тренировки. (I, II).

I. Модель тренировки детей с низким уровнем физической подготовки.

1. Ходьба в медленном темпе – 5 минут.
2. Ходьба – 10-12 шагов в быстром темпе, лучше используя подъем, отдых при этом – 0,5-1 минуты между каждым упражнением.

Длительность 5 минут.

3. Интервальная тренировка 15-20 минут, ходьба – 2-4 минуты относительно быстро без максимального напряжения, отдых соответственно такой при длительности 2-4 минуты.

Упражнения общей физической подготовки – 5 минут:

- для рук: отжимание от пола, вне на согнутых руках;
- для мышц живота: попеременно лёжа на спине или сидя сгибание

ног в коленных суставах;

- для мышц спины: лёжа повторите относительно продольной оси тела, лёжа вниз лицом, медленный подъем спины и ног, избегая при этом большого прогиба.

II. Модель тренировки детей со средним уровнем физической подготовки.

1. Чередование медленного бега и ходьбы.

2. Бег с максимальной скоростью – 10-20 шагов, лучше всего на подъеме отдых – 0,5- 1 минута между ускорениями. Длительность 5 минут.

3. Интервальная тренировка – 15-20 минут: бег – 1-2 минут со скоростью 70% от максимальной, активный отдых – ходьба или бег медленный в течение 2-4 минуты.

Если при школах есть несколько тренировочных дорожек – кругов различной длины, которые можно использовать для общей физической подготовки соответственно с выбранной моделью тренировки. (I, II).

I. Модель тренировки детей с низким уровнем физической подготовки.

4. Ходьба в медленном темпе – 5 минут.

5. Ходьба – 10-12 шагов в быстром темпе, лучше используя подъем, отдых при этом – 0,5-1 минуты между каждым упражнением.

Длительность 5 минут.

6. Интервальная тренировка 15-20 минут, ходьба – 2-4 минуты относительно быстро без максимального напряжения, отдых соответственно такой при длительности 2-4 минуты.

Упражнения общей физической подготовки – 5 минут:

- для рук: отжимание от пола, вне на согнутых руках;

- для мышц живота: попеременно лёжа на спине или сидя сгибание ног в коленных суставах;

- для мышц спины: лёжа повторите относительно продольной оси тела, лёжа вниз лицом, медленный подъем спины и ног, избегая при этом большого прогиба.

II. Модель тренировки детей со средним уровнем физической подготовки.

1. Чередование медленного бега и ходьбы.

2. Бег с максимальной скоростью – 10-20 шагов, лучше всего на подъеме отдых – 0,5- 1 минута между ускорениями. Длительность 5 минут.

4. Интервальная тренировка – 15-20 минут: бег – 1-2 минут со скоростью 70% от максимальной, активный отдых – ходьба или бег медленный в течение 2-4 минуты.

5. Упражнения общей физической подготовки 10-20 минут: для рук, мышц живота и спины.

Эффективность учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие гибкости, зависит в первую очередь, от правильного выбора упражнений, использование которых способствует повышению подвижности в суставах. Комплексное развитие гибкости включает в себя динамические (40%) и статистические (20%) упражнения. Уровень развития гибкости должен незначительно превышать максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого двигательного действия. Программу составляли упражнения с ритмической гимнастики и спортивной гимнастики, предусмотренной учебной школьной программой.

Таким образом, в процессе физического воспитания детей среднего школьного возраста, которые проживают на территориях радиационного загрязнения рационально использовать комплексный вариант оздоровительной тренировки. Рекомендуется такое соотношение физических нагрузок: развитие общей выносливости (30-35%), силы (15%), скорости, ловкости (25%), гибкости (25-30%).

