**РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЁ ОРГАНИЗАЦИИ НА СПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТАХ С УЧЁТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РИТМА СТУДЕНТОВ**

В.Д. Повзун, доктор педагогических наук, профессор, А.А. Повзун, кандидат биологических наук, доцент,

Н.П. Плеханова, кандидат психологических наук, доцент,

Сургутский государственный университет ХМАО-ЮГРЫ г.Пермь, Россия

Формирование профессиональных качеств будущего специалиста, конкурентоспособного в условиях современного рынка труда, должно опираться на знание студентами, прежде всего, фундаментальных дисциплин, составляющих ядро университетского образования. Процесс приобретения студентами необходимых знаний является сложной задачей и для них самих и для преподавателей и решение этой задачи заключается, прежде всего, в развитии творческих способностей студентов на всех этапах обучения, повышении их интеллектуального потенциала, активности и самостоятельности [1,2]. И хотя, традиционно, процесс обучения и формирования образовательных компетенций студентов связывают с различными способами передачи знаний, в конечном итоге, лишь самостоятельная работа студентов и контроль за ее выполнением, при соответствующей организации, способствуют формированию у них самостоятельности мышления и творческого подхода к решению образовательных и жизненных проблем.

Контроль уровня получаемых студентом знаний может быть достаточно традиционным. Так можно проверять и оценивать качество конспектирования лекций (что, чаще всего, не целесообразно), точность и качество выполнения лабораторных работ, навыки работы с приборами, умение вести наблюдение, проводить необходимые расчеты описывать и анализировать результаты, формулировать выводы по полученным в рамках эксперимента результатам, пользоваться каталогами и справочниками, и т.д. Однако, следует отметить, что качество учебной работы заметно повышается при введении рейтинговой системы контроля, поскольку это позволяет систематически и дифференцированно оценивать все виды деятельности студентов, а им самим рационально распределять свою учебную нагрузку и по времени и по видам деятельности для получения наилучшего результата, то есть реализовать на практике принцип свободы выбора.

Целесообразность такого подхода основывается, прежде всего, на многолетней практике вузовского образования в мире и опыте многочисленных российских специалистов доказавших высокую эффективность внедрения в образовательный процесс вуза рейтинговой системы оценки знаний. Эффективность рейтинговой системы, предложенной нами, при оценке знаний студентов факультета физической культуры, в курсе физиологии была подтверждена психологическими и педагогическими исследованиями, в частности диссертационным исследованием А.В. Салькова [3]. Он доказал, что внедрение рейтинговой системы в образовательный процесс является эффективным средством развития мотивации достижения студентов, создания ситуации успеха. Такой результат, по нашему мнению, особенно значим для спортивных факультетов, где организация учебного процесса в таком подходе особенно целесообразна, поскольку у студентов спортсменов чрезвычайно развиты соревновательные качества – азарт, стремление к достижению высоких результатов, упорство, трудолюбие, умение концентрироваться в ответственные моменты, которые позволяют значительно повышать эффективность образовательного процесса, повышать качество обучения.

Кроме того, рейтинговая система контроля знаний имеет ряд существенных преимуществ, когда речь идёт о факторах сохранения здоровья, и повышении, при этом, качества образования. Не секрет, что, большую часть учебного времени спортсмены проводят на соревнованиях, сборах и иных спортивных мероприятиях, а значит не могут посещать учебные занятия регулярно, поэтому организация самостоятельной работы в условиях рейтинговой системы ее контроля имеет для них особое значение. Прежде всего, потому, что она не только даёт возможность студенту выбрать наиболее удобные и интересные для него виды работ, но, что особенно важно, позволяет самостоятельно определять сроки их выполнения. Таким образом, у студентов не только развиваются навыки самостоятельной работы с различными источниками информации, снимаются психологические проблемы, вызванные необходимостью жестко следовать требованиям учебной программы, но они учатся выбирать и самостоятельно организовывать собственный образовательный процесс. И правильная организация этого процесса, выбор оптимальных сроков и для подготовки и для выполнения, как семестровых так и текущих заданий, оцениваемых с помощью различных форм контроля, может оказать существенное влияние, в том числе и на повышение академической успеваемости студентов.

Проблема заключается в том, что сегодня стандартный учебный план абсолютного большинства высших учебных заведений предусматривает жёсткую привязку любых форм учебной деятельности, а особенно её контроля, к определённым датам, что с точки зрения традиционной организации образовательного процесса абсолютно целесообразно. Но, как минимум, у студентов спортивных факультетов, а возможно и других студентов, активно занимающихся спортом, чей индивидуальный спортивный график не менее жёстко привязан к различным спортивным событиям и сопровождающим их мероприятиям, такая ситуация вызывает массу затруднений. Попытки организации свободного графика сдачи любых академических задолженностей не встречает никакого энтузиазма со стороны администрации, хотя де-факто это и имеет место, а сколь-нибудь аргументированные научные доводы в пользу организации свободного, образовательного режима практически отсутствуют.

Мы уже показывали [4], что учет индивидуальных ритмов человека, то есть циклических колебаний интеллектуальной, физической и эмоциональной активности студентов [5], может существенно, и при этом организационно, практически безболезненно, повлиять на повышение качества образовательного процесса. Основываясь на полученном нами результате, мы полагаем, что несмотря на всю свою уязвимость, гипотеза трёх ритмов может стать достаточно весомым аргументом в пользу индивидуального подхода к расписанию не только семестровых экзаменов, но и любых других форм учебной деятельности, и не только для спортсменов, но и для студентов других специальностей. Более того, мы с полной уверенностью можем утверждать, что такой ритмологический подход, позволит не только более оптимально организовать распределение учебных нагрузок спортсменов, но и повысить качество образовательного процесса в целом. Тем более, что концепция новых образовательных стандартов высшей школы строится на идеях системно-деятельностного подхода, в логике которого эффективность деятельности студента и преподавателя, образовательного процесса вуза в целом определяется прежде всего качеством условий в которой она протекает, а следовательно игнорировать возможности учета биоритмологического фактора было бы не правильно.

Отметим, что в ряде стран мира уже сегодня активно применяется практика, когда студент, в определенный период времени может часть дисциплин учебного плана сдавать по гибкому графику, используя возможности блочно-модульного обучения и опираясь на принцип академической свободы, делегирующей ему, не только ответственность за содержание своего учебного плана и качество его реализации, но и возможность согласовывать его исполнение с администрацией вуза, включая сроки сдачи экзаменов и зачетов.

Учитывая наши возможности и условия, мы полагаем, что для факультета физической культуры, студенты которого большую часть учебного времени проводят на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, то есть вне классического, календарно-тематического, учебного процесса, специальная организация самостоятельной работы и рейтинговая система ее контроля имеет важнейшее значение.

Прежде всего, ввиду частого отъезда студентов на различные, спортивные мероприятия в систему контроля не могут быть включены лекционные занятия, зато лабораторные занятия, являющиеся основой изучения физиологии, являются отличным материалом для этого. Физиология – наука экспериментальная и основной формой учебной работы являются лабораторные работы по всем разделам изучаемого курса. Выполнение каждой лабораторной работы внесено в систему рейтингового контроля, в котором по специальной бальной системе оцениваются навыки лабораторной работы, умение поставить эксперимент, проанализировать результат и сформулировать по нему развернутый вывод.

Выполнение всех видов самостоятельной работы осуществляется согласно специально составленному практикуму, включающему не только описание методики выполняемых лабораторных работ, но и достаточно обширный теоретический материал по предмету, необходимый для понимания студентами сути выполняемой работы.

Этот же теоретический материал, совместно с материалом учебника, является основой для проведения вводного контроля, который позволяет быстро и качественно оценить уровень подготовки студента к выполнению лабораторной работы. Одним из наиболее эффективных способов контроля является предварительный тестовый опрос, позволяющий в короткое время опросить всю группу студентов. Для каждого лабораторного занятия разработаны тестовые вводные задания, включающие пятнадцать вопросов разных типов по основным положениям изучаемой темы.

Вводный контроль, хорошо вписывается в рейтинговую систему оценки знаний студентов - каждое задание теста оценивается определенным числом балов. Успешным прохождение вводного контроля считается в том случае, если студент набрал не менее 60% от максимальной суммы баллов за все задание. Получившие более низкий балл к лабораторной работе или не допускаются или допускаются с условием выполнения задания этого контроля во вне учебное время. Для этого контроля разработаны другие варианты заданий, а выполнение задания оценивается более низким баллом.

Баллы, полученные в процессе вводного контроля, и за выполнение лабораторных работ являются основными, но не единственными слагаемыми рейтинга. Важной формой самостоятельной работы студентов является выполнение домашних заданий по изучаемым на аудиторных занятиях темам. Для этого к каждому лабораторному занятию формулируется ряд вопросов, для обсуждения которых выделяется специальное время в ходе еженедельных консультаций для студентов. Теоретическое обсуждение этих вопросов не является обязательным, однако, наиболее подготовленные студенты могут, таким образом, существенно повысить свой рейтинг по дисциплине. Эта же форма контроля используется в обязательном порядке для студентов, которые не смогли набрать необходимого количества баллов при выполнении обязательных заданий или по тем или иным причинам отсутствовали на лабораторном и лекционном занятии.

Учитывая специфику факультета, следует отметить, что студентов пропускающих занятия достаточно много. Для студентов уезжающих на длительные тренировочные сборы или соревнования и в силу этого пропускающих целые разделы разработана специальная система индивидуальных заданий по всем изучаемым разделам физиологии. Такое задание включает по возможности простую лабораторную работу, выполнение которой не требует специального оборудования и условий, практическое задание, связанное с анализом физиологического закона или зависимости, и несколько задач. Студент получает такое задание перед отъездом на соревнования и по возвращении сдает его. Выполнение заданий по всем пропущенным темам засчитывается согласно рейтингу и не требует отработок.

Еще одной формой самостоятельной работы являются семестровые задания, выполняемые студентами на протяжении всего семестра и сдаваемые по мере их выполнения. Такие задания могут быть обязательными, как, например, контрольные работы, с помощью которых проверяется теоретическая подготовка студентов по разделам которые по тем или иным причинам не могут войти в лабораторный практикум. Контрольные работы позволяют оценить не просто сумму теоретических знаний, но и умение излагать их письменно, находить дополнительную литературу по теме и использовать ее, умение выделять главное. Написание контрольной работы является обязательным заданием для каждого студента.

Необязательным, но важным семестровым заданием является решение ситуационных задач по изучаемым темам. Умение решать задачи является хорошим показателем уровня усвоения знаний, но для развития этих навыков в рамках лабораторного практикума времени не остается. Поэтому по каждому изучаемому разделу разработаны ситуационные задачи, которые студенты решают самостоятельно, и к моменту завершения темы сдают. Обсуждение правильности решения происходит на консультациях. Правильно решенные задачи оцениваются соответствующим количеством баллов и засчитываются в рейтинг.

Выполнение всех видов самостоятельной работы, в комплексе или частично, позволяет студентам более глубоко и полно изучить дисциплину, получить первоначальные навыки профессиональной подготовки и, кроме того, дает возможность существенно повысить свой образовательный рейтинг, а преподавателю – использовать различные формы поощрения при аттестации студента. По нашему мнению, именно использование рейтинговой системы оценки знаний студентов может быть эффективным средством повышения мотивации обучения, качества знаний и уровня образовательной компетенции будущих специалистов. **Литература:**

1. Повзун В.Д. Возможности образовательной среды университета в развитии творческого потенциала студентов спортивного факультета / В.Д.Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2013 – № 1 – С. 94-95.
2. Повзун В.Д. Сравнительный анализ и пути развития творческого потенциала студентов спортивного факультета в условиях образовательной среды университета / В.Д.Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2013 – № 7 – С. 85-88. 3. Сальков А.В. Педагогические условия развития мотивации достижения у студентов университета: Автореф. дис… канд. пед. наук: 13.00.01. – Оренбург, 2002. – 20 с.

4. Повзун В.Д. Роль учёта биоритмов в повышении академической успеваемости студентов университета / В.Д.Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин, А.В. Сальков // Теория и практика физической культуры. – 2013 - №4 – С 86-88. 5. Кузнецов Ю.Ф. Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интелектуальный / Ю.Ф.

Кузнецов. – Амрита-Русь, 2006. – 384 с.

**СРОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УРОВЕНЬ**

**СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ПОДРОСТКОВ**

Н.В. Полянская, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник,

М.Б. Чернова, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник,

М.М. Герасимов, научный сотрудник, М.Н. Арсеньева, научный сотрудник, Институт возрастной физиологии РАО, г. Москва, Россия

В последнее время увеличилось число тревожных детей школьного возраста, отличающихся повышенной эмоциональной неустойчивостью, беспокойством, неуверенностью. Известно, что тревожность может выступать в качестве и причины и следствия стресса. Состояние тревоги варьирует по интенсивности и изменяется во времени как функция уровня стресса, которому подвергается человек. С другой стороны, тревожность является одной из важнейших личностных черт, детерминирующих эмоциональную устойчивость человека к стрессогенным воздействиям. Для тревожных индивидуумов требуется относительно меньший уровень стресса, чтобы вызвать выраженную стрессовую реакцию.

Имеется немонотонная связь тревожности с успешностью обучения и умственной работоспособностью. С увеличением тревожности эффективность интеллектуальной деятельности сначала незначительно возрастает, а затем снижается. В целом, однако, определяется отрицательная корреляция тревожности с результативностью обучения в школе: чем выше уровень тревожности, тем больше ее дезорганизующее влияние на интеллектуальную деятельность. Обратная зависимость установлена так же между уровнем личностной тревожности и величиной самооценки. Высокая тревожность затрудняет процесс социализации и социальную адаптацию детей и подростков. Считается, что тревожность лежит в основе целого ряда нарушений развития, в том числе многих школьных трудностей, обусловливающих формирование разнообразных пограничных и патологических изменений функционального состояния (ФС).

Поиском путей решения проблемы снижения тревожности школьников занимаются педагоги, психологи, медики и физиологи. Предлагаются разные подходы к ее решению. В большинстве своем это различные тренинги для детей и занятия с родителями и учителями. В настоящее время среди множества средств и методов лечения тревоги большое внимание уделяется использованию физических нагрузок (ФН). В ряде экспериментальных работ показано, что аэробные ФН уменьшают уровень ситуативной и личностной тревожности, снижают степень выраженности депрессии. Индивидуумы, имеющие хорошую физическую подготовленность, как правило, характеризуются лучшим психическим здоровьем и легче переносят отрицательные последствия хронического психологического стресса.

Целью исследования явилось изучение влияния «острой» физической нагрузки разной интенсивности на уровень ситуативной тревоги и умственную работоспособность подростков.

**Методика.** В исследовании приняли участие здоровые подростки 12-14 лет (n=96), посещающие школьную секцию плавания. Личностная тревожность диагностировалась с помощью опросников Спилбергера (в модификации А.Д.Андреевой), Филлипса и Кондаша. В результате были выделены группы подростков с разными ее уровнями.

Для изучения ситуативной тревожности и негативных эмоциональных переживаний в работе использовались: опросник Спилбергера в модификации А.Д.Андреевой (часть II), восьмицветовой тест Люшера в модификации Л.Н.Собчик, зрительно-аналоговая шкала тревоги Хорнблоу. Оценку самочувствия и настроения занимающихся осуществляли с помощью соответствующих шкал теста САН. При проведении группового эксперимента раздавались тестовые буклеты, содержащие инструкцию, вопросы и опросные листы. После сообщения инструкции и непосредственно перед началом работы варианты заполнения опросников в качестве примеров демонстрировали на доске.

Для определения умственной работоспособности (УР) применялась методика дозирования работы во времени с помощью буквенных корректурных таблиц Анфимова в модификации ФГНУ «Институт возрастной физиологии» РАО. Испытуемым предлагалось в течение первых 2 минут, просматривая слева направо строчки корректурной таблицы, вычёркивать какие-либо две буквы. Через 2 минуты вводился тормозной агент и работа снова возобновлялась. Оценка каждого выполненного задания производилась по объёму работы (количество просмотренных знаков) и продуктивности (показатель «К» и коэффициент продуктивности «Q»).

Измерение ситуативной тревожности, негативных эмоциональных переживаний, настроения и самочувствия и умственной работоспособности занимающихся осуществлялось перед ФН, сразу после ее окончания, через 20 и 60 минут восстановления. В отдельных случаях динамика ФС изучалась в течение 180-240 минут периода реституции. Тестирование проходило в три этапа с недельными перерывами между нагрузками. На I, II, III этапах соответственно использовались ФН преимущественно аэробного характера интенсивностью 25-30, 50-55, 75-80% пульсового резерва и длительностью 60 минут.

Для определения относительной интенсивности отдельного упражнения или серии упражнений использовали метод M.J.Karvonen, позволяющий выражать нагрузку в % от величины максимального пульсового резерва с учетом возраста и уровня подготовленности занимающихся:

*Jотн*. = *ЧССЧССмаксраб*..−−*ЧССЧССпп*.. ⋅100%,

где J отн. – относительная интенсивность, в %, ЧСС раб. – пульс во время нагрузки, ЧССп. – пульс в покое, ЧСС макс. – пульс максимальный (определяется путём вычитания из 220 возраста ребёнка).

Запись сердечного ритма проводилась на одноканальном электрокардиографе ЭК1Т-04 Аксион. Электроды фиксировались на левой стороне груди в отведении по Небу. Регистрация сердечного ритма осуществлялась в течение 3 мин в состоянии покоя, а также после выполнения физической нагрузки. Для регулирования интенсивности физической нагрузки по ЧСС использовали кардиоанализатор фирмы «Polar».

**Результаты исследования.** Полученные данные свидетельствуют и о том, что эффект снижения ситуативной тревожности под влиянием ФН, тем выраженнее, чем выше ее исходный уровень. По окончании работы интенсивностью 25-30 и 55-60% пульсового резерва уровень ситуативной тревожности, определяемой с помощью опросника Спилбергера, зрительно-аналоговой шкалы Хорнблоу и теста Люшера постепенно уменьшался (p< 0,05-0,01), а самочуствие и настроение повышались (p< 0,05-0,01). Наибольшее улучшения этих показателей наблюдалось на 60 мин восстановления после нагрузки интенсивностью 50-55%. Сразу по окончании работы интенсивностью 75-80% уровень ситуативной тревожности по опроснику Спилбергера возрастал, а затем существенно снижался, тогда как показатель тревоги, определяемый с помощью зрительноаналоговой шкалы постепенно возрастал (p<0,05). Степень выраженности негативных эмоциональных переживаний, максимально снижалась к 60 минуте восстановительного периода.

Наибольшее уменьшение данного показателя наблюдалось под влиянием нагрузки интенсивностью 75-80% резерва ЧСС (p<0,05).

Физические нагрузки оказали неодинаковое влияние на эмоциональное состояние высокотревожных и низкотревожных подростков. Наиболее существенный позитивный сдвиг, изучаемых показателей после окончания всех видов физической работы произошел в группе пловцов с высокой тревожностью.

Полученные данные свидетельствуют о том, что изменения УР подростков под влиянием мышечной работы во многом зависят от ее интенсивности и продолжительности. Индивидуальный анализ сдвигов показателей УР под влиянием физических нагрузок показал, что они изменились как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения. Направленность динамики УР в значительной степени зависела от исходной ее величины.

У подростков с исходно низкими (ниже базового уровня) величинами УР после физических нагрузок происходило, как правило, повышение различных ее параметров. При средних, соответствующих базовому уровню значениях УР в фоне 80 % случаев наблюдалось увеличение (р<0,001) количественных и качественных показателей, а в 20 % случаев их снижение (р<0,05). Повидимому, изменения УР, также как других показателей функционального состояния ЦНС, ограничены определенным функциональным диапазоном. Значение УР находящееся в крайних точках этого диапазона изменяются однонаправленно: либо в сторону увеличения, либо в сторону уменьшения. Данные сведения находятся в соответствие с хорошо известным в психофизиологии законом исходного состояния, согласно которому система с высоким фоновым уровнем возбуждения реагирует обычно на стимуляцию уменьшением своих параметров. При этом значительное повышение или снижение уровня активации ЦНС можно рассматривать в качестве одного из признаков нарастания рабочего напряжения. Полученные данные согласуются со сложившимися в психофизиологии классическими представлениями о том, что для развития функционального состояния важное значение имеет его исходный фоновый уровень, сохраняющий след от предшествующих воздействий создающий определенные условия для осуществления предстоящей деятельности. При этом чем выше исходный уровень возбуждения системы, тем меньше его восприимчивость для активирующих и больше для тормозных раздражителей, т.е. система с исходно высоким ФС вероятнее всего отреагирует на стимуляцию уменьшением уровня активации, чем его повышением. После выполнения физической нагрузки УР в большинстве случаев возрастает, а затем постепенно приближается к базисному уровню. Следует отдельно отметить, что у тревожных подростков с исходно низкой УР количественные и качественные ее показатели после работы стабилизируются на более высоком уровне (р<0,05), а у обследуемых с высоким значением УР в фоне наблюдается только тенденция снижения количественных параметров при сохранении высокой продуктивности умственной деятельности. С увеличением продолжительности нагрузки послерабочие изменения УР сохранялись более длительно. В целом ярко выраженные следовые процессы после нагрузки отмечались в течение 1- 20 минут.

**Заключение.** Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что наиболее значительное уменьшение тревожности, негативных эмоциональных переживаний и улучшение самочувствия, настроения занимающихся отмечается через 60 минут после окончания мышечной деятельности, а возвращение этих показателей к исходному уровню происходит через 180-210 минут. Применительно к умственной работоспособности необходимо отметить, что ярко выраженные следовые процессы после нагрузки наблюдались в течение первых 20 минут. При этом наиболее сбалансированное улучшение изучаемых показателей функционального состояния происходило под влиянием нагрузки интенсивностью 50-55% пульсового резерва.

Как показали результаты исследований, применяемые физические нагрузки позволяют значительно снизить вероятность социальной дезадаптации подростков. Это происходит благодаря улучшению их функционального состояния: после работы отмечается значительное улучшение самочувствия, настроения и умственной работоспособности занимающихся на фоне статистически существенного снижения уровня ситуативной тревоги. Работа поддержана грантом РГНФ (14-06-

00212а).

**ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,**

**СПОРТА, ТУРИЗМА**

А.А. Прибытков, учитель физической культуры,

специальная общеобразовательная школа открытого типа №14 «Подросток»,

г. Чусовой, Пермский край, Россия

Прилагательное «интерактивный» сегодня используется довольно широко. Ключевое слово в объяснении термина – вовлечение. В образовании, можно чётко определить место интерактивных компонентов – это вовлечение самих учеников в процесс обучения, в познавательный процесс. Активность педагога уступает место активности учащихся, а задачей педагога становится создание условий для их инициативы.

Использование интерактивных методов на уроке позволяет отойти от привычных форм обучения и позволить учащимся принять участие в проведении урока, способствует формированию умения учиться, переносить полученные знания в нестандартную ситуацию и отстаивать свою точку зрения.

Интерактивная технология способствует не только повышению качества знаний, но и повышению работоспособности, трудовой активности учащихся. Ребята чувствует свою успешность, свою интеллектуальную самостоятельность, что и делает продуктивным сам процесс обучения.

Интерактивное обучение позволяет одновременно решать три основные задачи:

* конкретно-познавательную задачу, которая связана с непосредственной учебной ситуацией;
* коммуникативно-развивающую, в процессе которой вырабатываются основные навыки общения внутри и за пределами данной группы;
* социально-ориентационную, воспитывающую гражданские качества, необходимые для адекватной социализации индивида в сообществе.

Интерактивный метод ориентирован на более широкое взаимодействие учеников не только с преподавателем, но и друг с другом и на доминирование активности учащихся в процессе обучения.

К интерактивным методам обучения на уроках физкультуры в нашей школе мы относим: дискуссии, рассуждения, активное слушание, дебаты, проекты, деловые игры, мозговой штурм, информационные технологии, тренинги, анализ конкретных ситуаций, исследовательские работы учащихся.

Одним из методов интерактивного обучения на уроке физической культуры является использование компьютерных технологий, которые позволяют модифицировать учебный процесс и гарантируют большую эффективность в достижении результатов обучения. Использование компьютерных технологий существенно обогащает педагогические методы обучения школьников.

