

2005

№3

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ  
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ



Сборник научных трудов

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

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

Издается с декабря 1996 года

№3

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ  
ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

ХАРЬКОВ 2005

**Физическое воспитание студентов творческих специальностей:**

Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2005. - №3. - 116 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, спортсменов, докторантов, аспирантов.

Издается по решению ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств (Харьковского художественно-промышленного института) [протокол № 7 от 28.04.2003г.].

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. Бобин В.В. доктор медицинских наук, профессор;
3. Богуславский В.М. доктор философских наук, профессор;
4. Бойченко С.Д. доктор педагогических наук, профессор;
5. Бутова О.К. доктор философских наук, профессор;
6. Воронина Л.Н. доктор биологических наук, профессор;
7. Давиденко Д.Н. доктор биологических наук, профессор;
8. Дмитриев С.В. доктор педагогических наук, профессор;
9. Друзь В.А. доктор биологических наук, профессор;
10. Ермаков С.С. (гл.ред.) доктор педагогических наук, профессор;
11. Камаев О.И. доктор педагогических наук, профессор;
12. Лапутин А.Н. доктор биологических наук, профессор;
13. Ткачук В.Г. доктор биологических наук, профессор.

Почетная редакционная коллегия:

1. Корягин В.М. доктор педагогических наук, профессор;
2. Максименко Г.Н. доктор педагогических наук, профессор;
3. Клименко А.И. доктор биологических наук, профессор;
4. Романенко В.А. доктор биологических наук, профессор;
5. Верич Г.Е. доктор медицинских наук, профессор;
6. Сак Н.Н. доктор медицинских наук, профессор.

©С.С. Ермаков, 2005

© Харьковская государственная академия дизайна и искусств, 2005

# ЧАСТЬ I

## ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ

---

---

### КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ГАНДБОЛИСТОВ

Ауади Хайтем, Кубраченко Александр

Национальный Университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Статья посвящена проблемному вопросу - организации и проведению комплексного педагогического и медико-биологического контроля процесса тренировки квалифицированных гандболистов.

Ключевые слова: гандбол, тренировка, комплексный контроль.

Анотація. Ауади Хайтем, Кубраченко Олександр. Комплексний контроль в управлінні тренувальним процесом гандболістів. Стаття присвячена проблемному питанню - організації та проведенню комплексного педагогічного і медико-біологічного контролю процесу тренування кваліфікованих гандболістів.

Ключові слова: гандбол, тренування, комплексний контроль.

Annotation. Auadi Haitem, Kubrachenko Aleksandr. Complex monitoring in control of the training process handball-players. The paper is dedicated to a problematic problem of architecture, holding of complex pedagogical and medicobiological monitoring of the process of aging qualified handball-players.

Keywords: handball, aging, complex monitoring.

#### Введение.

Как считают многие специалисты спорта [Запорожанов В.А., 1996; В.Н. Платонов, 1986; Вайцеховский С.М., 1966; Верхошанский Ю.В, 1985; и др.] комплексный контроль является важнейшим звеном системы управления сложным процессом подготовки спортсменов.

Приоритетное положение системы контроля связано с ее ведущей управленческой функцией – обратной связью, без которой деятельность любой системы не может быть эффективным [Верхошанский Ю.В., 1985].

Платонов В.Н. [1986] следующим образом обосновывает необходимость использования системы комплексного контроля. С позиции теории управления такая динамическая система, как организм человека является системой самоуправляемой. В этой системе ЦНС выполняет роль управляющей и координирующей подсистемы, а двигательная и вегетативная подсистемы – эффекторных подсистем. Только при взаимодействии этих подсистем и ее гомеостатическое состояние. Эти процесс не могут реализовываться эффективно без использования механизма обратной связи [Бернштейн Н.Н., 1966; Анохин П.К., 1970], существование таких процессов заключается в следующем:

- управление осуществляется эффективно, если в процессе управления координирующая система получает текущую информацию о достигнутом результате,
- при рассогласовании требуемого по цели состояния системы с текущим состоянием возникает сигнал коррекции (обратной связи), который вызывает такую перестройку деятельности системы, чтобы достигнуто конечного положительного результата.

Как считает Клусов Н.П. [1980], возрастающее значение комплексной оценки уровня подготовленности спортсменов высокой квалификации обусловлено рядом факторов, среди которых можно отметить:

- рост сложности системы подготовки спортсменов,
- преобразование ее в управляемый процесс на основе системно-целевого программирования при определенном отставании качества комплексного контроля,
- значительный рост количества диагностических параметров, регистрируемых в процессе подготовки и соревнований,
- надежность сбора и обработки информации об уровне подготовленности спортсменов на этапе сбора информации.

С выполнением принципа оптимальности в использовании тренировочных нагрузок, в необходимости их динамики связывают необходимость комплексного контроля Александрова Г.В. [1985]. Автор полагает, что управление процессом подготовки квалифицированных спортсменов должно базироваться на закономерностях формирования состояний, определяющих структуру данной системы управления. Если руководствоваться таким подходом, то можно с уверенностью считать, что итоги комплексного контроля позволят принимать объективные решения по коррекции тренировочной нагрузки.

Согласно мнению специалистов [Годик М.А., 1982; Верхошанский Ю.В., 1985] система комплексного контроля в свой состав должна включать ведущие подсистемы контроля. Это (рис. 1): педагогический, психологический, анатомо-физиологический, а также интегральные характеристики соревновательной деятельности.

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

#### **Формулирование целей работы.**

*Цель работы* – решение проблемы организации и проведения комплексного педагогического и медико-биологического контроля процесса тренировки квалифицированных гандболистов.

#### **Результаты исследования.**

В этой группе подсистема педагогического контроля является

основной (при накоплении, анализе и принятии решения) комплексной информацией о деятельности и состоянии подготовленности спортсмена. При этом основными источниками получения такой информации являются педагогические наблюдения и контрольные тесты.

Система комплексного контроля имеет смысл только в том случае, когда применяется систематически в тренировочном процессе и соревнованиях.

Подводя итог необходимо подчеркнуть, что для эффективного управления подготовкой спортсменов крайне важно использовать такие структурные элементы системы управления тренировочным процессом:

- научно обоснованная программа подготовки спортсмена,
- обоснованная программа обследования,
- комплекс научно-технических средств измерения и регистрации состояния подготовленности спортсмена,
- пакет прикладных программ статистической обработки первичных данных на ЭВМ,
- методы и алгоритмы создания модельных характеристик на основании комплекса полученных первичных данных,
- адекватная периоду и этапу подготовки модель состояния спортсмена,
- соответствующие методы и средства подготовки.

Если исходить из определения данного Сетровой М.И. [1971] система представляет собой совокупность упорядоченных, определенным образом взаимосвязанных и взаимодействующих друг с другом элементов, объединенных общей целью и задачами. То следуя логике данного определения основные особенности системного подхода при реализации комплексного контроля в спорте можно представить в такой очередности:

- используются различные уровни организации и функционирования комплексного контроля на основе общих принципов, позволяющие более эффективно подойти к анализу их взаимодействия, взаимосвязи и взаимовлияния;
- система комплексного контроля разделена на несколько уровней. При этом на каждом уровне существуют характерные для него взаимосвязи между элементами.

В своей работе Приймаков А.А. и соавт. [2005] обобщили понятие комплексного контроля в спортивной деятельности. Под системой комплексного контроля автор понимает совокупность упорядоченных, взаимосвязанных и взаимодействующих друг с другом подсистем создания (моделирования) тестирующих нагрузочных воздействий на

спортсмена и автоматизированной математической обработки результатов измерений, объединенных общей целью объективно оценивать уровень подготовленности спортсмена на различных этапах подготовки.



*Рис. 1. Подсистемы контроля тренировочного и соревновательных процессов высококвалифицированных спортсменов.*

Содержание приведенного определения близко по содержанию к понятию системы предложенного П.К. Анохиным [1966, 1970].

Автор отмечал, что системой можно назвать только тот комплекс избирательно вовлеченных компонентов, у которых взаимодействие и взаимоотношения принимают характер взаимодействия компонентов на получение фокусированного полезного результата.

### **Выводы.**

Следует отметить, что понятие комплексности, в первую очередь, состоит в том, чтобы представить объективную разностороннюю оценку уровня подготовленности спортсмена. Такая оценка призвана составить объективное представление о его состоянии и определить базовые характеристики, это, в свою очередь, позволит эффективно планировать подготовку спортсменов.

В реальной деятельности тренеров и спортсменов распространены следующие виды контроля:

- *оперативный*, предполагающий получение информации о срочных реакциях организма спортсменов на тренировочные нагрузки в занятии,
- *текущий*, предполагающий получение информации о динамике состояния организма спортсменов в микроциклах,
- *этапный*, предполагающий получение информации о кумулятивном эффекте влияния тренировочных мезоциклов,
- *углубленный* контроль, позволяющий оценить состояние психо-физиологических параметров организма в макроцикле.

Для спортсменов высокой квалификации информативными оказываются специфические показатели, зарегистрированные в условиях, приближенных к соревновательным.

Таким образом, сложный тренировочный процесс, состоящий из сочетания разнонаправленных методов и средств, с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, в конечном результате при систематической и целеустремленной работе тренера и спортсменов приведет к поставленной цели – победе. И в этом комплексе особое место занимает система контроля. До настоящего времени много вопросов остаются не исследованными, а те которые представлены в специальной литературе довольно часто противоречат друг другу. В связи с изложенным авторы предприняли попытку пролить свет на некоторые вопросы комплексного контроля в процессе подготовки высококвалифицированных гандболистов.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем комплексного контроля в управлении тренировочным процессом гандболистов.

#### Литература

1. Анохин П.К. Принципы и подходы к моделированию функциональных систем организма // Философские проблемы моделирования в медико-биологических науках. - Л.: Наука, 1966. - С. 42-50.
2. Анохин П.К. Кибернетические аспекты в изучении работы мозга. - М.: Наука, 1970. - 132 с.
3. Александрова Г.В. Моделирование специальной подготовленности квалифицированных спортсменов // Основы управления тренировочным процессом спортсменов. - К.: КГИФК, 1985. - С. 136-144.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966. - 156 с.
5. Вайцеховский С.М. Пульсометрия как критерий интенсивности тренировочных нагрузок // Теория и практика физич. культуры, 1966. - № I. – С. 45-46.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
7. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных

- и тренировочных нагрузок: Автореф. дис....докт. пед. наук. - М.: ГЦОЛИФК, 1982. - 48 с.
8. Запорожанов В.А. Основы педагогического контроля в легкой атлетике: Автореф. дис... докт. пед. наук. - М., 1978. - 32 с.
  9. Клусов Н.П. Тактика гандбола. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 151 с.
  10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
  11. Приймаков А.А., Коленков А.В., Данько Т.Г. Проблемы комплексного контроля подготовленности спортсменов высшей квалификации, специализирующихся в единоборствах. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. Ермакова С.С. , электронная научная конференция, г. Харьков, 15 января 2005 г. – Харьков, 2005. – С. 61- 64.
  12. Сетрова М.И. Организация биосистем. - Л.: Наука, 1971, - 240 с.
- Поступила в редакцию 25.04.2005г.

## **ТРЕНИНГ-КОРРЕКЦИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ**

Кенани Салим

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Статья посвящена изложению результатов апробации разработанной программы психотренинга, направленной на развитие способности адекватного и полного познания себя, других членов команды и отношений, складывающихся в процессе совместной тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: психотренинг, футбольная команда, психологический климат, регуляция.

Анотація. Кенані Салім. Тренінг-корекція як інструмент регуляції психологічного клімату футбольної команди. Стаття присвячена викладу результатів апробації розробленої програми психотренінгу, що спрямована на розвиток здатності адекватного й повного пізнання себе, інших членів команди і відносин, що складаються в процесі спільної тренувальної і змагальної діяльності.

Ключові слова: психотренінг, футбольна команда, психологічний клімат, регуляція.

Annotation. Kenani Salim. Training - correction as the instrument of a regulation of a psychologic climate of a football team. The article is devoted to an exposition of outcomes the approbation of the completed program of a psycho-training directed on development to ability of adequate and full knowledge, other members of a command and relations combined during joint competitive activity.

Key words: a psycho-training, football command, psychological climate, regulation.

### **Введение.**

Одним из значимых факторов, обеспечивающих на протяжении многих десятилетий победы спортивных команд различного уровня на

международной арене является эффективным научно-методическое и психологическое сопровождение [2, 3, 4].

Специализированные упражнения, непосредственно не связанные с избранным видом спортивной деятельности и направленные на развития психических качеств, коммуникативных навыков, восстановления «нервно-психической свежести» или настройки на предстоящее соревнование используются в спорте давно [1, с.43]. Психотехнические или тренинговые упражнения имеют ряд преимуществ, делающих их незаменимыми средствами подготовки футболиста. Во-первых, это направленность работы на те качества которые в обычном тренировочном процессе не получают достаточной для их развития интенсивности. Во-вторых, тренинговые упражнения помогают решать ряд важных задач учебно-тренировочного процесса по гармоничному развитию личности спортсмена, сплочению коллектива, регуляции психологического климата, содействию социально-психологической адаптации игроков к условиям временных конкурентных малых групп, какими являются сборные и клубные команды.

Работа выполнена в соответствии со Сводным планом НИР в отрасли физической культуры и спорта на 2001-2005 гг. Тема: «Исследование психологических резервов личности в процессе профессиональной подготовки специалиста отрасли физического воспитания и спорта» Государственный регистрационный номер: 0102U006133.

#### **Формулирование целей работы.**

*Цель* – разработать и апробировать программу психотренинга, направленного на регуляцию психологического климата футбольной команды.

#### **Результаты работы и их обсуждение.**

Тренинг-коррекция – основная форма освоения внешних и внутренних изменений, направленных на повышение эффективности использования личностных, групповых и организационных ресурсов. Базовыми методами тренинга-коррекции в работе выступали групповая дискуссия и ролевая игра в различных модификациях и сочетаниях.

Общая цель психотренинга конкретизирована в следующих задачах: 1) овладение психологическими знаниями; 2) коррекция, формирование и развитие установок, необходимых для успешного общения; 3) развитие способности адекватного и полного познания себя и других членов футбольной команды; 4) коррекция и развитие системы отношений спортсмена в команде.

Этапы организации и проведения тренинга в футбольной команде:

1. Подготовительный этап:

1.1. Постановка задачи.

1.2. Подготовка предварительного предложения по решению поставленной задачи.

1.3. Получение информации в режиме обратной связи и внесение необходимых изменений в программу.

1.4. Диагностические процедуры.

2. Основная часть тренинга.

2.1. Последовательное исполнение всех пунктов программы освоения психотехник нового поведения.

2.2. Актуализация и коррекция психологического потенциала личности спортсмена.

3. Заключительный этап:

3.1. Подготовка отчета по результатам тренинга и плана последующих мероприятий по обучению.

3.2. Пост-тренинговая поддержка – консультирование членов футбольной команды по проблемам, выявленным в ходе работы (деловые и ролевые игры, анкетирование и т.д.).

В процессе организации тренинговых занятий были учтены ряд важных принципов:

- принцип активности участников: в ходе занятий члены группы постоянно вовлекались в различные действия – обсуждение и проигрывание ролевых ситуаций, предложенных самими участниками, наблюдение по заданным критериям за поведением участников ролевых игр, выполнение специальных и письменных упражнений;

- принцип исследовательской позиции: в процессе работы в группах были созданы такие ситуации, когда участникам необходимо самим найти решение проблемы, самостоятельно сформулировать закономерности взаимодействия и общения между членами команды;

- принцип объективизации поведения предполагал трансформацию поведения участников группы с импульсивного на объективированный уровень и поддержку на этом уровне в ходе их проведения;

- принцип партнерского общения: предполагал признание ценности личности другого субъекта, его мнений и интересов, а также принятие решения с максимально возможным учетом интересов всех участников общения.

Тренинговая программа состояла из трех взаимосвязанных тематических блоков. Первый блок посвящен осознанию футболистом своих личностных особенностей и оптимизации отношений к себе, к своей личности. Он содержит упражнения, ориентированные на то, что-

бы сфокусировать внимание членов футбольной команды на собственной личности, на своих переживаниях и мыслях. На этом этапе тренер ставит перед собой задачу создать в тренинге такие условия и такие ситуации, которые могли бы обеспечить каждому ученику возможность наиболее ярко, отчетливо увидеть себя и в зеркале собственных представлений и самооценок и в зеркале мнений других членов команды.

Второй блок направлен на осознание каждым членом команды возможности изменения собственных ограничительных правил и генерализаций в общении и поведении с другими членами футбольной команды. Большое значение в этом блоке имеет система приемов невербальной коммуникации, тренинг сензитивности, отработка навыков оптимального межличностного общения.

Третий блок ориентирован на осознание спортсменом себя в системе тренировочной деятельности и оптимизацию своих отношений к этой системе. На этом этапе основной упор делается на закрепление новых поведенческих паттернов, отработку умений самоанализа технико-тактических действий. В ходе занятий участники группы постдиагностического тренинга получали информацию о том, как они выглядят в глазах товарищей, как те или иные их действия, поступки воспринимаются ими. Такой обмен впечатлениями происходил в групповых дискуссиях и ролевых играх, которые были организованы и направлены тренером команды. Получаемые в постдиагностическом тренинге новые сведения побуждали каждого члена команды к переосмыслению сложившихся представлений о себе и товарищах, в конечном итоге стимулировали его личностный рост и самосовершенствование. В работе помимо тематических тренировочных программ проводились корпоративные тренинги, направленные на решение какой-либо актуальной задачи или изменение существующей ситуации. Одна из форм решения задачи творческого типа «Наша программа роста», «Разработка новых игровых комбинаций», «Внедрение технических новшеств» – групповое обсуждение – включала несколько этапов:

1. Уточнение обсуждаемой проблемы. На этом этапе в работе участвовали наиболее подготовленные члены футбольной команды, лучше других знающие суть дела и способные точно сформулировать проблему. Количество участников было небольшим, чтобы в условиях минимума коммуникаций можно было быстро прийти к единому мнению.

2. Высказывание идей о путях и способах решения поставленной проблемы. В этой работе принимали участие все члены футбольной команды. Усилия тренера были направлены на то, чтобы его ученики внесли как можно больше разных предложений. Оценка и критика выс-

казываний на этом этапе групповой работы не предусмотрена. Все поступившие предложения записывались в виде краткого резюме.

3. Третий этап предполагал разностороннее обсуждение достоинств и недостатков каждого предложения. Каждый член команды имел возможность оценить поступившие предложения и высказать свои критические замечания. При этом замечания должны в обязательном порядке касаться только сути предложения, а не их авторов.

4. Взвешивание всех «за» и «против» предложенных вариантов решения. Вновь собирается небольшая группа футболистов, которые принимали участие на первом этапе обсуждения. Они рассматривают поступившие предложения, выбирают наиболее удачные, а из них – наиболее эффективное.

5. На основе выбранного предложения разрабатывается программа и план действий по его реализации. Тренер вместе с членами команды оценивают возможные последствия осуществления данного предложения, распределяют обязанности.

Эффективность постдиагностического тренинга в футбольной команде зависела не только от адекватности, осуществляемой тренером диагностики, но и от того, насколько большим арсеналом средств он обладает для достижения той или иной цели. В данной работе описываются игры, которые на наш взгляд, могли бы стать одним из эффективных средств повышения компетентности членов команды в общении, выработка «духа» команды, выработка новых форм взаимодействия в команде. Предлагаемые игры использовались не только как основа психологической работы в команде, но и как вспомогательный элемент группового тренинга. В первом случае речь идет об игровом тренинге: участникам после небольшой разминки предлагается игра и ее обсуждение. Во втором случае игра используется как средство диагностики групповых явлений. Игровые занятия направлены на закрепление и развитие позитивного опыта, полученного футболистами в процессе работы.

Игровой тренинг. Задание первое – предполагало самооценку личностных качеств. Упражнения: «Футболка с надписью», «Ассоциации», «Представление о себе». Членам футбольной команды тренер раздает листы бумаги. Каждый получает задание написать на листе бумаги 8-10 предложений о себе, не указывая на легко узнаваемые внешние признаки. По окончании работы листы сдаются тренеру, спортсмены вновь усаживаются на свои места. Тренер зачитывает описания, не называя фамилий. Задача участников – угадать кому, из группы принадлежит зачитываемая характеристика. После этого обсуждение результатов.

Задание второе – предполагает оценку существующих взаимо-

отношений в футбольной команде через эмоционально-символическую аналогию. Эмоциональные образы-символы подобраны с учетом особенностей спортсменов юношеского возраста, их стремления к эмоциональному восприятию действительности и соответствовали разным ступеням развития футбольной команды. Для обозначения этих ступеней использовались следующие образные названия: «Песчаная россыпь», «Мягкая глина», «Мерцающий маяк», «Алый парус», «Факел».

Своеобразное видение футбольной команды через представленные образы-символы, умение соотнести реальную жизнь с эталонной моделью выступало важной частью постдиагностического тренинга-коррекции. Выполнение всеми членами группы данного задания позволило не только определить на какой ступени развития находится футбольная команда, но и определить реальные перспективы и пути ее развития. Сюда входили предложения игроков, касающиеся эмоционального климата, стиля взаимоотношений, самоуправления.

Цель третьего задания «Фигуры» состояла в осуществлении диагностики способности членов футбольной команды организованно выполнять довольно сложную умственную и физическую работу, требующую хорошего взаимопонимания и четкой координации действий.

Задание четвертое – преследовало осознание причин возникновения отрицательных эмоциональных состояний спортсменов. Варианты выполнения этого упражнения:

А) Обсуждение (дискуссия) в кругу на тему: причины возникновения отрицательных эмоций (гнев, раздражение, страх, злость, неуверенность). Каждый член футбольной команды информировал других членов команды о причине одной из эмоций, иллюстрируя (аргументируя) свой рассказ ситуацией из своего прошлого опыта. В заключение проходило обсуждение (мини исследование), какие эмоции чаще упоминались и с чем это связано.

Б) Обсуждение (дискуссия) в мини-группах. Каждая группа рассматривала одну из отрицательных эмоций, результат обсуждения – описание причин. Вызывающих эту эмоцию, озвучивается в кругу.

В) Обсуждение (анализ) в кругу ситуаций из прошлого опыта футболистов. Каждый член команды описывал ситуацию из своего опыта, а командные усилия направлялись на выявление причин возникновения отрицательных эмоций и адекватности реакции.

Задание пятое – направлено на осознание роли отрицательных эмоциональных состояний (гнев и раздражение) во взаимоотношениях с членами футбольной команды, выработку навыков рефлексии (умение анализировать ситуацию с позиции окружения). Основные усилия чле-

нов команды направлены на создание способов управления отрицательными эмоциями и способов адекватного их предъявления окружающим, которые затем обсуждались в кругу.

Задание шестое – «Настроение». Вполне правомерно рассматривать самочувствие и настроение спортсмена в команде как один из механизмов, раскрывающих изменения его взаимодействия с коллективом. Смысл этого заключается в том, что посредством эмоционального отражения собственного «Я» и группы формируется чувство общности, утверждается понятие «мы». Следовательно, изучая динамику настроений, можно составить представление и о динамике отношений в футбольной команде. Групповое командное настроение, содержащее отдельные черты настроения футболистов, обладает заразительностью, большой импульсивной силой и динамичностью. Сложность изучения динамики настроений заключалась в том, что при этом необходимо было уловить и количественно выразить содержание эмоциональных состояний. Важно было получить от каждого испытуемого сведения о его настроении, а не его объяснения и рассуждения по поводу собственных эмоциональных состояний. Дело в том, что всякая попытка футболиста дать рациональный отчет о своем настроении побуждала его согласовывать собственные показания с гласным или негласным мнением лидера или тренера. Динамика настроений выяснялась с помощью метода эмоционально-символической аналогии, в основе которого лежит специфическая связь цвета с эмоциональными состояниями. Испытуемый, прибегая к языку эмоционально-символической аналогии, получал возможность более непосредственно описать свои состояния, не обращаясь к объяснительным логическим конструкциям или аппрейдорам, т.е. словам и выражениям, имеющим оценочную окраску и обозначающим отношение личности к тому, о чем идет речь. Цветоматрицы, построенные на основе индивидуальных дневниковых данных за весь период наблюдения, дали возможность представить картину самочувствия каждого члена футбольной команды изо дня в день, общую тональность психологического климата в команде за каждый день и за весь рассматриваемый период. Цветовая гамма по вертикали показывает представленность определенных настроений в футбольной команде ежедневно, по горизонтали – динамику эмоциональных состояний личности изо дня в день в течение исследуемого периода.

Результаты изучения настроений у «успешных» и «неуспешных» футболистов во время проведения постдиагностических представлены на рис. 1 и в табл. 1.

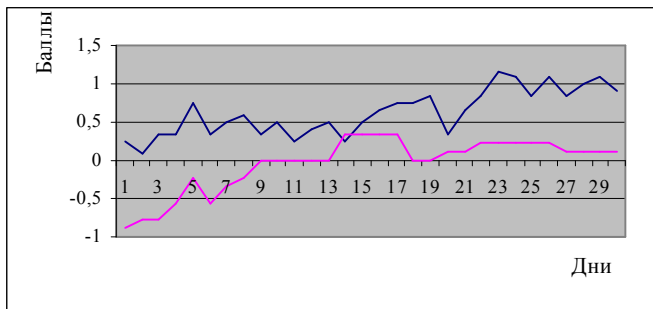


Рис.1 Динамика настроений у «успешных» и «неуспешных» футболистов в течение 30 дней

Примечания: — – успешно выступающие футболисты  
— – неуспешно выступающие футболисты

Таблица 1

Динамика настроений членов футбольной команды в процессе проведения психотренинга

Тональность настроения	Подгруппа футболистов			
	«Успешные»		«Неуспешные»	
	Замер в первые 10 дней	Замер с 10 по 30 день	Замер в первые 10 дней	Замер с 10 по 30 день
Восторженное	17 (%)	8 (%)	-	-
Радостное	33 (%)	50 (%)	-	22 (%)
Спокойное	50 (%)	42 (%)	44 (%)	56 (%)
Неудовлетворенное	-	-	34 (%)	22 (%)
Тревожное	-	-	22 (%)	-
Уныние	-	-	-	-
XI критерий	XI= 36 > XI кр.		XI= 32 > XI кр.	

Из результатов, представленных на рис.1 видно, что динамика настроений как у «успешных» так и «неуспешных» футболистов имеет волнообразный характер с тенденцией к возрастанию. При этом важно отметить, что эмоциональное состояние каждого члена команды проявляется весьма дифференцированно. У одних футболистов (34%) оценки настроений изо дня в день колебались от - 1 до 0, у других – в основном в пределах от 0 и выше (49%). Замеры настроения неоднократно подтверждали вывод, что психологический климат складывается из различных (в том числе и противоположных) психических состояний членов команды. Отсюда можно заключить, что события командной жизни,

имеющие положительный смысл для большинства членов группы, способствуют подъему настроения. Анализ влияния специально организованного психологического тренинга на динамику настроений футбольной команды позволил установить, что в течение первых десяти дней наблюдения в подгруппе «успешных» преобладало (83%) спокойное, уравновешенное настроение, а в подгруппе «неуспешных» зафиксировано преобладание настроений ниже нулевой отметки (56%).

Из результатов, представленных в табл. 1, видно, что к завершению тренинга происходит статистически достоверное повышение настроения у всех членов футбольной команды. Футболисты начинают более адекватно оценивать уровень своего спортивного мастерства, обнаруживают скрытые и недоступные ранее для осознания внутренние потенциалы.

### **Выводы.**

Таким образом, включение в подготовку игроков футбольной команды психотренингов является необходимым компонентом, который позволяет не только повысить уровень аутопсихологической компетентности игроков, но и добиться осуществления перехода от индивидуального режима аналитической и творческой деятельности к коллективному, командному режиму ее выполнения.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем тренинг-коррекции как инструмента регуляции психологического климата футбольной команды.

Литература:

1. Митрофанова М.Л. Тренинг парных взаимоотношений. //Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к олимпийским играм: Материалы Международной конференции (Минск, 24-25 июня 2004 г.) / Под ред. В.Г. Сивицкого. – Мн. ЗАО «Веды», 2004. – 43-46.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
3. Родионов А.В., В.Г.Сивицкий Программированная психо-тактическая подготовка в единоборствах // Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к олимпийским играм: Материалы Международной конференции (Минск, 24-25 июня 2004 г.) / Под ред. В.Г. Сивицкого. – Мн. ЗАО «Веды», 2004. – 77-81.
4. Lozhkin G. V. Psychological distance between athletes in a sports team and its effect on team's competitiveness //Abstract Book 28<sup>th</sup> International Congress of Psychology August 8-13, Beijing, China. – 2004. – P. 679.

Поступила в редакцию 25.03.2005г.

# ЭВОЛЮЦИЯ СТРУКТУРЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ ТРОЙНЫМ ПРЫЖКОМ С РАЗБЕГА НА ЭТАПЕ МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Виталий Коробенко

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В работе представлена эволюция структуры планирования годичной подготовки прыгунов тройным прыжком с разбега, а также определены основные требования которые должны учитываться при построении годичного цикла подготовки.

Ключевые слова: годичный цикл, тройной прыжок, структура планирования.

Анотація. Коробенко Віталій. Еволюція структури планування річної підготовки стрибунів потрійним стрибком з розбігу на етапі максимальної реалізації індивідуальних спроможностей. В роботі відображена еволюція структури планування річної підготовки стрибунів потрійним стрибком з розбігу, а також виявлені основні вимоги котрі повинні враховуватись при побудові річного циклу підготовки.

Ключові слова: річний цикл, потрійний стрибок, структура планування.

Annotation. Korobenko Vitaliy. The evolution of the planning structure for 1-year preparation of triple jump athletes in the phase of the maximum realization of individual potential. This study describes the evolution of planning structure for 1-year preparation of triple jump athletes and, also, determines the main requirements, that should be taken into consideration, when developing 1-year preparation cycle.

Key words: 1-year cycle, triple jump, planning structure.

## Введение.

Одним из важнейших вопросов успешного управления тренировочным процессом, путей повышения эффективности подготовки спортсменов является поиск рациональных форм планирования тренировочных нагрузок в структурах годичной и многолетней подготовки легкоатлетов.