#### Литература

1. Барков В.А., Ковалева О.А. Влияние физических упражнений на школьников 12-13 лет в условиях радиоактивного загрязнения среды // Тезисы международной научно-практической конференции «Физическое воспитание, спорт, бизнес: Теория и социальная практика». – Минск, 1994. – С9-10.
2. Вайнбаум Я.С. Физические упражнения и здоровье школьников // Физическая культура в школе, - 1993 - № 3 – С. 59-64.
3. Дмитренко С.М. Вплив рухових режимів на фізичний стан молодших школярів, які проживають у зоні підвищеної радіації: Автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.06.02 / Волинські державний університет імені Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 18с.
4. Єременко О.А. Технологія розробки тренувального процесу юних легкоатлетів, які проживають в екологічно несприятливих умовах // Матеріали III-ї всеукраїнської конференції аспірантів “Молода спортивна наука України”. – Львів, 1999. – С.253-259.
5. Завацький В.І. Деякі питання організації навчального процесу з фізичного виховання з учнями, які потерпіли внаслідок аварії на ЧАЕС // Матеріали I республіканської наукової конференції “Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні”. – Луцьк: Настир’я, 1994. – С.408-410.

Поступила в редакцію 01.11.01г.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНФОРМАТИВНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОЦЕНКЕ СВОДОВ СТОПЫ ЧЕЛОВЕКА

Сергиенко Константин

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

**Аннотация.** В статье рассматриваются различные методы диагностики поврежденных и заболеваний стопы с учетом их информативности.

**Ключевые слова:** биомеханика, плоскостопие, стопа, контроль.

**Summary.** Sergienko K.N. *Definition inform and efficacy of methods used at an evaluation vault of foot of the man.* The various methods of diagnostics of a foot damages and diseases are considered in the article with taking into account its self-descriptiveness.

**Keywords:** biomechanic, flat-foot, foot, control.

### Актуальность.

Благодаря своему сводчатому строению стопа выполняет опорную, рессорную и локомоторную функции. Последняя, главным образом заключается в том, что, производя отталкивание от опорных поверхностей, она обеспечивает возможность активного перемещения всего тела в пространстве при ходьбе, беге, прыжках. С помощью стоп вертикальные нагрузки, передаваемые нижней конечностью, трансформируются в горизонтальные и передаются на опору.

(Аурин А.С., Заиорский В.М. 1983, Бернштейн Н.А. 1966, Арсланов В.А., Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. 1987, Скворцов Д.В. 1992, Янсон Х.А. 1975, Энока Р. 1998 и др.).

Проблема функциональной диагностики повреждения и заболевания стоп является актуальной при выборе тактики и способов лечения и оценке его эффективности. Среди известных методов диагностики и патологии стопы можно выделить следующие.

Визуальная оценка. Заключается в осмотре медиального (внутреннего) свода стопы, а так же подошвенной поверхности обеих стоп [1,4,6,11]. Однако этот метод не объективен, не дает количественной оценки выявленных нарушений и не позволяет провести градацию патологии.

Измерение стопы метрической лентой — подометрия. В этом методе производится замер различных анатомических образований стопы [4,6,11], из соотношений которых вычисляются различные индексы (Фридлянд 1953). Метод не достаточно точен, трудоемок, не лишен субъективизма, при этом позволяет описать лишь анатомический компонент патологии, не затрагивая функционального.

Метод плантографии “чернильных отпечатков” и более современные варианты на основе цифровой видеосъемки [1,11]. Эти методы позволяют получать изображение зоны контакта подошвенной поверхности стопы, по которым также рассчитываются различные индексы и показатели. Хотя эти методы и обладают высокой точностью, они описывают только анатомический компонент патологии и имеют ограниченную информативность.

Традиционная плоскостная рентгенография. Это наиболее распространенный метод диагностики патологии стопы, для которого предложено большое число различных проекций, имеющих целью получить изображение тех или иных анатомических образований стопы. Рентгенография обладает высокой точностью и надежностью измеряемых характеристик, однако, этот метод довольно трудоемок и требует значительных материальных затрат. Также не следует забывать, что ионизирующее излучение оказывает неблагоприятное воздействие на организм человека.