Компьютер на уроке выступает в роли компонента обучения, а учащийся обучается новому методу учебной деятельности.

Использование компьютерных технологий на уроке физической культуры дает возможность воздействовать на три канала восприятия: визуальный – опора на зрение, аудиальный – опора на слух, кинестетический – опора на ощущения (запоминает все телом), а значит, способствует более эффективному усвоению учебного материала. Самое главное преимущество использования на уроках компьютерных технологий – повышение мотивации обучения, создание положительного настроения, активизация самостоятельной деятельности учащихся.

Нами разработаны и применяются мультимедийные сопровождения к урокам физической культуры: «Путешествие на олимпийском поезде», «Броски и передача мяча в движении», «Правила игры в баскетбол», «Правила игры в гандбол», «Спорт в жизни человека». К урокам по баскетболу и гандболу мы вместе с учащимися создаем презентационный материал: «Олимпийский стритбол», «Президентские состязания», «Судейство соревнований», «Изменения в правилах спортивной игры в баскетбол».

Например, применение демонстрационного материала, который повышает наглядность, и эффективность словесных методов на уроке физической культуры я предлагаю использовать в качестве цифровых образовательных ресурсов: это плакаты и слайды, иллюстрации, таблицы, видеоролики и т.д. Включение таких материалов в структуру урока повышает интерес у учащихся к предмету, поскольку урок приобретает нестандартную форму, а также позволяет учителю экономить время на подготовку урока, дает возможность делать каждый урок не похожим на предыдущий. Все материалы для урока, рисунки, схемы, таблицы мы создаем самостоятельно, используем графический редактор PowerPoint, Photoshop и др.

Изложение нового материала на уроке физической культуры, как правило, сопровождается показом новых элементов, упражнений. При использовании компьютерных технологий на уроке я применяю метод показа, метод демонстрации.

Метод показа: показ плакатов (детально показаны фазы движения), схем (расстановка игроков на волейбольной площадке), таблиц (результаты круглогодичной спартакиады школьников), диаграмм (личных показателей при сдаче нормативов).

Метод демонстрации: демонстрация видеороликов, фильмов, анимации иллюстрирующие пути

решения поставленных вопросов и задач.



Рис. 1. Фрагмент техники подачи мяча.

Этот метод удобен тем, что занимает меньше времени и может быть остановлен в любое время для более подробного или детального разбора упражнений, отдельных элементов. Метод демонстрации существенно облегчает восприятие, т.к. изучаемый материал перед глазами.

Возможно представление материала в виде мультфильма, в котором объединяются элементы геометрии, физики, биологии и физкультуры, что способствует лучшему усвоению его учениками,

причем, совсем не спортсменами.

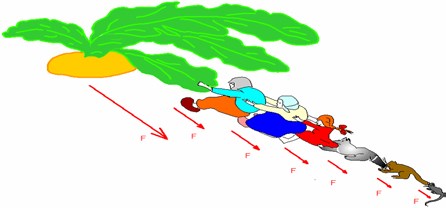
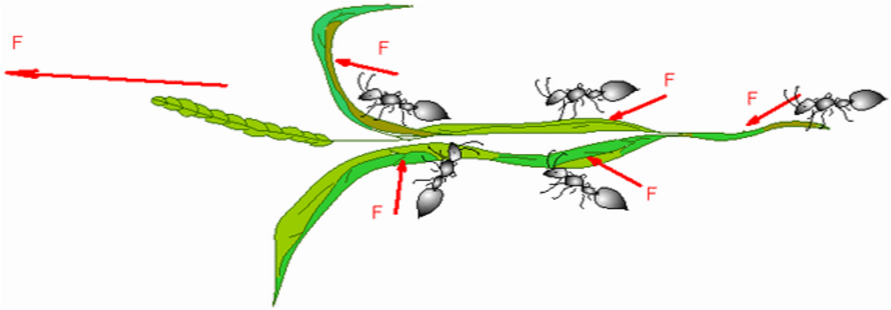


Рис. 2. Фрагменты учебно

-

методического мультфильма для обоснования на основе правил

сложения сил по векторам техники передачи мяча.

Объект изучения удобно проецировать на экран или стену светлого цвета. Для более наглядного проведения занятий необходимо использовать фотографии, рисунки, видеоролики, отвечающие поставленным задачам урока. В зависимости от цели урока компьютер можно использовать на всех этапах обучения: при объяснении нового материала, закреплении, повторении, контроле знаний, умений и навыков. При этом он выполняет различные функции: учителя, рабочего инструмента, объекта обучения. Урок выстраивали так, что учащиеся, взаимодействовали не только с учителем и между собой, но и имели возможность при самостоятельной работе в парах, группах, отделениях вести зрительный контроль за правильным выполнением задания, при этом учитель становился консультантом и помощником.

При организации индивидуального или фронтального опроса (проверка теоретических знаний учащихся) на уроках физкультуры использовали проецирование списка вопросов на экране (стене), что помогало учащимся более углубленно сконцентрироваться над поставленными вопросами.

Творческий подход на интерактивных уроках – основное звено процесса. Этап проверки пройденного материала пробовали провести нетрадиционно: во время ответа ученика ребята из первой группы выступали в роли критиков, то есть отслеживали ошибки и неточности. Работал каждый, совещались все, отвечал представитель группы. Ученики из второй группы по аналогии отмечали «плюсы». Ну а третья группа трудилась над дополнением ответа первого ученика. Такая новая форма ответа подстегнула и самих ребят, это хорошая интеллектуальная закалка – умение адаптироваться к новым обстоятельствам. Всё просто, но в итоге был задействован весь класс, все ребята в активе и концентрация над вопросом максимальная. Стоит ли говорить, что такой приём стимулирует умение ученика строить ответ, грамотно излагать мысли и быть внимательным.

Неожиданным и интересным для ребят в нашей школе был опробован следующий приём. Пройденный материал отвечал учитель, заведомо зная, что будет допускать ошибки, либо дополнять ответ новой информацией. Класс должен был подмечать и фиксировать недочёты ответа, ошибки и в то же время новые факты. Эффективность приёма в том, что осуществлялась не только актуализация знаний, но и отработка материала с теми, кто знает его плохо.

Так же одним из методов активного обучения на уроке физической культуры можно рассмотреть урок-соревнование. Соревнования можно включать на всех этапах урока и на разных стадиях обучения. Соревновательные моменты на уроке способствуют развитию физических качеств, познавательного интереса, повышают степень эмоционального воздействия, стимулируют активность на уроке. Ученик на уроке должен чувствовать себя творческой личностью, осваивая упражнения, задумываться над ними, запоминать, анализировать, понимать их значимость. Для этого можно проводить работу по индивидуальным карточкам, в которых наряду со знакомыми упражнениями включены несколько новых. Одной из форм является организация учебной деятельности учащихся в группах. Она включает несколько ступеней:

* усвоение учебной задачи, стоящей перед группой;
* процесс поиска (обсуждения) решения;
* подведение итогов групповой работы;
* презентация решения поставленной задачи в рамках, определенных педагогом.

В тоже время учитель не теряет контакта с учащимися и в любое время может исправить ошибки.

Об интерактивных приёмах можно говорить долго, но вероятно, их эффективность напрямую зависит от умения учителя адаптировать эти самые приёмы под свой профессиональный стиль, особенности класса.

И естественно, не надо забывать про релаксацию. Дети должны «перезагружаться».

Одним, из наиболее распространенных методов интерактивного обучения на уроке является рефлексия прошедшего занятия. В зависимости от возраста учащихся можно применять разные формы: «Оцени себя сам»: эта форма помогает учителю оценить учащихся - в зале вешается список учащихся, в котором по окончании урока занимающиеся выставляют себе отметки. Учитель имеет право не согласиться, но должен мотивировать это. «Определи свое самочувствие» эта форма поможет учителю определить насколько правильно были подобраны физические упражнения на уроке. Учащимся предлагали в конце занятия выбрать карточку того цвета, которая соответствует его самочувствию: красный цвет – «я устал», желтый цвет – «чувствую себя хорошо», зеленый цвет – «я взбодрился». «Понравился ли Вам урок?» с помощью этой формы рефлексии педагог узнавал, насколько он смог заинтересовать своих воспитанников. Также, использовали «жест» и способ «3 угла» характеризующие результат урока.

Вывод: применение интерактивных методов обучения, использование компьютерных технологий и других активных форм в сочетании с традиционными методами организации учебного процесса позволяет:

* развивать познавательные навыки исследовательской деятельности;
* развивать творческие способности учащихся;
* создавать благоприятный климат на уроке; - стимулирует познавательный интерес к предмету. **Литература:** 1. [Барчуков И.С.,](http://www.biblion.ru/author/79510/) [Нестеров А.А.](http://www.biblion.ru/author/170964/) Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И.С.[Барчуков ,](http://www.biblion.ru/author/79510/) А.А.[Нестеров.](http://www.biblion.ru/author/170964/) - М.: [Academia,](http://www.biblion.ru/producer/13930/) 2009.- 528 с. 2. [Васильков А.А.](http://www.biblion.ru/author/205121/) Теория и методика спорта / А.А.[Васильков .](http://www.biblion.ru/author/205121/) – М.: [Феникс,](http://www.biblion.ru/producer/12820/) 2008. – 379 с. 3. [Волков В.Ю.Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%B2) /Матер.всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2000.

1. Волков В.Ю[.,](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%B2) [В](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%BB)олкова Л.М[.К](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%BB)омпьютерный дистанционный курс по дисципл[и](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%BB)не «Физическая культур[а»](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%BB) /Матер. всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2000.
2. [Горбунов Г. Д., Гогунов](http://www.ozon.ru/context/detail/id/4654381/%23persons) Е. Н. Психология физической культуры и спорта / Г. Д.[Горбунов, Е. Н. Гогунов.](http://www.ozon.ru/context/detail/id/4654381/%23persons) –

М.: [Academia,](http://www.biblion.ru/producer/13930/) 2009.- 256 с.

1. Жбанков О.В[.,](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B6%D0%B1%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%BE) [С](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%81%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%D0%B2%20%D0%B5)оловьев Е.В[.Информационно-](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%81%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%D0%B2%20%D0%B5)методическая система как средство индивидуализациипроцесса физического воспитания в вузе // [Теор. и практ. физ. культ.](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/) 1995, № 6.
2. Захарова И.Г. Информационные технологии в образовании / И.Г. Захарова. - 4-е изд., стер. - М.: [Academia,](http://www.biblion.ru/producer/13930/) 2008. - 192 с.
3. Информатизация общего среднего образования: Науч.-метод. пособие /под ред. Д. Ш. Матроса. – М.: Педагогическое общество России, 2004.
4. [Кайнова](http://www.ozon.ru/context/detail/id/3292049/%23persons) Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта/  [Э. Б.Кайнова](http://www.ozon.ru/context/detail/id/3292049/%23persons) . - Изд-ва: [Форум,](http://www.ozon.ru/context/detail/id/856142/) [Инфра-М,](http://www.ozon.ru/context/detail/id/856523/) 2007. – 208 с.
5. Курсовая работа: Использование компьютерных технологий на уроках физической культуры в старших классах http://www.bestreferat.ru/referat-219344.html
6. Неверкович С.Д[.,](http://www.biblion.ru/author/221797/) Аронова Т.В[.,](http://www.biblion.ru/author/221798/) Баймурзин А.Р[.](http://www.biblion.ru/author/221799/) Педагогика физической культуры и спорта / С.Д.[Неверкович ,](http://www.biblion.ru/author/221797/) Т.В.[Аронова ,](http://www.biblion.ru/author/221798/) А.Р.[Баймурзин.](http://www.biblion.ru/author/221799/) – М.: [Academia,](http://www.biblion.ru/producer/13930/) 2010.- 336 с.
7. ОнищукВ.А. «Урок в современной школе» Москва просвещение 2008г
8. Попов Г.И. Информационные технологии в образовании в отрасли физической культуры и спорта / Г.И.

Попов // Вестник учебных заведений физической культуры. - 2004. - N 1(2). - С. 22-23.

Интернет-ресурсы:

1. <http://festival.1september.ru/>
2. [http://tpfk.infosport.ru](http://www.infosport.ru/press/tpfk)
3. [http://www.sportreferats.narod.ru](http://www.sportreferats.narod.ru/)
4. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib>

**ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ**

В.И. Приходько, кандидит медицинских наук, доцент, Е.И. Кухарчук, студентка магистратуры

Белорусский государственный университет физической культуры, г.Минск, Беларусь

Актуальность. Инсульт относится к группе заболеваний, которая носит название – острые нарушения мозгового кровообращения (ОНМК). Проблема мозгового инсульта приобретает все большую медико-социальную значимость. В большинстве стран мира в структуре смертности населения острые нарушения мозгового кровообращения занимают третье место после сердечнососудистых и онкологических заболеваний. В мире регистрируется более 4 млн. случаев инсультов в год. С точки зрения современной медицины, инсульт, или апоплексический удар, – это тяжелое и очень опасное сосудистое поражение центральной нервной системы. [Инсульт](http://insult.oberig.ua/) часто называют «сосудистой катастрофой». Действительно, заболевание развивается неожиданно, быстро и часто приводит к инвалидности [2].

Важнейшими факторами риска развития инсульта в настоящее время считаются:

1. генетическая предрасположенность к сосудистым заболеваниям и нарушению церебрального и коронарного кровообращения;
2. возраст больных. Число больных с инсультом в старших возрастных группах увеличивается.

Например, в 80 лет риск ишемического инсульта в 30 раз выше, чем в 50 лет;

1. артериальная гипертензия;
2. заболевания сердца. Наиболее значимым фактором для возникновения ишемического инсульта является мерцательная аритмия;
3. транзиторная ишемическая атака (ТИА) является существенным фактором риска как инфаркта мозга, так и инфаркта миокарда;
4. повышенное содержание липидов в крови, ожирение;
5. сахарный диабет. Больные с этим заболеванием чаще имеют нарушения липидного обмена, артериальную гипертензию и различные проявления атеросклероза;
6. курение. Увеличивает риск развития инсульта вдвое. Прекращение курения приводит через 2–4 года к снижению риска инсульта;
7. повторяющиеся стрессы и длительное нервно-психическое перенапряжение, недостаточная физическая активность;

При сочетании трех и более неблагоприятных факторов предрасположение к инсульту увеличивается [4].

После перенесенного мозгового инсульта у больных наблюдаются те или иные последствия (почти у 80%), причем чаще всего это двигательные и речевые (у 35%) нарушения.

Восстановление двигательных функций происходит в основном в первые 6 месяцев после инсульта, и в этот период наиболее эффективно проведение интенсивной двигательной реабилитации. Комплексность реабилитации состоит в использовании не одного, а нескольких методов, направленных на преодоление дефекта. Реабилитация больных с сосудистыми заболеваниями головного мозга – сложное сочетание медицинских, психологических, социальных мероприятий, охватывающих все периоды течения сосудисто-мозгового процесса и различные его клинические формы, предусматривающие наряду с восстановительным лечением меры предупреждения осложнений и рецидивов. При составлении программы реабилитации учитывают основное заболевание, тип мозгового инсульта, его локализацию, период развития болезни и степень выраженности заболевания [2].

Существуют различные методы реабилитации больных, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, при этом одним из основных является лечебная физическая культура. Занятия лечебной физической культурой начинают уже в первые дни после инсульта, как только позволит общее состояние больного, в задачи которой входит восстановление (полное или частичное) объема движений, силы и ловкости пораженных конечностей, развитие координационных способностей и общей выносливости организма, навыков самообслуживания. У лиц, перенесших инсульт, важно строгое дозирование нагрузки на занятиях лечебной физической культурой, в связи со значительным снижением функциональных возможностей организма [3].

Изучение различных сторон уровня физического здоровья помогает определить характер применяемых нагрузок и установить их дозу. При выборе средств, применяемых у пациентов в процессе восстановления, возможно использовать метод определения уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко.

В связи с этим поставлена цель настоящего исследования **–** изучить гендерные особенности физического здоровья лиц, перенесших мозговой инсульт, и выявить наиболее низкие показатели уровня физического здоровья у женщин и мужчин.

Под наблюдением находились 14 мужчин и 11 женщин в возрасте 50–60 лет, у которых после возникновения инсульта прошло 2–3 месяца.

Методы исследования: оценка физического здоровья больных по Г.Л. Апанасенко. Изучались следующие показатели:

− индекс Кетле (ИК);

− жизненный индекс (ЖИ);

− силовой индекс (СИ);

− индекс Робинсона (ИР);

− время восстановления пульса после 20 приседаний за 30 сек.

Полученные показатели оценивались в баллах. При суммировании баллов по всем пяти показателями и сопоставлении их со шкалой, определялся уровень физического здоровья (УФЗ) – низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий [1].

Результаты исследования.Уровень физического здоровья больных, перенесших инсульт, представлен в таблице 1, из которой видно, что он значимо отличается у мужчин и женщин.

Таблица 1 Уровень физического здоровья у женщин и мужчин, перенесших инсульт

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Мужчины, n=14 | Женщины, n=11 | Р |
| Индекс Кетле, баллы, | 0 | -1±0,2 | <0,05 |
| Жизненный индекс, баллы | 0,4±0,8 | 0,09±1,2 | <0,05 |
| Силовой индекс, баллы | -0,6±0,6 | 0,7±1,1 | <0,05 |
| Индекс Робинсона, баллы | -0,1±1,9 | 0,2±1,9 | >0,05 |
| Время восст. пульса после 20 приседан., баллы | 1,5±1,4 | 0,5±1,6 | <0,05 |
| Уровень физического здоровья, баллы | 1,2±2,9 | 0,5±3,9 | <0,05 |

При оценке весо-ростового показателя установлено, что масса тела выше нормативных величин наблюдается у 45,5% женщин и 30% мужчин. На рисунке 1 представлена частота встречаемости различных уровней индекса Кетле у женщин и мужчин.

Показатели жизненного индекса снижены в обеих группах, но у женщин в большей степени (таблица 1), что говорит о худшем функциональном состоянии их респираторной системы. Силовой индекс снижен как у женщин, так и у мужчин, но у мужчин наблюдается более значительное снижение данного показателя (таблица 1). Исходя из полученных данных, следует, что в восстановительном периоде у женщин на занятиях лечебной физической культурой необходимо больше внимания уделять улучшению функционального состояния дыхательной системы, а у мужчин – способствовать развитию силовых способностей.

Индекс Робинсона, характеризующий функциональное состояние сердечно – сосудистой системы в покое, отличается незначительно, а показатели адаптации к нагрузке у женщин значимо хуже, чем у мужчин (таблица 1.). По данным исследования среднее время восстановления пульса после 20 приседаний у мужчин 3,7 мин, а у женщин 4,9 мин. Учитывая полученные показатели, развивая аэробную выносливость на занятиях лечебной физической культурой у женщин по сравнению с мужчинами необходимо уменьшить интенсивность и объем физической нагрузки.

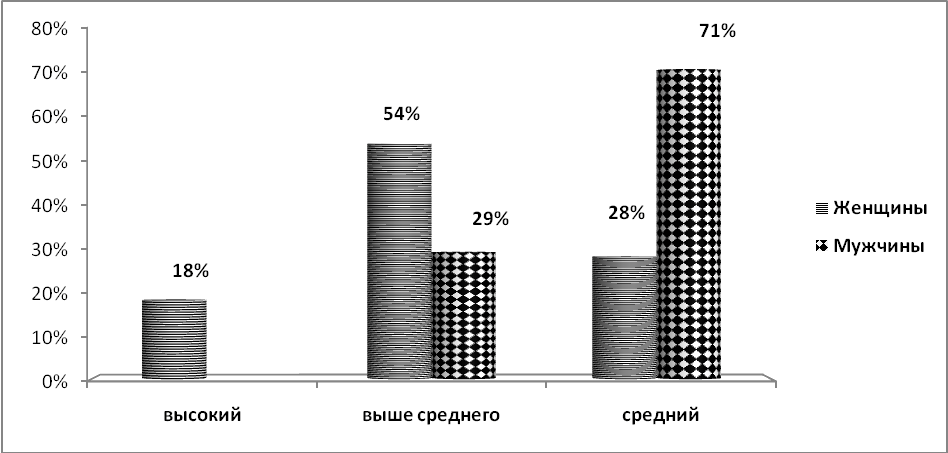


Рисунок 1. Частота встречаемости различных уровней индекса Кетле у женщин и мужчин.

Выводы: выявленные гендерные отличия в уровне физического здоровья свидетельствуют о необходимости разнонаправленного подхода при организации двигательной реабилитации женщин и мужчин после инсульта.

У женщин целесообразно уделять больше внимания развитию аэробных возможностей, что способствует улучшению адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузке, снижению массы тела за счет жирового компонента, а также повышению функционального состояния дыхательной системы. Кроме того возможно добавить специальные упражнения для улучшения состояния респираторной системы. У мужчин важно уделять внимание развитию силовых способностей. Подобный подход будет способствовать гармоничному восстановлению различных сторон физической подготовленности занимающихся и в свою очередь способствовать лучшей их интеграции и социализации.

**Литература:**

1. Апанасенко, Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и

санитария. – 1985. – №6. – С. 55–58.

1. Апанель, Е.Н. Основы восстановления нарушенных функций после инсульта / Е.Н. Апанель, А.С. Мастыкин; под ред. А.Ф. Смеяновича. – Минск: Технопринт, 2005. – 168 с.
2. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов [и др.]; под ред. С.Н.

Попова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 416 с.

1. Фадеев, П.А. Инсульт / П.А. Фадеев. – М.: Оникс, 2008. – 160 с.

**ПОВЫШЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

**СРЕДСТВАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ**

К. Прусик,

Академия физического воспитания и спорта, г. Гданьск, Польша Л. В. Шарова, доктор биологических наук, профессор

Пермский государственный гуманитарно-педагогический університет, г. Пермь, Россия

Ю. А. Базуев, методист ЛФК,Центр силовой кинезитерапии «Кук энд Кук» г. Пермь, Россия

**Введение.** В последние десятилетия с интенсивным развитием телекоммуникационных технологий двигательная активность человека многократно сократилась. Стремительно набирает актуальность проблема гиподинамии и сопутствующих данному состоянию нарушений: обмена веществ, ожирения, дисфункции систем кровообращения, дыхания, астенических реакций, понижения психоэмоционального фона. Кроме того, надо отметить, что возрастной порог данных функциональных изменений резко возрос[9].

В условиях современной цивилизации двигательная активность людей рассматривается как актуальная, социально-психологическая, непосредственно влияющая на общее состояние здоровья населения [1,3]. В этой связи многими специалистами формируется мнение о целесообразности воспитания психологических стереотипов людей о том, что лучшей формой отдыха в свободное время является двигательная активность. Одновременно вводится понятие «здоровъеобразующая тренировка» в системе рекреации, целью которой, помимо аспектов биологических, являются знания о здоровом образе жизни, заботе о своём теле и психическом состоянии [7, 8].

В процессе двигательной активности широко реализуются общеизвестные медикопедагогические основы физической культуры, в частности подчёркивается эффективность использования физических упражнений циклического характера, низкой и умеренной интенсивности, а также близкой к субмаксимальным значениям (75-85% VO2 max). Такие упражнения оказывают положительный эффект на совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата человека в целом.

Особенно эффективны такие упражнения в условиях двигательной активности людей пожилого возраста. В соответствии с рекомендациями Kuński N. [7] для женщин в возрасте 50-70 лет при BMI 22-24 kg/m2 в целях совершенствования физической выносливости, предлагается использовать ходьбу на дистанции 5-6 км в темпе 15 мин 32 сек/км.

Достаточно давно известно, что одним из эффективных способов профилактики нарушений функциональных состояний, обусловленных гиподинамичным образом жизни, в случае невозможности повышения физической активности в повседневных условиях, является организация активного отдыха. Норвежская ходьба (Nordic Walking) с этой целью рассматривается как наиболее динамичное средство физической активности, в технике которого присутствует элемент активной работы рук при отталкивании специальными палками от опоры. Такая ходьба рекомендуется как физически здоровым людям, так и людям с дисфункциями, возникающими в условиях современной цивилизации: избыточным весом, артериальным давлением, болезнями суставов и др.