От научно-обоснованного планирования содержания отдельных тренировочных занятий, тренировочных и соревновательных недельных микроциклов, мезоциклов, макроциклов годичной подготовки зависит уровень и время достижения планируемых спортивных результатов.

Структура годичной подготовки – это сопряженно-последовательная система организации тренировочных нагрузок, предусматривающая определённый порядок и очерёдность введения в тренировку объёмов нагрузок разной направленности. Создание условий, при которых предыдущие нагрузки обеспечивают благоприятный морфо-функциональный, психологический фон для повышения тренировочного воздей-

ствия последующих [7].

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

#### **Формулирование целей работы.**

*Цель.* Совершенствование структуры планирования годичной подготовки прыгунов тройным прыжком с разбега на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

*Задачи:*

1). Изучить особенности построения годичного цикла подготовки прыгунов тройным прыжком с разбега на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

2). Определить требования, предъявляемые к планированию годичной подготовки прыгунов тройным прыжком с разбега.

Для решения поставленных задач нами был использован *метод исследования* – анализ и обобщение специальной литературы и документальных источников.

#### **Результаты исследований.**

Анализ и обобщение литературных источников подтвердили необходимость изучения всей совокупности аспектов планирования годичной подготовки прыгунов тройным прыжком с разбега на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, в частности:

– на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей основной задачей подготовки является поиск скрытых резервов организма спортсменов и реализация их в тренировочной и соревновательной деятельности [4];

– планирование тренировки рассматривается как один из факторов управления тренированностью спортсменов, программой, задающей цель деятельности спортсмена и указывающей средства и методы для её достижения;

– цель и задачи планирования подготовки спортсменов должны определять основную направленность тренировочного процесса в течение каждого года, этапа, недельных тренировочных и соревновательных микроциклов [4, 7].

В практике легкоатлетического спорта наиболее распространённой структурой планирования годичного цикла является двухцикловая. На протяжении многих лет структура планирования годичной подготовки подвергалась коррекции.

В 80-е годы Креер В.А., Попов В.Б. предложили следующие варианты структуры спортивного сезона (табл. 1) [2].

Таблица 1

## Варианты структуры спортивного сезона

	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Одноцикловое достижение соревновательной кульминации	ВП	ОФП	СФП			ТФП		СП <sub>1</sub> 6-8 стартов		СП <sub>2</sub> 6-8 стартов		
Двухцикловое достижение соревновательной кульминации	ВП ОФП	СФП		ТФП	СП <sub>1</sub> 6-8 стартов		СФП		ТФП	СП <sub>2</sub> 10-12 стартов		
Трехцикловое достижение соревновательной кульминации	ВП ОФП	СФП		ТФП	СП <sub>1</sub> 6-8 стартов		СФП		ТФП	СП <sub>2</sub> 5-6 стартов		СП <sub>3</sub> (ЭНП) 3-4 старта

Каждый годовой макроцикл состоит из этапов (мезоциклов) длительностью от 4 до 8 недель. Этапы, в свою очередь, состоят из микроциклов от 3 до 10 дней. В годовом плане отражается стратегия развития двигательных качеств, соотношение периодов подготовки, а также определяются главные старты спортивного сезона (1,2 или 3 раза в год) [4].

Озолин Н.Г., Воронкин В.И. предложили год делить на два больших цикла: осенне-зимний – 5 месяцев, весенне-летний – 6 месяцев и переходный период 1 месяц. Осенне-зимний большой цикл включает в себя осенне-зимний подготовительный период, который условно делится на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы и соревновательный период. Весенне-летний большой цикл включает в себя весенне-летний подготовительный период, который условно делится на весенний подготовительный и летний подготовительный этапы, и соревновательный период, включающий, в свою очередь, этапы подводящих и основных соревнований (табл.2) [3].

Таблица 2

## Двухцикловое годичное планирование

Осенне-зимний большой цикл (1-й цикл)				Весенне-летний большой цикл (2-й цикл)								Переходный период	
Осенне-зимний подготовительный период				Зимний соревновательный период	Весенне-летний подготовительный период				Летний соревновательный период				
Общеподготовительный этап		Специальноподготовительный этап			Весенний подготовительный этап		Летний подготовительный этап		Этап подводящих соревнований		Этап основных соревнований		
X	XI	XII	I		II	III	IV	V	VI	VII	VIII		IX

В 90-е годы Мироненко И.Н. проанализировал более 50 вариан-

тов годичной подготовки и предложил блочную систему построения цикла подготовки в легкоатлетических прыжках. Таранов В., Мироненко И., Сергеев В. [6] характеризуют особенности блочной системы построения цикла подготовки в легкоатлетических прыжках (табл.3):

1. Двухцикловое планирование подготовки к зимнему и летнему соревновательным сезонам.

2. Разделение каждого полугодичного цикла на двухнедельные нагрузочные и недельные разгрузочные блоки подготовки.

3. Систематизация и распределение всех применяемых тренировочных средств по блокам подготовки (в соответствии с задачами каждого из них) для обеспечения однонаправленного тренировочного воздействия.

4. Постоянное программированное совершенствование технического мастерства за счет использования 2-3 параллельных самостоятельных «технических» программ с критериями эффективности их реализации.

5. Стандартизация перечня и ритмичности применения тренировочных средств внутри каждого нагрузочного блока, которая достигается: а) в блоках функциональной, силовой, скоростно-силовой и скоростной подготовки за счет использования стандартных по содержанию двухдневных микроциклов (повторяющихся шесть раз в течение двух недель); б) в блоках моделирования соревновательной деятельности и непосредственной предсоревновательной подготовки и участия в соревновании за счет использования стандартных по содержанию недельных микроциклов (с одним или двумя днями отдыха в зависимости от значимости соревнований, к которым осуществляется подготовка).

6. Преимущественное применение в нагрузочных блоках «измеряемых» тренировочных средств (в упражнениях со штангой и отягощениями, прыжковых упражнениях, спринтерском беге, упражнениях по совершенствованию спортивной техники), по результативности в которых осуществляется текущий контроль за адаптацией организма спортсменов к применяемым тренировочным воздействием и оценивается их эффективность в конце следующих за ними разгрузочных блоков.

7. Интенсификация тренировочного процесса не только при переходе от одного нагрузочного блока к другому, но и внутри каждого отдельно взятого блока.

8. Исключение (или значительное уменьшение объема) развивающих тренировочных воздействий общей и специальной силовой, скоростно-силовой и скоростной направленности в разгрузочных блоках и замена их комплексом профилактических и восстановительных мероп-

приятий (при сохранении объема и интенсивности средств технического совершенствования, как и в предыдущем – нагрузочном блоке).

Таблица 3

*Структура системы построения блочного цикла подготовки в легкоатлетических прыжках [6]*

Период	Месяц	Неделя	Направленность блока
Осеннее-зимний подготовительный	Октябрь	1-2	Функциональный
		3	Разгрузочный
		4-5	Силовой
	Ноябрь	6	Разгрузочный
		7-8	Скоростно-силовой
		9	Разгрузочный
		10-11	Скоростной
	Декабрь	12	Разгрузочный
		13-14	Моделирование соревновательной деятельности
		15	Разгрузочный
Зимний соревновательный	Февраль	16-17	Непосредственная предсоревновательная подготовка и участие в соревнованиях
		18	Разгрузочный
		19-20	Моделирование соревновательной деятельности
		21	Разгрузочный
	Март	22-23	Непосредственная предсоревновательная подготовка и участие в соревнованиях
		24	Разгрузочный
Весеннее-летний подготовительный	Апрель	25-26	Функциональный
		27	Разгрузочный
		28-29	Силовой
		30	Разгрузочный
		31-32	Скоростно-силовой
		33	Разгрузочный
	Июнь	34-35	Скоростной
		36	Разгрузочный
		37-38	Моделирование соревновательной деятельности
		39	Разгрузочный
Летний соревновательный	Июль	40-41	Непосредственная предсоревновательная подготовка и участие в соревнованиях
		42	Разгрузочный
		43-44	Моделирование соревновательной деятельности
	Август	45	Разгрузочный
		46-47	Непосредственная предсоревновательная подготовка и участие в соревнованиях
		48	Разгрузочный
		49-50	Непосредственная предсоревновательная подготовка и участие в соревнованиях
		51-52	Разгрузочный
Сентябрь			

В настоящее время большинство специалистов предлагают двухцикловое планирование годичной подготовки. Это связано с большим количеством соревнований как зимой, так и летом, поэтому спортсмены должны находиться в высокой спортивной форме на протяжении зимнего и летнего тренировочно-соревновательного периода. В связи с этим на кафедре лёгкой атлетики НУФВСУ ведущими специалистами (Бобровник В.И., Юшко Б.Н., Колот А.В.) разработана современная структура планирования годичной подготовки для легкоатлетов которые специализируются в беге на короткие дистанции и в горизонтальных прыжках

(табл. 4) [1, 7].

Таблица 4

*Распределение основных средств подготовки прыгунов тройным прыжком с разбега в годичном тренировочном цикле подготовки [1]*

Период	1-й подготовительный			1-й соренв. Переходный		2-й подгото- вительный			2-й соревновательный				Заключительный
	ОФП	СФП	ТФП	СП	П	СФП	ТФП	СП			А О		
Этап	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
<b>Основные средства подготовки</b>													
Прыжок с длинного разбега, раз	–	4	33	43	38	8	13	40	25	20	20	10	
Прыжок с укороченного разбега, раз	40	80	128	112	48	56	88	104	64	40	24	16	
Многоскоки, км	2,7	3,8	2,7	1,2	1,2	2,4	3,3	3,1	1,4	0,9	0,5	0,5	
Бег по разбегу, раз	–	18	46	58	38	12	9	46	40	18	12	9	
Бег на отрезках до 80 м с интенсив-ностью 95-100% максимальной, км	0,70	3,3	5,6	4,6	2,3	1,7	3,3	4,6	2,6	2,0	1,3	1	
Бег на отрезках свыше 80 м с интен-сивностью 80-100% максимальной, км	4,8	5,2	2,9	1,9	1,6	3,5	4,5	2,9	1,6	1	1,3	1	
Упражнения с отягощениями, т	34,6	74,3	84,1	44,6	24,7	74,3	84,7	39,6	14,9	14,9	4,9	–	

Из таблицы 4 видно что, годичный цикл подготовки состоит из двух макроциклов – первого и второго. Первый макроцикл состоит из подготовительного (15-16 недель), соревновательного (6-7 недель) и переходного (1-2 недели) периодов. Каждый период включает ряд этапов, характеризующихся: определенной направленностью, сочетанием и продолжительностью тренировочных программ. Подготовительный период состоит из этапов общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и технико-физической подготовки (ТФП). Соревновательный период состоит из этапа специальной подготовки (СП). Переходный период состоит из этапа активного отдыха, профилактики, лечения травм, поддержание тренированности (АО)

Первый этап ОФП: продолжительность 4-5 недель. Основные задачи – развитие общей, силовой, прыжковой и беговой выносливости.

Второй этап СФП: продолжительность 5-6 недель. Основные задачи – развитие максимальной силы, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, совершенствование в технике прыжков.

Третий этап ТФП: продолжительность 5-6 недель. Основные задачи – развитие взрывной силы, скоростно-силовых и скоростных спо-

собностей, совершенствование технического мастерства.

Четвертый этап СП: продолжительность 6-7 недель. Основные задачи – реализация уровня скоростно-силовой и технической подготовленности.

Пятый этап АО: продолжительность 1-2 недели. Основные средства подготовки и их объем представлены в таблице 4.

Второй макроцикл состоит из подготовительного (12-13 недель), соревновательного (14-15 недель) и заключительного (2-3 недели) периодов. Подготовительный период состоит из этапов специальной физической подготовки, длительностью 6-7 недель и технико-физической подготовки – 6-7 недель. Соревновательный период состоит из этапа специальной подготовки. Заключительный период состоит из этапа восстановления организма спортсменов, активного отдыха, лечение и профилактика травм.

**Выводы.** Современная структура планирования годичной подготовки прыгунов тройным прыжком с разбега на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей строится с учетом:

- календаря зимних и летних соревнований;
- возраста занимающихся, спортивной подготовленности;
- этапа многолетней подготовки;
- основных закономерностей морфофункциональной и психологической адаптации организма спортсменов к тренировочным программам разных по направленности объему и интенсивности;
- положительных адаптационных процессов, фаз адаптации – общей адаптации, специфической адаптации, полной (устойчивой) адаптации, реадаптации;
- отрицательных адаптационных процессов – переадаптации, деадаптации;
- временных границ достижения состояния устойчивости адаптации к нагрузкам различной направленности, т.е. оптимальный срок, в течение которого организму можно предъявлять развивающую тренировочную нагрузку, а также предел в объеме тренирующих воздействий, необходимых для полноценной реализации адаптационных возможностей организма спортсмена [7];
- совместимых и несовместимых тренировочных программ в занятиях, в недельных тренировочных и соревновательных микроциклах;
- климатических условий;
- материально-технического обеспечения [5];
- бытовых условий (проживание, питание);

- научного, медичинського забезпечення, засобів стимулюючих працездатність, сприяючих відновительним процесам.

Дальніші дослідження передбачається провести в напрямленні вивчення інших проблем еволюції структури планування щорічної підготовки стрибків трійним стрибком з розбігу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

#### Література.

1. Колот А.В. Методика формування швидкісно-силових здатностей легкоатлетів-стрибків потрібним стрибком з розбігу у річному тренувальному циклі на етапі максимальної реалізації індивідуальних спроможностей: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / НУФВСУ. – К., 2005. – 20 с.
2. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
3. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. – Изд. 3-е, доп. и перераб. / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина. М.: Физкультура и спорт, 1986. – 597 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. – М.: Терра спорт, 2001. – 158 с.
6. Таранов В., Мироненко И., Сергеев В. Прыжок длиной в год: построение годового цикла подготовки. Блочная система // Легкая атлетика. – 1994. – № 3. – С. 14–15.
7. Юшко Б.Н. Системно-структурный метод планирования годичной подготовки бегунов на короткие дистанции // Материалы семинара по спринтерскому и барьерному бегу. Москва, 14-17 мая 2001 г. – М.: Терра-Спорт, 2001. – С. 54-56.

Поступила в редакцию 08.04.2005г.

## **ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ВТОРОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Кудряшов Е.В.

Луганский национальный педагогический  
университет имени Тараса Шевченко  
Институт физического воспитания и спорта

Аннотация. В данной работе представлены результаты исследований особенностей предварительного отбора и ориентации в системе многолетней подготовки волейболисток.

Ключевые слова: спортивная ориентация, спортивный отбор, многолетняя подготовка.

Анотація. Кудряшов Є.В. Попередній відбір та орієнтація у волейболі на другому етапі багаторічної підготовки. У даній роботі наведено результати досліджень особливостей попереднього відбору та орієнтації в системі багаторічної підготовки волейболісток.

Ключові слова: спортивна орієнтація, спортивний відбір, багаторічна підготовка.

Annotation. Kudryashov E.V. Preliminary selection and orientation in volleyball at the second stage of long-term preparation. In the given work results of researches of features of preliminary selection and orientation in system of long-term preparation volleyball-players are submitted.

Key words: sports orientation, sports selection, long-term preparation.

### **Введение.**

Современный уровень спортивных достижений в волейболе настолько высок, что для их повторения, а тем более превышения, спортсмену не достаточно иметь ординарные способности, даже если они подкреплены большим желанием достигнуть высот мастерства, целенаправленностью и работоспособностью. Бесспорен тот факт, что победителем больших международных соревнований может стать только тот спортсмен, у которого пристрастное желание заниматься спортом объединяется с непоколебимой целенаправленностью и большой трудоспособностью, а все это опирается на специфический спортивный талант [8; 12].

Учитывая, что таких людей немного, одной из актуальных в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов является проблема спортивной ориентации и отбора [11; 13].

Разработкой проблемы ориентации и отбора занимались специалисты в различных видах спорта: В.Н.Платонов [9-10], Г.Н. Максименко [4], Волков В.М., Филин В.П. [3], Булгакова Н.Ж. [1], М.Я. Набатникова [7] и многие др.

В.Н. Платоновым [9] и Н.Ж. Булгаковой [1] были охарактеризованы особенности отбора и ориентации пловцов.

В.Н. Платоновым представлена методика оценки возможностей спортсменов для определения рациональности и перспективности занятий различными видами спорта [10].

Г.Н. Максименко и В.С. Гребенкиным обобщены данные и предложена система отбора в спортивную школу [5].

Г.Н. Максименко и А.Ф. Полтавский охарактеризовали основы отбора и ориентации юных легкоатлетов [6].

С.О. Власенко разработала показатели для отбора лыжников-гонщиков [2].

Анализ данных специальной литературы подтвердил необходимость проведения исследований по обоснованию критериев спортивной ориентации и отбора, на основании которых можно выявить одаренных, талантливых и перспективных спортсменов для

совершенствования в определенном виде спортивной специализации.

Работа выполнена в соответствии с совместной комплексной темой института физического воспитания и спорта Луганского национального педагогического университета имени Тараса Шевченко, отдела детско-юношеского спорта Российского научно-исследовательского института физической культуры по теме: «Совершенствование системы подготовки юных спортсменов в ДЮСШ и спортивных секциях школ» (протокол №1 совместного заседания от 10 сентября 1998 г.) и сводного плана НИР государственного комитета молодежной политики, спорта и туризма Украины на 2001-2005 гг. по теме: 1.3.11 «Формирование системы сенсорного контроля точных движений спортсменов» (номер государственной регистрации 0101U006476).

#### **Формулирование целей статьи.**

Выявить особенности предварительного отбора и ориентации в системе многолетней спортивной подготовки волейболисток.

#### **Результаты исследований.**

На предварительном этапе отбора и ориентации основным критерием оценки перспективности юных волейболисток является наличие у них способностей к эффективному спортивному совершенствованию. После 2—3 лет начальной подготовки и задолго до достижения оптимальной возрастной границы еще невозможно дать точное заключение о наличии у юной спортсменки задатков и способностей, позволяющих ей надеяться на достижение результатов международного уровня. Однако выявить целесообразность дальнейшего спортивного совершенствования и определить его направления, правильно сориентировать дальнейшую подготовку спортсменки необходимо. Решить эти задачи можно лишь на основе комплексного анализа, в котором должны учитываться морфологические, функциональные и психические особенности юных спортсменов, их адаптационные возможности, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки, способность к освоению и совершенствованию новых движений [10].

Спортивный результат на этом этапе отбора не может являться критерием перспективности. Спортсменки с относительно низкими результатами в начале этапа предварительной базовой подготовки к концу его оказываются в числе сильнейших и продолжают прогрессировать в дальнейшем. В то же время победители и призеры детских и подростковых соревнований очень редко добиваются спортивных успехов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Уже в начале второго этапа многолетней подготовки возникает

необходимость в определении соответствия строения тела юных спортсменов морфологическим особенностям мастеров высокого класса. Морфологические особенности находятся в числе важнейших, которые необходимо учитывать при определении перспективности спортсменки на этом этапе отбора.

Показатели морфофункциональных особенностей также можно дополнить методами биологических исследований ткани мышц, которые лимитируют становление спортивного мастерства в волейболе. Анализ мышечной ткани (биопсию) целесообразно проводить один раз на втором этапе отбора. Необходимо учитывать, что процент мышечных волокон различного типа тесно связан с уровнем функциональных возможностей спортсменок. Хорошая двигательная реакция, высокие показатели уровня развития скоростно-силовых качеств являются гарантией наличия повышенного количества БС-волокон (белых) мышц. И, напротив, замедленная реакция, высокие возможности кислородно-транспортной системы свидетельствуют о преобладании в мышцах спортсмена МС-волокон (красных) [9-10].

Большое значение для рационального отбора и ориентации юных волейболисток на данном этапе имеет анализ свойств их нервной системы — силы процессов возбуждения и торможения, их уравновешенности и подвижности. Сила нервных процессов характеризует способность нервных клеток переносить сильное возбуждение и сильное торможение, что позволяет адекватно реагировать на раздражение. Уравновешенность предполагает определенное соотношение между процессами возбуждения и торможения, а их подвижность выражается в способности нервной системы быстро чередовать эти процессы. У разных лиц могут встречаться самые разнообразные сочетания свойств нервной системы, которые в значительной степени определяют не только психологические, но и функциональные возможности спортсменов.

Резюмируя проведенные исследования, необходимо отметить, что в современном спорте высших достижений, наряду с перечисленными выше факторами, наиважнейшую роль играют генетические предпосылки для достижения результатов мирового уровня.

#### **Выводы:**

Установленные особенности предварительного отбора и ориентации на втором этапе многолетней подготовки волейболисток позволяют определить целесообразность дальнейшего совершенствования спортсменками на этапе специализированной базовой подготовки.

Дальнейшие исследования планируется провести в направле-

нии изучения особенностей промежуточного отбора и ориентации на третьем этапе многолетней подготовки волейболисток.

#### Литература

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
2. Власенко С.О. Розробка системи показників для спортивного відбору та науково-педагогічного контролю працездатності лижників-гонщиків// Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2000. – № 1. – С. 24-27.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 166 с.
4. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання (легка атлетика): Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 1992. – 294 с.
5. Максименко Г.Н., Гребенкин В.С. Современная система подготовки легкоатлетов. – Луганск: Знание, 2000. – 244 с.
6. Максименко Г.Н., Полтавский А.Ф. Основы отбора, обучения и тренировки юных легкоатлетов. – Киев: Вища школа, 1994. – 365 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов // Под редакцией М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
9. Платонов В.Н. Плавание // Учебник для студентов высших учебных заведений. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. // Учебник тренера высшей квалификации. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. Седунова Н.В. Диагностика психических состояний на начальном этапе отбора в волейболе // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2002. – № 8. – С. 25-27.
12. Сулов Ф. Бег на средние дистанции: отбор и начальная подготовка. – Легкая атлетика, 1984. – №2. – С. 21-22.
13. Травин Ю., Сячин В., Упир Н. Отбор в беге на средние и длинные дистанции. – Легкая атлетика, 1980. - №5. – С. 8-10.

Поступила в редакцию 13.04.2005г.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОСТРОЕНИЯ КОМПОЗИЦИЙ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Мирошниченко Т.М.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Предложенная технологическая схема построения композиций групповых упражнений, в качестве оригинального компонента которой выступала разработанная компьютерная программа, дала возможность экспериментальной команде гимнасток существенно улучшить спортивные результаты.

Ключевые слова: композиция, групповые упражнения, программа, построения.

Анотація. Мірошніченко Т.М. Удосконалення методики побудови композицій групових вправ у художній гімнастиці. Запропонована технологічна схема побудови композицій групових вправ, у якості оригінального компоненту якої виступала розроблена комп'ютерна програма, дала можливість експериментальній команді гімнасток суттєво покращити спортивні результати

Ключові слова: композиція, групові вправи, програма, шиккування.

Annotation. Miroshnichenko T.M. Perfecting of procedure of construction of compositions of group exercises in art gymnastics. Offered technological scheme of compositions construction in the group exercises, an original component of which was worked out computer program, gave the possibility to the experimental team of rhythmic gymnasts to improve essentially sports results.

Keywords: composition, group exercises, program, construction.

### **Введение.**

Проблема совершенствования музыкально-двигательных композиций в видах спорта со сложной координационной структурой движений постоянно находится в поле зрения специалистов. Для ее решения, наряду с традиционными, применялись современные технологии [4, 5, 8]. В последние годы из-за обострения борьбы на международной арене, проблема подготовки конкурентоспособных композиций групповых упражнений приобрела особое значение. Наряду с этим, в течение последних двух олимпийских циклов (1997-2004 гг.) установилась тенденция целенаправленного, планомерного повышения трудности композиционного построения соревновательных программ художественной гимнастики, в целом, и групповых упражнений, в частности [2]. В связи с этим особенное значение и актуальность приобрела проблема научного обоснования методических основ построения и совершенствования конкурентоспособных композиций, влияние их на соревновательный результат.

Композиции упражнений художественной гимнастики представляют сложные комбинации, состоящие из нескольких частей. Каждая часть, в свою очередь, объединяет несколько соединений, состоящих из элементов [7].

В спортивных видах гимнастики проблема разработки оптимального технологического процесса построения соревновательных композиций в последние годы активно разрабатывается. На наш взгляд, интерес для групповых упражнений представляют исследования в области построения музыкально-акробатических композиций [9], которые созвучны с данными относительно последовательности построения композиций групповых упражнений в художественной гимнастике [10].

Некоторые авторы указывают на ряд принципиальных различий в методике составления групповых и индивидуальных композиций

[1, 3, 6, 10]. Для них характерно, что подбору музыки, определению идеи группового упражнения предшествует определение состава группы. Уровень технической, артистической подготовленности, внешний вид, возраст, рост-весовые показатели гимнасток во многом определяют содержание будущей композиции. В процессе изучения вопроса, было установлено два принципиально различных подходов к процессу составления композиций упражнений художественной гимнастики: последовательное составление по частям сразу окончательного варианта, то есть с уточнением основных деталей и нюансов; составление схемы упражнения с распределением элементов трудности без уточнения связующих движений, с последующей их доработкой.

Работа выполнена в соответствии со Сводным планом НИР Государственного комитета молодежной политики, спорта и туризма Украины на 2001-2005 гг. по теме 1.2.9. «Управление процессом подготовки в спортивных видах гимнастики».

#### **Формулирование целей статьи.**

Цель нашей работы - разработать методику построения композиции групповых упражнений художественной гимнастики с использованием современных технологий и экспериментально доказать ее эффективность.

#### **Результаты исследований и их обсуждение.**

Исследования проводились в течение 2001 – 2004 годов и были направлены на обоснование методики построения композиций групповых упражнений, в качестве оригинального компонента которой выступала разработанная компьютерная программа. Разработанная технологическая схема построения композиций групповых упражнений с 5 лентами была внедрена в процесс подготовки команды (5 гимнасток) спортивного клуба Ritmica Penedes (Барселона, Испания) к чемпионату Испании 2003 года. В качестве контрольной была выбрана команда (5 гимнасток) спортивного клуба Muntanyenc Sant-Gugat (Барселона, Испания), выступавшая в одной с экспериментальной командой группе Juvenil. По уровню специальной технической и физической подготовленности в начале эксперимента обе команды были однородны ( $T_{ст} < T_{ф}$  при  $P < 0,05$ ). В среднем оценка за выполнение контрольных упражнений составляла 31-56% от максимально возможной, и к концу эксперимента достоверно увеличилась до 61-78% ( $P < 0,01$ ). В течение июня – декабря 2003 года команды, принимавшие участие в эксперименте приняли участие в трех соревнованиях: чемпионате провинции Барселоны, чемпионате Каталонии и чемпионате Испании.

Приоритетная направленность разрабатываемой методики со-

стояла в том, что во внимание принимались, выделенные в результате обобщения практического опыта, факторы, регламентирующие успешность построения композиций, характерные для современных групповых упражнений художественной гимнастики:

- взаимосвязь между требованиями правил соревнований, способностями и уровнем подготовленности гимнасток;
- тактически оправданное распределение элементов и соединений технической и артистической ценности композиций;
- продуманная схема построений гимнасток на площадке;
- эффективный выбор ракурсов выполнения элементов в композиции;
- разнообразие элементов взаимодействий;
- соответствие и согласованность избранной идеи композиции индивидуальным характеристикам гимнасток;
- учет мнений гимнасток в процессе составления композиций;
- поддержание у гимнасток мотивации и интереса к процессу создания композиции.

Наряду с этим, учитывались тенденции совершенствования групповых комбинаций на основании анализа упражнений ведущих команд мира периода 2001-2003 гг.: увеличение трудности элементов и соединений; увеличение количества и разнообразия движений в единицу времени; увеличение темпа движений и скорости работы с предметами; использование разнообразных перебросок с различной амплитудой полета; включение в упражнение блока элементов; разнообразие в подборе музыкального сопровождения; оригинальность постановки программ. При разработке программы во внимание принимались процессы антиципации, как условия повышения успешности и эффективности процесса подготовки гимнасток, а также принципы построения композиции.

Установление мотивов определяло целевую направленность, разрабатываемой программы построения композиций групповых упражнений. Как показали исследования, одним из мотивов является построение композиций групповых упражнений по принципу не регламентированного превышения норм, установленных правилами соревнований. В результате, возникает противоречие творческого и нормативно-организационных начал в профессиональной деятельности тренера-постановщика, когда композиционный замысел и его оригинальность не соизмеряется с уровнем подготовленности гимнасток и требованиями правил соревнований. Вторым мотивом является потребность в решении проблемы оптимизации процесса и сокраще-

ние сроков непосредственного составления композиций, а также исключения «доводок» программы в соревновательном периоде. Третий мотив был связан с проблемой не сбалансированности поэлементного состава композиций групповых упражнений, преобладании элементов трудности без предмета в пропорциональной схеме основных двигательных компонентов.

Логикой экспериментальной программы построения композиций учитывались следующие условия:

- при составлении композиции отбирались элементы технической ценности без предмета (прыжки, повороты, равновесия, «гибкость»), которыми гимнастки овладели в процессе предыдущей групповым упражнениям подготовки;
- рациональная последовательность элементов и комбинаций предполагала чередование элементов различных технических групп, исключение серийных повторений однотипных движений тела и предмета;
- логичность перехода из одного элемента в другой являлась одним из условий повышения соревновательной надежности, сокращения числа ошибок техники соревновательной композиции;
- эффектные ракурсы, в которых гимнастки выполняли элементы, комбинации, перебройки и взаимодействия, должны были решать задачу повышения артистической выразительности ансамбля, зрелищности и оригинальности соревновательных программ;
- в процессе составления композиции изучались мнения гимнасток на предмет «удобная» или «не удобная» комбинация, как инструмент обратной связи во взаимоотношениях тренер – гимнастка, за наличие которого высказались во время анкетного опроса большинство тренеров.