Таким образом, как показывает анализ специальной литературы, в настоящее время существует множество различных методик позволяющих оценить степень развития и высоту свода стопы, однако, многие из них требуют больших материальных и физических затрат. Поэтому мы попытались сравнить эффективность наиболее “популярных” и простых, с технической точки зрения, методик: оценки сводов стопы подометрии и плантографии.

**Целью:** наших исследований являлось изучение сводов стоп студентов НУФВСУ не занимающихся регулярно спортом.

**Задача:** Выявить нарушения сводчатости стоп студентов 2-го курса факультета физической реабилитации и спортивной медицины НУФВСУ, с использованием различных методик для определения их сравнительной эффективности.

**Методы:** Для решения поставленной задачи нами были использованы следующие методы исследования сводчатости стопы: антропометрия стопы; подометрия; плантография

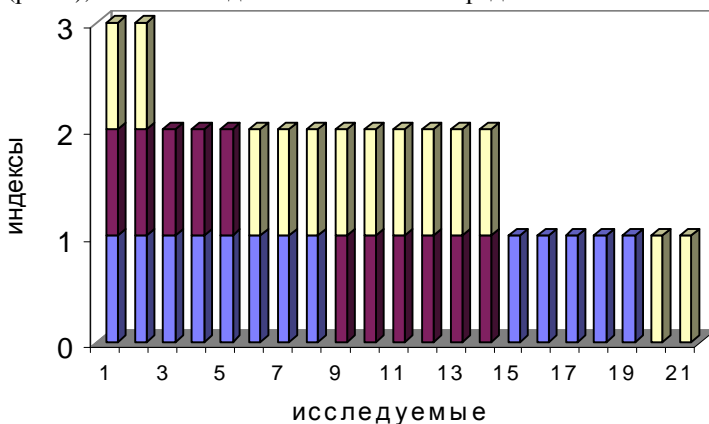
#### **Результаты исследования.**

В исследованиях приняло участие 62 человека, (39 девушек и 23 юноши, не занимающиеся регулярно спортом). Средний возраст испытуемых составил

18,9 лет.

В процессе исследований регистрировались следующие антропометрические показатели: возраст, рост, длина и ширина стоп, высота медиальной части продольного свода стопы (высота бугристости ладьевидной кости над полом), высота подъема, данные подометрии оценивались по индексу Фридлянда. Обработку и оценку плантограмм (отпечатков стоп) проводили с использованием методов В.А Штритера и И.М.Чижина [11].

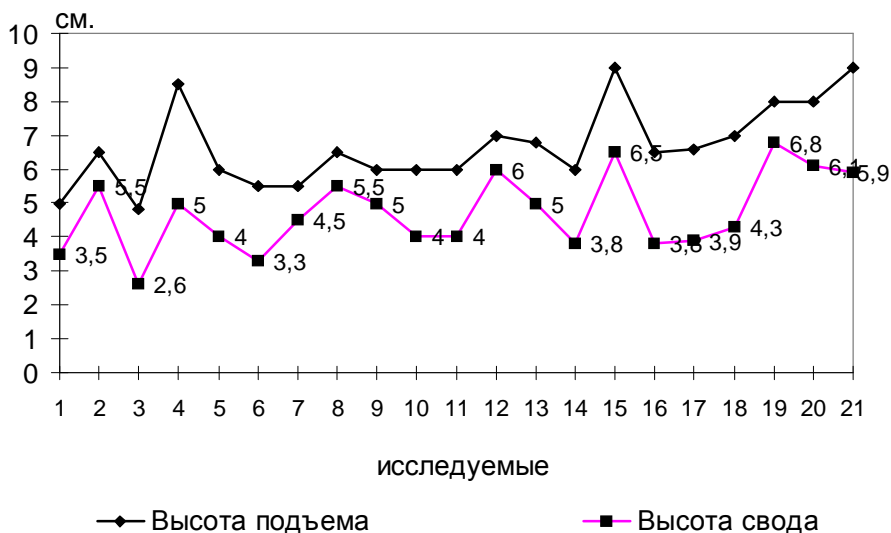
В результате проведенных исследований были обнаружены нарушения сводчатости стоп у 21 человека. По индексу Фридлянда показатели уплощения стопы выше средних величин наблюдались у 13 человек, (рис.1) у 5 из них наличие уплощения свода подтвердилось методом Чижина, а у 4 — методом Штритера и только у двух студентов — тремя методами. Методом Штритера выявлено 11 человек, имеющих высокие показатели уплощения стоп. Те же нарушения обнаружены методом Фридлянда - в 4 случаях, а методом Чижина — в 6, последним методом, всего было обнаружено 13 человек имеющих различную степень уплощенности стоп. Показатель развития свода правой стопы (высота бугристости ладьевидной кости над полом) находился в интервале от 26 до 68 мм (рис.2), а высота подъема колебалась в пределах 48-90 мм.