Ходьба по своей сути является самой естественной активностью для человека. Тренировочный эффект при ходьбе с палками оказывается наиболее полным, поскольку задействованы все крупные группы мышц [9].

**Цель исследования**. Обобщение опыта организации двигательной активности людей пожилого возраста в трёхлетнем цикле физических упражнений в форме скандинавской ходьбы. **Задачи исследования:**

* Распределение состава занимающихся по группам в соответствии с их физическими возможностями и состоянием сердечно-сосудистой системы.
* Проведение занятий в группах с учетом возможностей участников.
* Фиксация и сравнение реакций ЧСС в ходе тренировочных нагрузок.
* Анализ результатов.

Рабочая гипотеза исследования связана с предположением о том, что занятия скандинавской ходьбой повышают адаптационные возможности у лиц пожилого возраста, что материалы статьи помогут другим авторам в формировании аналогичных программ двигательной активности для людей разного возраста, пола, состояния здоровья.

**Организация исследования** осуществлялась в соответствии с общими требованиями, принятыми в области физической культуры и спорта [4, 5, 6]. С этой целью объём и интенсивность физических упражнений циклического характера в форме норвежской ходьбы контролировали по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС), основываясь на рекомендации ряда авторов, где *лёгкая интенсивность* составляла 120 уд/мин, *средняя* 120-150 уд/мин и *значительная* свыше 150 уд/мин [7, 8]. Общая программа занятий строилась в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здоровья (WHO), с условием собственной модификации, где каждое отдельное занятие составляло 60 мин., по три занятия в недельном цикле, в течение 12 недель. Структура отдельных занятий включала подготовительную часть – 15 мин., основную часть – 40 мин., заключительную часть – 5 мин. Основную нагрузку занятия составляла норвежская ходьба в переменном темпе, которая формировалась и контролировалась индивидуально с помощью спорт-тестеров «Polаr-Team».

Темп ходьбы занимающихся определялся на основе контрольного тестирования в ходьбе на 2000 м, зарегистрированных перед началом очередных циклов.

В исследовании принимали участие 48 женщин, средний возраст которых составлял 67±6 лет. С целью индивидуального нормирования нагрузок они были разделены на три возрастные подгруппы – А, В, С (табл.1).

Таблица 1.

Информация о составе занимающихся и результатах ходьбы на 2000 м к началу первого 12-ти недельного цикла занятий

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Подгруппы  Возраст |  |  | Статистические показатели, сек | | |  |
| n | M | ±δ | min | max | V% |
| **А / 63,1** | 16 | 1032 | 56,27 | 820 | 1100 | 5,4 |
| **В / 67,5** | 18 | 1167, 63 | 41,63 | 1102 | 1250 | 3,6 |
| **С / 70,2** | 14 | 1380, 1 | 130,6 1 | 1252 | 1671 | 9,5 |

Систематические занятия в аналогичных 12-ти недельных циклах трёхлетней программы двигательной активности позволяли проследить адаптивные реакции занимающихся от цикла к циклу по комплексу показателей позитивного здоровья. Такая информация служила основанием для нормирования нагрузки каждой из участниц двигательного проекта в последующих циклах. В целом это позволяло управлять процессом подготовки женщин согласно требованиям текущего педагогического контроля [2].

Двигательные нагрузки, зарегистрированные в каждой из подгрупп А, В, С в серии из 12-ти последовательных циклов занятий и результаты их влияния на состояние позитивного здоровья занимающихся представлены в таблицах 1-5.

**Результаты.** Тренировочные нагрузки, предусмотренные в последовательных циклах двигательной активности занимающихся в форме норвежской ходьбы, приводили к повышению показателей позитивного здоровья участников проекта. В подгруппе А были реализованы нагрузки, предусмотренные в табл. 2. При этом для отдельных участниц, в зависимости от их текущего состояния, темп ходьбы регулировался по показателям ЧСС. Аналогичная ситуация имела место и в составе подгрупп В и С (табл. 3 и 4).

Таблица 2 Реакция ЧСС на тренировочные нагрузки в 12-ти недельной программе тренировки занимающихся в подгруппе А

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели  ЧСС  Недели | Минимальные | | | Средние | |  | Максимальные | | | Дистанция, км |
| М | ±δ | V% | M | ±δ | V% | M | ±δ | V% |
| 1 | 85 | 10 | 11,8 | 115 | 12 | 10,8 | 140 | 16 | 11,1 | 11,1 |
| 2 | 94 | 10 | 10,5 | 121 | 11 | 9,2 | 146 | 13 | 8,6 | 11,1 |
| 3 | 88 | 9 | 10,0 | 119 | 13 | 11,2 | 147 | 15 | 10,4 | 10,29 |
| 4 | 96 | 10 | 10,8 | 119 | 11 | 9,3 | 149 | 13 | 12 | 13,38 |
| 5 | 90 | 14 | 17,1 | 120 | 16 | 13,6 | 152 | 15 | 9,7 | 10,92 |
| 6 | 92 | 13 | 13,8 | 120 | 14 | 11,4 | 150 | 17 | 11,6 | 12,35 |
| 7 | 89 | 9 | 10,5 | 117 | 9 | 7,9 | 147 | 10 | 6,5 | 11,27 |
| 8 | 85 | 12 | 13,9 | 118 | 10 | 8,8 | 153 | 11 | 7,4 | 11,17 |
| 9 | 91 | 11 | 11,5 | 118 | 12 | 10,0 | 142 | 17 | 12,3 | 12,06 |
| 10 | 89 | 13 | 14,1 | 117 | 13 | 11,3 | 145 | 19 | 13,4 | 13,62 |
| 11 | 88 | 12 | 13,6 | 118 | 11 | 9,7 | 154 | 15 | 9,5 | 11,85 |
| 12 | 83 | 7 | 8,6 | 112 | 10 | 9,2 | 150 | 14 | 9,7 | 14,39 |

Таблица 3

Реакция ЧСС на тренировочные нагрузки в 12-ти недельной программе тренировки занимающихся в подгруппе В

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели  ЧСС  Недели | Минимальные | | | Средние | |  | Максимальные | | | Дистанция, км |
| М | ±δ | V% | M | ±δ | V% | M | ±δ | V% |
| 1 | 93 | 11 | 12,1 | 117 | 10 | 8,7 | 137 | 15 | 10,8 | 8,4 |
| 2 | 89 | 15 | 17,0 | 117 | 14 | 12,1 | 142 | 16 | 11,4 | 9,33 |
| 3 | 92 | 11 | 11,9 | 122 | 8 | 6,1 | 147 | 10 | 7,0 | 9,85 |
| 4 | 92 | 15 | 16,5 | 118 | 12 | 10,2 | 143 | 15 | 10,5 | 10,98 |
| 5 | 94 | 15 | 16,0 | 120 | 15 | 12,1 | 144 | 18 | 12,3 | 10,68 |
| 6 | 91 | 10 | 11,3 | 118 | 10 | 8,5 | 146 | 10 | 6,9 | 9,9 |
| 7 | 96 | 11 | 11,0 | 124 | 12 | 9,9 | 148 | 16 | 10,7 | 8,42 |
| 8 | 94 | 12 | 12,6 | 121 | 15 | 12,8 | 145 | 22 | 15,4 | 9,66 |
| 9 | 94 | 7 | 6,9 | 123 | 8 | 6,7 | 145 | 14 | 9,5 | 10,97 |
| 10 | 102 | 13 | 12,2 | 126 | 11 | 8,9 | 148 | 13 | 8,8 | 11,66 |
| 11 | 98 | 10 | 10,5 | 123 | 12 | 9,6 | 146 | 16 | 10,7 | 12,84 |
| 12 | 90 | 19 | 21,4 | 118 | 12 | 10,5 | 144 | 13 | 9,0 | 11,09 |

Таблица 4

Реакция ЧСС на тренировочные нагрузки в 12-и недельной программе тренировки занимающихся в подгруппе С

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели  ЧСС  Недели | Минимальные | | | Средние | | | Максимальные | | | Дистанция, км |
| М | ±δ | V% | M | ±δ | V% | M | ±δ | V% |
| 1 | 81 | 10 | 12,7 | 109 | 11 | 9,7 | 129 | 13 | 9,6 | 6,93 |
| 2 | 81 | 12 | 14,1 | 108 | 14 | 10,3 | 132 | 10 | 7,8 | 9,18 |
| 3 | 80 | 11 | 14,2 | 106 | 12 | 11,8 | 125 | 13 | 10,3 | 9,24 |
| 4 | 81 | 13 | 15,7 | 109 | 16 | 15,0 | 129 | 17 | 13,0 | 9,26 |
| 5 | 80 | 12 | 15,3 | 107 | 10 | 9,6 | 129 | 12 | 9,3 | 9,85 |
| 6 | 81 | 18 | 21,8 | 109 | 16 | 14,8 | 130 | 14 | 10,3 | 10,47 |
| 7 | 90 | 15 | 16,2 | 112 | 10 | 9,2 | 132 | 13 | 9,8 | 9,32 |
| 8 | 85 | 18 | 20,9 | 108 | 16 | 14,7 | 129 | 13 | 10,2 | 8,79 |
| 9 | 85 | 16 | 18,8 | 105 | 16 | 15,8 | 124 | 19 | 15,9 | 8,7 |
| 10 | 78 | 11 | 13,4 | 103 | 13 | 12,2 | 126 | 17 | 13,8 | 7,5 |
| 11 | 76 | 11 | 14,1 | 105 | 16 | 15,1 | 129 | 20 | 15,7 | 10,31 |
| 12 | 81 | 14 | 16,8 | 107 | 13 | 12,4 | 129 | 14 | 10,6 | 11,09 |

Таким образом, в каждой возрастной группе занимающихся нагрузка основной части занятий, как по продолжительности, так и по темпу ходьбы регулировалась на индивидуальной основе, согласно представленных выше зон интенсивности по показателям ЧСС [5]. Соответствующие двигательные задания по объёму ходьбы, представленные в программах занятий, и их индивидуальная реализация по интенсивности позволили проследить общую эффективность проекта двигательной активности группы занимающихся.

Установлено, что в каждой из возрастных подгрупп А, В, С имели место существенные индивидуальные различия в реакциях занимающихся на запланированные двигательные нагрузки. Коэффициенты вариации контрольных показателей участниц в каждой из подгрупп составляли 1112%, 13-18%, 13-15% соответственно, что свидетельствовало о разном уровне состояния позитивного здоровья занимающихся и давало возможность индивидуально планировать содержание занятий на последующих этапах реализации общей трёхлетней программы двигательной активности участников этих групп.

Практическая реализация такого подхода становилась возможной на основе предварительной клинической оценки состояния артериального давления занимающихся и риска развития сердечнососудистых заболеваний. Планирование тренировочных нагрузок базировалось не только с учётом возрастных особенностей контингента, но преимущественно с учётом состояния сердечнососудистой системы. В соответствии с этим мы использовали опыт, накопленный в области физического воспитания и спорта в направлении совершенствования физической выносливости человека, в том числе собственный опыт в работе с описаннм контингентом, общие результаты которого представлены в табл. 5.

Таблица 5

Оптимальные физические нагрузки разной интенсивности по показателям ЧСС для женщин старше 60-и лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Интенсивность ЧСС (уд./мин) | Подгруппа А | Подгруппа В | Подгруппа С |
| малая | 89-100 | 94-120 | 81-100 |
| средняя | 101-120 | 121-135 | 101-120 |
| большая | 121-150 | 136-148 | 121-130 |

Результаты нашего исследования открывают возможности для обоснования и реализации аналогичных проектов физической активности с целью формирования здорового образа жизни людей разного возраста, пола и общего состояния здоровья. Вопрос об особенностях механизмов физиологических функций у занимающихся норвежской ходьбой нуждается в дальнейшем всестороннем изучении.

Доказано, что общие подходы управления нагрузками, принятые в физическом воспитании, при работе с лицами пожилого возраста только по показателям ЧСС оказываются малоэффективными.

Требуются более глубокие исследования с учетом психофизиологических показателей о состоянии здоровья занимающихся, что и будет выполнено в дальнейших наших исследованиях.

Понимание этих особенностей необходимо для научного обоснования рекомендаций по построению учебного процесса для лиц занимающихся норвежской ходьбой при сохранении оптимального психофизиологического состояния.

**Литература:**

1.Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека /В.К. Бальсевич.-М.: Теория и практика физической культуры.2000.-274 с. 2.Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / В.А. Запорожанов.- Киев. Здоров’я.-1985.-192 с.

3.Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью //Л.И. Лубышева.-Теория и практика физической культуры.-199, №6.- С. 10-15.

4.Прусик Ка. Критерии количественной и качественной оценки позитивного здоровья женщин старшего возраста // Ка. Прусик.- Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.Харків.-2011.- С. 130-134. 5.Прусик К., Прусик Ка. Организация двигательной активности женщин старшего возраста / К. Прусик, Ка. Прусик // Теория и практика физической культуры.-2011, №1.- С. 57-60.

6.Прусик Ка., Горнер К. Диагностическая надёжность результатов в норвежской ходьбе на 2000 м как показателя позитивного здоровья женщин в возрасте 60-80 лет / Катажина Прусик, Кароль Горнер // Теория и практика физической культуры.- 2013, №5.- С.- 48-50.

7.Kuński N. Wpływ obciążeń w treningu zdrowotnym na wskazniki zdrowia pozytywnego u osób dorosłych /Wolańska

T. (red.) / Aktualność fizyczna a zdrowie. Biblioteka Polskiego Towarzystwa Naukowego Kultury Fizycznej, tom III, Warszawa.-1995.- S. 18-24.

8.Kozdroń E. Zorganizowana rekreacja ruchowa kobiet wstarszym wieku w środowisku mejskim. Propozycje i analiza efektów prozdrowotnych.- Studia Monografie Nr. 112, AWF Warszawa.-2006.- 219 s. 9.Скандинавская ходьба [Электронный ресурс] – Режим доступа ru.wikipedia.org/wiki.

**УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ВАРИАНТОВ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ–**

**ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Е.М.Ревенко, кандидат педагогических наук, доцент,

Сибирская государственная автомобильно-дорожная академия, г.Омск, Россия

Важным условием реализации инноваций в образовании является знание и учет индивидуальных особенностей учащихся. Вместе с тем программный материал и программные требования, в частности, контрольные нормативы для оценки физического развития, ориентированы на средневозрастную норму. По нашему мнению, средневозрастная норма не может в полной мере быть адекватным мерилом и критерием оценки развития каждого конкретного учащегося. Этапность возрастного развития, являясь основополагающим свойством онтогенеза, в реальном процессе возрастного развития конкретного индивида проявляется не иначе как в индивидуальных форме и темпе.

В работе [10] обосновывается низкая эффективность программно-нормативного подхода в организации физического воспитания учащихся, поскольку в этом случае не учитываются, в частности, склонности к определенной специфике двигательной активности, к той или иной спортивной специализации. Ориентация преимущественно на выполнение комплекса нормативов делает процесс физического воспитания формальным как со стороны педагога, так и со стороны учащихся, не учитывает индивидуальных предпочтений и, как результат, – не формирует устойчивой мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во взрослой жизни.

Успешность овладения программным материалом зависит от комплекса факторов, среди которых значимая роль принадлежит уровню биологической зрелости организма. В то же время известно, что хронологический возраст, как правило, не совпадает с возрастом биологическим, в результате чего учащиеся одного класса фактически могут находиться на разных стадиях возрастного развития. Отсюда дети, находясь в неравных условиях, будут затрачивать различные субъективные усилия для успешной сдачи нормативов. При этом очевидно, что те дети, которые будут затрачивать больше усилий, могут иметь оценку ниже, нежели те дети, которые быстрее созревают и затрачивают меньше усилий.

Чрезвычайная сложность соотношения обучения и развития обусловлена фактором индивидуальности, в результате чего наблюдается, по словам Н.С. Лейтеса [3], «неравномерность темпа и ритма приближения к зрелости функций». Автор утверждал, что дети существенно различаются по срокам наступления, выраженности и длительности сенситивных периодов. Нередко опережение в темпах психического и физического развития воспринимается как проявление одаренности, в то время как это может являться только лишь следствием более раннего на фоне сверстников созревания.

Особенно ярко выраженность индивидуальных особенностей возрастного развития проявляется в подростковом возрасте. Как отмечал Н.С. Лейтес, «именно в средних классах, когда ученики вступают в полосу быстрого возрастного развития, «разброс» по возрастным особенностям выступает с наибольшей отчетливостью» [3, с. 181]. Поскольку основным критерием оценки освоения программного материала по физической культуре является степень успешности сдачи контрольных нормативов, определенная категория детей очевидно будет попадать в разряд менее успешных. Последнее в еще большей степени будет отрицательно влиять и без того на низкий уровень физического развития, через утрату мотивации к занятиям. В этой связи для разработки адекватных требований к учащимся необходимо не только и не столько знание возрастных особенностей развития, сколько индивидуальных особенностей возрастного развития [9].

Исследования, проведенные нами [2, 5] свидетельствуют о несовпадении во времени динамики развития двигательных и умственных способностей. Особенно ярко это проявляется в подростковом возрасте, когда высокие темпы прироста двигательных способностей наблюдаются на фоне сравнительно низких уровня и динамики интеллекта. Напротив, подростки с большей динамикой интеллекта характеризуются меньшими уровнями и темпами развития двигательных способностей. Так, в начале учебного года интегральный показатель общего физического развития (ОФР) был несколько выше у шестиклассников с высокими уровнем и динамикой интеллекта (табл. 1). Вместе с тем в конце учебного года динамика ОФР была достоверно выше (*P* ≤ 0,01) у учащихся с низкой динамикой развития интеллекта.

Иная картина наблюдается у школьников 8 и 10-х классов. В частности, у них как в начале, так и в конце учебного года более высокая динамика ОФР свойственна школьникам с меньшим уровнем, но с более выраженной динамикой интеллекта. Напротив, школьники с низкой динамикой ОФР характеризуются большим уровнем, но меньшей динамикой интеллектуального развития (табл. 1).

Таблица 1

Показатели общего физического развития у школьников 6, 8 и 10-х классов, различающихся динамикой интеллектуального развития

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учащиеся | Динамика интеллекта | Показатели общего физического развития (ОФР) | | |
| начало уч. года | конец уч. года | темп прироста |
| 6-х классов | низкая (*М*1) | 20,55 ± 6,15 | 27,58 ± 5,18 | 31,41 ± 11,93 |
| высокая (*М* 2 ) | 23,03 ± 4,29 | 27,24 ± 4,94 | 16,84 ± 5,46 |
| *М*1– *М*2 | 1,23 | 0,18 | 4,16\*\* |
| 8-х классов | низкая (*М* 3 ) | 23,17 ± 6,73 | 29,34 ± 8,20 | 23,93 ± 7,35 |
| высокая (*М* 4 ) | 27,35 ± 5,88 | 37,26 ± 5,72 | 31,64 ± 6,84 |
| *М*3– *М*4 | 1,81 | 3,07\*\* | 2,98\*\* |
| 10-х классов | низкая (*М* 5 ) | 27,77 6,04 | 32,99 6,32 | 17,68 6,74 |
| высокая (*М* 6 ) | 32,56 6,34 | 40,48 6,12 | 22,37 6,07 |
|  | *М* 5– *М* 6 | 2,61\* | 4,08\*\* | 2,48\* |

*Примечание.* \* – достоверность различий на уровне значимости *Р* ≤ 0,05; \*\* – *P* ≤ 0,01. Показатели ОФР рассчитывались посредством переведения в баллы (по программе «Президентские состязания») тестовых испытаний на силу, силовую выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, выносливость.

При этом важно принять во внимание, что у шестиклассников высокая динамика умственных способностей наблюдалась у учащихся, имевших как вначале, так и в конце учебного года более высокие уровни интеллекта (табл. 2). У восьми- и десятиклассников, напротив, высокая динамика умственных способностей наблюдалась у учащихся, имевших вначале и конце учебного года сравнительно меньший уровень интеллекта. Только у десятиклассников, различающихся динамикой умственных способностей, на конец учебного года было выявлено выравнивание в уровне проявления интеллекта.

Анализ данных табл. 1 и 2 показывает, что темпы прироста двигательных и умственных способностей совпадают в юношеском возрасте, тогда как в подростковом наблюдается ярко выраженное несовпадение в темпах их развития. Так, если у одних подростков наблюдается сравнительно более ранняя и интенсивная динамика умственного развития, то чаще это проявляется на фоне отставания в развитии двигательных способностей. И напротив, бурный рост двигательных способностей в подростковом возрасте протекает на фоне отставания в развитии умственных способностей. Очевидно, выявленные факты являются следствием гетерохронности развития двигательной и умственной сфер, которая выражается в двух индивидуально-типологических вариантах возрастного развития. Следовательно, различия в уровнях проявления и динамике изучаемых способностей есть следствие того, что у одних наблюдается сравнительно более раннее интенсивное умственное развитие, а у других – двигательное.

Таблица 2 Уровни проявления общего интеллекта у школьников, различающихся динамикой развития умственных способностей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Испытуемые | Тестирование | Уровни проявления общего интеллекта | |
| у школьников с высокой динамикой умственных способностей (*М*1 *± m*) | у школьников с низкой  динамикой умственных способностей (*М* 2 *± m*) |
| 6-е  классы\* | Начало учебного года | 104,67 ± 19,19 | 75,93 ± 22,36 |
| Конец учебного года | 130,27 ± 22,57 | 86,20 ± 23,71 |
| 8-е  классы | Начало учебного года | 71,75 ± 9,03 | 93,50 ± 7,72 |
| Конец учебного года | 97,63 ± 8,24 | 111,31 ± 6,81 |
| 10-е классы | Начало учебного года | 103,00 ± 8,65 | 115,85 ± 7,56 |
| Конец учебного года | 130,41 ± 8,30 | 130,04 ± 7,84 |

*Примечание.\** – у учащихся 6-х классов для определения интеллектуального развития использовался тест ГИТ [1], а у учащихся 8 и 10-х классов – тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра (IST) [14].

В исследованиях, проведенных нами на выборках более старших возрастных групп с 15-ти лет до 21-го года [4, 6, 7], показано, что картина, выявленная в 8 и 10-х классах, продолжает наблюдаться и в последующем. В частности, высокие темпы прироста двигательных способностей более характерны для лиц с высокой динамикой интеллекта, но при сравнительно меньшем его уровне. Получается, что высокая динамика интеллекта и двигательных способностей выявлена у тех юношей, которые в подростковом возрасте имели меньший уровень и динамику интеллекта.

Очевидно, подростковый возраст является сенситивным в развитии ряда двигательных способностей, но выраженность и продолжительность сенситивных периодов и соответственно темпов развития способностей имеет существенные индивидуальные различия [12, 13], которые, в свою очередь, не могут не отражаться на других сферах формирующейся личности.

Комплекс исследований, проведенных нами [2, 5], позволяет заключить, что пики динамики развития двигательных и умственных способностей не совпадают в подростковом возрасте. При этом отчетливо выделяются две полярные группы: подростки с ускоренным развитием двигательных способностей на фоне сниженной динамики умственных способностей и, наоборот, подростки с высокой динамикой умственного развития на фоне сравнительно низких темпов прироста двигательных способностей. Следовательно в многообразии индивидуальных траекторий возрастного развития, выделяются два полярных варианта. Вместе с тем среди тестируемых школьников встречаются те, у кого наблюдается одновременно высокий уровень развития как двигательных, так и умственных способностей. Данные исключения не так часты и достаточны, чтобы повлиять на общую картину, выявленную в целом по выборке.

Как показано в работах [8, 11], динамика изучаемых способностей связана с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы. В этой связи, очевидно, что выявленная специфика возрастного развития имеет биологические предпосылки.

Таким образом, оптимизация организации физического воспитания видится в необходимости учета индивидуальных особенностей возрастного развития. Это позволит избежать негативного отношения к физической культуре тех детей, которые отличаются от сверстников спецификой структуры возрастного развития, выражающейся в гетерохронности динамики двигательных и умственных способностей.