Компьютерная программа была рассчитана для команд различной квалификации (юные гимнастки, клубные команды, сборные команды) и состояла из следующих модулей: редактор построений; редактор последовательности построений; редактор перемещений; анализатор состава построений; справочная информация. В зависимости от уровня квалификации команды, программой предлагались перестроения в виде перемещений по прямым или по дугам. Для высокого уровня квалификации могли использоваться любые варианты перестроения, при желательности перестроений по дугам. Для команд среднего уровня квалификации предлагались примерно одинаковое количество перемещений по прямым и дугам. Для начального уровня программа разрешала использовать перемещения только по прямым. Программой была предус-

мотрена возможность создания банка данных композиций групповых упражнений, а также составлять новые упражнения на основании уже имеющихся. При указании перемещения программой предусмотрена возможность записи комментариев, необходимых для понимания порядка перемещения.

В дополнение к составленной схеме, программа может выводить как на экран, так и на печать следующие данные: схема построений; схема перестроений; схема перестроений по каждой гимнастке в отдельности; расчет суммарного пути каждой гимнастки; контроль за полнотой пространства.

Технологическая схема составления композиции групповых упражнений состояла из двух этапов: подготовительного и основного, которые предполагали два режима протекания процесса составления – естественного (в условиях тренировки) и виртуального (в условиях компьютерной программы).

*Подготовительный этап* предполагал последовательное прохождение пяти уровней составления композиции.

*Первый уровень* – отбор гимнасток. Отбор проходил в стандартных условиях тренировки. После определения цели и задач участия в соревнованиях осуществлялось комплектование команды гимнасток, подобных по уровню специальной технической, специальной физической подготовленности, антропометрическим показателям.

*Второй уровень* – выбор музыки, который регламентировал всю последующую творческую сторону построения композиции. В процессе выбора музыки учитывались: мнения и вкусы гимнасток, современные тенденции использования музыкальных стилей и направлений в художественной гимнастике, учет музыкально-двигательной, технической подготовленности и возраста гимнасток.

*Третий уровень* – предполагал работу в естественных и виртуальных условиях. В тренировочных (естественных) условиях, исходя из уровня квалификации, технической подготовленности и двигательных возможностей гимнасток, опробовались варианты и способы перебросок, взаимодействий. Одновременно с применением компьютерной программы, на основании данных об уровне спортивно-технической подготовленности гимнасток и структурной схеме музыкального произведения, осуществлялся выбор из базы данных элементов технической ценности без предмета.

*Четвертый уровень* – моделирование схемы композиции в построениях с учетом «рисунков», опробованных перебросок, взаимодей-

ствий и типов построений, заложенных в базе данных. Выполнение этого шага в виртуальном режиме значительно сокращало и оптимизировало подготовительный этап. Компьютерной программой предлагалось 128 вариантов различных типов построений. Из них 43 варианта построений в линии, классифицированные на виды: вертикальные, вертикальные параллельные, горизонтальные, горизонтальных параллельные, диагональные, диагональные параллельные, асимметричные. Круги, треугольники (равнобедренные, прямоугольные), пятиугольники были отнесены к типу геометрических фигур и включали 32 варианта построений. Третий тип – фигурные построения представлены программой в 43 вариантах дугообразных, Т-образных (вертикальные, горизонтальные, диагональные) и крестообразных (равносторонних, разносторонних) видов построений. Комбинации треугольника с линией и линии с точкой были отнесены к типу смешанных построений и представлены в программе десятью вариантами.

*Пятый уровень* – распределение элементов трудности без предмета, перебросок и взаимодействий в виртуальной схеме построений создаваемой композиции, с учетом структуры и особенностей музыкального плана композиции. Программой предусматривались рекомендации относительно использования различных типов построений в зависимости от характера двигательных компонентов групповых упражнений: синхронные индивидуальные действия, асинхронные индивидуальные действия, переброски, взаимодействия, исходные и конечные позы. Контроль за рациональной последовательностью различных типов построений осуществлялся с учетом следующих критериев: не более двух взаимодействий подряд; проверка однотипности построений – не должно быть подряд два однотипных построения; наличие всех базовых построений (линии, круга, треугольника, пятиугольника, крестообразного и Т-образного).

Создание виртуальной схемы композиционной структуры групповых упражнений являлось завершающим шагом подготовительного этапа составления композиции.

*Основной этап* включал последовательное прохождение четырех уровней процесса составления композиции. Особенностью данного этапа являлось применение стандартизированной технологической схемы совершенствования композиции посредством возможностей тренировочного и виртуального режимов на каждом отдельном уровне процесса постановки композиции, согласно задачам и ожидаемому результату (рис. 1).

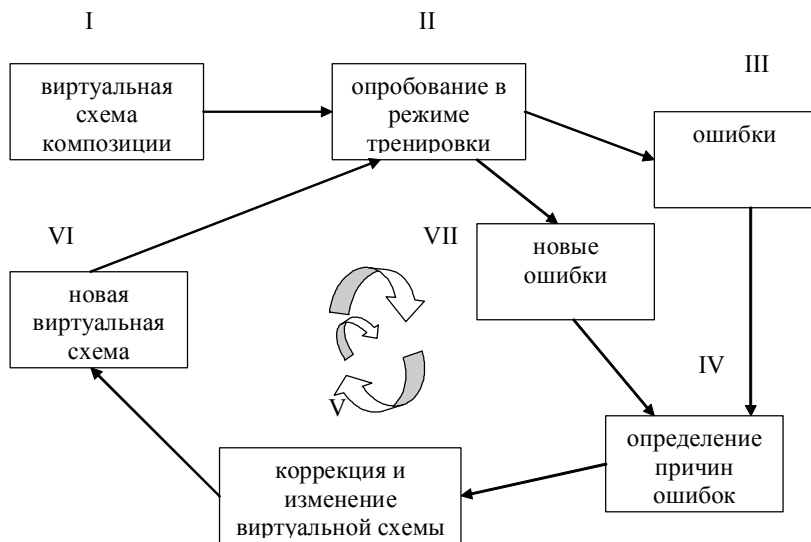


Рис. 1. Технологическая схема процесса построения и совершенствования композиций групповых упражнений

*Шестой уровень.* Расстановка гимнасток в ансамбле осуществлялась одновременно в виртуальных и естественных условиях по специально разработанной технологической схеме процесса построения и совершенствования композиций групповых упражнений (рис. 1).

*Седьмой уровень.* Практически одновременно с расстановкой гимнасток в «рисунке» построений проходило опробование и уточнение видов и вариантов построений, элементов технической ценности и оригинальных элементов в тренировочном режиме по технологической схеме шестого уровня.

*Восьмой уровень* – разработка в виртуальном режиме схемы переходов и перестроений из рисунка в рисунок построений с учетом уровня мастерства гимнасток и планируемой динамики исполнения композиций. Для этого в программу были заложены основные (простые, сложные) и оригинальные виды перестроений. Сложность перестроений квалифицировалась по степени пространственных расстановок гимнасток. Простые перестроения предполагали перемещение гимнасток по прямым из простого построения в простое; сложные перестроения – перемещения по прямым из простого в сложное построение или из сложного в сложное. Для оригинальных видов перестроений были характерны дугообразные траектории перемещений, как правило, из простого

построения в сложное или из сложного в сложное.

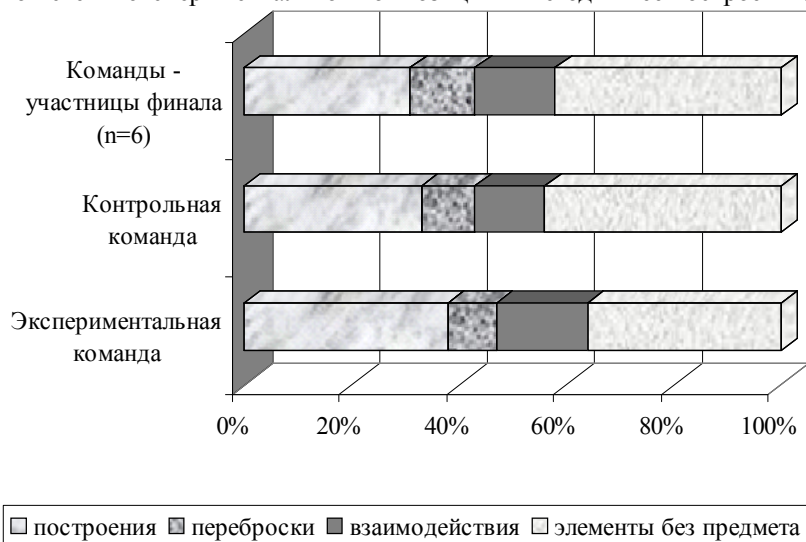
*Девятый уровень* – непосредственное составление исходного рабочего варианта и доводка композиции до конечного соревновательного варианта. На данном уровне, завершающем процесс составления композиции, вносились коррективы в поэлементный состав, структуру построения композиции. Процесс составления считался законченным, согласно принципу соответствия судейским требованиям, по мере доведения композиции до соревновательного варианта. Затем в подготовке следовал переход от составления композиции к совершенствованию композиционно-исполнительского мастерства, как отдельной гимнастки, так и команды в целом.

В основу концепции методики построения композиций групповых упражнений, входило снижение доли элементов без предмета до величин, заложенных требованиями правил соревнований и повышение доли построений и взаимодействий до средне статистических показателей в композициях групповых упражнений периода 2001-2004 гг. В качестве экспериментальной было избрано следующее соотношение основных двигательных компонентов композиции групповых упражнений: 36-40% - построения, 34-38% - элементы трудности без предмета, 12-15% - взаимодействия, 9-10% - переброски.

Анализ пропорционального соотношения основных структурных компонентов композиций экспериментальной и контрольной команд показал наличие достоверных различий ( $\chi^2=17,38$  при  $P < 0,01$ ). В отличие от экспериментальной, в контрольной композиции преобладали элементы трудности без предмета - 44%, построения составляли 33%, на взаимодействия приходилось 13% и на переброски 10% (рис. 2).

В абсолютных величинах, композиция групповых упражнений с 5 лентами команды спортивного клуба *Ritmica Penedes* включала 20 вариантов построений, 5 перебросок, 9 взаимодействий и 19 элементов трудности без предмета, что обуславливало динамику интенсивности композиции (ДИК) равную 2,83 у.е. при средней трудности элементов без предмета 0,131 балла. Наряду с этим композиция команды спортивного клуба *Muntanyenc Sant-Gugat* (контрольная группа), при равном количестве структурных компонентов, имела более низкую ДИК (2,75 у.е.) и среднюю трудность элементов без предмета (0,093 балла). Сравнительный анализ соотношения структурных компонентов композиций команды спортивного клуба *Muntanyenc Sant-Gugat* и композиций других команд-участниц финальных соревнований чемпионата Испании указывал на отсутствие достоверных различий между ними ( $\chi^2=0,78$  при  $P > 0,05$ ), что, на наш взгляд, подчеркивало оригинальность структур-

ной схемы экспериментальной композиции и методики ее построения.



*Рис. 2. Соотношение структурных компонентов композиций с 5 лентами у команд-участниц чемпионата Испании в групповых упражнениях 2003 года*

Гимнастки экспериментальной группы выполняли 20 вариантов построений, из них: 70% геометрические типы построений (линии, круги, треугольники, пятиугольники), 20% фигурные построения (Т-образные и крестообразные) и 10% смешанные построения (рис. 3). В композицию не были включены дугообразные построения, не относящиеся к основным видам.

В композиции контрольной группы отсутствовали базовые построения в треугольниках, но было четыре смешанных построений, которые требуют от гимнасток хорошей ориентации в пространстве. Как показали наблюдения, они не были реализованы гимнастками в условиях соревновательной борьбы.

Анализ разнообразия видов построений в композициях участниц финальных соревнований показал, что только 3 композиции (включая экспериментальную и контрольную группы) включали 7 видов построений, 6 видов построений выполняли 2 команды, остальные композиции были построены с использованием пяти видов построений.

Экспериментальная композиция команды *Ritmica Penedes* в ос-

новном была построена на простых видах перестроений. Из 19 перестроений только в 4 случаях спортсменки перемещались по дугообразной траектории, в остальных случаях предпочтения отдавались перестроениям по прямым.

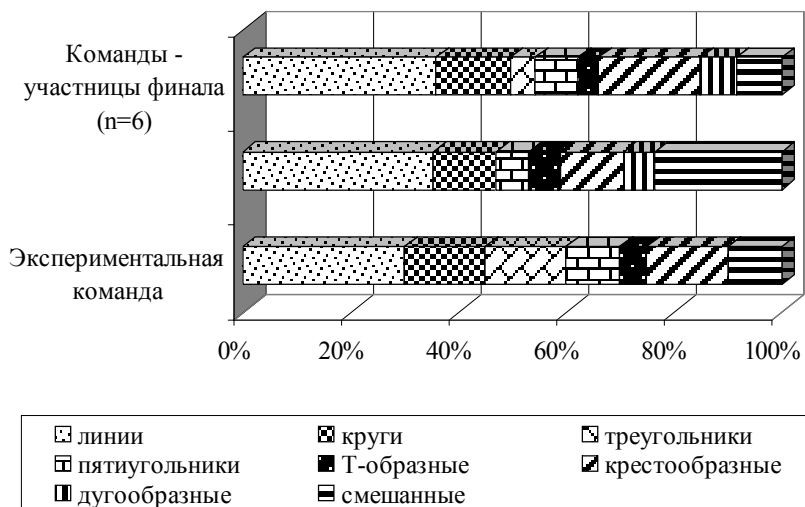


Рис. 3. Соотношение типов построений в композициях команд-участниц чемпионата Испании в групповых упражнениях 2003 года

Проверка эффективности разработанной методики осуществлялась по результатам соревновательной деятельности экспериментальной и контрольной команд. Анализ динамики оценок технической и артистической ценности экспериментальной композиции (А1 и А2), как критерия качества композиционной структуры соревновательной программы, свидетельствовал, что данный показатель постоянно находился в интервале 8,150 - 9,100 баллов, что, на наш взгляд, обуславливалось стабильностью структуры и содержания композиции. Это позволило команде в период после построения композиции в течение 3 месяцев акцент в технической подготовке перенести на совершенствование технического мастерства. В итоге команда спортивного клуба Ritmica Penedes стала чемпионкой Испании 2003 года в упражнении с 5 лентами.

В контрольной команде, процесс совершенствования композиционной структуры упражнения с 5 лентами проходил в перманентном режиме и закончился после чемпионата Каталонии (9 ноября 2003 года), менее чем за месяц до основного старта. Такой стандартный для большинства команд Испании подход привел к тому, что величина суммар-

ной оценки технической и артистической ценности композиции имела тенденцию к уменьшению, от 8,100 балла (октябрь 2003) до 6,850 балла (декабрь 2003) (табл. 5.5). При этом относительно стабильный уровень оценки техники исполнения соревновательной программы (5,765 – 6,100 баллов) позволил команде в финале чемпионата Испании подняться до 8 места.

### **Выводы.**

1. На основании результатов собственных исследований было сделано теоретико-методическое обоснование методики построения композиций групповых упражнений, состоящей из двух этапов и девяти уровней, с применением оригинальной программы, сочетающей традиционные педагогические и современные компьютерные технологии. Посредством виртуального и тренировочного режимов, в которых проходил процесс построения композиций групповых упражнений с использованием разработанной стандартизированной технологической схемы, за пределы учебно-тренировочного процесса был вынесен весь объем конструкторско-композиционной деятельности тренера, а так же активизации участия гимнасток в творческой части постановочного процесса.

2. Концептуальной основой экспериментальной методики стало переосмысление значимости количественных показателей композиции групповых упражнений, путем повышения в пропорциональной схеме доли построений и взаимодействий. Доказана эффективность следующей пропорциональной схемы основных двигательных компонентов композиций групповых упражнений: 36-40% - построения, 34-38% - элементы трудности без предмета, 12-15% - взаимодействия, 9-10% - переброски.

3. Внедрение экспериментальной программы, позволило команде спортивного клуба Ritmica Penedes опередить контрольную группу, как по срокам составления композиции, так и по результату соревновательной деятельности на чемпионате Испании в 2003 году. Композиция с 5 лентами, построенная по экспериментальной методике, достоверно отличалась по пропорциональному составу основных структурных компонентов от контрольной композиции команды спортивного клуба Muntanyenc Sant-Gugat ( $\chi^2 = 17,38$  при  $P < 0,01$ ).

Последующие исследования будут направлены на исследование особенностей применения разработанной методики построения композиций групповых упражнений в условия подготовки гимнасток Украины.

#### Литература

1. Бирюк Е.В. Подготовка квалифицированных гимнасток: Отбор // Методические рекомендации. - К., 1991. - 34 с.

2. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург: ГАФК им. Лесгафта, 2003. – 25с.
3. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. - Санкт-Петербург, 2000. – 39 с.
4. Литовко Т.В. Эффективность компьютерной диагностики при составлении композиции в современной художественной гимнастике // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - Харьков, 1999. - №9. - С. 38-41.
5. Литовко Т.В. Компьютерная диагностика при составлении композиции в художественной гимнастике: Автореф. дис. ... канд. наук по физич. восп. и спорту: 24.00.01. – К., 2002. – 20 с.
6. Нестерова Т.В. Проблемы и перспективы развития групповых упражнений по художественной гимнастике в Украине // Наука в Олимпийском спорте «женщина и спорт». – 2000. – Спец. выпуск. - С. 67-75.
7. Новик М.Г. Структура и композиция комбинаций // Художественная гимнастика / Под ред. Т.С. Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - С. 122-132.
8. Омелянчик О.А. Построение произвольных композиционных программ гимнастических упражнений на бревне: Автореф. дис. ... канд. наук по физич. восп. и спорту: 24.00.01. – К., 2003. – 20 с.
9. Прокопюк С.П. Побудова композицій парно-групових акробатичних вправ: Дидактичний посібник. - К.: Міжнародна фінансова агенція, 1997. - 23 с.
10. Художественная гимнастика: Учебник. / Под ред. Л.А. Карпенко. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. - С. 165-175, 257-267.

Поступила в редакцию 13.04.2005г.

## **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНЫХ ПО ОБЪЁМУ И ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ЮНЫХ СКОРОХОДОВ**

Могилевский С.Г.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В данной статье на основе научно-методической литературы, передового спортивного опыта, а также ряда исследований обобщаются некоторые вопросы объёма и интенсивности тренировочной нагрузки у юных скороходов.

Ключевые слова: объём, интенсивность, тренировочная нагрузка.

Анотація. Могилевський С.Г. Експериментальне визначення оптимальних за обсягом і інтенсивністю тренувальних навантажень у юних скороходів. В даній статті на основі науково-методичної літератури, передового спортивного досвіду, а також ряду досліджень узагальнюються деякі питання, що стосуються об'єму і інтенсивності тренувальних навантажень у юних скороходів.

Ключові слова: об'єм, інтенсивність, тренувальне навантаження.

Annotation. Mogilevskiy S.G. The experiment definition of optimal training load of young racewalkers according to the volume and intensity. Some questions on the volume and intensity of the training load of young racewalkers are generalized in given article on the basis of the scientific-methodological literature, advanced sport

experience and also number of researches.  
Key words: volume, intensity, training load.

### **Введение.**

В тренировке юных спортсменов целесообразно использовать обширный комплекс средств, направленных на приобретение разносторонней физической подготовленности, развитие функциональных возможностей организма и овладение техникой физических упражнений. Спортивная специализация, которой не предшествовала разносторонняя физическая подготовка, часто была причиной неудач в достижении высот спортивного мастерства.

Изучение тренировочной нагрузки и определение факторов, от которых зависят её объём и интенсивность, имеют большое значение в подготовке юношей [1]. От правильного планирования тренировочных средств и методов зависит успех выступлений на протяжении не только спортивного сезона, но, что главное, и всего спортивного пути.

Однако на сегодняшний день решение данной проблемы затруднено в связи с недостаточной обоснованностью методики повышения тренировочной нагрузки и средств контроля за её влиянием на развитие выносливости у юных скороходов. Это является актуальной проблемой, имеющей большое практическое значение для совершенствования спортивной тренировки в юношеском спорте.

Исследования различных аспектов спортивной ходьбы начались давно, но в основном, они были направлены на разработку и совершенствование методики тренировки взрослых спортсменов [2, 3, 6]. Техника спортивной ходьбы и методика тренировки взрослых спортсменов получила достаточное научное и практическое обоснование [5, 8, 9], но вопросам подготовки юных скороходов уделялось недостаточно внимания.

Несколько позже были предприняты попытки заняться физиологическими проблемами спортивной ходьбы [4, 7, 10].

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

### **Формулирование целей работы.**

*Цель работы* – проверить эффективность нагрузок, сложившихся в практике тренировок юных скороходов, и сравнить их влияние на рост спортивных результатов с тренировочными нагрузками, рекомендуемыми научно-методической литературой.

### **Результаты исследования.**

Для этого были организованы две группы экспериментальная и

контрольная.

Тренировочная нагрузка экспериментальной группы соответствовала нагрузке юных скороходов, принятой в настоящее время в практике и не расходилась по основным показателям с мнением ведущих тренеров г. Харькова и области.

Тренировочная нагрузка контрольной группы планировалась на основе рекомендаций современной научно-методической литературы, посвященной тренировке юных скороходов.

Распределение спортсменов по группам проводилось на основании контрольных испытаний. Практически различий между группами по основным морфо-функциональным показателям не было ( $P > 0,05$ ).

Распределение тренировочной нагрузки в группах показало, что экспериментальная группа имела больший общий объём тренировочной нагрузки в годовом цикле (на 237 км). При этом и парциальные объёмы в годовом цикле распределялись неравномерно. Так, несмотря на то, что в экспериментальной группе непрерывная спортивная ходьба и кроссовый бег составляли 2019,7 км (против 2057,5 км в контрольной группе), в контрольной группе в процентном выражении к общему объёму эта величина составляла 87,33%, а в экспериментальной группе – 78,18%. Таким образом, в контрольной группе основная тренировочная работа основывалась на нагрузках аэробной направленности при значительно меньших, чем в экспериментальной группе тренировочных объёмах, направленных на развитие специальной выносливости (в зоне аэробно-анаэробной направленности).

Так, в экспериментальной группе ходьба с соревновательной скоростью составила 202,2 км (7,88%), а в контрольной группе – 102,9 км (4,34%). Отсюда ясно видно, что не только в абсолютном, но и в процентном выражении в экспериментальной группе это наиболее эффективное средство тренировки использовалось в два раза больше, чем в контрольной группе.

Подобное наблюдается и в использовании ходьбы с повышенной, по сравнению с соревновательной, скоростью (165,2 против 60,5 км; 5,85% против 2,29%). По-видимому, такое распределение парциальных объёмов в экспериментальной группе вызвано стремлением тренеров к более значительному прогрессу спортивных результатов.

Педагогический эксперимент длился один год. За это время юноши-спортсмены III разряда достигли общего годового объёма тренировочной нагрузки 1850 – 2250 км, а юноши II разряда – 2500 – 3000 км.

В течение эксперимента соблюдались основные методические

положения, характерные для тренировочного процесса, особенно в отношении изменения объёма и интенсивности нагрузки.

В мае – июне 2003 г. юноши обеих групп принимали участие в серии соревнований городского и областного значения. Наибольшего успеха добились спортсмены экспериментальной группы на дистанции 5 км, пять человек выполнили норматив II разряда.

Участие юных скороходов в официальных соревнованиях по спортивным результатам показало преимущество методики, принятой в экспериментальной группе.

Определение величины критической скорости, как одного из критериев аэробной производительности организма, показало преимущество экспериментальной группы. Это преимущество (4,15 м/с в экспериментальной группе и 3,98 м/с в контрольной группе), по-видимому, является следствием применения значительно больших тренировочных объёмов в экспериментальной группе. Расчёт коэффициентов корреляции между этими показателями подтверждает, что чем выше объём тренировочной нагрузки, тем более тесная связь обнаруживается между исследуемыми параметрами. Так, в экспериментальной группе высокие показатели коэффициентов корреляции между спортивным результатом, объёмом тренировочной нагрузки и «критической скоростью» обнаруживают более сильное влияние объёма тренировочной нагрузки.

Поскольку тренировочные планы в экспериментальной и контрольной группах имели принципиальные различия, причём в экспериментальной группе больше были тренировочный объём и интенсивность, необходимо было проследить, как повлияли эти нагрузки на организм юных спортсменов.

Вторые контрольные измерения показали, что на большинство показателей физического развития и функциональную подготовленность испытуемых различия в тренировочном процессе экспериментальной и контрольной групп не оказали принципиального влияния.

В обеих группах, как было указано выше, улучшились спортивные результаты: в экспериментальной группе в среднем с 26 мин 31,5 сек до 24 мин 49,3 сек, в контрольной группе с 26 мин 30,0 сек до 25 мин 28,3 сек при достоверности различий внутри групп и межгрупповом различии при уровне значимости  $P < 0,05$ . Это говорит о том, что по специальной физической подготовленности экспериментальная группа значительно превзошла контрольную группу (24.49,3 против 25.28,3). Об улучшении специальной физической подготовленности свидетельствуют и такие показатели, как результаты в беге на 600 м: в экспериментальной группе (средние данные) с 1.55,4 до 1.50,3; в контрольной

группе с 1.54,3 до 1.51,0 ( $P < 0,05$ ,  $t = 2,83$ ).

Максимальная физическая работоспособность (PWC170) также изменилась, но в конце эксперимента показатель в экспериментальной группе был выше, чем в контрольной группе. Если в начале эксперимента в экспериментальной группе показатель был  $1221,5 \pm 11,39$  кгм/мин, а в конце –  $1342,2 \pm 14,56$  ( $P < 0,05$ ), то в контрольной группе он изменился с  $1215,3 \pm 17,27$  в начале до  $1325,4 \pm 15,7$  кгм/мин в конце ( $P < 0,05$ ,  $t = 2,63$ ).

Показатель относительной физической работоспособности PWC170 кгм/мин/кг был несколько выше в экспериментальной группе, но достоверно значимых различий не выявлено ( $P > 0,05$ ,  $t = 1,27$ ).

Особенности развития адаптационно-приспособительных реакций организма выявили, что постепенное повышение тренировочной нагрузки в течение года привело к повышению уровня физической работоспособности в обеих группах.

Расчёт данных максимального потребления кислорода (МПК) показал, что тренировочная программа, принятая для экспериментальной группы, вызывает более эффективное изменение этого важного показателя аэробной производительности организма. Так, МПК (абсолютные величины) изменились с 3,34 л/мин до 3,46 л/мин ( $P < 0,05$ ,  $t = 1,93$ ), но при расчёте относительных величин статистически значимых различий выявлено не было.

В скоростно-силовых упражнениях (прыжки, бег 100 м и др.), отражающих состояние общей физической подготовленности, существенных различий обнаружено не было.

### **Выводы.**

Таким образом, показатели специальной физической подготовки (спортивная ходьба на 5 км, результат в беге на 600 м) убедительно указывают на то, что экспериментальная группа по спортивным результатам превзошла контрольную группу. Следовательно, направленность тренировочного процесса экспериментальной группы, как по общему объёму тренировочной нагрузки, так и по соотношению парциальных объёмов нагрузки оптимальнее, чем нагрузка, используемая контрольной группой.

Это говорит о том, что тренировочная нагрузка, спланированная по результатам практической работы ведущих тренеров г. Харькова и области, является более эффективной, чем рекомендации научно-методической литературы.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем определения оптимальных по объёму и

интенсивности тренировочных нагрузок у юных скороходов.

Литература

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
2. Гайс И.А. За простоту спортивной ходьбы.// Лёгкая атлетика. – 1960. - № 6. – С. 14-15.
3. Захаров М.С. Изменение двигательных и вегетативных параметров ходьбы с разной скоростью и в процессе утомления: Автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1974. – 38с.
4. Калугин А.С., Чуешов А.С. Врачебно-физиологические показатели у юных скороходов в годичном цикле.// Тез. VI Всесоюзной научно-практической. конференции “Оптимизация системы тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке юных спортсменов”. – Гомель, 1979. – С.105-106.
5. Коробков Г.В. Спортивное мастерство: тенденция становления.// Лёгкая атлетика. – 1972. - № 5. – С. 10-13.
6. Могилевский С.Г. Аналіз практичного досвіду підготовки юних скороходів.// Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2005. - Т.3. – С 357-362.
7. Полозков А.Г. О влиянии различных средств тренировки в подготовке юных скороходов.// Лёгкая атлетика. – 1958. - № 1. – С. 16-17.
8. Спириин А.В., Фруктов А.Л. Ходьба у юношей.// Лёгкая атлетика. – 1965. - № 5. – С. 17-18.
9. Ухов В.В. Современная техника спортивной ходьбы.// Лёгкая атлетика. – 1958. - № 1. – С. 12-15.
10. Saltin B. In limiting factors of physical performance. – Stuttgart, 1973. – P. 235.

Поступила в редакцию 25.04.2005г.

## **ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ИССЛЕДОВАНИЙ СОЧЕТАННОГО ПРИМЕНЕНИЯ АРОМА- И МУЗЫКОТЕРАПИИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

Мялук Светлана

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Рассмотрен вопрос о необходимости научного обоснования сочетанного применения арома- и музыкотерапии, с предварительной адаптацией их к условиям тренировочного процесса для коррекции функционального состояния спортсменов.

Ключевые слова: ароматерапия, музыкотерапия, восстановление, функциональное состояние.

Анотація. М'ялук С. Обґрунтування необхідності досліджень сполученого застосування арома- і музыкотерапії для відновлення працездатності спортсменів. Розглянуто питання щодо необхідності наукового обґрунтування поєднаного застосування арома- та музыкотерапії у сучасному спорті, з попередньою їх адаптацією до умов тренувального процесу, з метою корекції функціонального стану

спортсменів.

Ключові слова: ароматерапія, музикотерапія, відновлення, функціональний стан.  
Annotation. Myaluk S. Justification of necessity of researches of combined application music- & aromatherapy for regeneration of work capacity of the sportsmen. In this article we are scientifically proving positive reaction on dual use of music- & aromatherapy among athletes. Also we adopted methods of music- & aromatherapy for using them in close cooperation with normal training process of highly qualified athletes.

Keywords: aromatherapy, musicotherapy, regeneration, functional state.