■ Ин. Фридлянда ■ Ин. Штритера ■ Ин. Чижина

Рис. 1. Показатели комплексной оценки стопы различными индексами и их сравнительная эффективность.

Анализ полученных данных показал, что метод Фридлянда целесообразно применять в случае оценки высоты медиального свода стопы, а для характеристик уплощенности всей опорной поверхности стопы необходимо использовать методику Чижина. Метод Штриера позволяет регистрировать лишь значительные нарушения сводчатости стоп, что делает невозможным изучение состояния сводов стопы на ранних стадиях плоскостопия.



*Рис .2. Динамика изменения высоты свода и подъёма стопы у исследуемого контингента.*

**Выводы:**

1. Анализ научно методической литературы позволил выделить три основные функции присущие нормальной стопе. Это способность к упругому распластыванию под действием нагрузки (рессорная функция), ведущее участие стопы в регуляции позной активности при стоянии и ходьбе (балансировочная функция) и участие в сообщении ускорения общему центру масс тела при локомоции (толчковая функция). Особенности анатомического строения скелета стопы, ее связочно-мышечного аппарата и подошвенной кожи обеспечивают надежное функционирование этого важнейшего органа опоры и движения.  
 Большинство методов диагностики повреждения и заболевания стоп, как правило, направлены на изучение рессорной функции стопы на основе анализа ее анатомических образований.
2. В результате проведенных исследований были обнаружены нарушения сводчатости стоп у 21 человека, что составляет 33,8% от общего количества исследуемых студентов. У 6 человек обнаружено плоскостопие, у 3 из них — резкое плоскостопие с опусканием медиального свода стопы, остальные студенты имеют показатели уплощенности стоп выше средних величин.
3. Опыты показали, что для определения начальных стадий развития плоскостопия целесообразнее использовать одновременно несколько методов: метод Чижина, характеризующий степень уплощения опорной поверхности стопы и метод Фридлянда, оценивающий высоту медиального свода стопы.
4. Рассмотренные методы не обеспечивают возможности одновременной количественной оценки анатомической и функциональной компоненты

патологии стопы, что заставляет сочетать несколько методов, либо — искать новые, более перспективные.