**Литература:**

1. Акимова М.К. Руководство к применению группового интеллектуального теста (ГИТ) для младших подростков / М.К. Акимова, Е.М. Борисова, К.М. Гуревич, В.Т. Козлова, Г.П. Логинова. – Обнинск: Изд-во «Принтер», 1993. − 40 с.
2. Зелова Т.Ф. Возрастные особенности соотношения развития двигательных и умственных способностей школьников / Т.Ф. Зелова, Е.М. Ревенко, В.А. Сальников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 3. – С. 11 – 16.
3. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность и индивидуальные различия / Н.С. Лейтес. – М.; Воронеж, 1997. – 448 с.
4. Ревенко Е.М. Соотношение динамики двигательных и умственных способностей у студентов / Е.М. Ревенко, В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 11. – С. 24 – 30.
5. Ревенко Е.М. Соотношение развития двигательных и умственных способностей у школьников 5 – 6-х классов / Е.М. Ревенко, Н.В. Никитина, В.А. Сальников // Образование и наука. Известия Уральского отделения РАО. – 2011. – № 3. – С. 59 – 70. 6. Ревенко Е.М. Соотношение динамики двигательных и умственных способностей у школьников 15 – 17 лет / Е.М. Ревенко, И.В. Леденева, В.А. Сальников // Сибирский педагогический журнал. – 2008. – № 15. – С. 448 – 459.

7. Ревенко Е.М. Сравнение микровозрастной динамики двигательных и умственных способностей студентов 17

– 20 лет / Е.М. Ревенко, В.А. Сальников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 6. – С. 54 – 61.

1. Ревенко Е.М. Уровень умственных способностей студентов, различающихся типологическими особенностями проявления свойств нервной системы / Ревенко Е.М., Сальников В.А. // Психологическая наука и образование. – 2008. − № 2. – С. 43 – 51.
2. Сальников В.А. Возрастной фактор в структуре индивидуального развития / В.А. Сальников, Е.М. Ревенко // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 14. – С. 98 – 103. 10. Сальников В.А. Индивидуальность личности в системе инновационного физического воспитания / В.А. Сальников, Е.М. Ревенко, С.Е. Бебинов // Образование и наука. Известия УРО РАО. – 2012. – № 8. – С. 124 – 135.
3. Сальников В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития: монография / В.А. Сальников. – Омск: СибАДИ, 2013. – 411 с.
4. Сальников В.А. Особенности межпризнаковых и межвозрастных связей показателей морфофункционального развития / В.А. Сальников // Индивидуальные и возрастные особенности развития двигательных и умственных способностей: сб. науч. тр. – Омск: СибАДИ, 2010. – 196 с.
5. Сальников В.А. Соотношение возрастного и индивидуального в структуре сенситивных и критических периодов развития / В.А. Сальников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 4. – С. 8 – 12.
6. Ясюкова Л.А. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра (IST): методическое руководство / Л.А. Ясюкова. – СПб.: ГП «ИМАТОН», 2002. – 80 с.

**ОСОБЕННОСТИ ТЕКУЩЕГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

**ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОГО СПОРТСМЕНА УТРОМ И ВЕЧЕРОМ НА ОСНОВЕ**

**СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ВЕГЕТАТИВНОГО ПОРТРЕТА**

Н.В. Румянцева, кандидат педагогических наук, доцент, Е.Л. Белова, кандидат биологических наук, доцент,

Вологодский государственный педагогический университет, г. Вологда, Россия

Центральным звеном индивидуализации тренировочного процесса является оптимально сбалансированный контроль функциональной подготовленности. Он позволяет достичь высоких результатов, избежав издержек для здоровья, и способствует совершенствованию тренировочного процесса на основе поиска наиболее эффективных вариантов сочетания нагрузок различной интенсивности и новых форм организации тренировочных занятий [1, 2]. Следует отметить, что при этом существенную роль играет учет срочных реакций организма спортсмена на ту или иную тренировочную нагрузку и в период восстановления. Он позволяет повысить эффективность занятия путем оптимизации норм нагрузки в зависимости от его индивидуальных особенностей [5], с применением современных технических средств он становятся более эффективным [2].

По мнению ряда авторов, объективными критериями оценки текущего функционального состояния и физической подготовленности спортсменов являются показатели, отражающие состояние механизмов вегетативной регуляции сердечной деятельности. Оптимально сбалансированная при работе на выносливость она обеспечивает экономизацию функций организма и быстроту восстановительных процессов, а ее нарушение служит ранним признаком срыва адаптации организма к нагрузкам и ведет к снижению работоспособности [3].

В последние годы для оценки функционального состояния спортсменов все более популярным становится анализ вариабельности сердечного ритма (ВСР), являющийся простым, неинвазивным, информативным методом исследования состояния вегетативной нервной системы. Как известно, ВСР является интегральным показателем функционального состояния сердечно-сосудистой системы и организма в целом.

Однако анализ научной литературы показал что параметры вегетативной регуляции сердечной деятельности имеют не только высокий межгрупповой разброс (между разными спортсменами), но и внутригрупповой (у одного и того же спортсмена в разные промежутки времени). Данный факт затрудняет интерпретацию имеющихся данных и обуславливает необходимость составления индивидуального вегетативного портрета спортсмена и оценки динамики параметров ВСР в разные временные промежутки. Составление индивидуального вегетативного портрета является высокоинформативным средством контроля над степенью переносимости физических нагрузок и раннего предупреждения переутомления и перетренированности [4]. С данной точки зрения, ночной отдых является именно таким временным промежутком, который может отражать активность процессов восстановления организма после предшествующей и его готовность к предстоящей нагрузке, а динамика параметров ВСР быть индикатором адекватности этих процессов. В связи со сложностью организации подобных исследований, в научной литературе данная проблема не имеет отражения, что и послужило мотивом выбора темы нашего исследования.

Цель исследования - выявить особенности текущего функционального состояния высококвалифицированного спортсмена утром и вечером на основе составления индивидуального вегетативного портрета.

Методика исследования. Измерение показателей спектрального и статистического анализа ВСР выполнено с помощью аппаратно-программного комплекса «ВНС-Спектр» фирмы «НейроСофт» (Россия, г. Иваново). Выполнялась фоновая 5-ти минутная запись ЭКГ. Было выполнено 86 измерений (43 вечером и 43) утром в период трех учебно-тренировочных сборов в различные этапы макроцикла. Все измерения выполнены на одном спортсмене женского пола специализации лыжные гонки, имеющего звание Мастера спорта России (МС) в возрасте 31 года.

Выявлено что, большинство регистрируемых показателей ВРС статистически значимо изменяются на протяжении ночного отдыха за исключением R-Rmin, R-Rmax, RRNN, Mo, %HF, %VLF (табл. 1).

Таблица 1 Показатели ВСР высококвалифицированной лыжницы-гонщицы утром и вечером

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Утро | Вечер | Уровень значимости |
| R-R min, мс | 1178±137, 1 | 1140,4±144 | 0,21 |
| R-R max, мс | 1178±137,1 | 1140,4±144 | 0,21 |
| RRNN, мс | 1241,4±87,0 | 1199±160,5 | 0,125 |
| SDNN, мс | 140,8±25,1 | 98±32,8 | 0,000 |
| RMSSD, мс | 155,6±36,03 | 112±46,8 | 0,000 |
| PNN50, % | 70,96±20,3 | 56,29±24,6 | 0,003 |
| CV, % | 11,51±1,97 | 8,28±2,8 | 0,000 |
| HR уд.мин | 48,72±3,2 | 51,28±6,1 | 0,015 |
| Mo,с | 1,18±0,1 | 1.14±0,2 | 0,208 |
| Амо,% | 10,65±6,8 | 15,58±11,6 | 0,016 |
| ИН, у.е. | 11,46±6,5 | 29,45±39,6 | 0,003 |
| ПАПР, у.е. | 9,02±5,3 | 13,98±10,3 | 0,005 |
| ИВР, у.е. | 28,32±17,5 | 69,48±97,6 | 0,007 |
| ВПР, у.е. | 1,21±0,3 | 1,84±1,2 | 0,001 |
| TP, мс² | 21002,04±7257,5 | 10590,07±6212,03 | 0,000 |
| HF, мс² | 10933,2±5602,6 | 5408,2±4232,2 | 0,000 |
| LF, мс² | 4756,9 ±2332,4 | 3359,2±2737,2 | 0,011 |
| VLF, мс² | 5236,9 ±3541,8 | 1841,05±1877,8 | 0,000 |
| LF/HF | 0,59±0,5 | 0,87±0,72 | 0,038 |
| % HF | 50,48±15,8 | 48,89±20,9 | 0,686 |
| % LF | 24,11±11,0 | 30,08±13,5 | 0,024 |
| % VLF | 25,42±13,6 | 21,04±15,0 | 0,153 |

Частота сердечного ритма (ЧСС) является интегрированным показателем взаимодействия 3х регулирующих сердечный ритм факторов: рефлекторного симпатического, рефлекторного парасимпатического и гуморально-метаболически-медиаторой среды. По сравнению с вечерними часами к утру ЧСС урежается на 4,8% (при p<0,01).

Показатель стандартного отклонения всех NN-интервалов(SDNN), отражающий все периодические составляющие вариабельности за время записи и являющийся суммарным показателем ВРС увеличился на 42,9% (при p<0,01). Показатель активности парасимпатического звена вегетативной регуляции RMSSD увеличился на 37,5% (при p<0,01). Его увеличение свидетельствует о еще большем возрастании активности парасимпатического звена регуляции. На 25,2% (при p<0,01) увеличился показатель pNN50, и на 38,6%(при p<0,01) **-** коэффициент вариации, представляющий собой нормированную оценку среднего квадратичного отклонения (CV). Данная динамика показателей свидетельствует о статистически значимом усилении парасимпатических влияний в регуляции сердечного ритма в утренние часы.

Амплитуда моды (Амо), отражающая мобилизующее влияние симпатического отдела вегетативной нервной системы и степень управления сердечным ритмом со стороны ЦНС снизилась на 28,8% (при p<0,01). Данная динамика свидетельствует о повышении лабильности и снижении ригидности систем регуляции организма, т.е. большая степень мобилизации отмечается в вечерни часы, нежели в утренние. Скорее всего, избыток ресурсов адаптации спустя 4-5 часов после второй тренировки свидетельствует об активном протекании процессов восстановления гомеостаза организма, и относится к раннему восстановительному периоду.

Имелись статистически значимые изменения и в показателях спектрального анализа. Прежде всего, следует отметить динамику показателя общей мощности спектра (TP), отражающего суммарную активность вегетативных воздействий на сердечный ритм (TP), к утру он вырос почти в два раза (96%, при p=0,000..). Так же статистически значимо увеличилась мощность и всех его спектральных компонентов:

* высокочастотные колебания (HF, мс²), преимущественно отражающие влияние парасимпатического отдела вегетативной нервной системы на сердечный ритм, увеличились на 101%;
* низкочастотные колебания (LF, мс²), в основном характеризующие воздействие симпатического отдела вегетативной нервной системы на сердечный ритм, увеличились на 39%;
* очень низкочастотные колебания (VLF, мс²), обусловленные, в первую очередь, гуморальными влияниями на сердечный ритм, увеличились на 184%.

Однако зарегистрирована несколько иная динамика относительных показателей спектральных компонентов. Так относительные показатели HF% и VLF% изменилось только на 2,9% и 2% в сторону их увеличения при отсутствии статистически значимых различий, а LF% статистически значимо уменьшился на 20,6% (при p<0,01). То есть, утром суммарная активность вегетативных воздействий на сердечный ритм формируется преимущественно за счет сохранения активности парасимпатического и гуморально-метаболического компонента и относительного снижения симпатических влияний. Также снижение активности симпатических и усиление парасимпатических влияний в утренние часы подтверждает показатель LF/HF, который по сравнению с вечером снижается на 32,6% (при p<0,01).

Имеет статистически значимые изменения и индекс напряжения, отражающий степень централизации управления сердечным ритмом. При достаточно невысоком значении ИН вечером (29,5 у.е.), к утру он снижается на 20% и составляет всего 11,5 у.е., что свидетельствует о низкой степени централизации регуляции сердечного ритма.

Динамика индекса вегетативного равновесия (ИВР) свидетельствует об усилении парасимпатической активности ночью, так с 49 у.е. вечером он снижается до 28 у.е. утром, изменение составляет 42,8% (при p<0,01).

Таким образом В условиях покоя на протяжении ночного сна в клиностатическом положении усиливаются парасимпатические влияния (HF) вегетативной регуляции сердечного ритма, которые выражаются в статистически значимом изменении многих параметров ВСР. Увеличиваются общие энергетические ресурсы (ТР), урежается ЧСС, снижаются централизация регуляции сердечного ритма (ИН) и степень управления сердечного ритма со стороны ЦНС (Амо), повышается эффект автономной регуляции кровообращения (SDNN). Это является целесообразной адаптационной реакцией с характерной ускоренной перестройкой регуляции в трофотропном направлении. При этом повышается значимость гуморально-метаболического звена (VLF, %VLF) регуляции сердечной деятельности, что позволяет, организму медленно, но более надежно увеличить свой энергетический потенциал по отношению к вечернему уровню.

Средние показатели ВСР обследуемой спортсменки показывают ее высокий уровень тренированности. Организм спортсменки адаптирован к физическим нагрузкам вследствие протекания восстановительных процессов вечером после тренировочного занятия и во время ночного сна.

Рассмотрев более подробно данные вариационной пульсометрии в отдельные дни, были отмечены изменения в динамике активности некоторых показателей ВСР, отличающиеся от нормальной реакции, установленной нами. Рассмотрены изменения наиболее информативных показателей, отражающих процессы энергообеспечения и регуляции сердечной деятельности, а именно потенциал общих энергетических ресурсов (ТР), активность гуморально-метаболического уровня регуляции сердечного ритма (VLF, %VLF), механизмов симпатической регуляции LF и централизации управления сердечным ритмом (ИН) и ЧСС как интегральный показатель взаимодействия 3-х регулирующих сердечный ритм факторов: рефлекторного симпатического, рефлекторного парасимпатического и гуморально-метаболически медиаторой среды. Противоположная динамика данных параметров является следствием чрезмерного напряжения организма под действием высоких тренировочных нагрузок и свидетельствует о замедлении процессов восстановления. При перенапряжении организма возможны срыв адаптации и подверженность простудным заболеваниям. Такие текущие состояния необходимо особо учитывать при планировании последующих тренировочных нагрузок, чтобы перенапряжение организма не переросло в перетренированность.

**Литература:**

1. Врублевский Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П.Врублевский, Д.Е.Врублевский // Теория и практика физической культуры - 2007, №1. – С

46.

1. Лебединский В.Ю. Контроль функционального состояния организма спортсменов-юношей в учебнотренировочном процессе с использованием телеметрической системы / В.Ю.Лебединский, В.А.Бомин, О.В.Литвинова // Физическое воспитание студентов. – 2012, № 2. - С 54-56.
2. Калачев А.Г. Анализ вариабельности сердечного ритма у спортсменов легкоатлетов / А.Г. Калачев, В.В. Алешкевич, Т.Ф. Николаева // Вариабельность сердечного ритма: Теоретические аспекты и практическое применение: материалы V всеросс. симп. / отв. ред. Р.М. Баевский, Н.И. Шлык, Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2011. – С. 260.
3. Кожевников В. С. Особенности ВСР у спортсменов-ходоков при подготовке к чемпионату России / В. С. Кожевников, Н. И. Шлык // Вариабельность сердечного ритма: Теоретические аспекты и практическое применение: материалы IV всеросс. симп. / отв. ред. Н.И. Шлык, Р.М. Баевский, УдГУ. Ижевск, 2008. – С.142. 5. Оганджанов А.Л. Педагогические технологии индивидуализации тренировочного процесса в легкоатлетических прыжках / А.Л. Оганджанов // Теория и практика физической культуры. - 2007, №4. – С.2-

7.

**ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА**

**НА ОСНОВЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯИХ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ**

О.Ю. Савельева, кандидат педагогических наук, доцент,

Московский городской педагогический университет, г.Москва, Россия

В России значительная часть высших учебных заведений физкультурного профиля, в том числе иПедагогический институт физической культуры и спорта ГБОУ ВПО «Московский городской педагогический университет»(далее – ПИФКиС) не включает в содержание вступительных экзаменов по общей физической подготовке оценку плавательной подготовленности абитуриентов.В связи этим значительная часть первокурсников, обучающихся по направлениям 050100.62 – педагогическое физкультурное образование, 034300.62 – физическая культура (спортивная тренировка), 034400.62 – адаптивная физическая культура (физическая реабилитация), сталкивается с большими трудностями при выполнении практических требований дисциплины «Теория и методика плавания». Неумеющие или слабо плавающие студенты нуждаются в дополнительных практических занятиях под руководством преподавателя, поскольку освоить плавательные навыки в рамках самостоятельной учебной деятельности для них не предоставляется возможным (исключение– индивидуальные платные занятия вне стен вуза). Однако низкий исходный уровень плавательной подготовленности первокурсников не снимает с преподавателей ответственности за обеспечение выпускников качественными плавательными навыками, сформированными в соответствии с профессиональными компетенциями, и являющимися гарантией безопасности их будущих учеников. В ходе практических занятий по дисциплине «Теория и методика плавания» возникает необходимость правильно расставить акценты для обеспечения органической взаимосвязи и параллельного формирования как профессионально-педагогических знаний и умений, так и ликвидации пробелов в плавательной подготовленности студентов.

В нашей стране в настоящее время доминирует параллельно-последовательная методика обучения плаванию, согласно которой осваиваются два структурно схожих способа плавания изначально, как правило, кроль на груди и кроль на спине. Во временных рамках, отведенных учебным планом ПИФКиС на изучение «Теории и методики плавания» (см. таблицу), должную профессионально-педагогическую подготовленность возможно обеспечить лишь тем студентам, которые научились плавать до поступления в вуз, или обучающимся по направлению 050100.62 (полный срок), поскольку для значительной части будущих педагогов попеременные движения и специфическое кролевое дыхание с поворотом головы и тела являются весьма сложными для освоения. Однако, согласно параллельно-последовательной методике, студенты вынуждены подстраиваться под имеющиеся стандарты, являясь не «субъектами», а лишь «объектами» педагогического воздействия. Отношение же к студентам, как к «субъектам» педагогического процесса, накладывает на преподавателя обязанность при выборе способа плавания для начального изучения, учитывать предрасположенности каждого из них к освоению конкретных плавательных движений, опираясь на принцип доступности, следуя, от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Одним из вариантов оптимизации процесса формирования плавательных навыков в физкультурном вузе, на наш взгляд, является первоочередное изучение студентами наиболее доступного каждому «своего», базового способа плавания, а затем, на его основе – освоение всего остального программного «плавательного» материала. Выявление предрасположенности к освоению конкретной плавательной техники происходит на этапе адаптации к водной среде. На практических занятиях, параллельно с формированием профессионально-педагогических знаний, осуществляется ознакомление студентов с вариативными тестами, позволяющими определить плавательную предрасположенность и выбрать наиболее доступный способ плавания. Для облегчения организации проведения практических занятий все студенты по итогам тестирования делятся на подгруппы: «кролисты» (кроль на груди и кроль на спине), «брассисты» и «склонные к плаванию на боку» («кривой брасс»).

Таблица 1 Виды учебной деятельности студентов ПИФКиС при изучении дисциплины «Теория и методика плавания»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направление подготовки | Количество семестров | Вид учебной деятельности (часы) | | | Общая  трудоемкость (часы/зачетные единицы) |
| Аудиторные занятия | | Самостоятельные занятия |
| Лекции | Практические |
| 050100.62 (полный срок обучения) | 3 | 27 | 106 | 128+27\*\* | 288/8 |
| 050100.62 (сокращенный срок обучения) | 3\* | 12 | 78 | 171+27\*\* | 288/8 |
| 034300.62 | 2 | 16 | 56 | 81+27\*\* | 180/5 |
| 034400.62 | 2 | 20 | 58 | 66 | 144/4 |

*Примечание:*\* - аудиторные занятия проводятся только в двух последних семестрах, в первом семестр планируется самостоятельное изучение дисциплины – 72 часа;

\*\* 27 часов - самостоятельная учебная деятельность студентов в период экзаменационной сессии.

Из большого объема имеющихся упражнений-тестов ниже приведены лишь четыре основные, наиболее информативные упражнения, позволяющие практически безошибочно определить удобное исходное положение тела в воде (позный тест) и доступную плавательную координацию (координационный тест). Комфортность выполнения того или иного упражнения оценивается студентами; результаты фиксируются в рабочем журнале преподавателя. Оптимальная глубина– по грудь.

*Упражнение «Столбики»*– позный тест – падения на грудь (на спину, на бок) с целью выбора исходного положения для освоения плавательных движений.

Стоя в полный рост, ноги сомкнуты, руки вверх, кисть на кисть, голова в естественном положении зажата руками, все тело вытянуто – сделать вдох, задержать дыхание и, не выполняя отталкивания ногами от дна, упасть на воду:

* ничком (предварительно встав на носки);
* навзничь (предварительно встав на пятки);
* на правый (левый) бок (в исходном положении одну руку поднять вверх и прижать к голове, повернув ладонь наружу, другую опустить вниз и прижать к телу; сделав вдох и задержав дыхание, упасть на бок, одноименный поднятой руке).

Во всех упражнениях безопорное положение удерживать как можно дольше, тело не расслаблять («столбики»). Следует выбрать наиболее удобное положение и удержание тела на груди, спине или на боку. Параллельно с выбором позы можно определить склонности к плаванию как виду спорта – провести тест «легкие ноги» в упражнении «Столбики на груди»: если в безопорном положении пятки находятся у поверхности воды, то это свидетельствует о хорошем горизонтальном равновесии тела и предрасположенности к занятиям плаванием. Если в безопорном положении «Столбики на спине» происходит притапливание лица, то сразу после падения следует привести руки к бедрам, что сместит центр тяжести ближе к ногам и обеспечит приподнимание лица над водой. Причем «удобным» положением на спине можно считать лишь основной вариант упражнения – комфортное удержание тела в безопорном положении с вытянутыми за головой руками.

*Ныряния на дальность*– координационный тест, позволяющий выявить склонности к попеременной или одновременной координации, определить наиболее доступный способ плавания для начального изучения по характеру непроизвольных движений ногами. Задание необходимо сформулировать так, чтобы продвижение под водой совершалось только или в основном за счет движений ногами, например, предложить на одном вдохе собрать со дна как можно больше монет, складывая их в мыльницу: руки заняты, и ныряльщику приходится работать ногами. Нередко при нырянии студенты демонстрируют, так называемый, «кривой брасс»: ножницеобразное движение ногами и удержание стоп как при плавании на боку. В данном случае можно пойти по одному из двух путей. Первый: предложить опробовать кролевые и брассовые движения ногами для выбора наиболее доступного и на основе отданных предпочтений определить подгруппу для дальнейшего обучения. Второй: после освоения прикладного способа плавания на боку трансформировать его в спортивные способы – кроль на груди или брасс. В рабочем журнале следует отметить особенность движений ногами, например, если правая стопа взята на себя, а левая расслаблена, то в дальнейшем студенту будет удобнее плавать на левом боку и, как правило, дышать в кроле на груди под правую руку и наоборот.

*Упражнение «Сижу на стуле»* –помимо формирования индивидуального положения гребущей плоскости позволяет выбрать удобное положение стоп и провести координационное тестирование.

Стоя на дне, присесть так, чтобы вода прикрыла плечи, руки удерживать вперед и в стороны, слегка согнув локти, кисти притопить. Выполнять сведение рук, удерживая ладони вниз-внутрь, и разведение, развернув ладони вниз-наружу; от повторения к повторению стараться приближать траекторию движения кистей к горизонтально растянутым восьмеркам («сгребаем и разгребаем воду ладонями»). Увеличивая прилагаемые усилия и скорость выполнения движений («восьмерок»), ноги приподнять от дна и удерживаться в безопорном положении «Сижу на стуле». Далее, завалившись на спину, расположить свое тело, как в кресле-качалке: затылок и спина – на воде, голени – у поверхности воды (колени согнуты). В этом положении, слегка разведя колени, соединить пятки, стопы максимально развести в стороны и взять на себя – *«клюшка»*, держать 3 – 5 счетов, затем расслабить стопы, повернуть их внутрь, соединив первые пальцы ног, сомкнуть колени – *«плавник»*, через 3 – 5 счетов вновь принять положение *«клюшка»;* чередовать положения стоп. Повторить упражнение с закрытыми глазами с целью сопоставления мышечных ощущений с тем, что есть на самом деле. В итоге – выбрать удобное положение стоп.