### **Введение.**

Постоянный рост тренировочных и соревновательных нагрузок и связанный с ним повышенный интерес к фармакологической коррекции состояния организма спортсмена, а также ожесточающийся антидопинговый контроль, стимулирующий изыскание природных факторов коррекции функционального состояния, одни из основных тенденций, характеризующих современный спорт высших достижений в целом и скоростно-силовых видов спорта в частности.

Неоспоримость значимости мероприятий для восстановления работоспособности спортсменов, коррекции их функционального состояния, а также не допущения перенапряжения, травматизма и заболеваемости, подтверждена работами многих авторов (Зотов В. П., 1990, Дубровский В.И., 1986, Башкиров Ф.В. .,1981 З. С. Миронова, Н.Д., Меркулова Р.И, 1982, Граевская, Л. А., 1973, 1987, Волков В. М., 1972,1977, 1994, Платонов В.Н. 1984, 1997 и др.).

Важным моментом для сегодняшнего спорта высших достижений является необходимость разработки, научного обоснования и внедрения новых средств восстановления, что связано с предельным напряжением ведущих физиологических систем обеспечивающих спортивную деятельность. Значительный процент травматизма и заболеваний, связанных с недовосстановлением организма после физических нагрузок [1,6,7], также доказывают необходимость расширения и рационализации сферы внутренировочных воздействий на организм спортсменов.

Как показывает литературный анализ, одним из малоизученных и перспективных направлений в восстановлении работоспособности спортсменов может являться сочетанное применение арома- и музыкотерапии, которые в настоящее время стремительно и широко распространяется в клинической практике [4,8,9,16].

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

## **Формулирование целей работы**

*Цель работы.* Осветить состояние вопроса о возможности сочетанного использования арома- и музыкотерапии в спорте высших достижений и необходимости научных исследований эффективности их влияния на организм спортсменов.

*Методы и организация исследований.* Педагогический и теоретический методы использовались с целью систематизации теоретических вопросов и обобщения опыта, проблемно-целевой и сравнительный – для изучения научно-методической литературы.

## **Результаты исследования.**

Анализ литературных источников показал, что среди специалистов существуют различные мнения о сфере действия эфирных масел, с чем и связаны различия в определении понятия ароматерапии. Солдатченко С.С. считает, что оптимальным является определение польских специалистов В. Бруда и И. Конопацкой, согласно которому ароматерапия — метод лечения с применением натуральных эфирных масел, вводимых в организм через дыхательные пути, через кожу и слизистые оболочки [13,15].

Возникновение ароматерапии уходит в глубокую древность, исторические сведения подтверждают популярность использования ароматов в Древнем Китае, Персии, Индии, Риме и Греции. Ароматы сопровождали древних людей на протяжении всего жизненного пути: облегчали и стимулировали роды, поддерживали здоровье тела и духа, сохраняли красоту и молодость, являлись неотъемлемой частью «искусства любви», ароматами сопровождалась религиозные служения и проводы в «последний путь». Ценные сведения о лечебных свойствах эфирных масел, известны ещё из трудов знаменитых ученых древности – Гиппократ, Плутарха, Анаксагора. [5,8,12,13].

Основным механизмом действия ароматерапии является воздействие биологически активных летучих веществ на обонятельный анализатор, который относится к наиболее древним структурам организма и играет важную роль в жизнедеятельности человека, что обусловлено прямыми связями ольфакторных (обонятельных) структур с зонами интеграции вегетативных, эмоциональных и психомоторных компонентов нейрофизиологических реакций [11]. Психологический и физиологический эффекты запахов обусловлены двумя механизмами: ассоциативным и рефлекторным. Ассоциативное воздействие ароматов основано на взаимосвязи запахов с привычными представлениями. Но конечный физиологический эффект летучих фитоорганических веществ зависит не только от ассоциативного, но и подкоркового рефлекторного

механизма, связанного со специфическими для каждого ароматического растения обонятельными рефлексам [15]. Наряду с нервно-рефлекторным существует также гуморальный путь воздействия ароматов, обеспечивающий быстрое их всасывание в кровь в неизменном виде, которое осуществляется обширной сетью капилляров в слизистой оболочке носа, дыхательных путях и альвеолах легких. Доказано, что действие веществ, поступающих в организм человека через дыхательные пути, проявляется в 20 раз быстрее и сильнее, по сравнению с приемом их внутрь в виде настоев и отваров [5].

Диапазон действия эфирных масел чрезвычайно широк, охватывает различные системы теплокровного организма и разнообразные физиологические процессы. Эфирным маслам не свойственно узко специфическое действие и потенциал их влияния распределяется равномерно среди различных систем и органов [8,15].

Эфирные масла оказывают непосредственное и разнообразное воздействие на центральную нервную систему. При этом выявлено 4 типа основных реакций: постоянное улучшение концентрации внимания и работоспособности; достижение максимума этих показателей через некоторый период с последующим снижением до уровня, превышающего исходный; максимальное улучшение показателей сразу после воздействия эфирного масла с последующим снижением; снижение показателей концентрации внимания и работоспособности под воздействием эфирных масел [13].

До настоящего времени не удалось разработать нейрофизиологическую основу для отнесения запахов к тому или иному классу. Различными авторами предложено множество вариантов классификаций запахов. Так, Д. Рэдфорд предлагает различать последние по тонам и по сопоставлению их с другими запахами.

В спорте ароматерапия еще не нашла широкого применения, хотя многочисленные сведения подтверждают целесообразность использования эфирных масел для коррекции функционального состояния спортсменов [5,8,12,13]. Так, исследованиями сотрудников неврологической клиники Крымского НИИ им. И. М. Сеченова установлено, что эфирные масла лаванды и полыни лимонной можно применять для оптимизации рефлекторной активности центральной нервной системы, возрастания выработки динамического стереотипа при выполнении однотипных операций, что в конечном итоге приводит к сокращению времени выполнения заданий. При этом также увеличивается объем кратковременной памяти, активизируется состояние человека в критической стрессовой ситуации, уменьшая время на поиск необходимого решения [15].

Многие авторы вполне определенно говорят о стимулирующем воздействии эфирных масел на сердечно-сосудистую систему, которое особенно выражено при физических нагрузках, позволяя повысить работоспособность организма и сократить процесс восстановления [5,8,12,13].

При анализе литературы нами отмечены многочисленные факторы, подтверждающие актуальность и целесообразность применения ароматерапии в спортивной практике. Так можно отметить преимущества перед медикаментозной терапией, которые заключаются в более легкой ассимиляции биологически активных веществ, чем синтетических препаратов, более мягкое воздействие, связанное со сходством процессов происходящих в растительных клетках и клетках организма человека, практическое отсутствие побочных эффектов при соблюдении дозировки.

Важным положительным фактором является относительно низкая токсичность эфирных масел, способность проявлять активность в дозах, которые меньше токсических. При этом, естественно, имеет место высокий коэффициент безопасности.

Известно, что для восстановления спортивной работоспособности более приемлемы комфортные, приятные, обладающие широким спектром действия средства, где действенность сочетается с простотой и доступностью [7], именно ароматерапии присуще сочетание всех вышеперечисленных условий. Кроме того, сами процедуры применения эфирных масел не требуют приложения дополнительных усилий от самого спортсмена, что очень важно для его заинтересованности, данным внутренировочным средством.

В настоящее время встречаются лишь единичные исследования о влиянии эфирных масел на восстановительные процессы в организме спортсмена. Так М. Калинина отмечает, что после 10-ти дневного воздействия масла лаванды на организм спортсменов наблюдается стимуляция нервной системы, дыхания и кровообращения, нормализуется артериальное давление, возрастает сократительная способность сердца, снижается частота сердечных сокращений.

С.Н. Битко и В.Г. Окипняк [2] изучали влияние пролонгированного воздействия масла лаванды на адаптацию к тренировочным нагрузкам баскетболистов, их исследования показывают, что после 30-ти дневного курса вдыхания масла лаванды у спортсменов улучшилась адаптация к тренировочным и соревновательным нагрузкам, возросла точность, дифференцировка и подвижность игровой деятельности, также наблюдалась адаптация регуляции ССС по парасимпатическому (бо-

лее экономичному) типу.

Известно, что хорошим потенцирующим ароматерапию средством, является музыкотерапия [4].

Хотя интерес к воздействию музыки на человека проявляли еще древние ученые, попытки научного обоснования и осмысления механизма ее воздействия на человека стали предприниматься в конце XIX начало XX века. В работах В.М. Бехтерева, И. М. Догеля, И. Р. Тарханова и др., появляются данные о благотворном влиянии музыки на ЦНС, дыхание, кровообращение и газообмен [3].

Большинство ученых склонны считать, что взаимодействие человека с музыкальным произведением – процесс многосторонний, результаты которого определяются как особенностями личности, так и объективными свойствами музыки [4].

Влияние музыкальных форм на организм человека происходит на физиологическом (низшем) и высшем (психическом) уровнях. Воздействие на первом уровне осуществляется через внешнюю физическую сторону музыкального произведения: высоту звука, его громкость, продолжительность действия, тембр, тональность и ритм [3]. Эмоциональное воздействие оказывается общим звучанием без осознания его смыслового содержания, воздействие на психический уровень - через внутреннюю (языковую) сторону музыкального произведения, включающую в себя осмысление звукосопряжения (мелодические, гармонические, ритмические обороты), которые вызывают у слушателя определенные представления [4].

Исследования Н. Н. Захаровой и В. М. Авдеева свидетельствуют об изменении активности коры головного мозга, а также изменениях со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем под воздействием музыки.

Л. Я. Дрофман исследовал влияние музыки различного темпа и лада на динамику восстановления работоспособности после физических нагрузок в зависимости от силы нервной системы и определил, что воздействие музыки видоизменяет течение восстановления. Медленная или быстрая мажорная музыка ускоряет, а быстрая минорная замедляет процессы восстановления независимо от различий по силе нервной системы, но испытуемые со слабым типом нервной системы более чувствительны к музыкальному воздействию, эти межтипные различия в динамике восстановления проявляются главным образом при воздействии медленной музыки.

В отличие от ароматерапии музыкотерапия в спорте на данный момент получила более широкое распространение, что подтверждается

анализом литературы. Существует источники доказывающие положительное воздействие музыкотерапии, как на восстановительные процессы, так и на стимуляцию работоспособности спортсменов [10,14,16], но нами, все же, не найдена информация о влиянии сочетанного применения арома- и музыкотерапии на функциональное состояние организма спортсменов, хотя представленные выше сведения, а также механизмы и эффективность этих методов, их простота и доступность дают полное основание говорить о необходимости научных исследований по изучению влияния совместного применения арома- и музыкотерапии для коррекции функционального состояния спортсменов.

### **Выводы.**

1. Современные тенденции развития спорта высших достижений, а также анализ физиологического действия, лечебных свойств, основных принципов и способов применения арома- и музыкотерапии, доказывают целесообразность их применения в практике спорта
2. Сравнительный и обобщенный анализ, и оценка данных литературы свидетельствуют о том, что арома- и музыкотерапия, несмотря на свою популярность и распространенность в современном обществе требуют дополнительных исследований относительно их применения в отдельных сферах человеческой жизнедеятельности, в частности в спорте высших достижений.
3. Немногочисленные исследования эффективности применения арома- и музыкотерапии в спорте, а также отсутствие данных о сочетанном их использовании доказывают необходимость разработки и научного обоснования методик их применения с учетом специфики видов спорта.
4. Применение арома- и музыкотерапии в спорте высших достижений является перспективным направлением коррекции функционального состояния, развитие которого, следует предположить, позволит расширить сферу внутренировочных воздействий на организм спортсмена и будет способствовать сокращению периода восстановления, повышению спортивной работоспособности, профилактике перенапряжения, что в свою очередь снизит процент травматизма и заболеваемости.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем восстановления работоспособности спортсменов.

### **Литература**

1. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 224с.

2. Битко С. Н., Окипняк В. Г. Влияние пролонгированного воздействия эфирного масла лаванды на показатели игровой деятельности и адаптацию к физической нагрузке у баскетболистов// Вісник Черкаського університету. Вип. 39, 2002. - С. 9-14
3. Герасимович Г. И., Эйныш Е. А. Применение музыкотерапии в медицине//Медицинские новости. №7, 1999. –С. 17-20.
4. Готсдинер А. Л. Музыкальная психология. – М.: NB Магистр, 1993. – 190с.
5. Грейхман Л. З. Аэрофитотерапия. – К., Здоров'я. – 1986. – 128с.
6. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120с
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., Физическая культура и спорт, 1991.
8. Дудченко Л.Г., Потебня Г. П., Кривенко Н. А. Ароматерапия и аромамассаж/ Под. ред. канд. мед. Наук В.В. Кривенко. – К.: Изд. Дом «Максимум», 1999. – 352с.
9. Иванченко В. А. Растения и работоспособность. – М., Знание. – 1984. – 64с.
10. Коджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. М., 1987. – 64с.
11. Макаруч М. Ю. Роль нюхового анализатора в інтегративній діяльності мозку: Автореф. дис. докт. біол. наук: 03.00.13 - К. Видавн. Київ. нац. у-ту – 1999. – 34с.
12. Миргородская С. Ароматерапия: мир запахов запахи мора. – М.: «НАВЕУС», 1998. – 120с.
13. Нагорная Н. В. Ароматерапия в педиатрии Изд. Cosmetic Karl Hadek International, 1998. – 288с.
14. Сентябрев Н.Н., Фомин А. Н. Функциональная музыка как способ мобилизации организма спортсмена// Совершенствование управления многолетним процессом становления спортивного мастерства: Сб. научн. тр. – Волгоград, 1994. – С. 130-135.
15. Солдатченко С.С., Кашенко Г. Ф., Пίδαев А.В. Ароматерапия. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. – Симферополь: “Таврида”, 2002. – 43с.
16. Цветков В.Н., Шалошникова В. И. Музыка как фактор повышения эффективности занятий спортом // Физическая культура: воспитание образование, тренировка. №5 – 2004. – С. 62 – 65.

Поступила в редакцию 21.04.2005г.

## ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРЕБЦОВ

Петров Е.П.

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

Аннотация. Разработана методика интервалографии гребковых движений. Методика апробирована на группе гребцов различного возраста и квалификации. Показана ее эффективность для оценки уровня технической подготовленности гребцов на байдарках и каноэ.

Ключевые слова: дискриминативные признаки, оценка, техническая подготовленность.

Анотація. Петров Є.П. Оцінка технічної підготовленості веслярів. Розроблена методика інтервалографії веслування. Методика апробована на групі веслярів різного віку та кваліфікації. Показана її ефективність для оцінки рівня технічної підготовленості веслярів на байдарках і каное.

Ключові слова: дискримінативні ознаки, оцінка, технічна підготовленість.  
Annotation. Petrov E.P. Assessment engineering efficiency rowers. The method of interval recording of rowing is elaborated. It was approved on a group of rowers of different age and qualification. Its effectiveness for the estimation of the level of technical readiness of kayak and canoe rowers is shown.  
Keywords: discriminating features, estimation, technical readiness.

### **Введение.**

Рост результатов требует постоянного совершенствования системы подготовки спортсменов. На современном этапе основной проблемой следует считать переход от эмпирического построения тренировочного процесса к его индивидуализации и управлению. Надежность управления зависит от количества и качества информации о функциональном состоянии организма занимающихся, уровня развития двигательных качеств и навыков. Эта информация лежит в основе обратных связей между запланированным и действительным уровнем подготовленности (В.В. Кузнецов, А.А. Новиков, 1979).

Одной из сторон подготовленности, определяющих уровень спортивных достижений является техническая, которая в общем виде характеризуется степенью эффективности использования двигательного потенциала (В.Н. Платонов, 1984).

Работа выполнена по плану НИР Южноукраинского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского.

### **Формулирование целей работы.**

Цель работы – провести углубленный анализ техники выполнения движений, выделить элементы, действия гребца, которые могут, с одной стороны, характеризовать его техническую подготовленность, а с другой – определять состояние и функциональные возможности спортсмена.

### **Результаты исследования.**

Основными показателями технического мастерства спортсменов являются оптимальная – форма, структура и надежность действий при выполнении соревновательного упражнения. В то же время, высокий уровень технической подготовленности отличает большая степень автоматизации двигательного навыка, его стабильность. Под стабильностью техники следует понимать не жестко закрепленный двигательный навык, как это часто понимается в практике гребного спорта, а навык исключительно лабильный, быстро и эффективно изменяющийся с изменением уровня тренированности, «приспосабливающийся» к состоянию и функциональным возможностям спортсмена в каждый конкретный момент прохождения соревновательной дистанции.

В гребном спорте разработаны и успешно применяются различные методы, тесты и критерии оценки техники, двигательных возможностей гребцов. Результаты их использования обобщает биомеханический контроль, который является составной частью педагогического. В литературе по гребному спорту достаточно подробно рассматриваются вопросы организации и содержания оперативного, текущего и этапного биомеханического контроля, их методы и критерии (Е.А. Краснов, 1982; В.Б. Иссурин, 1986). В них, как правило, оцениваются: индивидуальная и групповая динамика развиваемых на весле усилий и скорости лодки; перестройка динамической структуры гребка; изменение темповых и ритмовых характеристик; стабильность техники на протяжении контрольного испытания.

В то же время, определенная сложность осуществления биомеханического контроля заключается в том, что для проведения тестирования приходится снимать спортсменов с тренировки или использовать прохождение основной соревновательной дистанции. Однако углубленный анализ техники выполнения движений позволяет выделить элементы, действия гребца, которые могут, с одной стороны, характеризовать его техническую подготовленность, а с другой – определять состояние и функциональные возможности спортсмена.

Известно, что гребной цикл в гребле на байдарках и каноэ состоит из опорного и безопорного периодов. Традиционно используемая методика их регистрации была разработана С.П. Сарычевым (1963). Суть ее состоит в том, что при касании веслом поверхности воды замыкается электрическая цепь между контактами, находящимися на весле и электродом, свободно опущенным в воду. Роль последнего, в движущейся лодке, может играть перо или стержень руля. В результате замыкания и размыкания контактов электрической цепи, в процессе выполнения гребковых движений, перо регистратора вычерчивает характерную кривую. При всей кажущейся простоте методики механографии, существенным является следующее: запись несет полезную информацию только при наличии осциллограммы усилий, развиваемых на весле и отметки таймера. Это, в свою очередь, предполагает использование сложного аппаратного комплекса, что практически не возможно в условиях тренировочного процесса на воде.

Учитывая указанные выше замечания, был разработан и изготовлен портативный прибор, названный нами, интервалографом. В литературе имеются сведения об аналогах (К.К. Валужис, Д.И. Жемайтите, 1969), которые использовались в стационарных клинических условиях. Наша разработка существенно отличается от прототипа, но

принцип записи сохранен. Продолжительность безопорного периода гребного цикла представляется в виде вертикальных пиков и в зависимости от каких-либо причин – отсутствие чувства ритма, рассогласование межмышечной координации, недостаточный уровень подготовленности, ошибки в технике гребли и пр., отличается от соседних периодов высотой линий.

Для апробации разработанной методики интервалографии было проведено нормативное обследование группы гребцов различного возраста и квалификации. Обследовано свыше 70 человек, стаж занятий греблей от 1-го до 9-ти лет, квалификация 1 юн. разряд – мастера спорта, возраст от 13 до 27 лет.

Процедура испытания предусматривала выполнение стандартной 2-х минутной нагрузки субмаксимальной интенсивности на тренажерно-измерительном комплексе (В.Б. Иссурин, А.В. Крячко, 1987) Т-образным веслом с площадью лопасти 50% от обычной, в рабочем положении гребца. Регистрация длительности безопорного периода осуществлялась разработанным прибором (интервалографом) и самописцем Н 320-1 (стационарный вариант). Всего фиксировалось 130 – 200 периодов гребного цикла.

В результате проведенного нормативного обследования были получены интервалограммы безопорного периода. Данные статистической обработки представлены в таблице 1.

Условно всех испытуемых можно разделить на три квалификационные группы – мастера, кандидаты и спортсмены массовых разрядов.

В первой квалификационной группе (№№ 1-6) наименьшее среднее время безопорного периода наблюдается у спортсмена № 3 ( $M = 0,292$ ;  $\sigma = \pm 0,058$  с), в то же время коэффициент вариации у него самый высокий в группе ( $Cv = 19,9\%$ ), что по данным В.Б. Иссурина (1986) свидетельствует о нестабильной технике гребли. Вариационный размах ( $\Delta X$ ), также значительный, что подтверждает наше предположение о том, что указанный спортсмен длительное время не тренировался.

Типичным представителем первой группы является испытуемый № 1. Его техника гребли характеризуется небольшой продолжительностью безопорного периода ( $0,374 \pm 0,021$ ) и низкой вариативностью ( $Cv = 5,6\%$ ), она наиболее стабильна, что подтверждается его наибольшими спортивными успехами среди спортсменов данной группы.

Во второй квалификационной группе средняя продолжительность безопорного периода несколько увеличивается и, соответственно, вариативность полученных показателей. Типичным представителем яв-

ляется спортсмен № 14 ( $M = 0,440 \pm 0,04$  с и  $Cv = 9,1\%$ ). Уровень его технической подготовленности достаточно высок, что подтверждается результатами экспертной оценки группы независимых тренеров.

Таблица 1

*Показатели длительности безопорного периода при гребле с субмаксимальной интенсивностью ( $n = 150$ )*

№	Возраст, лет	Разряд	Спорт. стаж, лет	M, с	$\pm \sigma$ , с	Cv, %	$\Delta X$ , с	Вид гребли
1.	24	МС	9	0,374	0,021	5,6	0,113	байдарка
2.	23	МС	8	0,528	0,045	8,5	0,240	байдарка
3.	19	МС	6	0,292	0,058	19,9	0,309	байдарка
4.	20	МС	6	0,431	0,039	9,1	0,207	каное
5.	20	МС	8	0,402	0,014	3,5	0,073	каное
6.	245	МС	9	0,370	0,041	11,1	0,216	каное
7.	17	КМС	5	0,371	0,026	6,7	0,132	байдарка
8.	17	1 р.	5	0,427	0,057	13,4	0,300	байдарка
9.	16	КМС	4	0,453	0,038	8,4	0,199	байдарка
10.	17	1 р.	5	0,435	0,059	13,6	0,315	байдарка
11.	17	КМС	5	0,404	0,041	10,2	0,216	байдарка
12.	17	КМС	6	0,305	0,025	8,2	0,132	байдарка
13.	17	КМС	5	0,372	0,044	11,8	0,235	байдарка
14.	17	КМС	6	0,440	0,040	9,1	0,212	байдарка
15.	19	КМС	6	0,451	0,066	14,9	0,351	байдарка
16.	15	II р.	3	0,343	0,041	12,0	0,216	байдарка
17.	14	I ю.	2	0,415	0,053	12,8	0,280	байдарка
18.	14	II ю.	2	0,314	0,050	15,9	0,267	байдарка
19.	14	I ю.	2	0,395	0,041	12,0	0,216	байдарка
20.	14	б/р	1	0,398	0,041	041	0,215	байдарка

Особых отличий по среднему времени безопорного периода от других групп спортсмены массовых разрядов не имеют, но явно прослеживается нестабильность их техники гребли. Сопоставляя результаты измерений спортсменов № 18 и № 17 видно их значительное различие по продолжительности безопорного периода ( $0,314 \pm 0,05$  с и  $0,415 \pm 0,053$  с соответственно). Однако проведенный анализ коэффициентов вариации показал, что он у спортсмена № 18 больше, чем у спортсмена № 17 и соответственно равен 15,9% против 12,8%.

Сопоставление полученных данных спортсменов всех трех групп показал, что наиболее дискриминативными признаками обладают коэффициент вариации (Cv) и вариационный размах ( $\Delta X$ ).

По данным О.Г. Газенко (1969) определенную информацию о состоянии спортсменов могут нести показатели вариационного ряда –  $\Delta X$ , Me, Mo, AMo, а также результаты гистографического и автокорреляционного анализа ритмограмм.

На основе этих положений нами был проведен гистографический анализ индивидуальных ритмограмм спортсменов, являющихся типичными представителями квалификационных групп (рис.1). Выделены 4 типичных представителя (в табл.1 порядковые номера подчеркнуты).

Анализ показал, что у представителя группы 1 мастеров спорта гистограмма характеризуется островершинностью и узким основанием (вариационный размах  $\Delta X = 0,113$  с). У кандидата в мастера спорта значительно снижается  $M_0$  и увеличивается  $\Delta X$ . Гистограмма спортсмена второго спортивного разряда отличается плосковершинностью, а продолжительность безопорного периода варьирует в широких пределах – от 0,4 до 0,632 с. Новичка (стаж занятий греблей 1 – 1,5 года) от всех перечисленных выше отличает двухвершинность гистограммы и значительная неравномерность (не ритмичность) чередования движений, что свидетельствует о слабом развитии двигательного навыка.

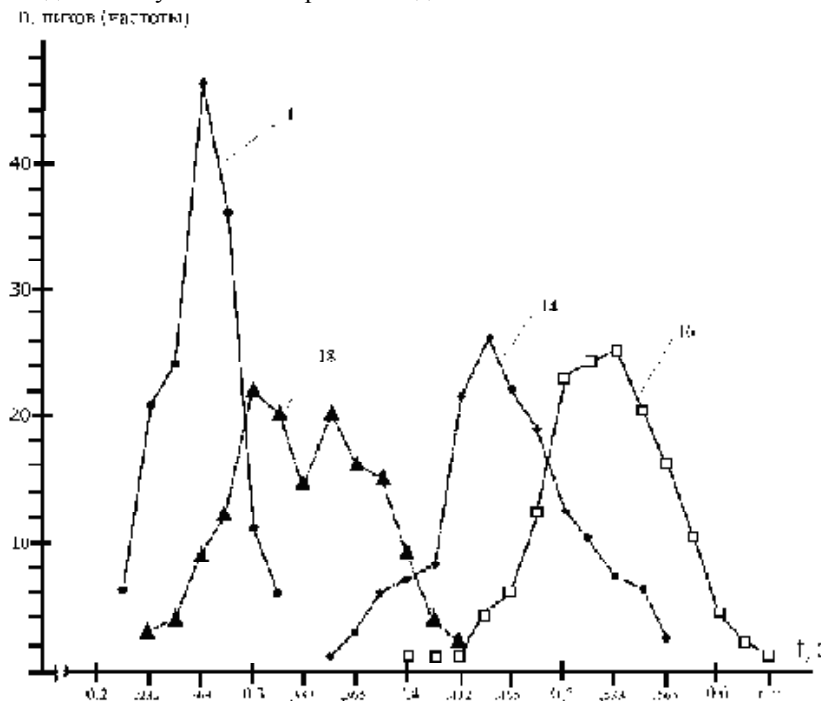


Рис.1. Индивидуальные гистограммы типичных представителей квалификационных групп ( $n = 150$ ). Условные обозначения те же, что в таблице 1.

Полученные данные согласуются с исследованиями А.В. Крячко (1990), проведенными на юных гребцах массовых разрядов.

В литературе имеются сведения о том, что математический анализ ритмограмм может характеризовать согласованность деятельности систем организма, лимитирующих достижение высокого спортивного результата нервно-мышечной и функциональной систем (И.Т. Акулиничев, Р.М. Баевский, 1964). Это открывает новые пути к оптимальному управлению и индивидуализации тренировочного процесса.

### **Выводы**

1. Проведенное нормативное обследование спортсменов с использованием интервалографии гребли показало, что данная методика может быть использована для индивидуальной оценки уровня технической подготовленности гребцов различного возраста и квалификации.

2. Наиболее дискриминативными (различительными) признаками являются коэффициент вариации и индивидуальный гистографический анализ по продолжительности безопорного периода гребного цикла.

3. Методику интервалографии гребли можно рекомендовать для использования в длительных лонгитудинальных исследованиях с целью контроля за состоянием спортсменов и ростом их технического мастерства.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем технической подготовленности гребцов.

### **Литература**

1. Акулиничев И.Т., Баевский Р.М. Вопросы оценки состояния и деятельности членов экипажа в условиях длительного космического полета // *Авиация и космонавтика*. – 1964. – №7. – С.33-35.
2. Валужис К.К. Жемайтите Д.И. Периодометр // *Современные приборы и техника физического эксперимента: Сб. науч. трудов*. – Каунас, 1960. – С.21-25.
3. Газенко О.Г. и др. Математические методы оценки сердечного автоматизма и их применение в космической медицине /О.Г. Газенко, Р.М. Баевский, Ю.Н. Волков, А.Д. Воскресенский, И.Г. Нидеккер // *Проблемы вычислительной диагностики*. – Л.: Наука, 1969. – С.7-15.
4. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / Под общ. ред. В.М. Зацарского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112с.
5. Иссурин В.Б., Крячко А.В. Тренажер для гребцов: Рацпредложение № 1221/19 СССР от 25.02.87. – 1с.
6. Краснов Е.А. Биомеханика гребка, поступательного движения лодки и оценка техники движений в гребле на байдарках: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1982. – 16 с.
7. Крячко А.В. Методика формирования техники движений у юных гребцов на байдарках 13–17 лет в учебно-тренировочных группах: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Киев, 1990. – 22 с.

8. Кузнецов В.В., Новиков А.А., Ратов И.П. Основные теоретические предпосылки совершенствования управления системой подготовки высококвалифицированных спортсменов // Совершенствование системы подготовки спортсменов: Тез. докл. науч. конф. ВНИИФК. – М., 1979. – 40-46.
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1984. – 352 с.
10. Сарычев С.П. О применении радиотелеметрии при исследованиях в гребном спорте // На веслах: Сб. статей. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – С. 193-211.

Поступила в редакцию 05.04.2005г.

## МЕТОДОЛОГИЯ СОЦИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Сасин М.П.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Показана сущность трех методологических традиций в социологии, охарактеризованы особенности проведения качественных исследований на современном этапе, с точки зрения используемых методологии и методов.

Ключевые слова: методология, исследование, традиция, качественное исследование, наблюдение.

Анотація. Сасин М.П. Методологія соціологічних досліджень. Показано сутність трьох методологічних традицій у соціології; дано характеристику особливостей проведення якісних досліджень на сучасному етапі, з точки зору методології і методів, які використовують.

Ключові слова: методологія, дослідження, традиція, якісне дослідження, спостереження.