*Литература:*

1. Арсланов В.А. Контроль за состоянием развития свода стопы у школьников. // Двигательная активность и симпатoadренальная система в онтогенезе: Межвуз. сборник научных трудов. -Казань., 1987., -С. 25-30
2. Аурун А.С., Зацюрский А.М. Эргономическая биомеханика ходьбы и бега. -М.: ГЦО.ПИФК, 1983, 52 с
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологической активности. -М.: Медицина 1966., 349 с
4. Витензон А.С. Некоторые вопросы взаимодействия сил при ходьбе человека. – В кн.: Протезирование и протезостроение. Сб. трудов. М., 1875, с. 29-38.
5. Зацюрский В.М., Каймин М.А. Биомеханика ходьбы. – М., 1978. – 65 с.
6. Козырев Г.С. Возрастные особенности развития стопы. Харьков, 1969. – С.331-338
7. Недригайлова О.В., Яременко Д.А. Развитие свода стопы у детей. // Ортопедия, травматология и протезирование. 1969., N 2., -С. 18-23
8. Энока Р. Основы кинезиологии. Изд-во “Олимпийская литература” (перевод с английского), -Киев, 1998. -С. 88-126
9. Янсон Х.А. Биомеханика нижней конечности, Рига, 1975. “Знание”, 324 с.
10. Скворцов Д.В. Клинический анализ движений. -М., 1998. –С. 11-59
11. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. М.: “Физкультура и спорт”, 1982. №С. 100-104.
12. Rose G. K., Welton E.A., MarshaU T. - The diagnosis of the Flat Foot in the Child. J. Bone Joint Surg., 1985, V.67-B, n.1, p.71-78.

Поступила в редакцию 07.11.2001г.

## ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ

Текст объемом 6 и более страниц формата А4 (до 70 знаков в строке, до 30 строк на страницу) на русском языке в редакторе WORD переслать по электронной почте. В статью можно включать графические материалы - рисунки, таблицы и др. Шрифт - Times New Roman 14, поля 2см, ориентация страницы - книжная, интервал 1,5.

**Структура статьи:** название статьи, фамилия и инициалы автора, название организации, аннотации и ключевые слова (на трех языках для авторов из Украины - укр., рус., англ., объем каждой аннотации 4 строки, ключевых слов - 1 строка, для авторов из др.стран - на 2-х языках), текст статьи, литература.

Статьи, которые не отвечают требованиям редколлегии, в печать не принимаются.

Редакция на протяжении 1 месяца вышлет по указанному Вами адресу 1 экз. сборника.

Справки по E-mail [pedagogy@ic.kharkov.ua](mailto:pedagogy@ic.kharkov.ua) и тел. (0572) 27-47-87 [с 8:00 до 10:00, с 19:00 до 21:00] Ермаков Сергей Сидорович.

Почтовый адрес: Украина, 61068, г.Харьков, ул. Полевая, 8, к. 111, Ермакову Сергею Сидоровичу.

Электронная почта: [pedagogy@ic.kharkov.ua](mailto:pedagogy@ic.kharkov.ua)

Web-страница:

[www.pedagogy.narod.ru](http://www.pedagogy.narod.ru) - общая информация;

[www.nbu.gov.ua/eb/khhpi.html](http://www.nbu.gov.ua/eb/khhpi.html) - 50Mb, 10000 страниц текстовой и графической информации по результатам научных исследований в спорте и физической культуре за 1996-2000гг. (русский, украинский язык);

[www.lib.sportedu.ru/books/XXPI/2001n1/index.htm](http://www.lib.sportedu.ru/books/XXPI/2001n1/index.htm) - сборник «Физическое воспитание студентов творческих специальностей» на сайте Российской государственной академии физической культуры (г.Москва).

## СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### О ЯЗЫКЕ ДИССЕРТАЦИЙ

Источник информации: <http://www.informika.ru/text/magaz/bullvak/>

В.Г.Костомаров. О языке диссертаций /Бюл. ВАК Российской Федерации. - №2, март 2000. - С. 1-4.

*(В.Г.Костомаров – академик РАО, председатель экспертного совета ВАК России по филологии и искусствоведению)*

*(Статья приведена с сокращениями).*

1. Желательно содержательно излагать достигнутое, а не называть его. Лучше написать: «наше исследование показало, что вынужденная безработица не существует сама по себе как независимое явление», нежели констатировать – «в диссертации рассмотрено явление вынужденной безработицы в свете зависимостей классической экономической теории, как они изложены Джоном Мейнардом Кейнсом». Или: «эксперимент показал, что тренажер «бегущая дорожка» дает значительный эффект», а не «диссертант с применением современных методик экспериментально изучил эффективность тренажеров, прежде всего, «бегущей дорожки».