Из безопорного положения «сижу на стуле», не прекращая выполнять горизонтально растянутые «восьмерки», положить голову затылком на воду, приподнять таз и, вытянув ноги у поверхности воды, лечь на спину. При правильном выполнении упражнения возникает продвижение головой вперед. Для улучшения продвижения можно делать любые удобные движения ногами.

Преподаватель в рабочем журнале фиксирует приоритеты в положении стоп и характер движений ногами.

*Скольжения* – это и позный и координационный тест:

* формируется рабочая поза пловца – безопорное обтекаемое горизонтальное положение тела в воде; осуществляется выбор наиболее удобного положения на груди или спине, на правом или левом боку;
* ориентируясь на предпочтение, отданное каждым студентом тому или иному варианту удержания стоп, определяется склонность к конкретному способу плавания;
* переход от скольжения к выполнению плавательных движений ногами позволяет определить приоритетную плавательную координацию.

Для выбора удобного положения стоп следует опробовать скольжение на груди или на спине, удерживая стопы расслабленными и повернутыми внутрь – «*плавником*» или напряженными, взятыми на себя и развернутыми наружу – «*клюшкой*». Поскольку визуальный самоконтроль в данных упражнениях затруднен, преподаватель должен помочь студенту адекватно оценить его мышечные ощущения.

Для определения врожденных склонностей к попеременной или одновременной координации движений следует при значительной потере скорости скольжения (на груди, спине или на боку), попытаться выполнить любые движения ногами лишь бы не закончилось продвижение. Только при возникновении затруднений, преподаватель может подсказать или на примере других обучаемых показать «кролевой», «дельфиний», «брассовый» и «ножницеобразный» варианты движений ногами, а затем предложить опробовать их и выбрать наиболее доступный. Как правило, «дельфинье» движение ногами неумеющие и слабо плавающие студенты выбирают не потому, что им так проще, а потому, что им это интересно. В данном случае необходимо акцентировать внимание студентов на оценке доступности выбранного движения.

На протяжении последних лет в определении плавательной предрасположенности на этапе адаптации к водной среде приняли участие 95 первокурсников ПИФКиС. Из них 40 человек (42,11%) отдали предпочтение брассу, 17 (17,89%) – плаванию на боку («кривой брасс»), 33 (34,74%) – кролю на груди и 5 (5,26%) – кролю на спине. Из 95 студентов 89 (93,68%) человек в конце первого семестра освоили норматив «объемное плавание доступным спортивным способом», 4 (4,21%) студента имели пропуски занятий и норматив выполнили во втором семестре, 2 (2.11%) студента норматив не освоили.

В 2012/13 уч. году было выявлено 28 «слабых» первокурсников – не умеющих плавать или плавающих по-своему без выдоха в воду менее 25 м.В группах было проведено 9…10 практических занятий по 90 минут. На занятиях параллельно с формированием плавательных навыков осуществлялся анализ техники плавания, обсуждались организационно-методические вопросы, проводилась учебная практика в виде взаимообучения, проверка аналитических и творческих домашних заданий (составление и проведение технологической карты плавательного упражнения, авторской подвижной игры, комплекса упражнений на суше и в воде; выбор и обоснование методических приемов и пр.). Из 23 студентов, регулярно посещавших практические занятия, норматив по объемному плаванию спортивным способом на груди выполнил 21 человек (91,30%), один студент (4,35%)освоил норматив на спине и один (4,35%) не смог выполнить зачетное требование.

Полученные нами данные свидетельствуют о целесообразности обеспечения индивидуализации обучения плаванию в физкультурных вузах. Знания и практические навыки тестирования позной и координационной предрасположенности к освоению конкретного способа плавания, полученные будущими педагогами физической культуры в стенах вуза, позволят им качественнее, с учетом индивидуальных особенностей их будущих учеников решать основную задачу массового обучения плаванию – формирование жизненно важного навыка.

Надеемся, что возрождение комплекса ГТО и учет успешности освоении его нормативов при поступлении в вуз, положительно скажутся на процессе и результатах подготовки будущих педагогов физической культуры по дисциплине «Теория и методика плавания». Внимание преподавателей и студентов будет сконцентрировано на организационно-методических, образовательных и воспитательных сторонах учебного процесса, а не на ликвидации плавательной безграмотности. Качественно и в полном объеме можно будет обеспечить:

* органичную взаимосвязь и параллельное формирование профессионально значимых педагогических знаний и умений на фоне совершенствования плавательных навыков студентов;
* приобретение профессионально-педагогических знаний и умений в условиях, способствующих сознательному и активному участию студентов в учебном процессе за счет применения элементов проблемного обучения;
* формирование навыков преподавания плавания в условиях максимального сближении учебной деятельности студентов и профессионально-педагогической деятельности педагога физической культуры за счет проведения вариативной непрерывной учебной практики.

**Литература:**

1. Булгакова, Н.Ж.Формирование профессиональной компетенции учителя физической культуры при изучении дисциплины «Плавание» / Булгакова Н.Ж., Распопова Е.А., Савельева О.Ю. // Физ. культ: воспитание, образование, тренировка. –2010. – № 2. – С. 31 – 34.
2. Васильев, В.С. Техника и индивидуальность / В.С.Васильев // Физическое воспитание студентов. Сборник трудов, выпуск 3. – М.: МОПИ, 1977. – С. 34 – 40.
3. Васильев В.С. Методика обучения косонаправленному гребку / В.С. Васильев, О. Ю. Савельева // Плавание: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 69 – 79;
4. Погребной, А.И. О некоторых принципах обучения плаванию / А.И. Погребной, И.Г. Маряничева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 23-26.
5. Савельева, О.Ю. Формирование плавательного навыка у студентов высшей школы / О.Ю.Савельева // Современные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Матер. II региональной межвузовской научно-практической конференции, 14 – 16 октября 2009. / Под ред. В.Ю.Карпова. – Сочи: РИО СГУТиКД, 2009. – С. 84 – 87. 6. Савельева, О.Ю. Соблюдение принципа доступности при обучении школьников плаванию / О.Ю. Савельева // Культура здоровья и двигательной активности: сборник информац.-методич. материалов. Вып.11. / Под. ред. Т.Н. Леван, М.И. Цукермана. – М.: МГПИ, 2010. – С.89 -93.

7. Савельева, О.Ю. Основы начального обучения плаванию: Учебное пособие / О.Ю. Савельева. – М.: МГПУ, 2012. – 168 с.

**УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ** **МОЛОДЕЖИ НА ЗАНЯТИЯХ**

**ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ САМОСОЗИДАНИЯ**

Э.И. Савко, кандидат педагогических наук, доцент,

Белорусский государственный университет, г. Минск, Беларусь

Внимание к проблеме здоровья молодежи обусловлено необходимостью сохранения генофонда нации. Формирование нового человека, человека созидающего свое здоровье, является главной задачей в настоящее время. Совершенствование работы в высших учебных заведениях, не может рассматриваться вне связи со здоровьем обучающихся. Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, самоутверждению и счастья любого молодого человека.

Занятия по физической культуре в УО должны быть направлены на улучшение здоровья, физической подготовленности, повышение функциональных возможностей, расширение адаптационного потенциала организма студентов имеющих те или иные отклонения здоровья.

Научно доказано, что здоровье человека только на 10-15 % зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20 % - от генетических факторов, на 20-25 % - от состояния окружающей среды и на 50-55 % - от условий и образа жизни [1,3,4,5].

Ценности физической культуры, в том числе материальные, эстетические, духовные, социальные являются одним из ведущих в укреплении здоровья, поскольку носят ярко выраженный активный характер. Обеспечение единства и гармоничности биологического и социального развития определяет роль физической культуры в формировании здоровья личности с помощью программы самосозидания [2].

В этом отношении большое значение имеет переориентация современной образовательной системы физического воспитания с «утилитарно-двигательного» направления на осознанное формирование мотивации самосозидания здоровья, потребности в освоении специальных знаний, умений и навыков оздоровительных физических упражнений во взаимосвязи с другими средствами оздоровления. Однако в теории и практике физической культуры до настоящего времени этот тезис носит декларативный характер, особенно в системе образовательных учреждений, которые до настоящего времени делают акцент преимущественно на развитие физических качеств и формирование спортивных и прикладных двигательных умений и навыков.

Системный подход к здоровью позволяет считать физическую культуру само образующим фактором здорового образа жизни (ЗОЖ), являющегося фундаментом индивидуального здоровья человека, процесса самосовершенствования, самореализации и самосозидание личности.

На основании системного анализа теоретических концепций, экспериментальных исследований и педагогических экспериментов, проводимых со студенческой молодежью специального учебного отделения (СУО) разработана программа "самосозидания" здоровья.

Задачи исследования: 1) изучить функциональное состояние сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем, применяя программу самосозидания с целью эффективности восстановления здоровья студентов; 2) экспериментально определить уровень подготовленности сердечнососудистой и дыхательной систем студентов СУО. 3.Проанализировать мотивационный ориентир студентов к здоровью с помощью анкетного опроса.

**Методика.** Для оценки состояния функции дыхания использовались: проба Штанге, проба Генчи, фиксировалась частота дыхания (ЧД) и частота сердечных сокращений (ЧСС). Самой важной особенностью методики является сочетание физических упражнений с глубоким дыханием, и выполнением заданий с минимальной затратой сил, и наибольшим эффектом для себя - с расслаблением. В данной методике, как ни в какой другой, обращается внимание на тот факт, что физическое развитие определяется не столько тренировкой мышц, сколько тренировкой всех органов и систем организма. Причем, сочетание этих элементов в действительности диктуется физиологическими потребностями, и глубоко учитывает природу человека как самоорганизующуюся систему [3,4,].

ЧСС, ЧД брались за основу, так как они являются наиболее важными и доступными показателями работы сердца и функциональных свойств сердечно-сосудистой системы и работы органов дыхания. Следует отметить, что ЧСС замерялась на каждом занятии. По пульсу в положении сидя (в покое) можно приблизительно оценить состояние работы сердца. Если у мужчин он равен – 50 уд/мин – отлично, реже 65 – хорошо, 65–75 – удовлетворительно, свыше – плохо. У женщин и юношей эти показатели примерно на 5 уд/мин выше [3,4,].

Для снятия напряжения в мышцах, после выполнения каждого упражнения выполнялась частичная, и в конце занятий выполнялась полная релаксация. Это означает частичное или полное расслабление, проходящее под контролем сознания. Первая была направлена как средство профилактики переутомления. Вторая предполагала не только мышечное, но и психическое расслабление, восстановление своих жизненных сил на организм.

Эксперимент продолжался в течение шести месяцев. Для проведения поискового эксперимента методом случайной выборки были сформированы женские экспериментальные (ЭГ) и контрольные (КГ) группы по 10 человек в каждой. Занятия в ЭГ и КГ проводились согласно расписания в течение 2012/2013 учебного года. Студенты КГ посещали традиционные занятия по физической культуре, построенные по учебной программе для УО. Занятия в ЭГ проводились по предложенной нами методике. На каждом занятии давались упражнения аэробного характера и выполнялись в положении: стоя, сидя и лежа. До начала педагогического эксперимента (ПЭ) и после его окончания студенты проходили тестирование по Государственным тестам и нормативам оценки физической подготовленности студентов Республики Беларусь и анкетирование.

Организация исследования. Педагогическое наблюдение проводилось с целью выявления эффективности программы самосозидания на здоровье и функциональное состояние организма.

Результаты проведенного педагогического эксперимента приведены в таблице 1.

Таблица 1

Усредненные характеристики ЧСС, пробы Штанге, пробы Генчи и ЧД (Χ±σ) до и после проведения педагогического эксперимента

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы | ЧСС  (уд/мин) | | Проба Штанге, сек | | Проба Генчи, сек | | ЧД, количество вдохов и выдохов за  1 минуту  до после | |
| до | после | до | после | до | после |
| ЭГ Ж | 88,6 | 75,2 | 28,9 ± 6,3 | 49,5 ± 5,6 | 14,9 ± 5,6 | 28,5 ± 7,6 | 20,0± 6,7 | 17,2 ± 4,9 |
| КГ Ж | 86,8 | 85,1 | 30,5 ± 5,6 | 32,9 ± 5,6 | 14,7 ± 5,6 | 16,2 ± 5,6 | 22,0± 5,9 | 21,7 ±5,1 |

Примечание: Ж – женщины.

Частота дыхательной системы, проба Штанге и Генчи с задержкой дыхания дают достаточно объективную характеристику состояния функций внешнего дыхания. Отличия средних значений времени задержки дыхания в ЭГ и КГ до педагогического эксперимента были малосущественны и не достоверны (Р > 0,05). По окончании педагогического эксперимента позволило выявить прирост показателей по пробам Штанге и Генчи у обеих групп. Однако, нет достоверных приростов результатов в КГ (Р >0,05).

Достоверность различий отмечена у студенток ЭГ в пробе Штанге (21,4 сек), по пробе Генчи (13,6 сек) это указывает на достоверное улучшение полученных результатов (Р< 0,01).

При обосновании обучения основам самосозидания здоровья мы опирались на положения педагогики, которые предполагают выбор не какого-то одного или нескольких методов обучения, а обоснование методической системы, под которой понимается единство цели, задач и содержания внутренних механизмов.

На практике обучения основам "самосозидания" здоровья наибольший оздоровительный и обучающий эффект проявляется при сочетании методов познавательной деятельности с практическими методами освоения конкретных приемов познания себя и оздоровления в условиях активизации двигательной деятельности.

В связи с обоснованием методов формирования мотивации самосозидания здоровья студенческой молодежи мы опирались на активно-деятельный подход, предполагающий взаимосвязь деятельности субъекта с потребностями и выделением различных видов человеческой деятельности, к числу которых относится и самосозидающая, реализуемая в процессе проведения занятий.

В результате естественного педагогического эксперимента выделены наиболее эффективные составляющие программы самосозидания здоровья. К ним относятся:

* самоосознание своей совершенной природы;
* самопознание себя в процессе деятельности;
* самоуправление внутренними процессами происходящими в организме;
* саморегуляция сердечно-сосудистой и дыхательной системами; - самовладение; - релаксация.

Самой важной особенностью методики является согласование физических упражнений с глубоким дыханием и выполнением заданий с минимальной затратой сил, и наибольшим эффектом для себя с расслаблением. В данной методике, как ни в одной другой, обращается внимание на тот факт, что физическая подготовленность определяется не столько тренировкой мышц, сколько тренировкой всех органов и систем организма. Причем, сочетание этих элементов в действительности диктуется физиологическими потребностями и глубоко учитывает природу человека как самоорганизующейся системы. Для того чтобы снять напряжение мышц, оставшееся после выполнения определенных упражнений, необходимо войти в состояние релаксации. Это означает частичное или полное расслабление, проходящее под контролем сознания. Первая была направлена как средство профилактики переутомления. Вторая предполагала не только мышечное, но и психическое расслабление.

При выполнении упражнений соблюдались следующие принципы:

* принцип постепенности повышения и дозирования нагрузки;
* принцип сосредоточения на внутренних ощущениях при выполнение упражнений; - принцип мышечной радости и наслаждения при выполнении упражнений; - принцип экономии мышечных усилий.

Результаты исследования показали, что до ПЭ как у студентов ЭГ, так и КГ не наблюдается достоверных различий по всем примененным тестам и мотивационным компонентам (Р>0,01). После проведения ПЭ, произошло улучшение результатов только в ЭГ. 35 % как мужчин, так и женщин имели удовлетворительный показатель ЧСС и ЧД. ЧСС в ЭГ в среднем составила у женщин до эксперимента 88,6 уд/мин, после ПЭ 75,2 уд/мин, у мужчин соответственно 90 и 84,7 уд/мин. ЧД у студенток ЭГ до эксперимента составила 20 вдохов и выдохов/мин, у студентов ЧД – 19,8. После ПЭ ЧД у женщин составила 17,2, у мужчин – 17,5 вдохов и выдохов/мин (Р<0,05). Напротив, у студенток КГ ЧД возросла на 0,3, у студентов произошло незначительное улучшение на 1,6 вдохов и выдохов/мин.

Результаты анкетного опроса указывают на улучшение здоровья у 20 % студенток и 25 % студентов. Результаты опроса подтверждают, что студенты меньше стали уставать, стали более уважительно относиться к своему физическому телу, научились выполнять задание более экономно и с наибольшим эффектом для себя.

До ПЭ у студентов ЭГ не сформирован мотивационный ориентир о самосозидании здоровья и ЗОЖ у студентов СУО. Однако, после ПЭ наблюдается положительная динамика показателей мотивации студентов к самосозиданию здоровья и ЗОЖ (количество студентов со сформированной мотивацией увеличилось в среднем на 25-35 %) (Р<0,01).

Когнитивный компонент мотивационного основания активности в области ЗОЖ в определенной мере обеспечивает поведенческий компонент студентов по различным видам деятельности. Однако степень проявления этой активности у их до проведения педагогического эксперимента находилась не на невысоком уровне: лишь 25% - мужчин и 5 % женщин принимают холодный или прохладный душ. Около 25 % тех и других моют ноги холодной водой. 25 % мужчин и 5 % женщин обтираются мокрым полотенцем. 10 % мужчин обливаются из ведра холодной водой, из женщин подобным явлением не занимается никто. Однако, после проведения педагогического эксперимента, почти в два раза увеличилось студентов принимающих выше перечисленные процедуры (Р<0,05) [2].

Наблюдаются позитивные изменения ценностных ориентации студенческой молодежи их уважительное отношение к своему физическому телу, в пользу ценности "здоровья". Во время деятельности происходило познавание самого себя, в достаточной степени студенты овладевали самоуправлением и саморегуляцией внутренними процессами их сердечно-сосудистой и дыхательной системами. Научились расслабляться c помощью релаксационной гимнастики.

Отмечается изменение отношения студенческой молодежи к собственному образу жизни и здоровью, которые подвергаются коррекции в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями, а также в связи с выявленными в результате диагностики, самоконтроля проблемами и недостатками в состоянии здоровья, личном поведении, стиле жизни.

Наиболее позитивные изменения происходят в сфере психического компонента здоровья, снизился уровень тревожности. До ПЭ студентки нервничали и раздражались 25 дней в месяц, а мужчины 20 по тем или иным причинам. После ПЭ количество тревожных дней у тех и других сократилось на 10.

Интегральная оценка уровня физической подготовленности как мужчин, так и женщин СУО до ПЭ соответствует удовлетворительному уровню, после ПЭ – хорошему у 55 % случаях интегральная оценка уровня физической подготовленности как мужчин, так и женщин СУО до ПЭ соответствует удовлетворительному уровню, после ПЭ – хорошему у 55 % случаях (Р<0,05)..

На основании анализа показателей физической подготовленности можно сделать следующие выводы:

1.Внедрение программы «Самосозидания» в учебный процесс по физической культуре с оздоровительной направленностью и методики преподавания самосозидания в учебный процесс студентов СУО позволило: сформировать у будущих специалистов приоритет ценностей творения своего здоровья и осознать совершенную человеческую природу, повысить личную ответственность студентов за свое здоровье, изменить отношение студентов к образу жизни; существенно повысить уважительное отношение к своему физическому телу и улучшить психофизическое состояние студентов (Р<0,05).

2. Произошло улучшение показателей характеризующих функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем. ЧСС в ЭГ в среднем у женщин возросла на 7,6 уд/мин, у мужчин соответственно 6,7 уд/мин (Р<0,05). ЧД у студенток ЭГ до эксперимента составила 20 вдохов и выдохов/мин, у студентов ЧД - 19,8. После ПЭ ЧД у женщин составила 17,2, у мужчин – 17,5 вдохов и выдохов/мин (Р<0,05). Напротив, у студенток КГ, ЧД увеличилось на 0,3; у студентов произошло незначительное улучшение на 1,6 вдохов и выдохов/мин.

3.Когнитивный компонент мотивационного основания активности в области ЗОЖ в определенной мере обеспечивает поведенческий компонент студентов по различным видам деятельности. Однако степень проявления этой активности у их до проведения педагогического эксперимента находилась не на невысоком уровне: лишь 25% - мужчин и 5 % женщин принимают холодный или прохладный душ. Около 25 % тех и других моют ноги холодной водой. 25 % мужчин и 5 % женщин обтираются мокрым полотенцем. 10 % мужчин обливаются из ведра холодной водой, из женщин подобным явлением не занимается никто. Однако, после проведения педагогического эксперимента, почти в два раза увеличилось студентов принимающих выше перечисленные процедуры (Р<0,05).

1. Результаты анкетного опроса указывают на улучшение здоровья у 20 % студенток и 25 % студентов. Результаты опроса подтверждают, что студенты меньше стали уставать, стали более уважительно относиться к своему физическому телу, научились выполнять задание более экономно и с наибольшим эффектом для себя.
2. Интегральная оценка уровня физической подготовленности как мужчин, так и женщин СУО до ПЭ соответствует удовлетворительному уровню, после ПЭ – хорошему у 55 % случаях (Р<0,05).

**Литература:**

1. Вайнер, Э.Н. Валеология: Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: «Флинта», «Наука», 2001. – 416 с.
2. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: Учебное пособие Р.И. Купчинов. – Мн.: УП "ИВЦ Минфина", 2004. – 210 с.
3. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: ACADEMIA, 2001. – 320 с. 4. Савко, Э.И., Жук , М.В. Правильное дыхание и релаксация – способ быстрейшего восстановления здоровья студентов СМГ// Вестник Брестского государственного университета. Сер. Гуманитарные науки, методика преподавания / Э.И. Савко, М.В. Жук. – 2004. – №6(30). – С.248-251.

**5.** Фурманов, А.Г., Юспа, Т.В. Оздоровительная физическая культура: Учебное пособие / А. Г. Фурманов, Т. В. Юспа. – М.: БГУФК, 2005. – 235 с.

**ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**С ДЕТЬМИ 7-9 ЛЕТ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ,**

**ОРИЕНТИРОВАННЫХ НА СПОРТИВНУЮ БОРЬБУ**

А.В.Савченков, преподаватель,

Колледж спортивной подготовки Пермского края, г. Пермь, Россия

Выдвижение проблемы здоровья в число основных задач развития общества обуславливает актуальность её теоретической и практической разработки, необходимость научных исследований и поиск методических и организационных подходов к формированию и сохранению здоровья.

В практике спортивной борьбы на данный момент существует тенденция омоложения спорта. Это происходит, как в спорте высших достижений, так и в детском спорте. В 2013 году вышли федеральные стандарты, по которым начальная подготовка борцов должна начинаться в возрасте не младше 10 лет. Однако в практике тренеры набирают в группы 7-8-летних детей, имея под рукой программы для 10-12 - летних юношей, используют их для занятий, не учитывая при этом возрастные особенности: костно-мышечной системы, сердечно - сосудистой системы, нервной системы, сензитивных периодов психофизического развития. В связи с этим на местах разрабатываются и используются инновационные программы для занятий с детьми. На основе личного многолетнего опыта и всероссийской примерной программы для занятий по греко-римской борьбе, учитывая допущенные ранее ошибки, мною разработано программно-методическое сопровождение занятий детей 7-9 лет в спортивно-оздоровительных группах, ориентированных на спортивную борьбу, где предложены подходы оптимального сочетания форм, средств и методов организации физического воспитания. Разработанное программно-методическое сопровождение может использоваться в ДЮСШ в отделениях спортивной борьбы.