Annotation. Sasin M.P. The methodology of sociological researches. The essence of three methodological traditions in sociology is shown, the features of realization of qualitative researches are characterized at the present stage from the point of view of used methodology and methods.

Key words: methodology, research, tradition, qualitative research, observation.

### Введение.

Радикальные изменения во всех сферах жизни современного общества обуславливают актуализацию потребностей в социологических исследованиях, проведение которых позволяет одновременно решать две взаимосвязанные задачи: 1) формулировать практические рекомендации по упорядочению общественной жизни; 2) пополнять и развивать систему теоретического знания.

Приступая к проведению социологических исследований, необходимо определить их методологические основания.

Проблема выбора методологии исследования была важна всегда и для любой науки. Однако на современном этапе, когда задачи, решаемые социологией, максимально усложнились, резко возросло значение научных подходов и методов, которыми она пользуется. Учёные

сами должны контролировать свою познавательную деятельность, внимательно подходя к выбору используемых средств. Объективно возникла необходимость выделения особого вида деятельности, сориентированного на анализ собственных методов и приемов исследования, - внутринаучной методологической рефлексии.

В этом направлении работают многие известные ученые: Алексеев А.Н., Андреева Г.М., Заславская Т.И., Здравомыслов А.Г., Мансуров В.А., Осипов Г.В., Пича В.М., Ядов В.А. и др. Каждый из них внес свой вклад в формирование научного знания, однако до сих пор многие вопросы остаются нерешенными, не существует общепринятой трактовки ключевых терминов, «поиск истины» продолжается.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

#### **Формулирование целей работы.**

*Цель исследования* - проследить эволюцию методологических традиций в социологии, показать специфику проведения социологических исследований на современном этапе, с точки зрения используемой методологии и методов.

Научная новизна. *Предпринята попытка охарактеризовать методологический аспект проведения социологических исследований в историческом контексте.*

*Методы исследования.* В качестве методов исследования использовались:

- теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- изучение и обобщение опыта проведения социологических исследований;
- социологическое наблюдение.

Под социологическим исследованием мы будем понимать вид деятельности человека, направленный на познание сути социальных явлений и процессов, определение тенденции их развития, поиск возможностей использования теоретических знаний в практической сфере.

Под методологией исследования – способ познания, совокупность методологических принципов, применяемых в данной области знания.

Под методом исследования – способ получения результатов при изучении явлений и процессов.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

В истории развития социологического знания можно выделить

три методологические традиции (парадигмы), которые определяли цель, технологию, инструменты проводимых исследований: классическая, модернистская и постмодернистская.

Классическая традиция базировалась на неопозитивизме и требовала от исследователя строгого научного подхода (сциентистского), тождественного естественным наукам. В соответствии с ней, общество трактовалось как объективно существующая реальность, которую можно анализировать, учитывать происходящие в ней изменения, прогнозировать будущее развитие. Необходимыми условиями исследования были: дистанцирование субъекта от объекта, обеспечение независимости суждений; разработка соответствующей технологии; выбор инструментов, гарантирующих проверяемость, доказуемость результатов. Представителями классических, сциентистских традиций в социологии были О. Конт и Э. Дюркгейм. До сих пор это направление пользуется большой популярностью и авторитетом из-за способности отделить научный результат от ненаучного, точные знания от гипотез.

Модернистская традиция возникла в рамках классической как следствие осознания учеными зависимости результатов исследования от выбранной технологии и методов, профессиональной подготовленности социологов (синдром «немой пробирки»). Оказалось, что субъект эмоционально и ментально интегрирован в изучаемую социальную среду и не может быть в достаточной мере дистанцирован от неё. Следовательно, на получаемый результат оказывает влияние не только сущность объекта, выбранная технология, методы, но и жизненная позиция, уровень культуры, знания, стереотипы мышления субъекта исследования. В таком случае, можно говорить не о необходимости объективного познания социальной реальности, а о возможности рационального понимания «смыслов», которые вкладывают в свои действия люди. В иной социокультурной среде эти «смыслы» интерпретировались бы по-другому. Представителем модернистской традиции в социологии был М. Вебер. Стремясь рационально постичь социальную реальность, ученый разработал теорию «идеальных типов» - научных представлений о том, как строились бы и развивались социальные объекты без влияния субъективных и случайных факторов.

Особенностью модернистского направления является тщательное, взвешенное отношение к выбору теоретической платформы исследования. Оказалось – важнее изучать не «что познается?», а «как познается?». Поэтому на смену неопозитивизму пришла социальная феноменология, теория рационального действия, символический интеракционизм, когнитивная и другие теории гуманистического толка.

Проведение исследований модернистского направления позволило социологам сделать много важных открытий. Так стало очевидным, что необходимо решать не столько проблемы «понимания» в социологии, сколько «придания (на основе понимания) точных значений» различным социальным явлениям и процессам, расшифровки сигналов (знаков), свидетельствующих об изменении состояния объекта, понимания контекста. Это означало, что социологическая теория и практика потребовали повышения профессионализма исследователя, повышения качества познания. Реакцией на это требование стало формирование постмодернистской социологии, ключевой проблемой которой явилась проблема интерпретации. Суть её заключается в следующем: каждая социальная общность имеет свою неповторимую культуру с системой норм, правил, ценностей. В то же время каждая культура имеет свою «рациональность». Поэтому одно и то же событие в рамках разных культур и разных рациональностей приобретает отличный смысл. Это означает, что любое социальное явление можно оценивать только в рамках ценностной школы, внутренне присущей данной культуре. Следовательно, нужно не пытаться рационализировать (объективизировать) свою позицию, технику познания, а пополнять знания об обществе множеством интерпретаций. Такие исследования получили название «качественных».

Постмодернизм отвергает научные стереотипы (принципы) и признает «профессиональный стиль» исследования. Общую цель новой парадигмы в социологии можно сформулировать так: синтезируя множество интерпретаций и количественных сведений, необходимо приблизиться к пониманию явлений и процессов, протекающих в современном обществе.

Названные парадигмы, существуя порознь, продолжают развиваться и использоваться для изучения общества.

Остановимся подробнее на постмодернистской традиции в социологии. Методология качественных исследований принципиально отличается от методологии количественных: она базируется не столько на строгих теоретических положениях, сколько на определенных допущениях, прогнозах, предположениях. Это связано с ограниченными возможностями человека познать социальный мир.

Исходным пунктом в исследованиях такого рода является установление противоречия между социальной реальностью и теоретическими ожиданиями, восприятие факта, обычая, ситуации как «странных». Целью исследователя в связи с возникшей проблемой является обнаружение «рассогласования» и объяснение его. То есть учёный в ходе каче-

ственного исследования должен не столько проверять научные гипотезы, сколько развивать новые теоретические представления. Эта задача усложняется тем, что социальная реальность редко соответствует четкой логически выверенной теории. Чаще она объясняется какими-то отдельными научными положениями и идеями, совокупностью интересов конкретных социальных групп, политическими, экономическими, идеологическими и другими соображениями.

Поэтому можно утверждать, что качественное социологическое исследование выполняет роль посредника между различными «социальными мирами».

Для проведения исследований такого рода социолог определяет для себя ключевую проблему, совокупность ключевых вопросов и, соответственно, используемые методы.

Методы качественных исследований позволяют интерпретировать, моделировать и конструировать социальные процессы. Социальные технологи, способные выполнять такого рода работы, обычно обладают хорошо развитой интуицией, иногда граничащей с гениальностью.

Одним из методов, широко применяемых в социологии, является наблюдение. С обыденным наблюдением каждый человек сталкивается в повседневной жизни. В науке этот метод используется много столетий, приобретая специфические особенности в зависимости от предмета исследований. Социологические школы, ориентированные на проведение качественных исследований, наблюдение используют как один из основных методов.

Все существующие методы имеют свои положительные и отрицательные стороны. К положительным характеристикам наблюдения относятся: непосредственность восприятия, независимость от готовности испытуемых, возможность наблюдать за поведением и одного человека, и целой группы. Основной недостаток наблюдения является «обратной стороной» его достоинств – субъективность восприятия и оценки происходящего.

И, тем не менее, для изучения сложных, кризисных жизненных ситуаций (девиантное поведение, деятельность спортсменов и тренеров в реальных соревновательных явлениях, катастрофы и т.д.) применяется именно наблюдение. Кроме того, данный метод интегрирован практически во все другие социологические методы, особенно в эксперимент.

Наибольшее количество информации исследователю может дать включенное наблюдение. С методологической точки зрения оно также подразделяется на два вида:

1) наблюдение с психологической установкой «эмоционально и ментально не принадлежать к социальной группе»;

2) наблюдение с психологической установкой «прочувствовать ситуацию».

Первый вид включенного наблюдения основан на этнографической теории (взаимодействуя с группой, социолог внутренне от неё дистанцируется). Так можно описывать взаимоотношения в индейском племени, в уличной шайке, многодетной семье и т.д. Второй вид включенного наблюдения основан на теории символического интеракционизма (взаимодействуя с группой, социолог стремится понять и принять точку зрения тех, кого изучает).

Кроме того, включаясь в группу, исследователь может открыто говорить о своих намерениях, а может скрыть свою роль.

В каждом конкретном случае выбирается наиболее подходящий способ сбора информации, но всегда следует помнить о морально-этических ограничениях на проведение включенного наблюдения.

Классическими примерами удачного проведения наблюдения может быть изучение:

У. Уайтом – образа жизни итальянских эмигрантов в трущобах;

Л. Фестингером – деятельности секты, пророчившей скорое наступление конца света;

Т. Вулфом – образа жизни хиппи «весёлые шалуны».

Включенное наблюдение можно считать разновидностью case-study. В качестве «случая» можно рассматривать культуру, субкультуру, верования, формы взаимодействия, организацию, группу, то есть все аспекты человеческого существования.

Исследование случая, кроме наблюдения, может включать интервью, анализ документов.

Выводы по конкретному исследованию переносятся на большой объект через «типичность» случая. Критики case-study считают, что в таком исследовании теряется объективность, возможны необоснованные обобщения. Это справедливое замечание, поэтому особое внимание необходимо обратить на проблему отбора (случаев, ситуаций, групп), а также на формирование правильной жизненной позиции исследователя. Его нравственный долг, как и врача, - «не навредить». Итогом наблюдения, или case-study, может быть эссе, а не строго выверенный научный трактат.

### **Выводы**

Таким образом, выполненный сравнительный анализ трёх методологических традиций (парадигм) в историческом контексте позволил

определить их особенности и условия применения. На современном этапе наиболее востребованные во всех сферах, в том числе и в спорте, качественные исследования. Характеристика наблюдения, как одного из методов качественных исследований, свидетельствует о целесообразности его использования для определения направленности и уровня подготовленности спортсмена; морально-психологического климата команды и её возможностей в экстремальных ситуациях; выявления тенденций развития вида спорта и др.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем методологии социологических исследований.

#### Литература

1. Добреньков В.И., Кравченко А.И. Методы социологического исследования: Учебник. – М.: Инфра – М, 2004. – 768 с. – (Классический университетский учебник).
2. Ритцер Дис. Современные социологические теории 5-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 688 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
3. Ядов В.А. Стратегия социологического исследования. Описание, объяснение, понимание социальной реальности. – 7-е изд. – М.: «Добросвет», 2003. – 596 с.
4. Жолдак В.И., Сейраков С.Г. Социология менеджмента физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2003. – 384 с.

Поступила в редакцию 16.04.2005г.

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

---

---

**ОБЪЕКТИВНАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
И СПОРТОМ В СТРАНАХ БЛИЖНЕГО ВОСТОКА**

Альананзех Мохаммед Хосни

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье анализируется необходимость совершенствования организации и управления в области физической культуры и спорта в странах Ближнего Востока. Влияние уровня развития общества в целом на развитие физической культуры и спорта. Необходимость в будущих специалистах в период совершенствования физической культуры.

Ключевые слова: совершенствование, структура управления физической культурой и спортом, специалисты.

Анотація. Альананзех Мохаммед Хосні. Необхідність удосконалення організації управління в області фізичної культури та спорту в країнах Близького Сходу. У статті аналізується рівень розвитку суспільства в цілому розвиток та необхідність управлінської структури. Необхідність в майбутніх спеціалістах в період удосконалення фізичної культури.

Ключові слова: удосконалення, структура управління фізичною культурою і спортом, спеціалісти.

Annotation. Alananzeh Mohammed Husni. Objective necessity of an improvement of the organization both management of physical culture and sports in countries of Short-range East. In the article the necessity of improvement of organizing and Management in the branch of physical culture and sports in the Middle Eastern Countries is analyzed. The influence of the development level of the society in common upon the physical culture and sports development is considered. And the necessity in future specialists in the period of improvement of the management structure in the field of physical culture and sports is considered as well.

Key words: improvement; the management structure in the field of physical culture and sports; specialists.

**Введение.**

Проблема необходимости совершенствования организаций управляющими физкультурой и спортом в Иордании является одной из актуальных проблем современного управления в области физической культуры и спорта.

Повышение роли физической культуры и спорта в жизни подав-

ляющего большинства современных стран сопровождается поиском рациональных форм и методов организационной управленческой деятельности. Ситуация особенно актуальна для стран Ближнего Востока, вступивших на путь демократических преобразований, независимого развития и подъема национальной культуры.

Для Иордании, страны с невысоким уровнем хозяйствования и сложной социально-экономической жизнью.

В условиях Иордании практически невозможен опыт соседних, более развитых стран.

Вот поэтому необходим научный анализ процессов управления физической культурой и спортом на данном этапе становления. Так же возникает объективная необходимость совершенствования организации управления. Воспитание высококвалифицированных специалистов. Этот комплексный подход к нашей поставленной теме, имеет важное значение, для комплексного систематического подхода к совершенствованию организации, механизмов управления физической культурой и спортом в Иордании.

Необходимости совершенствования организаций и управления в области физической культуры и спорта в странах Ближнего Востока, в которых начаты решения данной проблемы и на которые опираюсь я.

Вот, например А.М.Абдула, 1989, Будуй Исам Армии Мухаммед, 1979 г.г., поднимали вопросы и это во время обсуждения являлось очень актуальным, но недостаточно освещенными стороны в механизме управления значения специалистов с высшим образованием, а то и научным званием.

В частности, недостаточно изученными являются координационные перестройки в системе управления физической культурой и спортом в Иордании.

Разработка путей и средств регионального управления, организации процессов управления физической культурой и спортом в системе органов управления в Иордании является актуальной задачей.

Работа выполнена по плану НИР Харьковской государственной академии физической культуры.

### **Формулирование целей работы.**

*Целью* настоящей статьи является изучение закономерностей управления физической культурой и спортом в странах Ближнего Востока.

Анализ подбора специалистов в органы управления физической культурой и спортом в Иордании.

*Задачи* этой статьи:

1. Изучить закономерности управления физической культурой и спортом в Иордании.
2. Исследовать резервы управления физкультурой и спортом в Иордании.

### **Результаты исследований.**

Однако, несмотря на все за и против, приступая к анализу основных характеристик современной ситуации жизни Иордании, мы поставили вполне конкретные цели.

Предстояло ответить на три вопроса. Первый вопрос – в какой мере существующая государственная система и общественность заинтересованы в деятельности физкультурных и спортивных организаций.

Вопрос второй – в какой степени исторические перспективы Иордании позволяют предполагать возможность увеличения масштабов физкультурно-спортивной работы в ближайшем и отдаленном будущем. Третий вопрос – качественной подготовки и подбора специалистов в области управления физической культурой и спортом.

Даже поверхностный анализ места и возможностей Иордании в регионе Ближнего Востока позволяет получить существенные для нас характеристики.

Иордании удастся сохранить суверенитет в очень сложной политической и экономической ситуации на Ближнем Востоке.

Становление государственности в Иордании осуществлялось в условиях сильной власти короля, определяющих расстановку сил управления, а зачастую отнюдь не специалистов.

Наряду с исследованиями естественно научного характера в Иордании мы провели разработку управленческой проблематики в области физической культуры и спорта.

Иорданское королевство не выступает в качестве действующей военной силы, в затянувшемся Ближне-восточном конфликте, постоянная готовность населения к военным действиям, необходимость в спортивных, здоровых людях.

Приведенные выше данные и аналитические заметки позволяют положительно ответить на вопрос об исторических предпосылках конструктивной работы в области деятельнейшей организации физической культуры и спорта в Иордании.

При анализе перспектив работы по совершенствованию управления физической культурой и спортом, следует исходить из реальных и относительно не долгосрочных прогнозов и планов. Неустойчивость политического положения на Ближнем Востоке, зависимость Иордании от Израильско-палестинского урегулирования.

В стране в данной ситуации перспективно рассматривались вопросы совершенствования организации физкультуры и спорта по отношению к населению в целом.

Поэтому перспективы в области государственного управления физической культурой и спортом зависят от преобладания одного из двух политико-идеологических течений:

- ислама;
- либерализация.

Вместе с тем, развитие спорта ориентирует организаторов на ценности и идеологические основы королевства Иордании.

Утверждается, что развитие физической культуры и спорта в стране призвано обеспечить:

- развитие у молодежи веры в Аллаха и арабского патриотизма;
- укрепление преданности королевской власти и воспитание уважения к конституции и правам человека;
- подготовку молодежи к требованиям современности;
- изучение кадровых проблем сферы физической культуры и спорта, в условиях перехода Иордании на более высокий уровень, на новые социально-экономические отношения, становится актуальной проблемой подготовки специалистов.

Достаточно важной кадровой проблемы в области управления физической культурой и спортом в Иордании.

В отдельных исследованиях зарубежные авторы S. Tyson, A. Fell, D. Townington, D. Cuest, рассматривают статус «специалиста» как выгодный объект использования рабочей силы в любой организации, обладающей специальной подготовкой и знаниями для выполнения функциональных обязанностей [85, 199, 200].

Исследования показывают, что выявить потребности в новых специализациях и запрос на рабочие места, формировать кадровые курсы, необходимо на основе взаимодействия государственных органов управления, где предоставленные правительству полномочия позволяют регулировать кадровое обеспечение сферы.

Подготовка и переподготовка кадров, использование уже подготовленных кадров, которые связаны с физической культурой и спортом в современных условиях приобретает особое значение для физкультурного движения Иордании, обеспечения сферы высококвалифицированными специалистами.

### **Выводы.**

Все перечисленные факты есть объективны, необходимы для совершенствования организации управления физической культурой и

спортом в странах Ближнего Востока.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем совершенствования организации и управления физической культурой и спортом в странах Ближнего Востока.

Литература.

1. Актуальные проблемы спортивного совершенствования. Сб. Науч. тр. –Ленинград, 1981, с. 93-96.
2. Аль Шаар Амер Али Обоснование путей усовершенствования руководства физической культурой и спортом в Иордании. Университет физической культуры и спорта Украины –К., 1998. – 16с.
3. Управление физкультурным движением и физкультурно-массовая работа. Сб. науч. тр. –Ленинград, 1982, с.65-69.
4. Самир А.Р.Салех. Системный подход в исследовании управленческой деятельности с сфере физической культуры и спорта // Матеріали 3 Всеукраїнської науково-практичної конференції для студентів і аспірантів фізкультурних навчальних закладів «Фізична культура, спорт та здоров'я». – Харків: ХАДІФК,-2001.-С. 29-31.

Поступила в редакцию 16.04.2005г.

## **АДАПТАЦИЯ ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ БОЛОНСКОГО ПРОЦЕССА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Бышевец Н.Г., Богачук Л.П.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация: В статье рассматриваются основные положения болонского соглашения и анализируются перспективы вхождения Украины в единое Европейское образовательное пространство.

Ключевые слова: образовательное пространство, адаптация, инновационная деятельность, интеграция, структуризация, кредитно-модульная система, стандартизация.

Анотация. Бишевец Н.Г., Богачук Л.П. Адаптація основних положень болонського процесу в системі вищої фізкультурної освіти. В статті розглядаються основні положення булонської угоди і аналізуються перспективи входження України в єдиний Європейський простір.

Ключові слова: освітній простір, адаптація, інноваційна діяльність, інтеграція, структуризація, кредитно-модульна система, стандартизація.

Annotation. Bishevets N.G., Bogachuk L.P. Acclimatization of original positions bologna-agreement in a system of higher sports formation. This paper considers general regulations of the Bologna-agreement and analyses the Ukraine's perspectives to enter in united European educational environment.

Key words: educational environment, adaptation, innovation activity, integration, credit-module system, standardization.

### **Введение.**

Развитие современного общества в целом нашло свое отраже-

ние в развитии системы высшего образования, которое пребывает в кризисном состоянии и требует новых форм и методов преподавания, адекватным существующим реалиям. Специалисты исследуют инновационные приемы преподавания, педагогические интеграции и их влияние на учебный процесс. Происходит интенсивный поиск стимулов развития системы образования в контексте долгосрочной перспективы, а также рассматривается стратегическая программа реформ с целью последующей интеграции отечественной системы образования в международное образовательное пространство. Исследователи считают, что ключевым направлением модернизации образования станет использование новых информационных технологий, компьютеризация учебных заведений, инновационная деятельность профессорско-преподавательского состава вузов [7]. Существует мнение, что приоритетным направлением интеграции науки и образования в информационную эпоху становится построение информационно-образовательных пространств, развитие которых рассматривают на основе информологического подхода, идеология которого отражает систему взглядов и идей, определяющих развитие личности активного, широко мыслящего, творческого члена компьютеризированного общества [8]. Однако во всем мире отмечается снижение статуса высшего образования, ухудшение образовательных программ со стороны государственного и политического руководства. С целью преодоления кризиса высшего образования, ряд европейских министров образования подписали совместное заявление, согласно которому правительства Европейского союза объявили о своих намерениях инициировать масштабную реформу интернационализации образования.

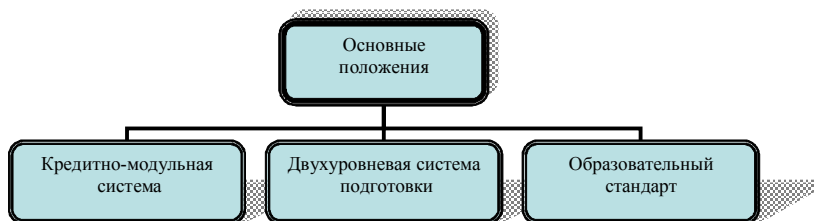
Пять лет назад министры образования 29 стран Европы собрались в городке Болонья под сводами древнейшего университета, который отметил свое 900-летие, и подписали Декларацию о европейском пространстве для высшего образования. Это означает, что диплом, полученный в Испании, признают в Польше, абитуриент, поступивший в немецкий вуз, сможет доучиться во Франции, а диплом венгерского профессора не забракует в университете Швеции. К 2004 году к договору присоединились еще 11 стран. В мае 2005-го подпись под договором должна поставить и Украина. Но на сегодняшний день некоторые вузы уже проводят эксперимент по внедрению кредитно-модульной системы образования, являющейся основополагающим аспектом «болонской декларации». Несмотря на первые положительные результаты экспериментов, исследования последних публикаций указывают на отсутствие системного, всестороннего анализа ключевых положений соглашения и

прогнозирования последствий их внедрения в учебный процесс.

### **Формулирование целей работы.**

*Цель исследования:* проанализировать перспективы вхождения Украины в систему высшего европейского образования и наметить пути интеграции системы высшего физкультурного образования в единое образовательное Европейское пространство.

**Результаты исследований.** Глубокое изучение специальной и научно-методической литературы позволяет систематизировать полученную информацию относительно целей и средств, с помощью которых 33 страны Европы, подписавших Болонское соглашение, включая более 300 европейских высших учебных заведений и их основных представительских организаций, намерены осуществить переход на европейские стандарты обучения. Условия внедрения мировых стандартов и их планируемые преимущества для более наглядного восприятия представлены на диаграммах (рис. 1), (рис. 2).



*Рис. 1. Основные требования к системе высшего образования*



*Рис. 2. Ожидаемые преимущества*

Первое требование “болонской декларации” – двухуровневая система высшего образования, на которую несколько лет назад перешли и продолжают переходить украинские вузы. Отучившись не менее трех лет, студент получает степень бакалавра и становится специалистом–практиком. Тому же, кто хочет заниматься наукой или преподаванием, нужно защитить степень магистра.

Главная установка “болонского документа” – учеба на протяже-

нии всей жизни. Знания можно и нужно пополнять, как счет в банке. Только измеряются эти накопления не в долларах или евро, а в “кредитах” – зачетных единицах. Один кредит включает в себя курс лекций, лабораторные работы и часы, отведенные на самостоятельную работу. В конце экзамен или зачет. Оценки выставляются в буквах: А – отлично, В – очень хорошо; С – хорошо, D – удовлетворительно, E – посредственно, FX – курс не зачтен.

Кредиты сохраняются пожизненно и позволяют без труда переходить из одного университета в другой. На новом месте не придется пересдавать предмет – зачтутся заработанные зачеты.

Скорость прогресса сейчас так велика, что 75% нынешних студентов и выпускников вузов придется столкнуться с профессиями, которым еще даже не обучают. Эти новые специальности возникнут на стыке нескольких старых. Но готовому специалисту–профессионалу не придется поступать в университет или остаться без работы. Достаточно записаться на курсы при вузе и “добрать” необходимые кредиты.

Болонская система направлена на взрослого человека, который сам выбирает, чему и как он будет учиться. Нашему же студенту предлагается готовая программа. Многих это устраивает – не нужно задумываться, какой предмет и зачем тебе преподают. График сдачи экзаменов тоже четко расписан.

Программа западного вуза более гибкая. Студент сам может выбирать, чьи лекции слушать. Не понравился один профессор – перешел к другому. Большинство западных преподавателей – успешно практикующие специалисты. Параллельно с лекциями они работают в банках, лабораториях, на производстве. А потому знания, полученные на занятиях, редко расходятся с тем, что ждет выпускников после получения диплома.

Набор предметов делится на три группы. Первая – это обязательные дисциплины, которые нужно изучать в определенной последовательности. Вторая – тоже обязательные предметы, но студент сам решает, в каком семестре за них возьмется. В третьей группе задается только общее направление. Например, студентам технического вуза нужно защитить несколько “гуманитарных” кредитов. Что именно изучать – психологию или социологию, будущий специалист определяет сам.

Разобраться в дебрях индивидуальной программы студенту не просто и поэтому его должен направлять “тьютор”, что в переводе с английского – наставник, опекун. Однако очень многое зависит от самого студента.

При ближайшем рассмотрении, предлагаемые изменения могут

быть адаптированы к системе высшего физкультурного образования. Так, педагогически обоснованным представляется структуризация программного материала на отдельные блоки, а двухуровневая система подготовки находится в стадии внедрения в отечественную систему высшего физкультурного образования.

Переход на новые образовательные стандарты целесообразен в условиях интернационализации рынка труда и растущей конкуренции при трудоустройстве выпускников. Однако отсутствуют неоспоримые стандарты качества высшего образования, приемлемые для всех сторон. По нашему мнению, единый стандарт – некое абстрактное, идеальное понятие, которое на современном этапе развития педагогической науки не может быть однозначно сформулировано и скорее относится к философским категориям. Поэтому, для практических целей под качеством образования решили понимать изменения в учебном процессе и в среде, окружающей обучаемого, которые можно идентифицировать как улучшение знаний, умений и понятий, приобретаемым учащимся по завершению определенного этапа [1]. Несмотря на то, что введение международной аккредитации может впоследствии стать главным ориентиром на пути к получению достойного рабочего места, дополнительным стимулом повышения уровня квалификации и шлифования профессионального мастерства, конкретные разработки в этом направлении находятся в процессе формирования и не обрели четких очертаний.

Рассмотрим более обстоятельно планируемые преимущества предстоящей реформы. Среди преимуществ, обеспечивающих интеграцию системы высшего образования в Зону европейского образования, специалисты в первую очередь называют мобильность учащихся, персонала и выпускников, и одним из положений является устранение требований к национальности и другие препятствия и препоны для академической карьеры в Европе. Тем не менее, наряду с положительными моментами, в числе которых обмен информацией и обогащение опытом, накопленным коллегами, как среди преподавательского состава, так и в среде учащихся, можно отметить и увеличение риска оттока наиболее талантливой молодежи в Европу. Министерство образования России уже намерено предпринимать действия, чтобы остановить процесс «утечки мозгов». Эта проблема в не меньшей мере угрожает и Украине.

Одним из преимуществ кредитно-модульной системы, специалисты называют ее демократичность. У слушателей появится возможность выбирать дисциплины для изучения по своему усмотрению. Такая свобода имеет и обратную сторону. Одни студенты из-за недостатка самодисциплины бросают учиться через два – три года. Другие – тянут

лямку десятилетиями. И продолжают учиться всю жизнь. Никто не отчисляет прогульщика за несданную сессию. Тем более, что сессий здесь нет, как и привычных нам первого – пятого курсов. Зато из тех, кто остался, выходят специалисты, которые точно знают, зачем им нужен диплом. Учитывая менталитет отечественных студентов, свободный выбор изучаемых предметов можно назвать преимуществом с большой натяжкой. Рассчитывая на сознательность студентов, вместо ожидаемого эффекта повышения энтузиазма и учебного рвения, есть опасность получить обратные результаты.

Следует отметить, что отечественным специалистам сложно объективно оценить все «за» и «против» Болонского соглашения по причине отсутствия непредвзятой информации и личных наблюдений за реорганизацией высших учебных заведений Европы и их интеграцию в единую образовательную систему.

**Выводы.** Исходя из анализа научных источников и приведенных размышлений, можно заключить, что необходима адаптация основных положений к отечественной системе образования для сохранения имеющихся в этой сфере несомненных достижений. Интеграция Украины в Европейскую систему высшего образования требует взвешенности и прагматизма. Возможно, потребуется время для поэтапного внедрения кредитно-модульной системы и научно-исследовательской работы по целенаправленному изучению результатов ее применения на каждом этапе внедрения. Также требуют детального изучения составляющие кредитно-модульного обучения, взвешенный подход в реализации идей европейского образования, кропотливая работа по адаптации основных положений проекта к особенностям обустройства украинской высшей школы физкультурного профиля.