Особого упоминания в связи с этим советом заслуживает формулировка темы диссертации: скажем, название «Роль русской эмиграции в литературных связях России и Великобритании» более предпочтительно, чем привлекательное своей краткостью, но никак не раскрывающее содержания название «Русская литературная эмиграция в Англии».

2. Следует всячески стремиться к сжатости изложения. Так, мысль «Русские историки литературы заняли ведущие позиции в английской русистике того времени» вряд ли выиграла от усложненной формулировки из той же диссертации: «Материалы, собранные в данной главе, позволяют сделать заключение о том, что русские историки литературы оставили в Англии значительное по объему и научной ценности наследие, они сумели в исследуемый период занять ведущие позиции в английской русистике». Многословие незаметно для автора часто переходит в пустословие, порождая фразы, не имеющие, строго говоря, какого-либо конкретного смысла. В самом деле, содержательно пуста аннотация: «В диссертации предложена методика, заключающаяся в комплексной оценке различных явлений и факторов современной экономики». В иных случаях многословие порождает неточности, например, в названии диссертации «Английская идиоматическая фразеология и языковая картина мира» слово «идиоматическая» не имеет смысла, так как фразеология, по определению, не может быть неидиоматичной (в сущности, фразеология и идиоматика являются синонимичными понятиями).

3. Из возможных средств выражения следует выбирать наиболее простые и четкие, максимально доступные, известные читателю. Лучше использовать пусть даже не очень четкое школьное правило о том, что относительные прилагательные «не имеют степеней сравнения», чем глубокомысленную (и тоже, кстати, не совсем последовательную) формулу «характеризуются эксплицитной и имплицитной компаративностью». Вряд ли можно одобрить и замену терминов «относительные» и «качественные» прилагательные неудобочитаемым «склярно-антонимический комплекс». Пусть будет даже проигрыш в универсальности, но выигрыш в естественности и понятности.

4. Следует избегать новаторских, как часто кажется диссертантам, а на деле вычурных, искусственных описаний. Вместо того чтобы написать: «Изучение художественного текста требует учета особенностей как изображаемого им мира, так и строения самого текста» один диссертант выразился так: «Гипотеза исследования состоит в следующем: если художественный текст конституирует возможный мир, то объектами референции являются объекты возможного мира, и, если текст является иерархической структурой со сложной системой субъектов, то лингвистическое описание референциальных объектов текста должно отражать как их принадлежность возможному миру, так и их иерархичность в структуре текста». Описание оказывается значительно более сложным, чем сама исследуемая реальность. В диссертациях много примеров и тому, как наукоподобный язык скрывает элементарную банальность или отсутствие всякой мысли.

5. Диссертанты должны быть умеренными в цитации, которая неоправданно обильна в гуманитарных сочинениях и весьма часто свидетельствует не о начитанности и критической способности, а о слабости собственной мысли. Особенно следует предостеречь соискателей от сильного сейчас поветрия, так сказать, «вторичного цитирования» – не по первоисточнику. Из одной педагогической диссертации в другую кочуют, например, ссылки на труды Гальперина, Леонтьева, Талызиной и других классиков деятельности теории и теории поэтического формирования умственных действий – в виде дословно повторяющихся блоков (часто с одинаковыми купюрами и даже опечатками!).