В данной сопровождении, в отличие от других предлагаемых программ, представлены:

* рекомендации по исключению физических упражнений, опасных для здоровья детей начального школьного возраста;
* приемно-переводные нормативы, разработанные и утвержденные тренерским советом

Пермского края федерации спортивной борьбы;

* рекомендации по соревновательной подготовке;
* рекомендации по врачебному контролю;
* приложение с историей развития спортивной борьбы в Пермском регионе;
* приложение с комплексом упражнений для релаксации, растягивания различных групп мышц спортсменам, занимающимся борьбой (комплекс упражнений предложен к применению Пермским краевым физкультурным диспансером);
* приложение с комплексами для развития физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
* приложение с психологической подготовкой; - приложение с подвижными играми; Спортивная борьба призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивной подготовки сообразно способностям.

Для спортивно-оздоровительного этапа подготовки, направленного на развитие массовости в этом виде спорта, ставится задача – привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических и морально-этических волевых качеств.

В качестве критериев оценки работы секции на спортивно-оздоровительном этапе подготовки используются следующие показатели:

* стабильность состава занимающихся;
* динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
* уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Учебная работа, на основании данного сопровождения, проводится круглый год.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

* теоретические занятия;
* групповые учебно-тренировочные;
* восстановительные мероприятия;
* приемно-переводные нормативы; - соревнования по ОФП;
* медицинский контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Группы комплектуются из учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься борьбой и с обязательного согласия их родителей.

Естественно, что дети 7-9 лет не всегда могут сдать нужные нормативы, не стоит заострять на этом внимание, так как первый год обучения предусматривает, прежде всего, развитие общей физической подготовленности.

Для первого года обучения достаточно медицинского допуска школьного врача или участкового врача-терапевта. На втором и третьем году обучения занимающиеся в секции борьбы должны пройти осмотр врача, работающего при спортивной школе.

Период обучения в соответствии с программно-методическим сопровождением рассчитан на три года. Учебный процесс включает теорию, методические и практические занятия, посещения соревнований в качестве зрителей, соревнования по ОФП, сдачи контрольно-нормативных тестов, плавание, психолого-педагогические занятия.

Программно-методическое сопровождение условно разделено на два относительно самостоятельных раздела: теоретический и практический. Теоретические занятия 3 года обучения направлены на углубление и расширение знаний по методике подготовки, анализ и самоконтроль, страховку и самостраховку.

Практические занятия включают поэтапное изучение специальных упражнений разминки, акробатических упражнений (кувырки вперед, назад, боком; назад с выходом в стойку; полёткувырок; подъём разгибом; фляк; рондат-фляк). Для развития общей физической и специальной физической подготовленности используются игровые формы («регби на коленях», «сумо», «круг», «ромашка», «вышибала», «игра с касаниями», «игра с теснениями», «береги спину», «борьба за мяч», «янусы», «лесенка на турнике», футбол, регбол, баскетбол).

В течение трех лет проводится последовательное поэтапное обучение техническим действиям в стойке и партере, предупреждающее опасность травматизма. На следующий год обучения дети переводятся при выполнении нормативов, определенных тренерским советом спортивной борьбы Пермского края. Каждый этап контроля позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности будущих борцов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки.

Учащиеся, не выполнившие требования нормативов, на следующий год обучения не переводятся.

Восстановление работоспособности должно происходить - преимущественно естественным путём. Средства: оптимальное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха, проведение занятий в игровой форме, посещение бани, освоение массажа и самомассажа, витаминизация пищевого режима. Особое внимание стоит уделять упражнениям на развитие гибкости в начале и по окончании тренировки; занятиям по плаванию (целесообразно еженедельно посещать бассейн).

Рекомендуется поездка в спортивно-оздоровительный лагерь во время школьных каникул.

Основой воспитания является дисциплина, добиться её можно только своим личным примером - требование того, что не выполняешь сам, недопустимо. Тренер обязан быть дисциплинированным, вести здоровый образ жизни, выслушивать мнение каждого ученика, называть каждого по имени, интересоваться жизнью каждого ребёнка за пределами спортивного зала.

Перед каждым занятием обсуждать с ребятами результаты соревнований, их самочувствие, успеваемость в школе; при возникновении каких - либо проблем проводятся беседы с родителями и классными руководителями.

К сожалению, в практике еще встречаются случаи, когда отдельные тренеры, придя из "большого спорта" автоматически переносят методику тренировки взрослых спортсменов на детей. На первых порах они достигают определенных успехов, их воспитанники нередко становятся победителями на юношеских соревнованиях, однако в дальнейшем, подорванные нагрузками, такие «скороспелые чемпионы» перестают прогрессировать и отстают от своих товарищей, у которых становление мастерства происходило медленнее, и в дальнейшем они достигают высоких спортивных результатов. Спорт всегда ставил основной целью не только достижение высоких спортивных результатов. Его первостепенной задачей всегда являлось воспитание полноценного члена общества, физически здорового, дисциплинированного, многосторонне развитого человека, с чувством долга, собственного достоинства, порядочности и уважения, умеющего жить не только личными амбициями, а руководствоваться интересами команды.

Старайтесь достичь в воспитании юных спортсменов, прежде всего этих результатов, и только добившись определённых результатов в этом плане, можно стремиться к пьедесталам. И на пути продвижения к Олимпу спортивной славы, никогда не стоит забывать о совершенствовании всех тех качеств, которые позволяют быть, прежде всего, человеком.

Полученные результаты исследования имеют существенное значение для знания тренерамипреподавателями ключевых аспектов при работе с детьми. Применение этих знаний позволит им оптимизировать учебный процесс. Реализация их вкупе с постоянным медицинским сопровождением учебно-тренировочного процесса позволит уберечь тренеров от возможных юридических проблем, поможет уберечь детей от возможных перегрузок. Научное обоснование методического сопровождения предполагает воспитание здоровых, гармонично развивающихся детей, готовых обучаться трудовой, спортивной, оборонной и другим общественно - полезным видам деятельности.

Данное методическое сопровождение прошло рецензирование и было утверждено тренерским советом МБОУ ДОД «ДЮСШ Свердловского района» для работы со спортивно-оздоровительными группами в отделении спортивной борьбы.

**Литература:**

1. Иванков Ч.Т. Бросок через спину (структура движения и обучения): Физкультура и спорт.М., 1980. С.27-28.
2. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Кудинов С.И. Атлетическая гимнастика школьников. Самара, 1997. С.27-28.
4. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004
5. Подливаев Б.А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. М.,1997. С.11.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2000. С. 177-178.
7. Шулика Ю.А.(и др.) Греко-римская борьба для начинающих. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.

**ОЦЕНКА КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ**

**ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО**

**ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

Е. Л. Семенова, кандидат социологических наук, доцент,

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Кондиционная физическая подготовленность является одним из основных критериев состояния физического здоровья человека. Именно уровень их развития в наибольшей мере отражает состояние морфофункциональной подготовленности организма человека, а следовательно, и его физического здоровья.Развитие кондиционных физических качеств является одной из главных задач предмета «Физическая культура» в любом образовательном учреждении. При этом, в соответствии с федеральными государственными требованиями (ФГТ), обязательная часть программы дошкольного образования должна обеспечивать достижение воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им основных общеобразовательных программ начального общего образования.

На сегодняшний день дошкольное физическое воспитание не решает в полной мере поставленных перед ним задач в обеспечении физического состояния детей. Так, по результатам проведенных в 2010-2013 гг. исследований, чрезвычайно велико число выпускников ДОУ, не выполняющих элементарные нормативные требования по показателям силы (до 80% мальчиков и 69% девочек); выносливости (до 59% мальчиков и 61% девочек); скоростной силы (до 52% мальчиков и 67% девочек); гибкости (до 47% мальчиков и 50% девочек); быстроты (до 42% мальчиков и 41% девочек)[1].

Данный факт может быть объяснен целым комплексом причин. Но, на наш взгляд, эффективность физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях, во многом зависит от компетентности педагогов в данной сфере. Поэтому основной целью проведенного в 2013 г. в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) г. Сургута исследования, было оценить компетентность педагогов ДОУ в сфере физического воспитания.

Для реализации поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

1. Оценить знания педагогов о ценностно-смысловых основах физического воспитания детей;
2. Выявить знания педагогов о развитии физических качеств у детей и о тестовых методиках для их оценки;
3. Определить потребности педагогов в получении знаний о физическом воспитании детей.

В исследовании приняли участие 95 педагогов (в основном воспитателей) дошкольных образовательных учреждений г. Сургута. Средний стаж опрошенных – 13 лет, средний стаж работы в ДОУ – 8,5 лет. Наибольшее количество опрошенных педагогов находится в возрасте 41-45 лет. Анализ полученных данных выявил сделующее.

Основными показателями ценностно-смыслового значения физического воспитания детей являются знания о задачах физического воспитания и его результатах. Результаты же выражаются в показателях физического развития ребенка и тесно связанных с ними физических качествах.

В ходе исследования было выявлено, что подавляющее большинство педагогов основными задачами физического воспитания в ДОУ считают: обеспечение хорошего здоровья (72%), формирование двигательных умений и навыков (72%) и достижение оптимального физического развития (60%). В целом, можно сделать вывод о грамотном видении целей, но стоит обратить внимание на содержание понятий «физическое развитие» и «физические качества» в оценках педагогов ДОУ, так как качество физического воспитания, несомненно, зависит от объема знаний.

Более половины опрошенных педагогов (54%) полагают, что физическое развитие – это процесс формирования физических качеств. Также распространены ответы, характеризующие физическое воспитание как процесс формирования здоровья и здорового образа жизни и процесс формирования опорно-двигательного аппарата ребенка. Стоит отметить, что на самом деле физическое развитие – это степень развития морфофункциональных показателей и основанных на них кондиционных физических качеств.

Что касается вопроса о показателях физического развития детей, то были получены следующие данные. Не смогли ответить на поставленный вопрос 35% опрошенных педагогов. Для 38% респондентов показатели, характеризующие уровень физического развития ребенка, это физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость). По 12% педагогов полагают, что показателями уровня физического развития детей являются антропометрические характеристики – рост, вес, а также связывают показатели уровня физического развития с состоянием здоровья ребенка (без указания конкретных параметров).

Необходимо в данном ключе отметить, что на самом деле показателями уровня физического развития детей являются соматометрические показатели (форма тела, объем грудной клетки, бедра, бицепса, рост) и функциональные показатели (ЧСС, объем легких, частота дыхания, общая работоспособность). Следовательно, вполне уместно сделать вывод о том, что педагоги ДОУ в настоящее время не имеют полного представления как о сущности понятия «физическое развитие», так и об его основных показателях.

Следующий аспект анализа касался оценки знания педагогами определения что такое «физические качества» и какие физические качества, которые необходимо развивать у детей дошкольного возраста, существуют.

В первую очередь, мы предложили педагогам сформулировать, что такое «физические качества». Не смогли дать ответ на поставленный вопрос 27% опрошенных. 42% респондентов ограничились перечислением известных им физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота). Незначительное число опрошенных сформулировали содержание понятия «физические качества» как «способность человека максимально использовать двигательные умения и навыки», «качества, которые формируются в процессе физического воспитания» или соотнесли физические качества с понятием здоровья. Следовательно, многие педагоги ДОУ не смогли верно назвать все основные физические качества (даже такие как сила, гибкость, выносливость).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что значительная часть педагогов, работающих в ДОУ, не в полной мере имеют представление об основных понятиях процесса физического воспитания детей («физическое развитие», «физические качества») и не в состоянии грамотно выделить как показатели физического развития, так и основные физические качества, которые необходимо формировать и развивать у воспитанников ДОУ.

Что касается знания тестовых методик, используемых в ДОУ для оценивания уровня развития физических качеств у детей, лишь 22% смогли ответить на поставленный вопрос. При этом все они назвали в качестве тестовой методики проведение мониторинга физической подготовленности воспитанников ДОУ.

Необходимо отметить, что во время проведения социологического исследования в ДОУ г. Сургута уже проводилось тестирование воспитанников в контексте проводимого Всероссийского мониторинга состояния физического здоровья детей. Весь комплекс используемых при проведении мониторинга тестовых методик, в соответствии с предписаниями, включает в себя бег 30м, 90м, 300м, 1000м, подъем туловища из положения лежа, прыжки в длину с места, наклоны вперед из положения сидя. В ДОУ при проведении тестирования использовались лишь наклоны вперед из положения сидя, подъем туловища из положения лежа и прыжки в длину с места.

Следовательно, полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что у педагогов ДОУ в настоящее время нет четкого представления о комплексе тестовых методик и их применении в педагогическом процессе.

Что касается заинтересованности педагогов ДОУ в получении знаний в сфере физического воспитания детей и возможностей их практического применения, то обращает на себя ярко выраженная (48% опрошенных) потребность в специально организованных занятиях со специалистами в сфере физического воспитания детей. Гораздо меньше (28%) доля тех, кто хотел бы регулярно общаться с инструктором по физической культуре и консультироваться с ним по вопросам физического развития воспитанников ДОУ.

В наименьшей степени (12%) выражена у педагогов ДОУ потребность в предоставлении им специальной литературы по вопросам физического развития и физического воспитания детей.

Большая часть педагогов (31%) заинтересована в получении информации о физическом состоянии воспитанников в первую очередь для того, чтобы индивидуализировать работу с детьми – знать уровень физического развития и возможности ребенка, дифференцированно определять нагрузку на занятиях, развивать «отстающие» физические качества. Также значима роль подобного рода информации для корректировки воспитательного процесса, организуемого самими педагогами – 23% опрошенных отметили, что информация о физическом состоянии воспитанников поможет им корректировать собственную работу, отслеживать эффективность работы, выявлять недостатки в проделанной работе.

Немаловажным является и то, что 15% педагогов планируют с помощью информации о физическом состоянии детей организовывать работу с родителями воспитанников. При этом 64% педагогов заявляют о том, что самостоятельно информируют родителей о физическом состоянии их детей, с периодичностью, в среднем, раз в несколько месяцев.

Резюмируя изложенное, можно заключить, что, несмотря на занятость, большинство педагогов ДОУ хотели бы получать знания в сфере физического воспитания детей. Предпочитаемые же педагогами формы получения знаний вполне приемлемы для их организации непосредственно в детском саду. Также педагоги заинтересованы в получении полной информации о физическом состоянии воспитанников ДОУ с целями оптимизации и индивидуализации работы с детьми.

Таким образом, проведенное социологическое исследование позволило сделать следующие выводы:

В настоящее время большинство педагогов ДОУ достаточно отчетливо представляют ценностную роль физического воспитания детей, но при этом не владеют элементарными основами знаний об основных положениях этого процесса.

Педагоги ДОУ не владеют знаниями о развитии физических качеств, определяющих физическое здоровье детей. У них нет также сколь-нибудь отчетливого представления о тестовых методиках, применяемых для оценки уровня развития этих физических качеств.

Определено, что большинство педагогов заинтересованы в получении знаний в сфере физического воспитания детей. При этом предпочтительной формой получения таких знаний названы занятия с «приглашенными специалистами» (48%) и беседы с инструктором по физической культуре (28%).

Следовательно, для повышения эффективности физического воспитания в ДОУ, необходимо в первую очередь уделять внимание повышению компетентности педагогов дошкольного образования, а также формировать потребность в получении необходимой информации как познавательного, так и организационного характера.

**Литература:**

1. Семёнов Л.А. Информационное обеспечение реализации федеральных государственных требований в сфере дошкольного физического воспитания // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2013. № 1. С. 153-158.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В**

**ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

И.В.Слесарева, воспитатель, Т.А.Шакирова, воспитатель МБДОУ №36, Л.В.Мельникова, зав. кафедрой ТиМ ФОРТ

Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский,

Пермский край, Россия

Условия современной жизни и существующая педагогическая система могут дать дошкольникам достаточный объём знаний, но не способны выполнить социальный заказ общества – сохранить здоровье детей. Подтверждением тому является катастрофическое понижение здоровья юных россиян, неустойчивая мотивация в сохранении своего здоровья, отсутствие механизмов внедрения принципов здорового образа жизни в физкультурноспортивную деятельность [5].

Физическая культура стала значимым элементом первичной социализации личности, составной частью воспитания подрастающего поколения. Занятия простейшими, доступными каждому человеку, видами физических упражнений и оздоровительных процедур становятся неотъемлемым элементом современного стиля жизни [3].

Методика занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста разрабатывается с учётом потребности в совершенствовании содержания форм дошкольного образования. Это в первую очередь связано с признанием периода детства, как уникального периода для формирования прикладных знаний и умений, необходимых для всей последующей жизни человека [2].

Самый важный период для физической подготовки организма – первые шесть лет жизни. Чтобы сформировать полноценную, сильную духом личность, необходимо обязательно заниматься физической культурой с ребенком, рассказывать ему об истории спорта. Важной составляющей спортивного воспитания является проведение спортивных мероприятий, в том числе и совместно с родителями.Таким образом, ребенок приучается укреплять свой организм и готовится к нагрузкам в школе [1].

В своей работе с детьми мы стараемся отображать события, которые происходят в мире, стране, городе, детском саду, стремимся формировать у них активную жизненную позицию[5].

Олимпийское образование распространяется в детских и молодёжных образовательных учреждениях. В последнее время данной проблеме отводится большое внимание. Учёные и специалисты предлагают различные варианты систем олимпийского образования [4].

Знакомство с олимпийским движением мы начали с чтения и рассматривания энциклопедий «Спорт. Штрихи времени», «Спорт» из серии книг: «Я познаю мир», где описана история олимпийских игр со времен древней Греции до наших дней. Далее просмотрели фильм о зимних видах спорта и узнали много познавательного о современных видах, таких как: фристайл, сноубординг, шорт-трек, скелетон, керлинг и др.

За время пребывания в детском саду дети и их родители неоднократно участвовали в спортивных мероприятиях городского, районного и краевого масштабов, таких как: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Лыжня России», «Город в движении», «Спорт и музыка», «Российский азимут».

Зимние олимпийские игры 2014 года, проходившие в городе Сочи, мы так же не смогли обойти своим вниманием. Учитывая данную ситуацию, ведётся новый поиск направлений в организации физкультурно-спортивной работы в дошкольном образовательном учреждении, отвечающим требованиям сегодняшнего дня [4].

Для выполнения поставленных задач мы разработали методикуОлимпийского образования для детей 6-7 лет в условиях ДОУ. Особенностью методики является:

* занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей;
* разработаны на основе игрового метода, в сочетании со средствами Олимпийских видов спорта;
* занятия проводятся на территории ДОУ, в спортивном зале; - занятия проводятсярегулярно по 25-30 мин.

Нами разработано содержание сюжетных игр, в которых у детей формируютсязнания об Олимпийских играх и чемпионах. Занятия включают беседы об Олимпийских чемпионах. Просмотр мультфильма о символах олимпийских игр 2014 вызвал огромный интерес у детей. Медвежонок, леопард и зайка сразу стали любимцами малышей. Вместе с детьми мы оформили альбомы: «зимние виды спорта», «легенды спорта», где поместили фотографии чемпионов олимпийских игр прошлых лет. Дети совместно с родителями занимаются научно – исследовательской деятельностью.

Были проведены беседы и викторины: «История олимпийских игр», «Что такое паралимпиада?», «Что вы знаете об олимпийских играх?», «Вырастем чемпионами».

Одна из традиций нашей группы - это встреча с интересными людьми. В гости к нам приходили волонтеры, которые обслуживали Олимпиаду в Сочи, поделились своими впечатлениями о проходившем мировом форуме и своём участии в нем. Была проведена пресс-конференция с нашими родителями - очевидцами XXII зимних Олимпийских игр. Дети подготовили вопросы, интересовавшие их. В ходе конференции были показаны на большом экране фотографии с соревнований, чаша Олимпийского огня, спортивные сооружения, спортсмены-представители разных стран, а также прекрасные виды природы и города Сочи. Особый интерес вызвали у детей атрибуты Олимпиады: паспорт волонтёра и болельщика, билеты на соревнования, автографы спортсменов. В заключение встречи дети получили сувениры с Олимпиады.

Развлечение «Ты мой друг и я твой друг!», предусматривает поступление в школу волонтеров, приобретение навыков и умений, необходимых для оказания взаимовыручки, вежливого обращения друг с другом и стремлении оказывать помощь нуждающимся.

Итогом нашей работы явились «Малые олимпийские игры», подготовленные и проведенные нами совместно со студентами ЧГИФК - волонтерами зимней Олимпиады в Сочи, с которыми мы активно сотрудничаем. Дети с большим энтузиазмом участвовали в веселых спортивных эстафетах по олимпийским видам спорта на свежем воздухе. Занятия проходили на высоком эмоциональном уровне, способствовали формированию навыков и умений.После соревнований все участники были награждены памятными сертификатами и сладкими призами.

Во время занятий по разработанной методике у дошкольников формировались знанияоб:

* Олимпийских играх,
* соревнованиях по зимним видам спорта,
* олимпийских героях,
* олимпийской символике,
* спортивном поведении,
* идеалах и ценностях олимпизма.

В связи с этим у детей происходит обогащение знаниями в области олимпизма и мотивационно-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности в целом.

Занимаясь по разработанной нами методике, у дошкольников формировались следующие умения:

* ориентирование на местности, движения по карте-схеме, преодолевая препятствия на естественном рельефе,
* ходьба на лыжах,
* метания мяча в цель,
* езда на санках,
* работа с клюшкой,
* катание на коньках, • работа в команде.

Большинство детей захотели заниматься в спортивных секциях, принимать участие в спортивных мероприятиях и стать чемпионами. Появилось желание быть похожими на Олимпийских кумиров. В дни проведения Олимпиады в Сочи дети проявляли интерес к просмотру телевизионных трансляций с состязаний, болели за российских спортсменов и испытывали гордость за нашу страну.

**Литература:**

1.Доронова, Т. Н. Радуга. Программа воспитания, образования и развития детей дошкольного возраста / Т.Н. Доронова, С.Г. Якобсон, Е.Н. Соловьева, Т.И. Гризик, В.В. Гербова – М.: Просвещение, 2003. – 80 с.

2.Кравчук, Т.А. Организация спортивно-оздоровительных развлечений в дошкольных учреждениях (на примере ориентирования): методические рекомендации. – Омск: СибГАФК, 2002. – 28 с.

3.Мельникова, Л.В. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования каквида спорта для всех на муниципальном уровне: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. / Л.В. Мельникова. – Смоленск: 2013. – 24 с.

4.Спортивно-ориентированное физическое воспитание – новая педагогическая технология XXIвека: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции (4 апреля 2014 г.) / по ред. К.В. Чедова, Д.В. Фонарёва. – ФГБОУ ВПО ЧГИФК, Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2014. – 252 с.

5.Швецова, Л.А. Воспитание у детей дошкольного возраста интереса и любви к физической культуре. / Л.А. Швецова / Физическая культура и спорт в образовательных учреждениях, проблемы и пути их решения: материалы всеросс. науч. – практ. конф., (2 ноября 2007 года). – Чайковский, 2007. - С. 32 – 34.

**АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СПБГУП**

И.В. Соколова, кандидат педагогических наук, доцент

Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, г. Санкт-Петербург, Россия

Одним из наиболее эффективных средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, улучшением физического развития являются регулярные занятия физической культурой и спортом. Современный процесс обучения в вузе предъявляет высокие требования не только к учебной деятельности, но и прежде всего к здоровью студенческой молодежи, которое неуклонно падает. Компьютеризация учебного труда оказывает сильное психофизическое воздействие на молодой и еще не сформировавшийся организм студентов, что приводит к перегрузке организма и различным заболеваниям. Для сохранения и укрепления здоровья молодых людей, их полноценного развития необходимы современная коррекция и поддержание состояния здоровья молодежи, в основу которой положена двигательная активность, как необходимая физиологическая потребность для гармоничного развития и реализации умственного и физического потенциала молодежи в процессе обучения в вузе. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения высшего образования.

Как учебная дисциплина «физическая культура» в СПбГУП включена в учебный план в соответствии в ГО стандартом для всех специальностей с 1-ого по 4-ий курс, и является чуть ли не единственным предметом (исключения составляют «валеология», «физиология ЦНС», «Охрана труда») способствующий формированию у студентов бережного и осознанного отношения к своему здоровью, воспитывает потребность в здоровом образе жизни, частично удовлетворяет потребность в

учебного

в

занятий

Помимо

активности.

двигательной

рамках

плана,

в

СПбГУП

осуществляется

разнообразная внеучеб

ная физкультурно

-

оздоровительная деятельность (рис. 1 ).