Особенное внимание следует акцентировать на обеспечение привлекательности последующей деятельности выпускников в пределах Украины, создание достойных условий труда и оплаты работы. Стимулирование молодых специалистов, ориентирование научного потенциала на реализацию своих планов в отечественных условиях, должно стать приоритетным направлением государственной политики в целом и воспитательно-педагогическим компонентом образования, в частности.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем адаптации основных положений болонского процесса в системе высшего физкультурного образования.

Литература

1. Андреев А.А. Педагогика высшей школы (Прикладная педагогика) Учебное посо-

бие в 2 кн.-М.: МЭСИ, 2000. Кн.1.-141с.

2. Митрофанов С. Плюсы и минусы «болонского процесса». Русский Журнал/ Вне рубрик/ Сумеркипросвещения. [www.russ.ru/ist\\_sovr/sumerki/20030407\\_mitr.html](http://www.russ.ru/ist_sovr/sumerki/20030407_mitr.html)
3. Работин И.В. Инновационный компонент педагогической деятельности учителя физической культуры // Теория и практика физ. культуры. - 2001. - № 2. - С. 22-24
4. Болонський процес: перспективи і розвиток у контексті інтеграції України в європейський простір вищої освіти: Моногр./За ред. В.М.Бебика.-К.:МАУП, 2004.-200с.
5. Исафилова Ю. Утечка мозгов по кредитно-модульной системе образования. / Первак крымская.-№33(09.07.2004)
6. Григорьев В.И. Механизмы социокультурной интеграции содержания и организации неспециального физкультурного образования студенческой молодежи. // Теория и практика физ. культуры. - 2001. - № 10, с. 2.
7. Журняк Б.И., Гужевская В.Ф. Информационные технологии в информационных системах при подготовке кадров по физической культуре и спорту. /Культура народов Причерноморья. 2004г.- №48.Т.2
8. Богословский В.И., Потемкин М.Н. Информалогические аспекты интеграции науки и образования в педагогическом университете./Из матер. XII Международной конференции-выставки «Информационные технологии в образовании» («ИТО-2002»).

Поступила в редакцию 12.04.2005г.

## **ОБОСНОВАНИЕ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВУЗА**

Давиденко Е.В., Врзhesnevskiy И.И., Тимошкин В.М., Акимова В.А.

Национальный авиационный университет

Аннотация. Статья посвящена разработке и обоснованию системы оценки физических возможностей организма студентов специального отделения ВУЗа. Предполагается, что сопоставление противопоказаний в двигательной активности (в соответствии с диагнозом) с реальной картиной индивидуальных возможностей позволяет определить резервы организма занимающихся для развития отдельных двигательных качеств.

Ключевые слова: система, контроль, здоровье, студент.

Анотація. Обґрунтування системи контролю за станом здоров'я студентів спеціального відділення вузу. Стаття присвячена розробці й обґрунтуванню системи оцінки фізичних можливостей організму студентів спеціального відділення вузу. Передбачається, що зіставлення протипоказань у руховій активності (відповідно до діагнозу) з реальною картиною індивідуальних можливостей дозволяє визначити резерви організму для розвитку окремих рухових якостей.

Ключові слова: система, контроль, здоров'я, студент.

Annotation. Davidenko E.V., Vrzhesnevskiy I.I., Timoshkin V.M., Akimova V.A. Justification of the monitoring system behind a state of health of the students of special abjointing of high school. The article is devoted to development and ground of the system of estimation of physical possibilities of organism of students of the special separation of Institute of higher. It is assumed that comparison of contra-indications in motive activity (in accordance with a diagnosis) with the real picture of individual

possibilities allows to define backlogs of organism of separate motive qualities getting busy for development.

Ключевые слова: система, контроль, здоровье, студент.

### **Введение.**

Состояние здоровья студентов, направленных в специальное отделение ВУЗа для занятий физическими упражнениями, во многом определяется диагнозом хронического заболевания, последствиями перенесенных травм или операционных вмешательств [1 и др.].

В течении хронических заболеваний наблюдаются периоды ремиссии, когда человек чувствует себя практически здоровым. Этот период времени оптимален для проведения занятий физическими упражнениями в ВУЗе по дисциплине «физическое воспитание» [2, 3].

Интерес к оценке состояния здоровья студента вызван необходимостью методически грамотного выбора дозирования физических нагрузок в каждом конкретном занятии в соответствии с соблюдением требований программы по физическому воспитанию. Эффективность управления процессом физического воспитания во многом зависит от опыта, объема знаний и квалификации педагога, проводящего занятия с этим контингентом.

В 80-х годах XX века в специальной литературе появились разработки, касающиеся систем оценки уровня здоровья [4] и физических возможностей человеческого организма [5] для использования в системе массовых обследований населения.

Физические возможности непосредственно связаны с перспективой раскрытия индивидуальных физических особенностей человека, в них – потенциал и перспективы человеческого организма. Диагностика физических возможностей человека – одно из принципиальных звеньев, составляющих комплексный процесс оздоровления [6].

Разработка системы оценки физических возможностей организма студентов специального отделения ВУЗа является в настоящее время актуальной проблемой физического воспитания этого контингента, поскольку позволяет совершенствовать функционирование тех органов и систем организма, которые не затронуты патологическим процессом и имеют резерв для развития, а следовательно, влияют на улучшение состояния здоровья организма.

Работа выполнена по плану НИР Национального авиационного университета.

### **Формулирование целей работы.**

*Целью* данной работы является обоснование оценки физичес-

ких возможностей студентов специального отделения ВУЗа для использования ее в качестве одного из критериев эффективности процесса занятий физическими упражнениями.

Для достижения поставленной цели использовались следующие *методы исследования*: анкетирование; антропометрия; физиологические методы; функциональная проба с дозированной физической нагрузкой; педагогическое тестирование.

### **Результаты исследований.**

Студентам НАУ ( 209 юношей и девушек ) была предложена форма индивидуальной карты, в которую они должны были внести фактические данные по ряду вопросов. Все вопросы объединены в 5 блоков: демографический, физиологический, физическая подготовленность, заболеваемость и образ жизни.

В качестве критериев оценки физических возможностей выбранными показателями физического развития, функционального состояния основных систем организма; реакции на функциональные пробы со стандартной физической нагрузкой (проба Руфье или время восстановления после 20 приседаний за 30 с); показатели физической подготовленности, заболеваемости и самооценка образа жизни. Для каждого из критериев в блоках разработаны балльные оценки.

Из критериев *демографического* блока, включающем соматометрические показатели физического развития, в оценке физических возможностей использовали только значение массы тела, остальные показатели служили основанием для исследований по другим темам научной работы кафедры.

Каждый из показателей *физиологического* блока (ЧСС, АД, ЖЕЛ) оценивали в баллах, унифицировав методики интегральной оценки физических возможностей при массовых обследованиях [5] и методику комплексного показателя уровня здоровья [6]. Основанием для выбора этих методик оценки послужил тот факт, что они разрабатывались специалистами-медиками на больших выборках, а в качестве индикатора оценки физических возможностей человека авторами было выбрано кислородообеспечивающее звено кардиореспираторной системы, что позволило им рекомендовать использование этих балльных шкал для оценки «практически здоровых» лиц в возрасте старше 16 лет.

Балльные оценки *физической подготовленности* разрабатывались на основе данных первичного эксперимента всей группы испытуемых, и соотнесения среднестатистических значений этих оценок с диапазонами нормативов, представленных в специальной литературе для конкретных социальных слоев населения и возрастно-половых групп [7,

8].

Балльная оценка за критерии *заболеваемости* и *образа жизни* рассчитывается отдельно

Анализ выявленного уровня физических возможностей каждого студента проводится на основе анализа оценки каждого из блоков и позволяет выяснить, следствием чего является общее снижение уровня физических возможностей и обратить на него внимание при подготовке и проведении занятий по физическому воспитанию.

Если оценка *физиологического блока* конкретного студента превышает оценку блока его *физической подготовленности*, то учитывая ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам при диагностированной у него патологии, можно судить о наличии резервов его организма для развития отдельных двигательных качеств до уровня возрастано-половых нормативов. Тогда, без опасений нанести ущерб организму, можно будет использовать посильные для него физические нагрузки и упражнения для повышения уровня развития двигательных качеств, а, следовательно, для совершенствования функциональных системы организма, обеспечивающих развитие этих двигательных качеств и улучшения здоровья.

Комплексный анализ индивидуальных значений таких показателей как ЧСС<sub>n</sub>, АД и реакции на функциональную пробу с дозированной физической нагрузкой дают достаточно полное представление о состоянии сердечно-сосудистой системы наблюдаемых студентов.

Соотношение значений окружности грудной клетки (морфологический показатель); жизненной емкости легких, частоты дыхания (функциональные показатели); индекса Робинсона (расчетный показатель, характеризующий потенциальные аэробные возможности организма) и результаты в тесте Купера (показатель физической подготовленности – аэробных способностей) – позволяют судить о состоянии дыхательной системы и ее резервах. Если потенциальные аэробные возможности организма по оценке выше, чем проявленные аэробные способности, значит – у педагога есть возможность обоснованно предлагать студенту в занятиях по физическому воспитанию средства, способствующие развитию общей выносливости, которые в свою очередь окажут оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, таким образом повышая уровень его здоровья (физического состояния). Используемые при этом физические упражнения и уровень нагрузок должны учитывать характер заболевания.

Оценки блока *заболеваемости* могут служить для преподавателя ориентиром индивидуального дозирования физических нагрузок у

конкретного студента по сравнению с остальными непосредственно в каждом занятии.

Низкие оценки блока *образ жизни* позволяют давать рекомендации по изменению отношения студента к своему образу жизни ради повышения уровня физических возможностей, а следовательно и уровня здоровья.

Выявленный уровень физических возможностей позволил определить интегративную оценку состояния здоровья и личного отношения каждого студента специального отделения ВУЗа к гигиеническим рекомендациям по образу жизни, обеспечивающим нормальную жизнедеятельность и учебу.

Выявленные в результате исследований резервы функциональных систем организма студентов специального отделения ВУЗа для реализации их индивидуальных физических возможностей в процессе физического воспитания, должны быть соотнесены с рекомендуемыми и противопоказанными средствами физической культуры, а также с ограничениями в дозировании физических нагрузок для организма с определенными функциональными или органическими отклонениями от нормы в связи с заболеванием, последствиями травмы или оперативного вмешательства.

#### **Выводы:**

1. Оценка физических возможностей организма, включенная в систему контроля за состоянием здоровья студентов специального отделения ВУЗа, значительно расширяет диапазон информированности педагогов о соотношении физических возможностей и их реализации в проявлении физических способностей контингента.

2. Определение интегративной оценки физических возможностей студентов специального отделения ВУЗа повышает эффективность использования принципа индивидуализации в физкультурно-оздоровительной работе со студентами специального отделения ВУЗа.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем контроля за состоянием здоровья студентов специального отделения вуза.

#### Литература:

1. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье. – М.: Знание, 1991. - 64 с.
2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальной медицинской группе. – М.: Высшая школа, 1986. – 256 с.
3. Методика врачебно-педагогического контроля в массовой физической культуре / Метод. пособие для аспирантов. – К.: Госкомспорт УССР, КГИФК, МГПИ. 1991. – С. 55-60.
4. Гулько И.С., Голенцов В.Б., Панькова Л.Н. Комплексная методика полуколичествен-

ной эспресс-оценки физических возможностей организма человека: Метод. рекомендации. – Минск, 1986.- 28 с.

5. Иващенко Л.Я. Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоровья, 1988. - 156 с.
6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – Київ: ДВПШ ДКНТШП – 1996. – 32 с.
7. К. Купер. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. Доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. –224 с.

Поступила в редакцию 05.04.2005г.

## **МЕТОДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Дмитриев С.В.

Нижегородский государственный педагогический университет

Аннотация. Семантикой пронизаны наука, искусство, педагогика, психология человека. Однако в традиционной дидактике данная проблема не нашла достаточного освещения. Целью статьи является анализ построения «живых движений» как социокультурного семантического объекта.

Ключевые слова: построение креативно-двигательных действий, рефлексивные механизмы.

Анотація. Дмитрієв С.В. Методи освітнього навчання в сфері фізичної культури. Семантикою пронизані наука, мистецтво, педагогіка, психологія людини. Однак у традиційній дидактиці зазначена проблема не знайшла достатнього висвітлення. Метою даної роботи є аналіз побудови «живих рухів» як соціокультурного семантичного об'єкту.

Ключеві слова: побудова креативно-рухових дій, рефлексивні механізми.

Annotation. Dmitriev S.V. Methods of education in sphere of physical culture. Science, art, pedagogics, psychology are possessing with a semantic feature. However, the given problem hasn't been covered enough in the traditional didactics. The aim of this article is the conception of living movements as a social-cultural semantic object.

Keywords: creative-motor action's cohctruction, reflecting mechanisms.

### **Введение.**

Современные образовательные технологии в сфере физической культуры ориентируются на поиск способов формирования креативно-двигательных действий, в которых имплицитно содержится информация о физическом, психическом и социокультурном потенциале человека. Становится важным осуществить переход от «человека телесно-развитого» к «человеку социокультурному», способному преодолеть в своей профессиональной деятельности границы между физическим и ментальным. Вместе с тем проблема соотношения телесно-двигательных и рефлексивно-семантических операций в методике обучения двигательным действиям спортсмена не получила достаточ-

ного освещения в специальной литературе.

Социокультурные традиции берут свое начало в идеях и деятельности А.Г.Хасина – известного российского тренера, методиста и организатора профессионально-педагогического образования в Нижегородской области. Он свыше 50-ти лет работал на факультете физической культуры Нижегородского педагогического университета, возглавляя кафедру гимнастики. А.Г.Хасин – один из тех, кто подготовил переход от технократической парадигмы образования к культуuroобразующему преподаванию в сфере физического воспитания и спорта. Его профессионально-педагогический опыт обобщен нами в работах [1, 2, 3, 4].

Работа выполнена по плану НИР Нижегородского государственного педагогического университета.

#### **Формулирование целей статьи.**

Основной целью является анализ методов интеграции образовательного обучения, идущего как «от предмета обучения», так и «от личности студента». В статье в виде тезисной парадигмы представлены основные идеи педагогического кредо А.Г.Хасина, воспитавшего свыше 30-ти мастеров спорта по гимнастике, в том числе автора данной публикации. Тезисы даны в нашей интерпретации – с точки зрения теории социокультурных двигательных действий спортсмена.

#### **Результаты исследования.**

Результаты проведенных исследований излагаются, так сказать, в «режиме употребления» в сфере антропных дидактических технологий [5].

1. До 60-х годов прошлого столетия методику преподавания в сфере физической культуры рассматривали как прикладную дидактику. В рамках такого подхода содержание обучения сводилось преимущественно к предметно-логическому. При этом устранялась духовно-чувственная составляющая сознания, игнорировалась телопсихическая организация деятельности спортсмена. В результате формировался специалист с «однополушарным мышлением». Сегодня, когда в духовно-деятельностном бытии каждого человека одновременно сопрягаются самые разнообразные социокультурные спектры, когда формируется новый «социум культуры» (В.С.Библер) и сама проблема культуры определяется как проблема диалога культур, необходим диалог образовательных технологий, позволяющий постигать мир «и мыслью, и сердцем, и телом».

Тезис традиционной образовательной деятельности – *«понять означает познать»* – в системе идей А.Г.Хасина обретает инвертированную форму: *«познать означает понять»*. То, что в науке является конечным пунктом познания, в антропных образовательных технологи-

ях становится исходным пунктом объяснения (понимания). Понимание есть индивидуальная рефлексия, обнаруживающая наличие в памяти человека определенной семантической структуры, а не процесс формирования последней. **Понимание есть продукт рефлексии, но не сам познавательный акт.** Таким образом, *в системе обучения метод «понимания» должен применяться не после «семантизации» объекта в памяти, а раньше.* Для того, чтобы понять природу социокультурного двигательного действия спортсмену необходимо погрузиться как в само действие (технично-технологические механизмы), так и в глубину самого себя (внутренний предметный мир личности). Педагогическая герменевтика (как теория понимания и интерпретации) и антропные (лично-развивающие) образовательные технологии позволяют представить образовательную методику как «единораздельную целостность» (термин А.Ф.Лосева), гармонично сочетающую четыре ипостаси: культуру познания (создание информационной среды), культуру деятельности (искусственная среда), культуру общения (социокультурная среда), культуру самосовершенствования (социокультурный мир личности). Таким образом, в педагогическом кредо А.Г.Хасина сопрягаются *принципы культуросообразности проектирования* (культура проектирования и построения двигательных действий спортсмена) и *проектосообразности физической культуры личности* (проектная культура мышления и телесно-смысловой организации движений спортсмена). По сути дела здесь представлена *реальность культуры человека, а не реальность вещей природы или цивилизации.* В данной концепции интегрированы три «смысловых образования» – *идея культуры как культа, идея культуры как способа экзистенции человека, идея культуры как диалога.*

2. Данные принципы снимают обозначившееся на определенном этапе противопоставление двух точек зрения: о возможности проектировать абсолютно все (О.И.Генисаретский) и невозможности проектировать самого человека (В.М.Розин). Противоречие снимается путем введения проектной культуры в образование, выделения специфики проектирования (самопроектирования) предметного мира личности, методов гармонизации человеческих отношений и внутренней среды каждого субъекта образовательного пространства. Самопроектирование следует понимать как предпосылку самосовершенствования человека в широком смысле – самосозидания, самодостраивания, самосотворения личности. И, наконец, существует внешнее проявление результатов самосовершенствования в виде самовыражения, саморегуляции, самоактуализации. Расширение предметной области и технологий проектной культуры открывает практически неограниченные возможности интег-

ративных преобразований как в науке, так и в образовании. Важно осуществить переход от other-ascribable (описание, осуществленное другим человеком) к self-ascribable (самоописанию) собственных действий. Необходимо научить спортсмена, с одной стороны, видеть и понимать объекты предметной среды деятельности, а с другой – одновременно мыслить и осознавать самого себя, мыслящего и воспринимающего предметную реальность (разные модальности рефлексии).

3. Известно, что в студенческих аудиториях и спортивных залах слишком много остается преподавания и недостаточно учения (самообучения). По сути дела, студент-спортсмен становится объектом массового единообразного педагогического воспроизводства «рациональной спортивной техники», «физических кондиций» и «коррелятов здоровья». В технологии реализации принципа социокультурной персонализации человека пока еще остается много «белых пятен». Одним из возможных механизмов «зажигания факела» в личности и деятельности студента является так называемый «Дневник спортсмена», в котором предметом анализа являются не только традиционные учебно-тренировочные программы, но и внутриличностные события (переживания, размышления, планы на будущее, рисунки, фотографии, стихи). В учебно-тренировочной работе А.Г.Хасина дневник становился средством «рефлексивного зеркала», способом объективации собственных изменений – личностных и профессиональных.

Студенты и преподаватели высшей школы, как правило, не участвуют в совместном проектно-поисковом процессе, а пребывают рядом – *«рядом, но не вместе»*. Основной целью образовательных технологий на факультетах физической культуры должен быть ***не обученный спортсмен, а обучающийся спортсмен***. Внимание преподавателя-тренера должно быть больше направлено на спортсмена, а не на учебно-тренировочную программу. Необходимо *выявлять* творческие возможности спортсмена, а не «формировать», не «лепить», как продолжают еще утверждать авторы некоторых педагогических инноваций. Заметим, что «являть» и «выявлять» – однокоренные слова. Педагог должен стремиться «сделать» из спортсмена того, *кем хочет быть сам спортсмен*. Безусловно, каждый человек является творцом своего собственного образа – образа жизни, образа деятельности. «Найти самого себя» – не столь высокая образовательная задача. Важнее, как всегда считал А.Г.Хасин, – «создать самого себя»! При этом необходимо, чтобы «обучающий себя» (развивающийся) человек не хотел останавливаться на достигнутом уровне. Если хочешь быть на уровне современных требований – опережай их.

Таким образом, от педагогов-преподавателей, осуществляющих

функции *«передачи ЗУН-стандартов»*, необходимо было перейти к преподавателям-технологам, осуществляющим управление процессом формирования *потребностей* и *способностей* студентов, развитием их личностно-деятельностного потенциала, расширением границ социокультурного опыта. Отображая предмет потребности (материальный или идеальный), спортсмен одновременно «отражает себя» как действующего субъекта в своих возможностях (способностях) по отношению к данному предмету. Актуализированные потребности необходимо трансформировать в деятельностные установки личности. Потребность, следовательно, рассматривалась А.Г.Хасиным не просто как инициирующий фактор, «запускающий» ход решения той или иной задачи, но и как своего рода психический регулятор, наряду со способностями обеспечивающий процесс достижения программного результата. Таким образом, потребность становится «сферой результатов», а не предпосылкой двигательного действия. Развитие личности осуществлялось через процесс «выращивания» потребностей и способностей путем совершенствования креативно-двигательных действий спортсмена.

4. В сфере физического образования учебная деятельность (а точнее, ее фрагменты) может иметь различный характер, например подчиненный задачам *«воспитания физического»* или *«воспитания через физическое»* (Г.Г.Наталов). А может быть и наоборот – задачи развития (в том числе интеллектуального) решаются путем включенности студента в тот или иной контекст деятельности. Productive learning – продуктивное образование интегрирует обучение, воспитание и развитие в единое целое. **Обучение** – процесс усвоения (освоения в деятельности) новых норм, методов и технологий, определяющих уровень приобщения человека к культуре, традициям, достижениям социума (в том числе в сфере науки, искусства, производства). **Воспитание** – процесс управления субъектом собственными потребностями (окультуривание потребностей), определяющий уровень духовно-деятельностного (ценностного) сознания личности, образ жизни и профессиональной деятельности. **Развитие** – процесс выращивание способностей (окультуривание способностей) путем совершения социокультурных действий, использования методов и способов профессиональной деятельности, определяющих уровень всестороннего (разностороннего) функционирования в обществе человека-деятели.

«Будьте настойчивы в достижении цели...» А как? Необходимо, чтобы у спортсмена наряду с познавательной направленностью на предмет обучения появилась направленность на самоизменение, способность ставить задачи самосовершенствования. *«Будьте реалистами – требуй-*

*те невозможного»* (парадокс ученых Римского клуба). «Ученик, от которого никогда не требуют ничего такого, чего он не в состоянии сделать, никогда не сделает всего, что он может» (Дж. Милль). Как подчеркивал Адам Мицкевич, – «измеряй свои силы замыслами». Спортсмен, осваивая и совершенствуя двигательные действия, «осваивает» по сути дела самого себя. Это труд человека над самим собой, где главным является не «показать результат», а «преодолеть себя», «испытать себя». Учебно-спортивная тренировка имеет лишь одну цель – воспитание личности спортсмена, для достижения которой ставятся и решаются образовательно-обучающие и тренировочные задачи. Процесс обучения в спорте воспитывает личность. Как полагал А.Г.Хасин, *обучение входит «внутрь» воспитания*. При этом воспитанность спортсмена обязательно предполагает и уровень его обученности.

С нашей точки зрения, антропно-деятельностные технологии должны комплексно решать все основные задачи профессионально организованного образования – обучения, развития и воспитания личности. При этом необходимо различать *деятельностно* и *объектно-ориентированные* системы образования. В традиционной методологии различается образование в узком смысле слова (образование личности) и обучение – передача и усвоение некоторого объема знаний и умений в избранной области. Кроме того, выделяется и образование в широком смысле слова, включающее, наряду с образованием личности и обучением, еще и развитие человека, его профессиональную подготовку и воспитание личности. По сути дела речь идет о внешней, функциональной (не имманентной, не деятельностной) характеристике системы образования. На наш взгляд, граница между обучением, развитием и воспитанием может проводиться существенно по-разному в зависимости от принимаемых нами методологических установок (ценностных ориентаций). Здесь имеется в виду не демаркация границы, а квалификация того, что находится по ту или иную ее сторону.

5. В профессиональной подготовке студентов факультета физической культуры важны не столько «межпредметные связи» (знание педагогики, психологии, биомеханики), сколько создание общей профессионально-педагогической среды, развивающего личность образовательного пространства, духовно-творческого поля совместной деятельности. Становление профессионала это по сути дела формирование внутреннего предметного мира личности – сферы его духовно-деятельностного бытия. Человек, как известно, состоит из людей, сделан из людей и делается людьми. При этом профессиональный и личностный рост в сфере высшего образования неразрывно связаны. Необходимо

создавать образовательное пространство для формирования профессионала с важным набором личностных качеств (способностей видеть, чувствовать, созидать) и умением их развивать. Профессиональное мировоззрение обусловлено прежде всего *позицией личности* – творца своих социокультурных действий и деятельности в целом, принятием в свое «Я» мира других людей. Реальный путь к этому – *Диалог*: диалог человека с человеком, человека с собой, с природой, с культурой, «диалог культур» и мировоззренческих позиций в творческом самосознании. Человек всегда нуждается в другом человеке.

Известно, что научить спрашивать труднее, чем научить отвечать. *Педагог должен давать ответы, порождающие новые вопросы*. Важно предусмотреть не только *диалогичность образовательных технологий* (таких, как метод совместных проектов, обучение как совместное исследование, мастерская знаний), но и *диалогичность содержания мыслительных действий студента*. Это позволяет студенту формировать в себе «внутреннего оппонента», осуществлять саморефлексию своих мыслей и действий, уметь выделять «главное общее» и «главное отличное» в своем проектно-двигательном опыте. Именно столкновение с чужой точкой зрения и осознание своей «личной» порождает задачу обоснования собственных взглядов, а значит, осуществлять их рефлексивный анализ и оценку. Это необходимо для формирования у студента как субъекта профессиональной деятельности потребности к разработке необходимой ему автодидактики – собственного «педагогического кредо». Последнее представляет собой систему основополагающих педагогических идей, концептуальных воззрений, ставших ориентирами, установками и «технологическим инструментарием» в профессиональной деятельности.

**6.** Известно, что *развивает личность не само знание, а специальное его конструирование*, моделирующее содержание научной области, методы ее познания и чувственно-смыслового восприятия. В основе образовательного развития лежат методы, методики, эвристики, программы, алгоритмы, позволяющие оптимизировать обучающую деятельность за счет «перекрестного опыления» идей. Знания сами по себе не могут воспитывать личность деятеля. Знания, педагогическая ситуация, продуктивная деятельность оказывают воспитывающее воздействие только на тех людей, чьим потребностям они соответствуют, в чью систему ценностей входят. Знание, как известно, существует в нерасторжимом единстве с деятельностным сознанием, которое оно конституирует, и с предметом деятельности, который оно репрезентирует в сознании в форме концептуальных и операционных образов – так называемых концеп-

тов и конструкторов. *Концепт* и *конструкт* – это «переплетение» двух семантических единиц анализа и синтеза, необходимых для построения любого орудийно-предметного действия. Если в концепте на первый план выдвигается понимание и интерпретация объекта, то в конструкте – технология его построения. Конструкт не столько осуществляет «анализ внутри синтеза», сколько конструирует и реконструирует объект. С точки зрения спортивной дидактики в концептах доминируют «*схемы ориентации*» в «устройстве механизмов» двигательного действия (объясняющие технологии), в конструктах – «*схемы преобразования*» системы движений (преобразующие технологии). В образовательном обучении необходимо следовать правилу: «*It wanted to be seen*» – *увидеть для того, чтобы следовать объекту*, а не рассматривать его. При этом весьма важна эвристическая роль гипотезы в «концептуализации» фактов, что *достигается уже в самом процессе их «добывания», а не после* (как это предполагается в педагогике, ориентированной на логический эмпиризм).

Образовательные технологии это, как известно, не «допрос природы» (процесс, характерный для науки), а испытание технологической конструкции, дидактического устройства для реализации законов природы. Это своего рода «инженерный мир», созданный руками и мышлением человека. Видеть метод решения проблемы (задачи) – признак технологической культуры мышления. При этом важно сформировать у студента установку на самостоятельную деятельность: «**Сделай так, как никто тебя не учил!**» Дидактические «кванты знаний» должны стимулировать мысль студента (если нет «преграды», «учебных барьеров», то не будет и развивающей человека образовательной деятельности). Предметно-образовательная среда должна быть не столько развивающей, сколько развивающейся, гибко изменяющейся в зависимости от оперативных целей обучения. Необходимо, чтобы у студента, наряду с научными аргументами и фактами, оставалось место для развития фантазии и интуиции. Важнейшая задача педагога – сделать так, чтобы студент не хотел «останавливаться на достигнутом», чтобы он всегда был *недоволен собой*. При такой организации обучения результат познания того или иного объекта всегда будет «завершаться» новыми вопросами.

7. Знание, построенное на разных языках, должно формировать у студента «позиционную логику» профессионала – исследователя, проектировщика, технолога, оператора. Следует иметь в виду, что весьма важной способностью творческого человека является его умение смотреть на предметную область не как на «мир известный», а как на *terra incognita* (лат. – незнакомая область), «мир проблем». Двигательное действие как объект познания (преобразования) раскрывается с раз-

ных точек зрения (как оно устроено, что является главным, как его построить). Смысловой анализ и описание данного объекта представляет собой движение от уже известного к новым свойствам и отношениям в системе движений. Технология творческого проектирования и построения двигательных действий включает следующие фазы выработки программного решения: (1) целеполагание, намерение, мотивацию, активацию личностного потенциала (здесь доминируют диспозиционные установки личности, опыт ценностных отношений); (2) обдумывание, взвешивание, рефлексия (здесь доминирует рефлексивная организация мышления); (3) вхождение в процесс проектирования и выработка программы, критериальный контроль (здесь доминируют операционно-деятельностные установки сознания).

Следует иметь в виду, что в целевых проектах и программах присутствует как *объективная логика решения* (фиксируемая в принципах, механизмах и способах действия), так и *субъективно-личностная логика решения задачи* (представленная в соответствующих целесмысловых установках, требованиях и средствах). Можно полагать, что, если принципы и методы решения задачи в значительной мере *абстрагированы от личности*, а механизмы и способы действия по преимуществу *ситуативны* (разрабатываются, как правило, для типичных ситуаций), то целесмысловые регулятивы во многом *личностны*, связаны с неформализуемыми свойствами личности (темперамент, характер, эмоциональный регистр).