6. Необходимо предостеречь диссертантов от нынешней эпидемии неоправданного, излишнего терминотворчества. Признавая безусловное право исследователя предложить новый, нужный ему термин для обозначения собственного изобретения, вновь открытого или по-новому представленного явления, следует решительно отклонять термины-переименования. Надо ли «соотношение спроса и предложения» именовать «логистикой», а «теорию массовой информации» – «коммуникативистикой», Эсперанто и другие «искусственные языки» – «плановыми языками», а «языковую политику» и «языковое строительство» – «языковым планированием» (по аналогии с термином «семейное планирование»; это удобно, ибо входит в структурно-терминологический ряд, но, по сути, не дифференцирует разные явления)? Здесь, несомненно, отдается щедрая дань моде на все американское, даже когда

речь идет с очевидностью о Европе: в диссертациях упоминается, например, новая наука – Еврология, или Европистика. Очевидную опасность таит очень характерная для диссертаций по гуманитарным наукам практика заимствования терминов из чужих наук. Слова *комплексный, реперный, статусный, парадигма, система* в противоположность *структуре, синусоиде, функции* и прочим создают некий запас модных, не очень понятных, но всепригодных слов, без которых гуманитарий в век превосходства точных наук якобы не может обойтись, чтобы не прослыть профаном. Любопытно слово *лакуна*, то есть «углубление, полость»; первоначально анатомический термин приобрел общекижное универсальное значение «незаполненное, недостающее звено в системе, пропуск, пробел, нуль» и теперь вытесняет эти слова. Лингвисты называют сейчас лакунами отсутствие возможных, ожидаемых образований («одно-», «двух-», «трех-», «четырёхдневный», но нет понятия «несколькодневный»). Некоторые диссертанты не знают предела, и уже появилась диссертация «Лакунарность как категория лексической системологии». Увлеченный модным словом автор, между прочим, не заметил двусмысленности фразы в своем автореферате: «Изучение лакунарности до сих пор остается лакуной в лингвистических исследованиях».

Недостатки, свойственные языку и стилю наших диссертантов, несут, видимо, интернациональный характер. Во всяком случае, порожденные ими и только что перечисленные рекомендации весьма сходны с теми, которые в назидание американским ученым сформулировал в книге «Логика и речевое общение» авторитетный лингвист-прагматик Г.Грайс: «Высказывание должно содержать не меньше информации, чем требуется, но и не больше. Не следует говорить того, для чего нет достаточных оснований. Не следует отклоняться от темы. Не следует использовать непонятные выражения. Не следует применять неоднозначные обороты. Следует избегать многословия».

#### **Правила оформления списка литературы** ([http://www.mai.ru/projects/mai\\_works/request5.htm](http://www.mai.ru/projects/mai_works/request5.htm))

Для материалов из Интернет - фамилии и инициалы авторов, полное название материала, Интернет-адрес, дата просмотра материала в Интернет.

#### **Пример оформления списка литературы**

1. H.W. Kennet. Commercialization of inventions trough independent companies. - [http:// www.uilo.ubc.ca/spin.htm](http://www.uilo.ubc.ca/spin.htm) (23.09.98).

#### **К СВЕДЕНИЮ АВТОРОВ**

Анализ переписки редакционной коллегии с авторами статей показывает, что последние имеют неодинаковое представление о формализованных показателях статей. Речь идет об определении общего объема статьи, ее вида и др.

Редакционная коллегия считает целесообразным напомнить авторам, что сборник научных работ - это "сборник материалов исследований, выполненных в научных учреждениях, учебных заведениях и научных обществах" [1]. "Согласно стандартной схемы научным считается издание результатов теоретических, экспериментальных исследований, а также подготовленных научными работниками к публикации памяток культуры, исторических документов и литературных текстов" [1]. Поэтому статьи, которые присылают авторы в редколлегию ХХПИ, должны отвечать вышеуказанным требованиям.

Основной единицей измерения научной информации для рукописей является авторский лист. "Авторский лист - единица учета печатного произведения, которая берется для измерения труда авторов. Составляет 40000 печатных знаков (букв, цифр, разделительных знаков и т.п., учитывая также промежутки между словами), 22/23 страницы машинописного текста, 3000 кв. см иллюстрированного материала" [1]. Размер страницы 210x297мм (формат А4). Таким образом, 1 страница машинописного текста должна содержать примерно 1800 печатных знаков. В сборниках научных трудов ХХПИ редколлегия размещает на одной странице 4000 печатных знаков, что составляет 0,1 авторского листа.