Рис. 1

Внеучебная деятельность

1

. Учебно

-

тренировочные занятия в спорт

и

вных

секциях

2

. Занятия в хозрасчетных группах

. Физкультурно

3

-

оздоровительные и спо

р

тивно

-

массовые мероприятия

Учебно-тренировочные занятия (спортивные секции) проводятся в вечернее время по расписанию, где все студенты имеют возможность под руководством тренера совершенствоваться в избранном виде спорта. В СПбГУП организованы занятия по 11 видам спорта: баскетбол (юноши и девушки), волейбол (юноши и девушки), настольный теннис (юноши и девушки), плавание, спортивная аэробика, спортивный туризм, мини-футбол, чарлидинг, шахматы, теннис, хоккей.

Занятия в хозрасчетных группах проходят на платной основе, в т.ч. степ-аэробика, пилатес, латина, современные танцы (MTV, R&B), японское фехтование, шейпинг, тай-ци. Они проводятся по расписанию в вечернее время. Кроме этого ежедневно студентам предоставляется возможность заниматься под руководством инструктора в тренажерном зале (платно), где время занятий не регламентируется расписанием.

Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия включают в себя участие студентов в Спартакиаде СПбГУП, «Призе первокурсника», районных и городских чемпионатах по различным видам спорта, днях здоровья.

Нами был проведен сравнительный анализ посещаемости студентами СПбГУП различных внеурочных форм занятий физической культурой и спортом.

Количество занимающихся в спортивных секциях в течение учебного года довольно постоянно, однако наибольшее количество представлено студентами 1-3 курсов (рис. 2).

**Соотношение посещаемости студентами СПбГУП учебно-тренировочных занятих в спортивных секциях**

**(% от общего числа обучающихся на дневном отделении)**

3

,

2

1

,

4

1

,

5

1

,

2

5

0

,

0

2

4

6

рис.2

1

курс

2

курс

3

курс

курс

4

5

курс

Общее количество занимающихся во всех секциях составило от 10% до 12 % студентов дневного отделения.

Контингент занимающихся в хозрасчетных группах и тренажерном зале имеет более вариативный характер, но здесь наблюдается совсем другая картина (рис.3).

**Соотношение посещаемости студентоами СПбГУП хозрасчетных секций и тренажерного зала**

4

,

6

5

8

,

2

,

5

3

,

7

,

1

8

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

**(**

**)**

**% от общего числа обучающихся на дневном отделении**

курс

1

2

курс

курс

3

4

курс

5

курс

Рис.2

Из приведенных данных видно, что студенты старших курсов (4-5) отдают большее предпочтение занятиям в хозрасчетных группах, скорее всего в силу объективных причин (больше времени занимает учеба, некоторые работают). Особенно в этом плане привлекателен тренажерный зал, где студенты имеют возможность заниматься в любое свободное от учебы, а на старших курсах и работе время.

Однако, в течение года наблюдается тенденция к снижению посещаемости всех видов занятий. Так в сентябре 2013 года посетили различные формы внеучебных занятий (учебно-тренировочные, хозрасчетные, тренажерный зал) 36,8% студентов дневного отделения, однако в апреле 2014 это количество сократилось до 29,3%. Данные по курсам представлены на рис.3.

**Изменение посещаемости студентами внеучебных форм занятий физической культурой с сентября 2013 по март 2014**

**(% от общего числа обучающихся на дневном отделении)**

8

7

,

5

,

8

,

9

8

,

4

9

,

3

9

4

8

,

7

,

7

8

,

8

8

1

,

8

,

6

,

5

7

1

,

9

7

7

,

9

9

,

4

,

10

10

,

1

3

,

10

,

8

2

5

,

8

8

,

9

4

9

сен.13

дек.13

янв.14

апр.14

1

курс

курс

2

3

курс

курс

4

5

курс

Рис.3

Из данных видно, что изменения происходят в течение всего учебного года. В период проведения аттестации и зачетно-экзаменационной сессии (декабрь) этот показатель заметно снижается. Особенно заметно это на студентах 1-ого курса ( на 3,0 %). Скорее всего это связано с неумением планировать свободное время, отсутствии режима в период подготовки к сессии, отсутствием знаний о необходимости чередования умственного и физического труда. На старших курсах посещаемость внеурочных форм занятий физической культурой тоже снижается, но не так значительно. Но ведь именно занятия физическими упражнениями помогают снять стресс, повысить уровень работоспособности и устойчивости организма к напряженным умственно-эмоциональным нагрузкам. К тому же чередование физического и умственного труда повышают качество усвоения учебного материала.

В период весеннего семестра, активность студентов повышается.

В течение учебного года, студенты всех курсов университета принимают участие в различных спортивно-масовых мероприятиях, проводимых как кафедрой физического воспитания, так и городской и районной администрацией (рис. 4)

|  |
| --- |
|  |
| 1 курс |
| 2 курс |
| 3 курс |
| 4 курс |
| 5 курс |
| аспиранты |

Соотношение участия студентов СПбГУП в спортивно-массовых мероприятиях (% от обучающихся на каждом курсе)

8

,

9

,

4

12

12

,

1

,

9

2

3

,

3

1

0

,

0

2

4

6

8

10

12

14

Рис. 4

Из представленных данных видно, что наиболее активными являются студенты 2 и 3 курсов.

Подводя итоги вышесказанному, хочется отметить, что двигательная активность является естественной потребностью гармоничного развития человеческого организма, сохранения и укрепления здоровья во всех периодах жизнедеятельности.

Именно преподаватель физической культуры несет в себе тот объем знаний и умений, который необходимо передавать подрастающему поколению. И здесь уместно применить весь свой педагогический опыт для вовлечения как можно большего количества студентов в систематические занятия физической культуры и спортом, не зависимо от их уровня физического развития и подготовленности.

Реализация всех направлений и форм физической культуры в ВУЗе, направленной на повышение ДА студентов, способствует укреплению и сохранению здоровья, стимулирует умственную работоспособность и академическую мобильность, что в итоге позволит готовить компетентных и конкурентоспособных специалистов для рынка современного труда

**ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ**

**ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

А.Н.Солдатенков, тренер-преподаватель,

Специализированная детско-юношеская школа Олимпийского резерва «Витязь» им. И.И. Пономарева, г. Пермь, Россия

В процессе подготовки спортсменов сегодня все чаще используются информационные технологии. Очевидно, что основным критерием инноваций является отношение передовому педагогическому опыту.

Целесообразность применения нововведений в массовой практике подтверждается на начальном этапе в деятельности отдельных педагогов, но только после их апробации и объективной экспертизы, они могут быть рекомендованы к массовому внедрению.

В повышении уровня тактической образованности начинающих борцов может оказать помощь компьютерное обучение, которое имеет ряд преимуществ перед традиционными способами формирования тактического мышления, таких, как чтение специальной литературы, беседы, просмотр киноматериалов.

Исследования проводились в 2012-2013г. в МБОУ ДОД «Специализированная детскоюношеская школа Олимпийского резерва «Витязь» имени И.И. Пономарева. Испытуемыми были 40 спортсменов - самбистов в возрасте 13 – 15 лет. Целью исследования было – изучение особенностей тактической подготовки самбистов с применением компьютерных технологий.

В настоящей работе были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть возможность использования компьютерных технологий в процессе обучения спортсменов;
2. Провести исследование по эффективности использования компьютерных программ в процессе тактической подготовки спортсменов – самбистов.

Для проведения исследования нами были сформированы две группы. Первая группа, представленная 20 спортсменами (контрольная группа) занимались по стандартной программе тактической подготовки. Вторая группа – 20 спортсменов (экспериментальная) занимались тактической подготовкой с применением компьютерных технологий. Стаж занятий спортсменов обеих групп составлял 3-5 лет.

В контрольной группе испытуемых использовалась стандартная методика тактической подготовки дсамбистов. С экспериментальной группой испытуемых при тактической подготовке нами была использована информационная компьютерная технология, в которую входил теоретический и практический блоки.

Теоретический блок - используемая нами компьютерная мультимедийная программа – «Тактика самбо». Практический блок заключается в реализации приобретенных знаний о тактике самбистов в тренировочном процессе в виде имитационных упражнений, реализации тактических действий в парах (с сопротивлением и без сопротивления), закрепления двигательного тактического навыка в условных боях по заданию. Нами было разработано 5 тактических заданий продолжительностью от 40 минут до 1 часа.

Модель тактической подготовки самбистов: элементарные тактические действия (рывки, толчки, вращения); тактические действия (выведение из равновесия, маневрирование, угроза, повторная атака, вызов); базовые комбинации; связки (соединения действий в стойке и партере); благоприятные ситуации для проведения приемов; базовые контратаки; базовые активные защиты; тактика основных передвижений; тактика работы с основными захватами; тактика проведения приемов на разных типах соперников (низкий, высокий, более тяжелый.

Организованное нами исследование включало несколько этапов: изучение уровня тактических знаний спортсменов перед использованием программы, тактическое обучение испытуемых с использованием компьютерной программы, повторное тестирование - подростков самбистов.

Контроль за тактической подготовленностью самбистов осуществлялся с помощью наблюдения и опроса спортсменов. Уровень тактических знаний спортсменов мы определяли при анализе ответов на следующие вопросы.

1. Что такое тактика спортивной борьбы?
2. Из каких основных разделов состоит тактика в борьбе самбо?
3. В чем заключается тактика проведения приема?
4. Что такое подготовительное тактическое действие?
5. В чем заключается смысл тактического действия «угроза»?
6. В чем заключается смысл тактического действия «маневрирование»?
7. В чем заключается смысл тактического действия «повторная атака»?
8. В чем заключается смысл тактического действия «вызов»?
9. Что такое благоприятная динамическая ситуация для проведения приема?
10. Когда могут возникнуть благоприятные ситуации?
11. Что такое контрприем?
12. Что такое комбинация приемов?
13. Какая комбинация называется разнонаправленной?
14. Какая комбинация называется однонаправленной?
15. Какая комбинация называется простой?
16. Какая комбинация называется сложной?

Тактические знания, умения и навыки самбистов по тактике ведения схватки определялись с помощью следующих вопросов:

1. В чем заключается тактика проведения схватки?
2. Что такое план схватки?
3. Какой информацией на предстоящего противника надо владеть, чтобы лучше подготовиться к борьбе с ним?
4. Как можно использовать край ковра в своих интересах?
5. Что значит провести анализ проведенного поединка?
6. Какие основные задачи возникают в процессе схватки?
7. Расскажите основные положения правил в самбо и их тактическое использование?
8. Какие выделяются основные стили ведения схваток?

Тактические знания, умения и навыки самбистов по тактике участия в соревнования определялись с помощью следующих вопросов:

1. В чем заключается тактика участия в соревновании?
2. Для чего нужно собирать информацию о предстоящем соревновании?
3. Что значит грамотно спланировать соревновательный день?
4. С помощью каких действий можно восстановить силы в течение соревновательного дня?
5. В чем заключается самомассаж?
6. Приведите пример дыхательного упражнения?
7. С помощью каких действий спортсмена можно отвлечься от хода проведения соревнования?
8. Что значит провести анализ соревнования?

Таким образом, нами определялся уровень тактических навыков испытуемых.

На всем протяжении тактической подготовки самбистов нами осуществлялась работа по специально разработанной мультимедийной программе.

После прохождения курса обучения с использованием мультимедийного пособия нами проводился опрос испытуемых в целях установления у них уровня тактических знаний в вопросах тактики. Так, отвечая на вопросы после курса обучения «Понравилась ли Вам данная программа?» «Узнали ли Вы что-то новое для себя»? большая часть спортсменов ответила утвердительно. Об этом свидетельствуют данные, представленные в табл.1

Таблица 1 Значимые различия между показателями технико-тактических действий самбистов по t – критерию Стьюдента после внедрения программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Технико – тактические действия* |  | Результат в баллах | | |
| Контрольная группа | Эксперимента льная группа | достоверность различий | |
| t | P |
| Активность | 1.8 | 2.3 | -2,89 | < 0,001 |
| Надежность атакующих действий | 44 | 48 | -0,13 | Не значимо |
| Результативность | 4 | 5 | -0,19 | Не значимо |
| Комбинационность | 26 | 31 | -1,89 | < 0,01 |
| Надежность защиты | 27 | 34 | -1,54 | < 0,01 |
| Тактическая подготовленность | 21 | 29 | 2,40 | < 0,001. |

Как видно из данных таблицы 1 имеются значимые различия в показателях техникотактической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группы.

В результате выполненной работы можно сделать следующие выводы:

1. Проведенное исследование показало, что использование информационных технологий может иметь большую роль в тактической подготовке спортсменов. В формировании тактического мышления, тактических знаний и умений, особенно у начинающих спортсменов, имеют место противоречия, связанные с недостаточной разработанностью вопросов структуры, содержания и методов обучения тактике в разных группах начинающих спортсменов.
2. Применение персональных компьютеров позволяет упростить разработку, тиражирование и использование дидактических и научных материалов, повысить качество образования, соответствовать реалиям сегодняшнего дня.
3. Грамотное и комплексное использование информационных компьютерных технологий предоставляет обучающимся, на наш взгляд, возможность эффективнее распределять свое время, реализовывать творческий потенциал спортсменов.

Полученные данные подтверждают нашу гипотезу о том, что внедрение специализированной компьютерной программы в процесс тактической подготовки самбистов позволит качественно повысить уровень их тактических знаний.

**Литература:**

1. Башмаков А.И., Башмаков И.А. Разработка компьютерных учебников и обучающих систем. — М.: Информационно-издательский дом Филинъ, 2003. - 616 с.
2. Диканская Н.Н. Информационные и коммуникативные технологии в образовании. Учебно-методический

комплекс, - г. Ставрополь, СГУ 2011.

**ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ**

**ЧЕРЕЗ УРОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

О.М. Соромотина, учитель физической культуры высшей категории Средняя общеобразовательная школа№132, г. Пермь, Россия

Приоритетная задача современной российской образовательной политики - создание условий для высокого качества образовательного процесса на основе сохранения его фундаментальности и соответствия перспективным потребностям личности, общества и государства [1].

С сентября 2011 года вступили в силу стандарты второго поколения, в связи с этим возникает необходимость пристального изучения новых требований, которые выдвигает общество и время. Урок остаётся основным педагогическим инструментом реализации требований ФГОС и в соответствии с положениями нового образовательного стандарта происходит переход от знаниевой парадигмы образования к компетентностной, он же остаётся основным педагогическим инструментом реализации требований ФГОС. Следовательно, меняются и подходы к конструированию урока:

1. Изменение целевой установки урока «дать образование» на установку «образование как самореализация».
2. Изменение принципа репродуктивного усвоения материала на принцип продуктивности (системно - деятельностный подход в обучении).
3. Переход от «образования для всех» к реализации индивидуальной образовательной траектории каждого ученика.
4. Переход от ЗУНовских ориентиров подготовки и проведения урока к компетентностному (продвижение инновационных образовательных технологий в практику урока).
5. Создание информационно-коммуникационной образовательной среды.
6. Внедрение системы индивидуальной и коллективной рефлексии – осознание выполненной деятельности.
7. Персонализированная система контроля результатов, учитывающая индивидуальные возможности и цели каждого ученика (причём оценке подлежат не столько результаты сравнения достижений ученика с едиными нормами и критериями, сколько выявление его собственного образовательного приращения, сравнение его с самим собой).
8. Введение ученического портфолио.

«С урока начинается учебно-воспитательный процесс, уроком он и заканчивается. Все остальное в школе играет хотя и важную, но вспомогательную роль, дополняя и развивая все то, что закладывается в ходе уроков» Ю.А. Конаржевский [2].

Итак, в первую очередь мы определили, виды универсальных учебных действий,[5] которые непосредственно можно формировать средствами урока физкультуры.

В личностных универсальных учебных заведениях мы выделили 2 показателя: смыслообразование и самоопределение. Когда ребёнок понимает, как выполнять, для чего, и как это можно использовать для своего жизненного опыта, он легко принимает новые правила игры.

Для формирования регулятивных универсальных учебных действий, нами была разработана система мониторинга, листки самоконтроля физической подготовленности и тестовые задания. Создан алгоритм освоения двигательного действия: все элементы, которые имеют в основе, какую либо технику, осваиваются ребёнком через осмысление, визуальный и кинестетический контроль, осознание, коррекцию и самооценку.

Коммуникативные навыки хорошо развиваются через разнообразные формы проведения уроков, где дети отлично общаются, ставят вопросы, решают конфликтные ситуации. В частности проблемные диспуты, беседы, уроки - встречи, и ставшие очень популярными аэробные уроки. Этому способствовали также разнообразные формы организации деятельности детей - групповые, парные, индивидуальные (для освобожденных, например).

Познавательные универсальные учебные действия формируются через анализ, рефлексию, самостоятельный поиск учебной информации (например, методы самомассажа, комплексы разминки одной из групп мышц), структурирование.

Таким образом, формируя универсальные учебные действия учащихся на уроках физической культуры, становится очевидным, что приобретенные не зазубриванием, а практическими действиями, освоенные и усвоенные учебные действия помогут учащимся в их активной социализации [4].

Методический материал, которым хотела бы поделиться разработан мной и апробирован на учащихся МАОУ «СОШ №132».

Он полностью соответствует требованиям, предъявляемым к преподаванию предмета «Физическая культура», в свете стандартов нового поколения [3].

При разработке листков самоконтроля, больше внимания отводилось повышению эффективности самостоятельной работы, с помощью которой решаются задачи выработки осознанного отношения учащихся к необходимости выполнения различных заданий в системе своего индивидуального режима жизни, условий и лично-качественных проявлений. Несомненным достоинством предоставленных материалов, является образовательная направленность и специфически организованная деятельность учащихся на уроке.

Возможность практического использования предложенных материалов, относится, прежде всего, к учителям с определенным творческим потенциалом, которым свойственно понять и принять идею и пойти дальше своим собственным путем, раскрывая индивидуальные возможности ребенка, используя современные подходы, учитывая требования, обобщающие опыт поколений в области теоретического наследия в системах физического воспитания и методических наработок.

Материалы, которые мы предлагаем для использования на уроках: **Листок самоконтроля и самооценки техники выполнения**

(предназначен для начального этапа обучения техники выполнения двигательного действия на уроках легкой атлетики, спортивных игр и лыжной подготовки )

Ученика (цы) :***ФИ класс***

Моя учебная задача на данный урок: ***самостоятельно определяют и записывают***

Мой алгоритм действий для решения задачи: ***подробно расписывают свой план работы(1,2,3…)***

Контрольные точки для формирования адекватной самооценки изучаемого Двигательного Действия **«название Двигательного Действия »**

***Уч-ся подробно (1.2.3...)расписывают контрольные точки в технике выполнения заданного Двигательного Действия***

(при оценивании в парах поставьте «+» или «-» в строке)*Оценка соответствует кол-ву выявленных Контрольных точек.*

Таблица 1 Самоконтроль и самооценка техники выполнения Двигательного Действия

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Порядок прохождения контрольных точек | | | |  | Самооценка | Оценка партнёра/учителя |
| Попытка 1 | Попытка 2 | Попытка 3 | Попытка 4 | Попытка 5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

***Количество строк в таблице соответствует количеству выявленных контрольных точек в технике выполнения заданного Двигательного Действия***

**«Отлично»** одинаковая оценка с учителем/партнером, или разница в 1 балл в обе стороны с анализом ошибки

**«Хорошо»** разница в 2балла в обе стороны (анализ) **«Удовлетворительно»** не совсем удачная попытка самооценки (анализ)

**Листок самоконтроля и самооценки №2 (двухсторонний)** ( предназначен для уроков гимнастики)

*1сторона*

Моя Главная Учебная Задача на данный урок:

Мой алгоритм действий для решения задачи:

***подробно расписывают свой план работы(1,2,3…)***

Контрольные точки для формирования адекватной самооценки изучаемого акробатического элемента «**название двигательного действия**»

Таблица 2

Выявление опорных точек и элементов Техники Безопасности влияющих на правильную технику выполнения Двигательного Действия

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные точки | Виды контроля и страховка |
|  |  |

***Количество строк в таблице соответствует количеству выявленных контрольных точек в технике выполнения заданного двигательного действия***

*2 сторона*

(при оценивании в парах поставьте «+» или «-» в строке, прохождение контрольных точек ) *Оценка соответствует кол-ву выявленных Контрольных Точек.*

Таблица 3 Самоконтроль и самооценка техники выполнения Двигательного Действия

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Порядок прохождения контрольных точек | | | |  | Самооценка | Оценка партнёра/учителя |
| Попытка 1 | Попытка 2 | Попытка 3 | Попытка 4 | Попытка 5 |  |  |
|  |  |  |  |  |

***Количество строк в таблице соответствует количеству выявленных контрольных точек в технике выполнения заданного двигательного действия***

**«Отлично»** одинаковая оценка с учителем, или разница в 1 балл в обе стороны с анализом ошибки

**«Хорошо»** разница в 2балла в обе стороны (анализ)

**«Удовлетворительно»** не совсем удачная попытка самооценки (анализ) **Виды контроля:**

* Кинестетический - (двигательные) [ощущения](http://www.psychology-11.narod.ru/sensation.html) оповещающие о сокращении мышц, координации движения.
* Чувственный- (чувственно-двигательное) представление о способах выполнения и регулирования действий.
* Визуальный- зрительное восприятие
* Слуховой(аудиальный)- восприятие коррекции на слух во время выполнения **Страховка:**
* **Самостраховка**
* **Страховка со стороны своей сильнейшей руки**
* **Страховка со стороны маховой ноги партнёра**
* **Двухсторонняя страховка**

**Листок самоконтроля и самооценки №3** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_ класс

(предназначен для выявления «слабых мест» в технике выполнения Двигательного Действия и поиск упражнений для исправления ошибок на любом разделе учебной программы) Моя Главная Учебная Задача на данный урок:

Мой алгоритм действий для решения задачи: ***подробно расписывают свой план работы(1,2,3…)***

Контрольные точки для формирования адекватной самооценки изучаемого двигательного действия **«название двигательного действия»**

Таблица 4

**Выделения нескольких составляющих, в правильной технике выполнения двигательного действия**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольные точки*** | ***Мышцы суставы*** | ***и*** | ***Упражнения отработки*** | ***для*** | ***Вид контроля*** | ***Страховка*** |
|  |  |  |  |  |  |  |

***Количество строк в таблице соответствует количеству выявленных контрольных точек в технике выполнения заданного двигательного действия***

(при оценивании в парах поставьте «+» или «-» в строке, прохождение контрольных точек) *Оценка соответствует кол-ву выявленных Контрольных точек.*

Таблица 5

**Самоконтроль, коррекция ошибок и самооценка техники выполнения двигательного действия**

Порядок прохождения контрольных точек

**Самооценка**

**Оценка**

**партнёра**

**Оценка**

**учителя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Попытка 1** | **Самооценк**  **а** | **Попытка 2** | **Са**  **мооценк**  **а** | **Попытка 3** | **Самооценк**  **а** | **Попытка 4** | **Самооценк**  **а** | **Попытка 5** | **Самооценк**  **а** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Количество строк в таблице соответствует количеству выявленных контрольных точек в технике выполнения заданного Двигательного Действия***

**«Отлично»** одинаковая оценка с учителем, или разница в 1 балл в обе стороны с анализом ошибки

**«Хорошо»** разница в 2балла в обе стороны (анализ)

**«Удовлетворительно»** не совсем удачная попытка самооценки (анализ) **Виды контроля:**

* **Кинестетический**
* **Визуальный**
* **Чувственный**
* **Слуховой**
* **Аудиальный**

**Страховка:**

* **Самостраховка**
* **Страховка со стороны своей сильнейшей руки**
* **Страховка со стороны маховой ноги партнёра**

**Двухсторонняястраховка**

Данные наработки, уже приносят свои очевидные плоды в развитии интеллектуальной составляющей наших школьников. По данным картам можно работать как письменно, так и устно опираясь на сам алгоритм. Существуют и определённые различия в формирования УУД в начальных классах, в среднем звене и старшей школе. Наблюдаются значительные изменения в наполнении карт, возрастает уровень сложности действий.