Нами показано, что результатом учебно-смыслового проектирования операционных систем движений должно быть *решение о методе* (универсальный способ решения класса задач), *решение о способе* (выработка основного механизма конкретного двигательного действия), решение о переходе к целереализации («запуск» целевой программы действия в соответствии с принципом транзакции – согласования установок личности и установок деятельности). А.Г.Хасин всегда подчеркивал необходимость *обучения не столько действиям по алгоритму, сколько формированию умений разрабатывать соответствующие алгоритмы и алгоритмические предписания*. Необходимо искать и осваивать методы и способы продуктивно-творческого программирования на основе ценностной ориентации и выбора (выработки) собственной позиции и способов действия. К сожалению, в современных технологиях проблема поиска часто заменяется проблемой выбора. От обучения в формате *teaching* необходимо переходить к формату *learning to know* (учиться знать) и *learning to do* (учиться делать). Тем самым повышается образовательный компонент обучения. В этом случае *не человека учат, человек учится* (под руководством педагога).

8. В курсе педагогической кинезиологии нами начата разработка *методов семантической транскрипции* (от лат. transcriptio – переложение), позволяющих излагать в форме речи (устной или письменной) такие *виды «чувствознания»*, как «ручное мышление», «криптогноза», «перцептивно-эвристическая интуиция», «таситное знание», «кататимные образы», «инсайтные алгоритмы», «ага–реакции», «решения навскидку». Посредством методов семантической транскрипции каждый человек стремится раскрыть, осмыслить внутренние глубины своей «психосферы» (термин Н.Н.Ланге), «персоносферы» (термин А.В.Петровского). «Язык движений» очень сложен и включает наряду с языком понятий и формально-логических структур язык смысловых интерпретаций, часто *акаузальных* (не основанных на причинно-следственных связях) и *алогичных* (где выводы совершаются не с жесткой формально-логической необходимостью). И только через информационный синтез интерпретационно-личностных образных структур происходит восхождение к сущности объясняющих и технологических схем и других средств дидактического моделирования. Отметим, что подлинное понимание начинается не на понятийном уровне, а на уровне так называемой интеллектуальной образности – интуитивно-смыслового схватывания образа понимаемого («смысловые ключи»).

Объясняющая и технологическая схемы – дидактические модели двигательных действий, используемые педагогом, должны выступать не только *средством ориентировки* в учебной деятельности («информация для всех»), но и осуществлять *функции личностно-смыслового оператора*. Известно, что используемые способы действия могут быть вполне рациональными, а эффективность решения задачи низкой. Используемые здесь термины относятся к разным сторонам процедуры оценивания операционной системы движений: *рациональность* – к методам и средствам технологии построения действия, *эффективность* – к результатам их реализации. В квантификационную модель, как правило, вводятся *аппроксимирующие гипотезы* (от лат. approximaге – приближаться; здесь – приближенное выражение каких-либо параметров системы движений через более простые показатели), *операции реляционной алгебры* (упорядочивающие семантику «базы данных») и *методы репрографии* (от лат. герго – воспроизвожу), «сжимающие» информацию по стандартизированной схеме.

Действующая личность как «открытая система» в своих действиях открывается для себя и для других людей. То, что испытывается («прочитывается») спортсменом на биосоматическом («телесно-чувственная ткань» движений) и психосемантическом уровнях (смысловая орга-

низация движений), может и должно эффективно использоваться в процессе обучения. Стремление «поделиться бытием» с другими и стремление к самовыражению (в том числе через двигательные действия), самоактуализация личности – это двуединая цель антропных образовательных технологий. В конечном итоге *«через других мы становимся собой»* (Л.С.Выготский). Весьма важным для педагога является также *метод смысловой дерефлексии* – умение смотреть на себя «глазами ученика».

9. Дидактическое моделирования двигательных действий осуществляется, как правило, в двух основных аспектах – либо в аспекте средств отображения учебно-познавательной информации (текстовые, табличные, графические, символические, абстрактно-логические семантические единицы), либо в аспекте соотнесения оперативной информации с внутренним, субъективным представлением об объекте в так называемой «образно-концептуальной модели». Специфика ментальных моделей состоит в том, что информация о них не верифицируема. Ментальный объект исходно *многомерен и допускает множество интерпретаций*. В образно-концептуальной модели переплетаются *осмысленность вещей и вещьность смыслов*. Таким образом, видение объекта должно быть не гомогенным (способным воспринимать явления какого-либо одного рода), а гетерогенным – предрасположенным к схватыванию самых разнородных свойств и качеств системы движений. Здесь важную роль играет так называемый «шлейф ассоциаций» спортсмена – источник индицирующей (указывающей, подсказывающей) информации. Разнообразие интерпретаций характеризует, с одной стороны, *разнообразие отношений человека к объекту*, с другой – *открывает многообразие предметного смысла* данного объекта. В более широком смысле слова то или иное «видение мира» (в том числе альтернативное) задает способ теоретизирования, построения научной теории, расширения исследовательских программ, выстраивания категориальных оппозиций и категориальных инверсий (от лат. *inversio* – «асимметричное переворачивание»). В результате категориальных инверсий в сознании обучаемого может произойти «перевертывание» ценностной шкалы, что заставляет по-новому взглянуть на проблему, помогает по-новому организовать процесс обобщения, структурирования тех или иных объектов.

Нами показано, что для понимания механизмов двигательного действия необходимо использовать такие методы смыслового моделирования, как *доставание модели* (видоизменение ее топологии) и *системное переконструирование* (изменение ее метрики). В сущности, мы пытаемся научить человека самостоятельному мышлению. Если он будет уметь это делать, если он будет знать, что можно найти решение

любой проблемы, значит, обретет сознание, которое не поддается манипулированию. Антропно-деятельностное моделирование не столько «подгоняет» объект под жесткие априорные схемы и «правила-нормы игры», сколько «задает ему вопросы и получает необходимые ответы». Здесь используется открытая «архитектоника действия», дающая возможность менять soft (мягкое программное обеспечение), не меняя при этом hard and fast rules (раз навсегда установленные правила). Это признак гуманитарного познания, осуществляемого на основе множества внутренних регуляторов (потребностей, мотивов, установок, ценностей). С ее приобретением меняется и критерий познания объекта. Им становится *«не точность познания, а глубина проникновения»* (М.М.Бахтин).

В рамках педагогической биомеханики дидактическая модель двигательного действия анализируется в терминах когезии (от англ. cohesion – быть связанным), когерентности (от лат. cohaerentia – сцепление, связь), смыслового регистра (от лат. registrum – упорядоченный список чего-либо), что в конечном итоге позволяет представить семантическую целостность данного объекта. Так, *смысловой регистр* определяет выбор языковых и орудийных средств – в зависимости от компетентности (уровня знаний) студента. *Смысловую когезию* можно рассматривать как механизм определения тех или иных «функциональных опор» для построения индивидуальной картины объекта (умозаключения, афоризмы, сентенции, пословицы и т.п.). *Смысловая когерентность* связана с переходом на более высокую ступень понимания объекта в результате укрупнения единиц индивидуального знания, компрессии или развертывания смысла двигательного действия. Данные механизмы позволяют в той или иной степени учитывать *интеллектуальную направленность личности и технологическую направленность деятельности* в образовательной среде. Здесь в наиболее полной мере проявляется единство строения и назначения, структуры и функции целенаправленной и смыслоорганизованной деятельности человека.

**10.** В системе физкультурного образования, как правило, доминируют аналитические методы мышления и освоения сложных двигательных действий (знание деталей спортивной техники без понимания «целого во фрагменте»). В результате в сознании преподавателей и соответственно у студентов возникает «лоскутность восприятия объекта». С точки зрения методологии А.Г.Хасина процесс формирования образовательной модели двигательных действий должен быть представлен на языке системного подхода – в виде дифференцированной (а не интегрированной) целостности, и на языке проектной культуры мышления спортсмена – в виде единого психического образования «эталон–проект–образ». Педа-

гог, организующий перцептивно-смысловое действие спортсмена, должен сформировать у последнего следующие операционно-технологические установки: *на что и как смотреть* (предмет восприятия); *что должен увидеть* (предмет понятийных, существенных признаков объекта или ситуации); *что необходимо прочувствовать* (предмет телесно-чувственного познания) и, наконец, *на что объект похож*. Без развития ассоциативного мышления трудно распознавать новое для субъекта явление – необходим «показ неизвестного с помощью известного». Как говорится, мы видим то, что знаем. Вполне понятно, что новое в объекте замечает тот человек, у которого возникает новая точка зрения (направляющая установка сознания). Больше видит тот, кто меняет свою позицию (ракурс, точку зрения) по отношению к объекту (программная установка сознания). Понять объект – это по сути дела установить, как он функционирует и что с ним можно сделать. Структура объекта рассматривается в педагогической кинезиологии как свернутая функция («свернутый опыт деятельности»): *«Мы можем только то понимать и сообщать другим, что мы можем сами сделать»* (И.Кант). Мы можем интерпретировать мир настолько, насколько преобразуем его («...es kommt darauf an sie zu verändern» – по К.Марксу). *«Cogito ergo sum»* («Мыслю – следовательно, существую»), – провозгласил Р.Декарт. Сентенция ученого должна быть уточнена: *Мыслю – следовательно, действую; действую – следовательно, существую*. Данная мысль соответствует словам гетевского Фауста: *«Вначале было действие»*. Подчеркнем еще раз, что необходимая студенту информация («квант знаний») *извлекается не из объекта, а из действий с данным объектом*.

**11.** Разработка антропных образовательных технологий требует перехода от так называемой «стимульной парадигмы» (которая трактует познавательный процесс как *«реактивно-данный»*) к «деятельностной парадигме» (здесь функция представления объекта – *«созданного в сознании»*) – осуществляется в форме операционализации и концептуализации предметных знаний). Успешно работать можно только в рамках программ, направленных на решение тех или иных задач. *Только через решение задач знания превращаются в метод*, – важнейший постулат профессиональной деятельности А.Г.Хасина. В рефлексивном поиске (а не выборе) двигательного решения происходит объединение познавательной, оценочной и конструктивной функций деятельностно организованного сознания личности. Мышление спортсмена всегда интенционально (направлено на «предмет потребности»), оно актуализируется в контексте решаемой задачи, ситуационно заданной цели.

Спортивный педагог должен уметь проблематизировать созна-

ние спортсмена (чтобы депроблематизировать его действия). Если человек не осознает противоречий в познаваемом объекте, то для него нет никаких проблем (по К.Марксу). Известно, что истинно новое всегда сначала непонятно. Оно становится понятным лишь в результате активно-поисковой рефлексии – ассимиляции, интериоризации, адаптации, освоения той или иной информации. Мыслить проблемно – значит «схватывать целое», выявлять противоречивые взаимосвязи явлений, более адекватно оценивать ситуацию решаемой задачи и быстрее находить правильные решения. Опыт творческой деятельности можно приобрести только в процессе решения проблемных задач. Понимать и интерпретировать проблему как совокупность возможных действий – один из признаков методологической культуры личности, и эта способность формируется только в процессе проблемного обучения. Методологическая культура, как известно, направлена на *преобразование* реального мира, в то время как теоретическая деятельность *выявляет специфику* этого преобразования на основе тех или иных закономерностей.

В анализе спортивной техники необходимо уметь поляризовать свойства операционных систем движений (устанавливать смысловые оппозиции). *Принцип поляризации* предполагает анализ и синтез переходных форм и свойств объекта, изменяющих метрику семантического пространства сознания спортсмена, выявление не только *контрарных противоположностей* (типа «белый–черный»), но и *контрадикторных противоположностей* в восприятии сложного объекта познания (типа «белый–небелый»), где последний включает весь спектр цветовой гаммы). Психолого-педагогические технологии нуждаются в разработке механизмов так называемого *янусианского мышления* (термин M.D.Storfer) – способностей человека обдумывать одновременно две противоположные точки зрения на одну и ту же проблему. Отметим, что человек всегда способен находить оппонента в самом себе. Но он способен также выходить за пределы самого себя, расширять сферу своего сознания.

**12.** Освоение спортивной техники эффективно осуществляется в том случае, если удалось пробудить определенное эмоционально-эстетическое отношение к двигательным действиям (особенно в спортивной и художественной гимнастике). Гимнасты, как подчеркивал А.Г.Хасин на спортивных тренировках, не столько чувство выражают в движениях, сколько движения своего тела «превращают в чувства»: красота движений телесно-чувственна, «прекрасное произведение» гимнаста-мастера – духовно. «Модус операнди» (способ двигательного действия) всегда является «живым телопсихическим образом». *«Личность не существует без образа тела, так же как дом не существует без стен»* (F.Shontz).

Система *тело–сознание* уже включает в себя исключительно мощные и хорошо развитые механизмы саморегуляции (к сожалению, до сих пор мало изученные). На механизмы телопсихики оказывают влияние методы релаксации, сенсорной депривации, регулирования дыхания, массаж и специальные физические упражнения, психоделические средства. В спортивной педагогике необходима культура самопознания «живого тела», культура эстетического восприятия своих телодвижений. Данная культура подобна многогранному объемному зеркалу. Это «внутреннее зеркало», которое позволяет спортсмену задержать свой взгляд («остановись мгновение – ты прекрасно») и поразмышлять над собственным образом и собственными действиями: *«Познай себя как часть мира и мир как часть себя»*. При этом подчеркивалось, что биосоматическое восприятие двигательного действия должно включать в себя и акт «перцептивного видения» (с опорой на познавательную установку), и акт мышления в структуре познавательно-преобразовательной деятельности студента (технологическая установка). При восприятии «текста движений» важны *эйдетические способности* человека «видеть в воображении» семантику двигательных действий («чтение образами, а не словами»). Мозг, как известно, двуязычен: правое и левое полушария образуют два модуля мышления – образное и понятийное. С помощью механизмов моторно-семантической идентификации (от лат. *identificare* – отождествление) создается «кинестетический образ», обладающий множеством чувственно-двигательных оттенков, каждый из которых не всегда может быть обозначен словом. Механизмы восприятия «живых движений» во многом похожи на дзенский способ «понимания вне слов». Именно эти характеристики перцептивных и мыслительных образов дают основание Р.Арнхейму говорить о «визуальных понятиях», а Р.Грегори – о «разумности глаза». К сожалению, *телесноориентированная педагогика*, основы которой закладывал А.Г.Хасин, до сих пор осталась неразработанной.

**13.** Подлинный наставник не тот, кто учит, а тот, у которого учатся (аксиома А.Г.Хасина). В своей профессионально-педагогической деятельности он считал важной задачей научить студента перейти от умения сотрудничать с другими людьми (в том числе с членами спортивного коллектива) к умению учить себя (сотрудничеству с самим собой). *«Лишь идея, а не техника и не талант, может быть сообщена одним лицом другому»* (П.П.Блонский). Здесь важным является не то, что тренер хочет «дать» спортсмену, а то, что хочет «взять» спортсмен у педагога в процессе обучения. Если усвоено в готовом виде – в дальнейшем придется переучиваться. Вместе с тем, чтобы ученик хотел учиться, он должен уметь учиться. Студент должен быть ориентирован на самопро-

ектирование (самосозидание, самодистраивание, самоактуализацию). Человек-демиург это – «я и творящий», «я и творение», «я и творчество». При прочих равных условиях *самопроектирование* с целью самоизменения на пути самосовершенствования тем выше, чем выше способность человека к рефлексии – внешней и внутренней. В смысловой организации двигательного действия весьма важны *рефлексивный поиск* и *поисковая рефлексия*, позволяющие осмыслить и прочувствовать (через механизмы «чувствознания») способы своих предметных действий. Человек – система с рефлексией, обладающая своеобразным «всевидящим оком». Одни рефлексивные механизмы направлены на предмет действия, другие – на сферу мысли и самосознания студента.

Специфическим предметом рефлексивного мышления является «логика мысли» и ее соответствие «логике действия». Рефлексия разворачивается как контроль за своими действиями и их критическая оценка. Если *контроль* позволяет определить соответствие действия требованиям задачи, то *оценка* – их соответствие программной цели. Наиболее важная функция рефлексивного мышления заключается в обосновании *принципа решения задачи*, выступающего непосредственной объективной основой *обобщенного способа решения всех задач данного класса*. Выработка данного принципа опирается на механизмы генетического обобщения «логики действий» в сфере так называемой *knowledge engineering* («инженерии знаний»). Здесь механизм выработки двигательного решения как бы «закладывается весь целиком», но в неразвитой форме. В дальнейшем его составляющие развиваются неравномерно, гетерохронно. При этом развитие любой из составляющих на каком-либо определенном этапе выработки конкретного способа двигательного действия достигает лишь того уровня, который является для данного этапа достаточным (а не максимальным). Развитие каждой подсистемы действий подчиняется развитию системы движений в целом.

### **Выводы.**

Педагогу необходимо учитывать всю антропно-деятельностную сферу обучения – мотивы, направленность (интенциональность) сознания личности и ее деятельности, специфику формирования программирующего оперативного образа действия. Отметим, что процессы творчества – *творчество как самовыражение* и *творчество как психическая саморегуляция* – могут и должны присутствовать на всех этапах построения социокультурных двигательных действий. А.Г.Хасин всегда различал *творческую личность* и *личность творца*, демиурга (гр. *demiugos* – созидатель). Последний *врастает* в процесс получения продукта и *прорастает* в самом продукте его частью. Антропные обучающие техно-

логии объективируют способности и волю человека к творчеству, а творчество – к самоизменению. Творение – это и процесс, и результат деятельности творца.

Таковы основные идеи А.Г.Хасина (к сожалению, не опубликованные в центральной печати, но реализованные в его профессионально-педагогической деятельности). Высказанные здесь концептуальные положения А.Г.Хасина о субъектах образовательного пространства можно, на наш взгляд, назвать *«принципами ценностно-смыслового полагания себя в учениках»*. В его педагогическом кредо акцент сделан на построение целесмысловых программ самосовершенствования в предметной сфере деятельности в соответствии с перспективой становления студента *как профессионала* (как субъекта профессиональной деятельности) и *как личности*.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем образовательного обучения в сфере физической культуры.

#### Литература

1. Гагин Ю.А., Дмитриев С.В. Духовный акмеизм биомеханики. – СПб., Изд-во Балт. пед. академии, 2000. – 308 с.
2. Дмитриев С.В. Учиться читать движения, чтобы строить действия. – Н.Новгород, Изд-во НГПУ, 2003. – 178 с.
3. Дмитриев С.В. Биомеханика и дидактика: в поисках взаимодействия. – Н.Новгород, Изд-во СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2004 – 222 с.
4. Дмитриев С.В. Социокультурная теория двигательных действий спортсмена: Проблемы, поиски, решения. – Н.Новгород, Изд-во НГПУ, 2005. – 300 с.
5. Дмитриев С.В. Антропные принципы в современной науке и образовательных технологиях физической культуры// Теория и практика физ. культуры. – 2004. - №12. – С. 2-9.

Поступила в редакцию 4.04.2005 г.

## **ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ**

Дюпина Н.А., Герасименко С.О.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. Данная статья затрагивает вопрос о новом подходе к учебному процессу в вузах страны с целью повышения профессиональной подготовленности специалистов в области физической культуры и спорта, используя современные информационные технологии.

Ключевые слова: информационные технологии, языки программирования.

Анотація. Дюпина Н.А., Герасименко С.О. Підвищення професійної підготовленості фахівців у галузі фізичної культури й спорту на основі використання в процесі навчання сучасних інформаційних технологій і технічних засобів. Подана стаття розглядає питання про новий підхід до учбового процесу у вишній країні з метою підвищення професійної підготовленості спеціалістів у галузі фізичної культури та спорту з використанням сучасних інформаційних технологій.

Ключові слова: інформаційні технології, мови програмування.

Annotation. Dyupina N.A., Gerasimenko S.O. The advance of the professional specialists' training in the field of physical culture and sport on the basis of using modern information technologies and technical equipment in the teaching process. This article deals with the problem of new approach to the teaching process in the higher educational establishments of the country aiming the improvement of professional specialists' training in the field of physical culture and sport utilizing modern information technologies.

Keywords: information technologies, programming languages.

### **Введение.**

Современное общество на данном этапе своего развития переживает научно-техническую революцию, в качестве материальной основы которой служит электронно-вычислительная техника. На базе этой техники появляется новый вид технологий – информационные. Поэтому особую актуальность приобретает подготовка специалистов более высокого уровня, которые должны грамотно владеть методами получения, хранения, преобразования, обработки, защиты и использования информации с помощью компьютерных технологий. И специалисты в области физической культуры и спорта также должны использовать в своих научных исследованиях передовые технологии.

Дадим определение понятию «информационные технологии». Согласно определению, принятому ЮНЕСКО, информационная технология - это комплекс взаимосвязанных, научных, технологических, инженерных дисциплин, изучающих методы эффективной организации труда людей, занятых обработкой и хранением информации; вычислительную технику и методы организации и взаимодействия с людьми и производственным оборудованием, их практические приложения, а также связанные со всем этим социальные, экономические и культурные проблемы.

Сами информационные технологии требуют сложной подготовки, больших первоначальных затрат и наукоёмкой техники. Их введение должно начинаться с создания математического обеспечения, формирования информационных потоков в системах подготовки специалистов.

Как производственные, так и информационные технологии возникают не спонтанно, а в результате технологизации того или иного со-

циального процесса, т.е. целенаправленного активного воздействия человека на ту или иную область производства и преобразования её на базе вычислительной техники. Чем шире использование ЭВМ, тем выше их интеллектуальный уровень, тем больше возникает видов информационных технологий, к которым относятся технологии планирования и управления, научных исследований и разработок, экспериментов, проектирования, денежно-кассовых операций, криминалистики, медицины, образования и др.

Информационной технологии присущи следующие свойства [2]:

- высокая степень расчленённости процесса на стадии, что открывает новые возможности для его рационализации и перевода на выполнение с помощью машин. Это – важнейшая характеристика машинизированного технологического процесса;
- системная полнота (целостность) процесса, который должен включать весь набор элементов, обеспечивающих необходимую завершенность действий человека при достижении поставленной цели;
- регулярность процесса и однозначность его фаз, позволяющие применять средние величины при их характеристике, и, следовательно, допускающие их стандартизацию и унификацию. В результате появляется возможность учета, планирования, диспетчеризации информационных процессов.

*Технология* при переводе с греческого (*techne*) означает искусство, мастерство, умение, а это не что иное, как процессы. Под *процессом* следует понимать определенную совокупность действий, направленных на достижение поставленной цели. Процесс должен определяться выбранной человеком стратегией и реализоваться с помощью совокупности различных средств и методов.

Информационная технология - процесс, использующий совокупность средств и методов сбора, обработки и передачи данных (первичной информации) для получения информации нового качества о состоянии объекта, процесса или явления (информационного продукта).

Цель информационной технологии - производство информации для ее анализа человеком и принятия на его основе решения по выполнению какого-либо действия.

Известно, что, применяя разные технологии к одному и тому же материальному ресурсу, можно получить разные изделия, продукты. То же самое будет справедливо и для технологии переработки информации.

### Три основных принципа новой (компьютерной) информационной технологии:

- интерактивный (диалоговый) режим работы с компьютером;
- интегрированность (стыковка, взаимосвязь) с другими программными продуктами;
- гибкость процесса изменения, как данных, так и постановок задач.

Для информационной технологии такими техническими средствами производства информации будет являться аппаратное, программное и математическое обеспечение этого процесса. С их помощью производится переработка первичной информации в информацию нового качества.

Внедрение информационных технологий в учебный процесс имеет своей целью [3]:

- развитие мышления, (например, наглядно-действенного, наглядно—образного, интуитивного, творческого, теоретического видов мышления);
- эстетическое воспитание (например, за счет использования возможностей компьютерной графики, технологии Мультимедиа);
- развитие коммуникативных способностей;
- формирование умений принимать оптимальное решение или предлагать варианты решения в сложной ситуации (например, за счет использования компьютерных игр, ориентированных на оптимизацию деятельности по принятию решения);
- развитие умений осуществлять экспериментально-исследовательскую деятельность (например, за счет реализации возможностей компьютерного моделирования или использования оборудования, сопряженного с ЭВМ);
- формирование информационной культуры, умений осуществлять обработку информации (например, за счет использования интегрированных пользовательских пакетов, различных графических и музыкальных редакторов).
- повышение эффективности и качества процесса обучения за счет реализации возможностей информационных технологий;
- обеспечение побудительных мотивов (стимулов), обуславливающих активизацию познавательной деятельности (например, за счет компьютерной визуализации учебной информации, вкрапления игровых ситуаций, возможности управления, выбора режима учебной деятельности);
- углубление межпредметных связей за счет использования со-

временных средств обработки информации, в том числе и аудиовизуальной, при решении задач различных предметных областей.

Остановимся немного на рассмотрении вопроса по внедрению информационных технологий в научных исследованиях в области физической культуры и спорта. На наш взгляд будет интересно ознакомить аудиторию с программами BIG-FOOT и FOOT-PRINT [1], которые были разработаны в Национальном университете физического воспитания и спорта Украины. Эти программы являются видеокомпьютерными анализаторами двигательной деятельности человека. Алгоритм работы с программой включает четыре этапа: 1) управление базой данных учетных записей объектов исследования; 2) расчет основных антропометрических характеристик стопы человека по видеокадру; 3) статистический анализ полученных результатов с вычислением индексов стопы; 4) визуализация полученных результатов и формирование отчетов для печати. Программа рассчитывает 12 антропометрических характеристик стопы. Автоматизированная обработка плантограмм человека осуществляется с помощью разработанной программы «FOOT-PRINT» (программа разработана совместно с А.А. Тимощуком и Д.П. Валиковым). Возможности программы «FOOT-PRINT позволяют определять ряд параметров: длину и ширину стопы; индексы Штритера и Чижина; угловой индекс Кларка; пяточный угол; угол кривизны большого пальца и угол постановки V пальца.

#### **Формулирование целей работы.**

##### *Цель исследования.*

Создать учебный курс, который бы решал следующие задачи:

- 1) Обеспечение формирования умений и навыков работы на компьютерной технике с использованием современных информационных технологий;
- 2) Формирование умений по обработки разнообразной информации с помощью современного программного обеспечения;
- 3) Ознакомление с автоматизированными методами спортивно-педагогической, психолого-педагогической и функциональной диагностики, методами компьютерного моделирования спортивной тренировки;
- 4) Овладение междисциплинарными знаниями, умениями и навыками;
- 5) Формирование интереса к обучению.

##### *Методы исследования.*

Обработка специальной литературы, касающейся вопросов программирования и его внедрения на практике. Разработка новой учебной

программы и занятий, используя программную среду Visual Basic for Application, редактор которой встроен в пакет программ Microsoft Office.

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

### **Результаты исследований**

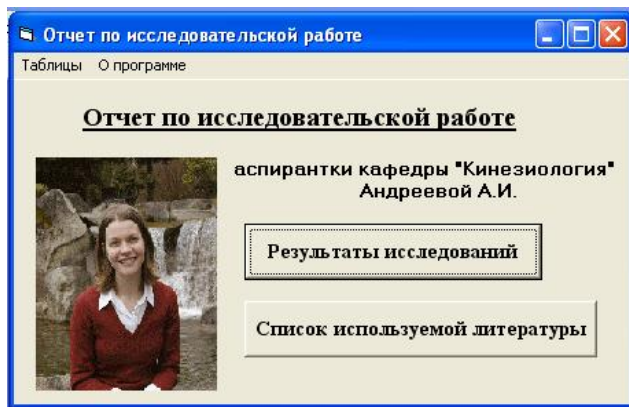
Хочется отметить, что в области физической культуры и спорта еще мало используются информационные технологии. Не хватает программ, которые бы помогали в научных исследованиях и, особенно в учебном процессе при подготовке специалистов. Поэтому мы хотим затронуть вопрос создания приложений, используя пакет офисных приложений Microsoft Office, который широко используется рядовыми пользователями и посмотрим на него с точки зрения программиста.

С самого начала офисные продукты корпорации Microsoft имели средства программного управления своей работой. Последние версии Microsoft Office позиционируются именно как среда разработки конкретных офисных приложений. Тем не менее, практические наблюдения показывают, что продукты Microsoft Office слишком редко используются для разработки приложений. Причина этого явления чисто субъективная: одни просто не знают о новых возможностях разработки приложений на платформе Microsoft Office, другие боятся, что разработка приложений – это слишком сложное и непосильное дело. Мы попытаемся показать, что: разработка приложений на платформе Microsoft Office возможна и экономически оправдана. Пакет офисных приложений Microsoft Office – это набор приложений наиболее часто используемых пользователями персонального компьютера (ПК). Настраивая их на решение конкретной задачи, можно получить программный продукт, намного облегчающий ваш труд. Часто повторяющиеся виды работ можно сохранить в виде макросов либо шаблонов. Используя встроенный редактор языка программирования Visual Basic for Application (VBA) вы имеете возможность создать свое приложение, автоматизируя тем самым свою работу на ПК.

Учитывая вышеизложенное перед преподавателями нашего вуза стала задача обучить студентов азам программирования для повышения уровня подготовленности будущих специалистов. Нами был разработан курс занятий по языку программирования Visual Basic 6.0. Первое занятие – лекционное, посвященное теме «Пользователь и персональный компьютер. Программирование как средство автоматизации работы на ПК. Языки программирования». Следующие занятия рассматривают такие понятия, как этапы разработки приложения, среда программирования, элементы управления и их программирование. К концу курса за-

нятий студенты создают небольшое приложение, которое является уже программным продуктом и может ими использоваться при написании курсовых либо дипломных работ.

Образец приложения:



### **Выводы.**

Развитие информационных технологий рождает специалистов более высокого уровня. И в области физического воспитания и спорта также необходимо готовить специалистов, обладающих компьютерной грамотностью, способных обрабатывать полученные данные, используя последние достижения информационных технологий. Перед педагогами стала задача перестроить весь учебный процесс, используя соответствующее для этого программное обеспечение.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем повышения профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта на основе использования в процессе обучения современных информационных технологий и технических средств.