Рекомендуем минимальный объем статей: 6 страниц для соискателей ученой

степени кандидата наук и 10 страниц - доктора наук.

При написании статьи рекомендуется разработать ее план [2]. Для статьи объемом 5-6 страниц (см. требования редколлегии ХХПИ) план может иметь такой вид:

- 1) аннотации, ключевые слова, название статьи, фамилия и инициалы автора - украинский, русский и английский язык (15 строк);
- 2) вступление - постановка проблемы в самом общем виде, его связь с важными практическими задачами области или страны (5-10 строк);
- 3) последние исследования и публикации, на которые опирается автор, выделение нерешенных частей общей проблемы, которым посвящается данная статья (10 строк);
- 4) формулирование целей статьи (постановка задачи); этот раздел очень важный, так как из него читатель определяет полезность для себя данной статьи; цель статьи должна вытекать из постановки общей проблемы и обзора прежде выполненных исследований, то есть данная статья должна ликвидировать некоторые "белые пятна" в общей проблеме (5-10 строк);
- 5) изложение собственно материала исследования (4-5 страниц). Небольшой объем заставляет выделить главное в материалах исследования; иногда, например, приходится ограничиться только формулированием цели исследований, кратким напоминанием о методе решения задачи и изложением полученных результатов;
- 6) в конце статьи даются выводы по данному исследованию, в краткой форме намечаются перспективы исследований, приводится список использованных источников.

#### *Литература*

1. Ганжуров Ю. Научная публикация как тип издания /Бюл. ВАК Украины, 1998. – №3. – С. 27-29.
2. Методические рекомендации по работе над кандидатской диссертацией по техническим наукам для соискателей ученых степеней и аспирантов всех форм подготовки /Сост. А.Т.Аиеров, А.И.Губинский. - Харьков: УЗПИ, 1988. - 64 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ</i> .....	3
<b>Лисенчук Г.А., Лисенчук С.Г., Мичуда Ю.П.</b> Проблемы нормативно-правового регулирования маркетинга в профессиональном футболе ....	3
<b>Крамской С.И.</b> Пляжный гандбол – зарождение и перспективы развития игры .....	7
<b>Бузник А.И.</b> Технология управления конфликтным взаимодействием членов сборной команды по футболу .....	12
<b>Медведева Ирина</b> Композиция соревновательных программ (короткой) в фигурном катании на коньках .....	19
<i>ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i> .....	20
<b>Курдюков Б.Ф.</b> Методология вузовской профессиональной подготовки студентов .....	27
<b>Якимова Л.А.</b> Культура двигательной деятельности как фактор, определяющий содержание процесса профессиональной подготовки студентов .....	30
<b>Носко Н.А., Синиговец В.И.</b> Психолого-физиологические и дидактические особенности обучения движениям в процессе занятий физической культурой .....	33
<b>Кашуба В.А.</b> Технология контроля осанки школьников в процессе физического воспитания .....	41
<b>Рида Лайуни Бен Шедли</b> Особенности формирования твердости мышц детей школьного возраста .....	46
<b>Сотник Ж.Г.</b> Организационно - методические особенности физического воспитания детей 11-12 лет, которые проживают на территориях радиационного контроля .....	51
<b>Сергиенко Константин</b> Определение информативности и эффективности методов, используемых при оценке сводов стопы человека .....	55
Требования к статьям .....	60
Справочные материалы. О языке диссертаций .....	60
Правила оформления списка литературы .....	62
К сведению авторов .....	62

---

Оригинал-макет подготовлен в компьютерном центре Фонда СОТСП

Подп. к печати 07.1.2001. Формат 60x80 1/16. Бумага: типогр.  
Печать: ризограф. Усл. печ. л. 4.00. Тираж 100 экз.

---

ХХПИ, Харьковский художественно-промышленный институт,  
Украина, 61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.  
Отпечатано с оригинал-макета в типографии Фонда  
Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.