#### Литература

1. Лапутин А., Кашуба В.А., Гамалий В.В., Сергиенко К.Н. Диагностика морфофункциональных свойств стопы спортсменов.-// Наука в олимпийском спорте. - 2003. - №1. - С.67-74.
2. Кондрашова С.С. Информационные технологии в управлении: Учебное пособие. – К.: МАУП. 1998. – 138 с.
3. Астафьева Н.Е., Филатьева Л.В. Информационные технологии в системе повышения квалификации работников образования.-// Информатика и образование.- 2001.- №4.- С.35-39.
4. Лукин С.Н. Visual Basic: Самоучитель для начинающих. – М.: Диалог-МИФИ, 2001. - 544 с.
5. Microsoft Office 2000: разработка приложений / А. Гарнаев, А. Матросов, Ф. Нови-

- ков, Г. Усаров, И. Харитонова : Под общей редакцией Ф. А. Новикова. – СПб.: БХВ – Санкт-Петербург, 2000.-656 с.: ил.
6. Сергеев В. Visual Basic 6.0: Пер. с англ. – СПб.: БХВ-Петербург, 2003. – 992 с.
  7. Сайлер Споттс. Использование Visual Basic 6.0. - М.: Издательский дом «Вильямс», 1999. – 925 с.
  8. Алексеев А.П. Информатика 2001. – М.: Солон-Р, 2001. – 167 с.
  9. Ананьев А., Федоров А. Самоучитель Visual Basic 6.0. - СПб.: БХВ – Санкт-Петербург, 2000. – 880 с.
  10. Куленштейн В. MS Office и Project в управлении и делопроизводстве. - СПб.: БХВ – Санкт-Петербург, 2000. – 567 с.

Поступила в редакцию 08.04.2005г.

## **ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЛИЧНОГО ЗДОРОВЬЯ**

Соколова Н.И.

Донецкий областной врачебно – физкультурный диспансер

Аннотация. Соколова Н.И. Технология повышения личного здоровья. Предпринята попытка выстроить технологию повышения здоровья лиц различной профессиональной направленности. Разработана концепция здоровья и первичной профилактики на региональном уровне.

Ключевые слова: здоровье, технология, первичная реабилитация.

Анотація. Соколова Н.І. Технологія підвищення особистого здоров'я. Почато спробу вибудувати технологію підвищення здоров'я осіб різної професійної спрямованості. Розроблена концепція первинної профілактики на регіональному рівні.

Ключові слова: здоров'я, технологія, первинна реабілітація.

Annotation. Sokolova N.I. The technology to increase personal health. It was made the attempt to increase the personal health of people with different professional specialization. It was elaborated the conception of initial physical prophylactics on a regional level.

Key words: health, technology, initial rehabilitation.

### **Введение.**

Охрана здоровья работоспособного человека - есть глобальная проблема современной медицины. Следует подчеркнуть, что говоря об охране здоровья здоровых, мы, по сути, имеем в виду профилактические мероприятия. В современных условиях профилактика соматических неинфекционных заболеваний должна занять одно из первых мест, должна измениться позиция человека. Для того, чтобы профилактика была эффективной, человек должен сам активно воздействовать на факторы, которые способствуют возникновению заболевания, т.е. каждый из нас сам выбирает свое здоровье. «Здоровье - наивысшее благо» - говорили в старину. «Здоровье - одно из важнейших людских ценностей» - говорим мы сейчас. Здоровье - это реальное условие удовлетворения индивидуальных, коллективных, общественных, материальных и духовных потреб-

ностей. Определение уровня здоровья необходимо для развития экономики, улучшения здоровья людей. Это общественное богатство, показатель народного благосостояния. Одним из наиболее обобщающих показателей здоровья населения является уровень рождаемости и смертности населения. В нем находит отражение сложное взаимодействие медико-биологических, демографических, социально-экономических и других факторов. Возрастание уровня смертности в нашей стране особенно характерно для мужчин среднего и старшего возраста. Снизилась средняя продолжительность жизни населения с 70 до 68 лет. Сейчас возникла парадоксальная ситуация. Мы занимаем одно из первых мест в мире по обеспеченности населения врачами и больничными койками, однако средняя продолжительность жизни в нашей стране значительно ниже большинства стран зарубежья. Анализируя данные исследований многих авторов, видно, что самым важным фактором, который формирует здоровье населения является образ жизни человека, на долю которого приходится 50% из 100%, а не уровень здравоохранения – 8,5%. Итак, охрана здоровья человека определяется не количеством врачей или больничных коек, а образом жизни населения. Некоторые считают, что «эпидемия» хронических заболеваний идентична «болезням цивилизации». Однако, по нашему мнению, здесь идет речь не о влиянии цивилизации, как таковой, а скорей ее дефектов. Заболеваемость с временной утратой трудоспособности приносит государству огромные убытки. Темп их роста выше, чем увеличение населения трудоспособного возраста. Прямые экономические потери из-за временной нетрудоспособности достигают астрономических размеров. Таким образом, несмотря на постоянное увеличение капиталовложений в охрану здоровья, значительные достижения в диагностике и лечении, роста числа медицинского персонала, конечный результат завершения комплекса общегосударственных и медицинских усилий малоэффективны. Становится очевидным, что источники заболеваний заложены в образ жизни человека, в окружающей среде и ничего не может лучше укрепить здоровье населения, как знание факторов, которые приводят к заболеваниям. Можно уже говорить о четырех фундаментальных процессах, которые определяют состояние здоровья любой человеческой популяции: воспроизводство здоровья, его формирование, использование, создание. Создание здоровья - рождение здорового потомства, определяющее многими биологическими и социально-экономическими факторами, основа создания здоровья - полноценный генофонд. Его сохранение не только биологическая, но и сложная социальная проблема. Потомство от психически неполноценных родителей, хронических алкоголиков, «хромосомные болезни» и т.д. - есть реальная опасность для

генофонда.

Безусловно, повышение качества родовспоможения - это реальный путь улучшения, создания здоровья населения. Решению этой проблемы сейчас уделяется много внимания. Однако снижение детской смертности зависит не только от этого. Укреплению здоровья будущих матерей - это усилия не только женских консультаций, подростковой службы, но и многих других служб, проблемы которых требуют систематического изучения. Формирование здоровья - процесс, который регулируется рядом факторов, основным из которых является образ жизни индивида и состояние окружающей среды. Говоря об образе жизни, не следует ограничиваться только общепризнанными характеристиками (двигательная активность, характер питания, наличие вредных привычек и т. д.). Эта категория сложная, она имеет также социально-экономические и социально-психологические характеристики (доход на душу населения, культура межличностных отношений). В настоящее время необходима твердая экономическая и социальная политика, разработка и внедрение в практику системы стимулов здорового образа жизни. В государстве должен быть сформирован приоритет здоровья над болезнью. К сожалению, сейчас наблюдается обратное. Недостаточно изучен вопрос о влиянии окружающей среды на здоровье человека, диапазон действий которых очень широк. Все это влияет на состояние здоровья человека.

Процесс эксплуатации здоровья населения происходит в рабочей среде. В связи с этим особое значение приобретают характер, организация и условия труда. К сожалению, в нашей стране миллионы трудящихся работают в условиях, которые характеризуются нарушением санитарно-гигиенических норм. Кроме производственных факторов, ухудшающих состояние внешней среды, большую роль в возникновении заболеваний играют производственные стрессы, негативные эмоции, связанные с производственными отношениями, неблагоприятные условия труда. Современная трудовая деятельность часто сопровождается возникновением негативного влияния экстремальных факторов и больших физических нагрузок на здоровье трудящихся (авиация, космонавты, водолазы, шахтеры, горноспасатели и т.д.). Это создает проблему профессионального отбора лиц, стойких к действию явных экстремальных факторов. Процесс восстановления здоровья. Мы вынуждены констатировать, что деградация здоровья населения, которая уже привела к значительному сокращению продолжительности жизни, снижению трудового и интеллектуального потенциала страны представляет угрозу ее будущему.

Свершившимся фактом во всех возрастных группах отмечается

снижение уровня здоровья, рост частоты и тяжести течения болезней различных органов и систем, возникновение и распространение ранее неизвестных заболеваний и патологических состояний. Как следствие этого в настоящее время формируется неполноценное и ослабленное поколение. Существующая ныне система здравоохранения не в состоянии сохранить и укрепить здоровье человека, приостановить или снизить рост заболеваемости, связанный с неблагоприятными изменениями условий жизни, трудовой деятельности, окружающей среды, так как не имеет реальных социальных и экономических возможностей влиять на причины возникновения болезней.

В связи с этим перед системой, предусматривающей оказание медицинской помощи в структуре «скорая помощь - поликлиника - больница», нет необходимости ставить стратегические задачи по укреплению здоровья населения. Анализ состояния проблемы и прогноз развития ситуации приводят к очевидному выводу о настоятельной необходимости принятия и реализации Программы, противодействующей дальнейшей деградации здоровья населения, предусматривающей целый комплекс социальных, медико-профилактических, организационных и экономических мер. Выполнение такой Программы должно строиться на реализации концепции повышения уровня здоровья населения, в основе которой лежит идея профилактики, как сложного многофакторного процесса, эффективного только в условиях содружественной, целенаправленной работы первичного звена здравоохранения - врача при активном участии всего населения. Оздоровительная концепция предполагает совпадение приоритетных социальных интересов и активное взаимодействие в замкнутой системе: «Человек - врач - общество - государство».

Система организации восстановления здоровья должна предусматривать включение современных технологий во все стадии оздоровительного процесса - физкультуру, рекреацию, раннее выявление состояний предболезни и заболеваний, профилактику, лечение, реабилитацию. Указанная система включает три основных этапа: общепрофилактические мероприятия, первичная и вторичная профилактика. В настоящее время практически не разработана концепция управления здоровьем на республиканском, региональном и других низших уровнях, в связи с чем отсутствует соответствующая система. Для того, чтобы создать условия для реализации системы управления здоровьем на этих уровнях, необходимо решить, по крайней мере, две главные задачи. Первая из них - это систематически осуществлять диагностику здоровья с распределением обследуемых по ресурсу (количеству) здоровья на соответствующие груп-

пы. Повторное обследование дает возможность следить за направлением и скоростью изменения здоровья и осуществлять его коррекцию с помощью индивидуальных программ. Вторая задача заключается в создании системы динамического наблюдения (мониторинга) за состоянием здоровья. Для дифференциации обследуемых по количеству здоровья используются различные общеизвестные критерии функционального состояния организма. К ним относятся комплексы показателей, характеризующие, например, состояние энергетического потенциала организма, напряжение его регуляторных систем, выраженность патологического процесса.

Выбор нескольких критериев определяется необходимостью охвата всех возможных состояний организма, которые вошли в разработанный алгоритм динамической оценки здоровья. При обследовании здоровых (первая группа диспансерного наблюдения) используется ряд экспресс-систем оценки физического состояния в зависимости от аэробного энергетического потенциала организма. Измерение входящих в них комплексов показателей (физического развития, функционального состояния сердечно-сосудистой системы) не требует использования сложной аппаратуры и может проводиться в отделениях профилактики поликлиник, во врачебно-физкультурных кабинетах, диспансерах, центрах спортивной медицины. В кабинетах антропометрии измеряют общепризнанными методиками рост, массу тела, мышечную силу кистей (динамометрия, стабилотметрия, максимальное мышечное напряжение и т. д.), жизненную емкость легких, артериальное давление, частоту сердечных сокращений. Затем обследуемый выполняет определенную функциональную пробу, определяется время восстановления его работоспособности после дозированной физической нагрузки. После определения всех показателей, входящих в выбранную для использования методику, с помощью прилагаемой к ней таблицы находят соответствующие им балльные значения. Далее рассчитывается общая сумма баллов и сравнивается со шкалой, по которой все обследуемые могут быть разделены на пять групп с различными уровнями физического здоровья: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, и, наконец, низкий. Назначение реабилитационно-оздоровительных мероприятий, и, в первую очередь, двигательного режима, проводится с учетом уровня (количества) здоровья по шкале экспресс-скрининга. Все выше сказанное обусловило необходимость комплексного изучения здоровья и научного обоснования усовершенствованной системы медико-санитарного обеспечения населения Донецкого региона.

Работа выполнена в соответствии с региональной программой экономического и социального развития и программой охраны здоро-

вья населения и окружающей среды (г. Донецк, 1997 год).

### **Формулирование целей работы.**

*Цель работы* – разработка методологических, методических, физиологических, организационных основ укрепления здоровья практически здорового населения в условиях существующей социальной инфраструктуры здравоохранения. Повышение эффективности первичной и вторичной профилактики хронических неинфекционных заболеваний путем проведения превентивной физической реабилитации - проведение активных мероприятий на этапе снижения уровня здоровья практически здорового человека с использованием индивидуальных комплексов превентивной реабилитации (средств физической культуры, физиотерапии, питания, витаминизации и т. д.).

В ходе исследования нашли решение следующие *целевые задачи*:

1. Дать характеристику уровня здоровья различных слоев населения Донецкого региона в зависимости от профессиональной деятельности.
2. Сопоставить информативность уровня здоровья (количества) по отношению возможной манифестации патологического процесса.
3. Разработать модификацию системы экспресс-оценки уровня здоровья, приемлемой в Донецком регионе.
4. Разработать физиолого-гигиенические основы укрепления здоровья практически здорового населения.
5. Определить возможные пути организации мероприятий превентивной физической реабилитации на основе существующей структуры здравоохранения (какие учреждения участвуют, этапы, содержание этапов, технология процессов)
6. Разработать предложения для практического здравоохранения по проведению превентивной физической реабилитации.

### **Результаты исследования.**

В общей сложности обследовано 10445 человек и в возрасте от 18 до 60 лет на 42 предприятиях Донбасса. Женщин - 6907 человек (66,71%), мужчин - 3478 (32,29%). Из общего количества обследованных была выделена группа - 50 человек горноспасателей в возрасте от 20-25 лет, прошедших 6 серий разработанных нами этапов эксперимента, при работе в экстремальных лабораторных условиях, с целью определения влияния экстремальных условий на соматическое состояние горноспасателей, их физическую работоспособность. В виде контроля была отобрана группа спортсменов высокой квалификации, в возрасте от 20-25 лет - 50 человек. Наибольший процент обследованных составляли трудящиеся машиностроительной отрасли (13,8%), работники транспортного хозяйства (12,1%),

научные работники (10,6%) и черная металлургия (9,8%). Несколько меньшую группу составили рабочие и служащие, занятые в угольной промышленности (6,5%), сотрудники аппарата государственного и хозяйственного управления (6,9%), здравоохранения, народного образования, культуры, работники социального обеспечения (8,1%). Далее работники строительного хозяйства (7,2%), работники промышленности (5,9%), сельского хозяйства (5,7%), жилищно-коммунального хозяйства (5,3%), химической промышленности (3,3%), легкой (2,5%) связи (1,5%), электроэнергетического комплекса (0,8%). По характеристике труда все обследованные были распределены на три группы:

I. Лица преимущественно физического труда - 6691 чел. (64,0%).

II. Лица, преимущественно умственного труда - 1 589 чел. (15,3%).

III. Лица, преимущественно нервно-эмоционального труда - 2 165 чел. (20,7%).

Всем трудящимся проводился углубленный медицинский осмотр. В сочетании с данными электрокардиографии, функциональных проб сердечно-сосудистой системы, общим анализом крови, антропометрическими измерениями определялась оценка уровня физического здоровья методом количественной экспресс-оценки по Г. Л. Апанасенко в нашей модификации. В основу методики количественной экспресс-оценки уровня физического здоровья нами были предложены более информативные, простые и доступные, на наш взгляд, тесты, характеризующие критерии резерва функции максимального мышечного усилия (определялся аппаратом «Сила», который был изобретен и изготовлен автором, рацудостоверение № 3378 от 20.10.95 г.) и критерии определяющих тип и оценку реакции пульса и артериального давления на физическую нагрузку (2-х минутный бег на месте с 15 сек. ускорением). Оценка функциональной пробы проводилась методом тренд-анализа в модификации Т.Э.Кару (1968). Также измерялись антропометрические данные (рост, масса тела, жизненная емкость легких - ЖЕЛ), по которым определялся весо-ростовой показатель, характеризующий соответствие массы длине тела (г/см) (высчитывался по возрастной таблице) и критерий резерва функции внешнего дыхания - показатель ЖЕЛ, отнесенный к массе тела, мл/кг. Созданная на основе простейших клинико-физиологических показателей формализованная диагностическая шкала уровня физического здоровья (5 градаций) позволяет на доврачебном этапе осмотра проводить первичный скрининг, выделяя группы здоровых, ослабленных и больных. Распространенность заболеваний населения Донецкого региона изучалась по результатам профилактического осмотра при анализе компьютерного банка данных медсанчастей. Диспансерные заключения давались согласно При-

казу МЗ СССР № 770 от 30.05.86 г. «О порядке проведения всеобщей диспансеризации населения». Анализ заболеваемости по данным обращаемости проводился на основании амбулаторных карт рабочих с отметкой о заболеваемости и временной утратой трудоспособности. На основе изучения структуры заболеваемости, а также имеющейся социальной инфраструктуры сформирована и реализована Программа оздоровления превентивной физической реабилитации всех категорий населения. В основе программы - укрепление здоровья индивида с какого бы уровня здоровья оно не начиналось. Проведены немедикаментозные методы оздоровления при замкнутом технологическом цикле: формирование мотивации к оздоровлению - диагностика уровня здоровья - формирование индивидуальных оздоровительных программ их реализация, оценка их адекватности и эффективности. После внедрения и реализации Программы оздоровления проведен повторный медицинский осмотр 50 человек, лиц различного возраста и профессиональной принадлежности. Показатели физического развития обследуемого контингента сравнивались со средними возрастными-половыми нормативами. Средний возрастной показатель мужчин - 43,7 года, женщин - 40,7 лет, замужем (женаты) - 77,5%, не замужем (не женаты) - 22,5%. Имели высшее образование - 30,0%, среднее специальное - 41,9%, среднее - 27,4%, незаконченное среднее - 28,1%. Образ жизни на производстве и в быту: в основном стрессовый характер - 24,15%, частые стрессы - 51,2%, спокойный характер - 18,2%. Средний показатель массы - тела мужчин - 79,2 кг, женщин - 72,4 кг. Имели избыточную массу тела: 1 до 5 кг - 19,4%, от 6 до 10 кг - 10,7%, от 10 до 15 кг - 51,0%, от 16 до 20 кг - 2,7%, от 20 и более - 3,6%, дефицит массы тела - 12,6%. Средний весо-ростовой показатель мужчин - 455 г/см, женщин - 446 г/см. Ежедневно имеют умеренное питание - 5202 чел. (49,8%), избыточное - 2513 чел. (24,0%), питаются 1 раз в день - 26,2%. Средние показатели динамометрии мужчин - 44,4 кг, женщин - 22,4 кг, левой кисти мужчин - 41,4 кг, женщин - 20,4 кг. Максимального вдоха мужчин - 108,4 сек., женщин - 101,4 сек., максимального выдоха мужчин - 103,3 см, женщин - 98,8 см, паузы мужчин - 102,9 см, женщины - 100,3 см. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) мужчин - 3380 мл, женщин - 2440 мл. По результатам комбинированной усовершенствованной пробы С.П.Летунова отмечена реакция сердечно-сосудистой системы по нормотоническому типу - 46,72%, гипертоническому типу - 32,08%, по гипотоническому - 21,20%. При наблюдениях с использованием метода тренд-анализа по Т.Э. Кару (1968) было выявлено, что большинство обследованных имели удовлетворительные реакции пульса и артериального давления на физическую нагрузку. Средний показатель индекса трендов мужчин - 8,46 ед., женщин

- 7,89 ед. Средние показатели уровня физического здоровья (УФЗ): низкий - 34,68%, ниже среднего - 2,95%, средний - 45,34%, выше среднего - 16,66%, высокий - 0,4%. Физическая активность обследованных свыше 3 часов в неделю - 18,80%, эпизодически занимаются физической культурой и спортом менее 3 часов в неделю - 21,60%, не занимаются - 59,56%. Отмечены отклонения в состоянии здоровья: средние показатели риска ишемической болезни сердца: отсутствует - 25,9%, минимальный - 48,5%, явный - 20,3%, выраженный - 4,8%, максимальный - 0,6%. Заболевания опорно - двигательного аппарата - 42,5%, желудочно-кишечного тракта - 33,5%, заболевания органов дыхания - 4,32%, урологические - 7,06%, прочие заболевания - 21,9%. При делении обследуемых на диспансерные группы: здоровые - 0,9%, практически здоровые - 64,9%, больные - 34,2%. Всем обследуемым рекомендованы индивидуальные методы превентивной физической реабилитации и проведено распределение на 3 группы для занятий физической культурой. В основную группу вошли - 23,4%, подготовительную - 36,5%, специальную - 40,1%. Разработанные нами способы превентивной реабилитации, как системы укрепления общественного здоровья населения региона, составлялись с учетом конкретных для данного региона факторов риска, заболеваний, уровня физического развития, инвалидности, психического и социального благополучия. Реализация модифицированной нами системы экспресс-скрининга позволила осуществить современный стратегический принцип профилактики неинфекционных заболеваний - переход к решению проблемы укрепления здоровья населения Донецкого региона. Проведение активных оздоровительных мероприятия на стадии снижения уровня здоровья практически здорового человека и возвращения его в «безопасную зону» здоровья дало нам возможность поэтапно провести мероприятия превентивной физической реабилитации, включающие в себя принципы диагностики состояния здоровья и немедикаментозные методы оздоровления, с учетом выявленных изменений функционального состояния лиц различной профессиональной принадлежности Донбасса. В Донецком регионе был апробирован (внедрен) поэтапный метод превентивной физической реабилитации при замкнутом технологическом цикле: формирование мотивации к оздоровлению - диагностика уровня здоровья - формирование индивидуальных оздоровительных программ - их реализация - оценка их адекватности и эффективности. После проведения превентивной физической реабилитации и повторном медицинском обследовании через трудящиеся различного возраста, пола и профессиональной принадлежности после выполнения ими полученных рекомендаций по образу жизни, двигательному режиму, занятий в группах «здоровья» и других немеди-

каментозных методов превентивной физической реабилитации увеличился рост показателей среднего уровня физическое здоровья в группе преимущественно физического труда на 11,9%, умственного труда на 14,8%, нервно-эмоционального напряжения на 10,6%, выше среднего - 6,0% - 18,3% - 7,9%, высокого на 1,9% - 1,4% - 1,2%. Уменьшилась диспансерная группа больных с предгипертоническим состоянием на 6,75%, заболеваниями опорно-двигательного аппарата на 2,3%, желудочно-кишечного тракта - 6,7%, органов дыхания - 4,2%, эндокринных заболеваний, в том числе алиментарного ожирения на 13,1%, риска ишемической болезни сердца на 4,1%, урологических заболеваний на 2,7%, прочие - 7,1%. уменьшилось количество пропущенных трудовых дней, что значительно улучшило экономические процессы на производстве.

### **Выводы.**

Следовательно, систематический контроль за показателями функционального состояния, включая и показатели иммунологической резистентности в системе медицинского обеспечения работы горноспасателей, а также проведения методов превентивной физической реабилитации позволяет предупредить неблагоприятные последствия значительных физических нагрузок на организм лиц, работающих в социальной сфере экстремальных ситуаций.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем технологии повышения личного здоровья.

#### Литература.

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 64 с.
2. Апанасенко Г.Л. Что же мы оцениваем? // Гигиена и санитария. - 1983, № 2. - с. 64.
3. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека. // Гигиена и санитария, 1985 в. № 6. - с. 55-58.
4. Апанасенко Г.Л., Мовчанюк В.О., Меламент Л.Е., Стороженко В.А. Организация системы укрепления общественного здоровья. Киев.: 1992.- 19 с.
5. Брихман И. И. Валеология - наука о здоровье - Л.: Наука, 1990. - 208 с.
6. Венедиктов Д. Д. Социально-философские проблемы здравоохранения. // Вопросы философии, 1980. № 4. - с. 126-141.
7. Марченко А.Г. Критерии оценки состояния здоровья населения при его комплексном изучении // Сов. здравоохранение, 1979. №2 - с.23-28.
8. Петленко В.П. Интегральная медицина XXI века: валеологические проблемы. III национальный конгресс по проф. медиц. и валеологии. 1996. С-Петербург. - с. 9-12.
9. Andersen K.L., Rutenfranz J., Masiron R. et al. Habitual physical activity and health. Copenhagen: WHO, 1978 - 199 p.
10. Blaire S.N., Kohl H.W., Paffenharfer R.S., et al. Physical fitness and all-cause mortality Aprospective study of healthy men and women // JAMA. 1989 Vol. 262, № 17. - p. 2395-2401.

Поступила в редакцию 20.04.2005г.

## 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 согласно Постановления ВАК Украины от 15.01.2003 N 7-05/1, литература.

Редакция на протяжении 1 месяца вышет по указанному Вами адресу 1 экз. сборника. Переписка с авторами только по e-mail. Сообщение о принятии статьи к публикации (или отклонении) высылается автору после рецензирования статьи членами редколлегии.

**Условия по оформлению списка литературных источников:** при наличии ссылок на сборники «Педагогика, психология, медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта» и «Физическое воспитание студентов творческих специальностей» редколлегия рассматривает статью в первую очередь.

Справки: E-mail: [pedagogy@ic.kharkov.ua](mailto:pedagogy@ic.kharkov.ua); тел. сл. (057) 706-15-66; 70-72-289; тел./факс (057) 706-15-60, Ермаков Сергей Сидорович. 61068, г. Харьков-68, а/я 11135, Ермакову С.С. Электронная почта: [pedagogy@ic.kharkov.ua](mailto:pedagogy@ic.kharkov.ua); [pedagogy@mail.ru](mailto:pedagogy@mail.ru).

### Структура статьи.

#### НАЗВАНИЕ

Фамилия, инициалы автора  
Полное название учебного заведения

#### Аннотации:

Раздел должен содержать на 3-х языках (укр., рус., англ.):

- фамилия и инициалы автора, название статьи (кроме языка статьи).
- аннотации;
- ключевые слова.

Кроме этого, структура статьи должна отвечать Постановлению ВАК Украины от 15.01.2003 N 7-05/1 "О повышении требований к профессиональным изданиям, внесенным в перечни ВАК Украины" (бюл. ВАК №1, 2003г.) и иметь такие разделы:

#### Введение.

Раздел должен содержать:

- постановка проблемы в общем виде;
- связь работы с важными научными или практическими задачами;
- анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решения данной проблемы и на которые опирается автор;
- выделение нерешенных прежде частей общей проблемы, которым посвящается обозначенная статья.

#### Формулирование целей работы.

Раздел должен содержать: формулирование целей статьи или постановка задачи. Автор также может включать: материал и исследовательский приемы, объект и предмет исследования.

#### Результаты исследования.

Раздел должен содержать: изложение основного материала исследования по полному обгрунтуванням полученных научных результатов.

#### Выводы.

Раздел должен содержать выводы из данного исследования.

В конце указать перспективы дальнейших разведок в данном направлении.

### Литература.

Аннотации статей печатаются во Всеукраинском реферативном журнале «Источник». Электронные версии статей представлены по адресу - [www.nbu.gov.ua/articles/khhipi/](http://www.nbu.gov.ua/articles/khhipi/)

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>ЧАСТЬ I. ОЛИМПИЙСКИЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ</i> .....	3
<b>Ауади Хайтем, Кубраченко Александр.</b> Комплексный контроль в управлении тренировочным процессом гандболистов .....	3
<b>Кенани Салим.</b> Тренинг-коррекция как инструмент регуляции психологического климата футбольной команды .....	8
<b>Коробенко Виталий.</b> Эволюция структуры планирования годичной подготовки прыгунов тройным прыжком с разбега на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей .....	17
<b>Кудряшов Е.В.</b> Предварительный отбор и ориентация в волейболе на втором этапе многолетней подготовки .....	24
<b>Мирошниченко Т.М.</b> Совершенствование методики построения композиций групповых упражнений в художественной гимнастике .....	28
<b>Могилевский С.Г.</b> Экспериментальное определение оптимальных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок у юных скороходов .....	40
<b>Мялук Светлана.</b> Обоснование необходимости исследований сочетанного применения арома- и музыкотерапии для восстановления работоспособности спортсменов .....	45
<b>Петров Е.П.</b> Оценка технической подготовленности гребцов .....	52
<b>Сасин М.П.</b> Методология социологических исследований ... ..	59
<b>Альананзех Мохаммед Хосни.</b> Объективная необходимость совершенствования организации и управления физической культурой и спортом в странах Ближнего Востока .....	66
<i>ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i> .....	67
<b>Бышевец Н.Г., Богачук Л.П.</b> Адаптация основных положений Болонского процесса в системе высшего физкультурного образования .....	70
<b>Давиденко Е.В., Вржесневский И.И., Тимошкин В.М., Акимова В.А.</b> Обоснование системы контроля за состоянием здоровья студентов специального отделения ВУЗА .....	76
<b>Дмитриев С.В.</b> Методы образовательного обучения в сфере физической культуры .....	81
<b>Дюпина Н.А., Герасименко С.О.</b> Повышение профессиональной подготовленности специалистов в области физической культуры и спорта на основе использования в процессе обучения современных информационных технологий и технических средств .....	97
<b>Соколова Н.И.</b> Технология повышения личного здоровья ... ..	104
Требования к статьям .....	114
Структура статьи. ....	114

Научное издание  
Физическое воспитание студентов творческих специальностей  
Сборник научных трудов

Банковские реквизиты: счет №262085113 в Харьковской областной дирекции АППБ «АВАЛЬ» МФО 350589, КОД 23321095.

Назначение платежа: перечисление средств на сч. №П07000308 Ермакову С.С. на издание сборника.

Копию квитанции направлять по адресу: [pedagogy@ic.kharkov.ua](mailto:pedagogy@ic.kharkov.ua)

Издание зарегистрировано в государственном комитете  
информационной политики, телевидения и радиовещания Украины.  
Свидетельство: серия КВ №7110 от 25.03.2003г.

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

---

Оригинал-макет подготовлен РИО ХГАДИ  
Компьютерная верстка: Ермакова Т.

---

Подп. к печати 29.04.2005. Формат 60x80 1/16. Бумага: типогр.  
Печать: ризограф. Усл. печ. л. 7,25. Тираж 100 экз.

---

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