Но одним из самых важных и непременных условий формирования УУД на всехступенях образования является обеспечение преемственности в освоении учащимися универсальных учебных действий. Большая ответственность в этом деле возлагается на каждого педагога в параллели. Говоря проще, должна быть единая команда увлеченных, продвигающих идею развития интеллектуальной составляющей, учителей.

**Литература:**

1. Ф З «Об образовании» Принципы государственной образовательной политики.- М., 1996. С.3.
2. Конаржевский Ю.А. Анализ итогов учебно-воспитательной работы школы развивающего обучения за учебный год. – Псков, 1996
3. Концепция Федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской [Федерации на 2006-2015 годы"](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%86%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%20%22%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%20%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%202006-2015%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D1%8B%22) (распоряжение Правительства Российской Федерации от 15.09.2005, № 1433р).
4. Тихонов А.М. Модернизация процесса профессионального образования по физической культуре: монография / А.М. Тихонов; Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь, 2007.
5. URL http://standart.edu.ru/ (дата обращения: 23.03.2014).

**СОВМЕСТНАЯ РАБОТА СЕМЬИ И ШКОЛЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ**

**НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И СКОЛИОЗОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

С.Л. Старцева, учитель физической культуры,

А.Н. Никулина, учитель физической культуры,

общеобразовательная школа № 7, г.Чусовой, Пермский край, Россия

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Здоровые дети – это наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. И эти печальные факты подтверждают, что именно в школе ученик получает то или иное заболевание, отклонение здоровья. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из ряда педагогических и обрела социальное значение.

Обучение в школе - серьёзная нагрузка для ребёнка. Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах, - всё это ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата. Немаловажным фактором возникновения нарушений осанки у детей следует считать образ жизни. Начиная с 3-х лет многие малыши отправляются в группы раннего развития, далее процесс приобретения знаний идёт по нарастающей, а во время занятий ребёнок вынужден подолгу сидеть. В первый класс дети приходят уже с нарушениями осанки и сколиозами (Таблица 1).

Таблица 1 Первоклассники МБОУ «ООШ № 7» с нарушениями осанки и сколиозами

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2010 - 2011 учебный год | | 2011 - 2012 учебный год | | 2012 - 2013 учебный год | |
| 198 учеников | | 196 учеников | | 177 учеников | |
| Нарушения осанки | Сколиоз | Нарушения осанки | Сколиоз | Нарушения осанки | Сколиоз |
| 156 учеников | 10 учеников | 167 учеников | 11 учеников | 143 учеников | 14 учеников |

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) - внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общекультурное, общеинтеллектуальное) в таких формах как экскурсии, кружки, секции, и т.д. При организации внеурочной деятельности обучающихся образовательным учреждением используются возможности образовательных учреждений.

При определении целей по здоровьесбережению мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья младших школьников. За 2012-2013 учебный год в нашей школе была проведена большая работа:

1. Для педагогического коллектива проведён педсовет «Здоровьесбережение в школе», на котором учителям была доведена информация о состоянии здоровья учащихся школы; учителям даны рекомендации для лучшего контроля за посадкой учеников; разучены новые физкультминутки (физкультминутки для снятия утомления с верхнего плечевого пояса, для разных групп мышц, гимнастика для глаз).
2. На родительских собраниях была представлена информация о состоянии здоровья учеников школы. Даны рекомендации по сохранению здоровья школьников (контролировать посадку ребёнка дома, правильное питание, рациональный режим дня, сон на жёсткой постели, правильный выбор обуви, постоянная двигательная активность, привлечение в спортивные секции) (Приложение 1).
3. Для занятий дома с детьми по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата были разработаны комплексы упражнений, которые включают в себя несколько упражнений в исходном положении лёжа на спине, на животе, на расслабление мышц спины (Приложение 2).
4. Учителя физической культуры, проанализировав состояние здоровья учащихся, добавили в подготовительную часть каждого урока физкультуры упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Также включили упражнения для правильной осанки и в заключительную часть урока.
5. По внеурочной деятельности в школе организованы занятия кружка «Осанка» для детей с диагнозом «сколиоз» и нарушение осанки. «Сколиоз» - сложная деформация позвоночника, характеризующаяся, в первую очередь искривлением его во фронтальной плоскости. Значительная часть сколиозов 1 степени с возрастом стабилизируется. От степени сколиоза, от прогноза заболевания зависит тактика в проведении лечебно-коррекционной работы. В группах ЛФК в нашей школе занимаются дети с 1 степенью сколиоза. Дети с 2 степенью сколиоза (а таких детей 4 человека) занимаются индивидуально в поликлинике.

Занятия ЛФК в школе проводятся после уроков, три раза в неделю. Группа составляет 15 человек. Занятия в группах рассчитаны на 3 месяца. За это время на занятиях инструктор использует три комплекса упражнений. Таким образом, за год посещают занятия ЛФК около ста учащихся начальной школы. Физические упражнения симметричные, выполняются в исходных положениях стоя с гимнастической палкой, лёжа на спине, лёжа на животе. Комплекс упражнений составляет инструктор ЛФК. Упражнения чередуются с дыхательными упражнениями. В заключительной части занятия проводятся упражнения на релаксацию (исходное положение - лёжа на спине, руки вдоль туловища). Инструктор ЛФК обращает внимание на расслабление рук, ног, верхнего плечевого пояса. Также для самостоятельных занятий разработан комплекс ЛФК, дети под контролем родителей выполняют его дома. Комплекс состоит из шести упражнений, что не займёт много времени у ребёнка и его родителей, но поможет снять напряжение с мышц спины, накопленного за день.

Работа с детьми не должна сводиться только к укреплению мышц спины и брюшного пресса. Детей следует заинтересовать проблемой осанки, заставить думать о ней в течение всего дня, проверять её не только при выполнении упражнений ЛФК, но и во время выполнения домашнего задания за столом, на прогулке, на уроках в школе. Мало научить ребёнка выполнять упражнения для правильной осанки, нужно его с раннего детства учить относиться с заботой к своему здоровью, с любовью к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

Благодаря совместной работе педагогического коллектива и родителей учащихся начальной школы, за год работы мы достигли неплохих результатов. Если на начало 2012-2013 учебного года из 630 учащихся начальной школы с нарушениями осанки было 522 ученика, а со сколиозом – 66 человек, то к концу 2012-2013 учебного года с диагнозом нарушение осанки осталось 415 человек, а со сколиозом – 56 человек.

В следующем учебном году мы продолжим совместную работу с семьёй по профилактике и коррекции нарушений осанки и сколиозов у школьников.

Таким образом, работа, проводимая по сохранению здоровья обучающихся в нашей школе совместно с семьёй даёт неплохие результаты.

**Рекомендации для родителей**

1. Поправляйте детей, если они стоят с опорой на одну ногу.
2. Поправляйте детей, если они криво сидят за столом, низко склонились.
3. Поправляйте детей, если они сидят, подсунув под себя ногу.
4. Кровать для сна должна быть умеренно жёсткой.
5. Покупайте обувь на невысоком каблуке.
6. Приучите ребёнка есть рыбу, курицу.
7. Больше проводите время на свежем воздухе со своим ребёнком.
8. Во время выполнения домашнего задания, сделайте с ребёнком небольшую физкультминутку, можно просто потянуться за руками вверх, круговые движения головой в медленном темпе, повороты в стороны.
9. В конце дня очень полезно всем и детям и взрослым лечь на пол, вытянуть руки вверх и расслабиться, это снимет накопленное за день напряжение с мышц спины.

**Комплекс гимнастики для занятий дома**

1. И.п. - лёжа на спине, руки вверх. На 1 - поднять голову, носочки ног натянуть на себя, на 2 - и.п., на 3 - то же самое, на 4 - и.п.(10 - 12 раз).
2. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Упражнение « Велосипед» (30 секунд).
3. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Прямыми поднятыми ногами пишем цифры до 10.
4. И.п. - лёжа на животе, руки вверх. На 1, 3 - упражнение «Лодочка» (одновременно поднять руки и ноги), на 2, 4-и.п.(12 - 14 раз).
5. И.п. - лёжа на животе, руки вверх. Выполнить 10 покачиваний в «Лодочке» вперёд - назад.
6. И.п. - лёжа на животе, руки вверх. На 1- поднять правую ногу, отвести в левую сторону, потянуться за ногой (грудь прижата к полу), на 2 - и.п. на 3 - поднять левую ногу, на 4-и.п.
7. И.п. - упор стоя на коленях. На 1 - прогнуть спину (голова вверх), на 2 - выгнуть спину (голова вниз), на 3, 4 - то же самое.
8. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Глубокий вдох, выдох (грудное дыхание- 10 раз).

**О НЕКОТОРЫХ ПРИНЦИПАХ РАЗРАБОТКИ НОВОГО СОДЕРЖАНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В.Н.Старченко, кандидат педагогических наук, доцент,

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, г.Гомель, Беларусь

Разработка нового содержания учебного предмета «Физическая культура» является актуальной проблемой теории и практики физкультурной науки. Дело в том, что содержание учебного предмета должно с некоторой регулярностью обновляться. Во-первых, по причине изменений происходящих в теории физкультурной науки, а во-вторых, по причине естественного изменения социокультурной ситуации, индуцирующей объективный социальный заказ на содержание учебного предмета «Физическая культура». Первая причина может быть отражена в содержании предмета посредством применения *принципа научности*, а вторая – посредством применения *принципа динамического соответствия* содержания учебного предмета требованиям социокультурной среды. Однако это далеко не все принципы, которые могут потребоваться разработчику нового содержания учебного предмета «Физическая культура».

Итак, мы полагаем, что разрабатывая содержание учебного предмета «Физическая культура», следует придерживаться некоторых принципов: принципа научности, принципа целесообразности (принципа отражения в содержании физического воспитания его цели), принципа системности, принципа динамического соответствия содержания учебного предмета требованиям социокультурной среды, принципа сохранения онтологической сущности физического воспитания.

Принцип научности предполагает отражение в содержании учебного предмета новейших научных представлений наработанных теоретиками физкультурной науки. В частности это означает, что разрабатывая содержание предмета, следует исходить из современных теоретических моделей: модели цели (структурно-функциональной модели физически культурного человека), модели педагогического процесса (структурно-функциональной модели процесса физического воспитания), модели содержания образования (структурно-функциональной модели содержания физкультурного образования), модели формы (структурно-функциональной модели форм физического воспитания) и др.

Принцип целесообразности (принцип отражения в содержании физического воспитания его цели) является практической реализацией принципа научности и принципа системности. Он предполагает использование структурно-функциональной модели физически культурного человека как организационной матрицы, системно структурирующей содержание учебного предмета «Физическая культура».

Остановимся на цели преподавания нашего учебного предмета и реализации принципа отражения в содержании физического воспитания его цели подробнее.

В деятельностном подходе человек рассматривается как деятель (агент деятельности), а культура – как способ деятельности. Физически культурный человек – это адекватный агент двигательной деятельности, способный успешно материализовывать (реализовывать) разнообразные двигательные идеи. В функциональном отношении физическая (двигательная) культура – это совокупность способов двигательной деятельности человека, которая обеспечивает его двигательную адекватность условиям жизнедеятельности, деятельности профессиональной и рекреативной. В структурном отношении физическая культура человека может быть представлена как система, состоящая из взаимосвязанных и дополняющих друг друга элементов: физкультурного мышления, потребностно-мотивационно-ценностной сферы, физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, физической подготовленности, объединенных физкультурной деятельностью.

Таким образом, в структурно-функциональном отношении физическая культура – это деятельностное системное образование, включающее в себя подсистемы: “Физкультурное мышление”, “Физкультурные потребности, мотивы и ценности”, “Физкультурные знания”, “Двигательные умения и навыки”, “Физическая подготовленность”, объединенные в единое целое посредством физкультурной деятельности, что обуславливает возникновение эмерджентного свойства – двигательной адекватности человека к условиям жизнедеятельности, профессиональной и рекреативной деятельностей. Причем физкультурное мышление, потребности, мотивы и ценности, а так же физкультурные знания образуют мыследеятельностный компонент физической культуры, а двигательные умения, навыки и физическая подготовленность – исполнительный.

Физически культурным является человек который успешно выполняет свои жизненные, профессиональные, рекреативные функции, успешно решает двигательные задачи, которые в связи с этим перед ним возникают. Однако условия жизни, требования жизнедеятельности, профессиональной деятельности непрерывно меняются, меняется и сам человек, поэтому, для того чтобы оставаться адекватным он должен постоянно изменять способы своей двигательной деятельности, трансформировать свою физическую культуру. По этой причине, для того чтобы оставаться физически культурным, человеку недостаточно владеть набором двигательных умений и навыков, иметь некоторый уровень физической подготовленности, ему необходимы еще физкультурные знания и способное ими оперировать физкультурное мышление, которые в случае появления затруднений в двигательной сфере и возникновении соответствующей мотивации способны перестроить исполнительный компонент физической культуры так, чтобы человек оставался двигательно адекватным.

Продолжая всестороннее представление цели физического воспитания, дадим краткую характеристику структурных элементов физической культуры человека.

*Физкультурное мышление* – это идеальная деятельность, направленная на распознание семантических образов физкультурной предметной области, корректное оперирование ими (по правилам логики) с целью выработки нового более адекватного образа предметной области. Результатом мышления являются новые теоретические конструкции, новые знания, идеи, проекты…

*Физкультурные знания* – это устойчивые организованности физкультурного мышления, проверенные практикой представления о предметной области, а, также, подпрограммы физкультурного мышления, которыми человек овладел и может пользоваться практически. Знания одновременно являются результатом и средством физкультурного мышления.

*Физкультурные потребности, мотивы и ценности* – это система объективных и субъективных факторов (причин), которые делают человека активным участником физкультурной деятельности, носителем физкультурных идеалов. Психологически переживаются человеком как необходимость быть физически культурным, как желание осуществлять конкретную физкультурную деятельность, как осознание важности физической культуры и ее артефактов для себя лично.

*Двигательные умения и навыки* – это устойчивые стереотипы двигательной деятельности человека. Они представляют собой усвоенные человеком, доведенные до разной степени автоматизма, способы осуществления двигательной деятельности.

*Физическая подготовленность* – это готовность и способность человека осуществлять двигательную деятельность с требуемыми параметрами объема и интенсивности.

*Физкультурная деятельность* – это процесс реализации физкультурных идей, в котором человек выступает деятелем-посредником. В узком понимании физкультурная деятельность – это процесс трансформации человеком своей физической культуры, процесс двигательной адаптации человека к новым параметрам деятельности.

Предъявленная выше модель цели позволяет разработать структурно-функциональной модель содержания учебного предмета «Физическая культура». Исходя из принципа отражения в содержании учебного предмета его цели оно должно быть направлено на ее достижение. Следовательно, содержание предмета должно включать учебный материал, направленный на формирование основ физкультурного мышления, формирование системы физкультурных потребностей, мотивов, ценностей, идеалов, формирование системы физкультурных знаний, формирование системы двигательных умений и навыков, обеспечение оптимального уровня физической подготовленности и предусматривать систему форм физического воспитания, посредством которых это содержание учебного предмета может быть усвоено занимающимися.

Основными организованными (обязательными) формами физического воспитания могут быть: теоретическое занятие, практическое занятие. Организованными (необязательными) формами физического воспитания могут быть: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, внеклассные регулярные и эпизодические занятия. Неорганизованными формами физического воспитания могут быть разного рода самостоятельные занятия.

Принцип динамического соответствия содержания учебного предмета требованиям социокультурной среды предполагает перманентное обновление его содержания в соответствии с трансформациями социокультурного пространства, динамикой объективного социального заказа и даже эманациями физкультурной моды. При этом, однако, следует придерживаться принципа сохранения онтологической сущности физического воспитания, чтобы «вместе с водой не выплеснуть ребенка».

Два последних принципа чрезвычайно важны в современных условиях. Первый из них призван обеспечивать перманентную адекватность и актуальность содержания учебного предмета требованиям быстротекущего времени за счет включения механизма трансформации в саму структуру учебного предмета. Именно лабильность содержания, а не его жесткая фиксация (вспомним учебный стандарт) способна обеспечить адекватность и актуальность содержания учебного предмета «Физическая культура», его востребованность социумом. Второй принцип призван противостоять характерному для современности процессу выхолащивания сути физического воспитания. В частности он призван противостоять далеко зашедшему процессу отождествления и даже подмены физической культуры понятием «здоровье», которое не имеет педагогического смысла и содержания, противостоять процессу «виртуализации» физического воспитания, процессу уменьшения арсенала средств физического воспитания в угоду все возрастающим требованиям техники безопасности…

Подводя итог сказанному, можем заключить, что разрабатывая содержание учебного предмета «Физическая культура», следует придерживаться некоторых принципов: принципа научности, принципа целесообразности (принципа отражения в содержании физического воспитания его цели), принципа системности, принципа динамического соответствия содержания учебного предмета требованиям социокультурной среды, принципа сохранения онтологической сущности физического воспитания. Практическое применение вышеназванных принципов позволит разработать принципиально новое, научное, адекватное социальному заказу, лабильное, но сохраняющее при этом свою онтологию содержание учебного предмета «Физическая культура».

**ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПИФКиС**

**К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

М.В.Стефановский,кандидат педагогических наук, доцент

Московский городской педагогический университет, г. Москва, Россия

Целью дисциплины «Теория и методика плавания» является подготовка высококвалифицированного педагога-технолога, имеющего соответствующую плавательную подготовленность знания и практические навыки осуществления учебного процесса по плаванию с любыми возрастными контингентами, умеющего решать спортивные, оздоровительные и прикладные задачи средствами плавания. Задачидисциплины:

* обеспечение индивидуализации обучения технике спортивного и прикладного плавания параллельно с формированием педагогических, профессионально значимых знаний, умений и навыков в условиях приближенных к предстоящей физкультурно-педагогической деятельности; формирование знаний правил и умений обеспечения безопасности и выполнения гигиенических требований на занятиях плаванием; навыков спасения тонущего и оказания доврачебной помощи пострадавшему на воде; изучение ретроспективы развития техники спортивного плавания, её научно-теоретических

основ, становления и формирования системы обучения плаванию;

* изучение и применение на практике основных положений дидактики с учетом специфики плавания;
* раскрытие творческого потенциала студентов для обеспечения дифференциации учебного процесса по плаванию;
* развитие навыков проведения анализа и оценки выполнения плавательных упражнений;
* формирование представления о технологии обучения плавательным упражнениям; навыков ведения основной документации, необходимой для обеспечения учебного процесса.

Для определения профессионального уровня подготовленности учителей физической культуры в этом разделе отделом плавания Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания (ЦОМОФВ) Департамента образования города Москва было проведено анкетирование учителей физической культуры. Результаты этого анкетирования показали, что 93% из них имеют высшее педагогическое и физкультурное образование. Но, уроки по обучению плаванию готовы проводить только 48% из них. Основной причиной неготовности к проведению этих уроков они считают свою спортивную специализацию. Кроме того они имеют и низкую личную плавательную подготовленность: 3% могут проплыть менее 25 метров, 64% - до 100 метров и более 200 метров – 33%. В Москве около 1600 средних общеобразовательных учреждений. В 400ах из них проводятся занятия по обучению плаванию. И только 50 учителей на уроках физической культуры обучают своих школьников плаванию. В остальном учитель выступает как сопровождающий или в лучшем случае как помощник тренера на бортике бассейна.

По мнению самих учителей они не готовы полностью нести ответственность за тех, кто находится в воде. При этом считают, что при подготовке педагогических кадров следует усилить методическую направленность, расширить рамки педагогической практики, увеличить количество часов на изучение теории и методики плавания.

Вот уже 15 лет в МГПУ ПИФКиС учебный предмет «Теория и методика плавание» введен как обязательная дисциплина. Анализ программы подготовки студентов выявил проблемы:

* отменен вступительный экзамен по плаванию;
* сокращено количество часов на практические и лекционные занятия;

Таким образом, на сегодняшний день остро стоит вопрос о профессионализме педагогических кадров и их готовности к проведению уроков по плаванию. Также внимание администрации образовательных учреждений к вопросам профессиональной компетенции учителей физической культуры, что негативно отражается на качестве обучения плаванию.

В сентябре 2013 года ЦОМОФВ совместно с ПИФКиС провели круглый стол на тему: «Повышение уровня профессиональной компетенции учителей физической культуры по обучению плаванию». С целью совершенствования столичной системы обучения плаванию и решения вышеуказанных проблем участники круглого стола рекомендуют:

1. Включить вступительный экзамен по плаванию в ПИФКиС.
2. Предусмотреть освоение учебного материала дисциплины «Теория и методика плавания» в течение четырех семестров для всех специальностей.
3. Ввести в программы педагогической практики проведение занятий по плаванию в летних оздоровительных лагерях.
4. Предусмотреть выделение дополнительных часов преподавателям кафедры плавания для работы со слабоплавающими и неумеющими плавать студентами.
5. Рассмотреть вопрос о возможности строительства бассейна при педагогическом институте физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета.

**БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ОПТИМИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ**

**ЕДИНОБОРЦЕВ (НА ПРИМЕРЕ ТХЭКВОНДО)**

М.С. Терзи, кандидат биологических наук, доцент,

Д.А. Сарайкин, кандидат биологических наук, доцент,

В.И. Павлова, доктор биологических наук, профессор,

Ю. Г. Камскова, доктор медицинских наук, профессор

Челябинский государственный педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Тхэквондо – молодой олимпийский вид спорта и боевая система единоборства [7]. Как и в любом конфликтном взаимодействии, регламентированном правилами, пространством и временем проведения соревновательного поединка, устойчивость к эндогенным и экзогенным сбивающим факторам спарринга, являясь важнейшей составляющей надежности действий единоборца в значительной мере характеризует уровень его мастерства [1].

Тхэквондо на современном этапе его развития отличается высокими требованиями к различным сторонам подготовки спортсменов. Многие специалисты считают, что физическая, психологическая и теоретическая подготовка тхэквондистов проявляется в их технико-тактических действиях, как атакующего плана, так и защитного, от степени совершенства, которых зависит, в конечном итоге, успех выступления спортсменов на соревнованиях [5]. С точки зрения биомеханики оптимизация двигательной деятельности и совершенствование помехоустойчивости может осуществляться начиная от элементарных суставных движений и кончая сложнейшими двигательными действиями. Важнейшим фактором успешности использования технико-тактических действий в тхэквондо является научно-обоснованный подбор условий их применения, иначе говоря – успешность конструирования как самих действий и режимов их исполнения, так и внешних условий их выполнения. Сложный период адаптации к выступлению на Всероссийских соревнованиях выпадает на долю юных спортсменов (15-16 лет), которые находятся в фазе перехода в сборные команды мастеров. Именно в этом возрасте формируются основные профессиональные психофизиологические качества для достойного выступления на высшем уровне.

Вследствие этого разработка методики, способствующей биомеханической оптимизации помехоустойчивости выполнения технико-тактических действий в условиях сбивающих факторов соревнований по тхэквондо, крайне актуальна для решения вопросов подготовки квалифицированного резерва в команды мастеров и сборные команды России, что и обусловило постановку следующих задач исследования:

* выявление основных сбивающих факторов эндогенного (утомление, психологический стресс ответственного соревнования, астенические эмоции, травмы и болевые ощущения) и экзогенного (ситуационная неожиданность, жесткая манера ведения поединка, скорость технико-тактических действий, быстрота переключения между защитными, атакующими и контратакующими технико-тактическими действиями) характера;
* систематизация условий выполнения технико-тактических действий по признаку координационной сложности;
* индивидуальное выявление степени влияния сбивающих факторов на дискоординацию движений, нарушение функциональной устойчивости и снижение целевой точности техникотактических действий;
* разработка системы регистрации технико-тактических действий и анализа специализированных нагрузок с учетом координационной сложности;
* раскрытие биомеханических аспектов и принципов оптимизации помехоустойчивости технико-тактических действий юных тхэквондистов.

В соответствии с координационной сложностью выполнения технико-тактических действий все спарринговые ситуации в единоборствах имеют три степени координационной сложности [1, 2, 3]:

1-я степень координационной сложности - в оптимальных условиях выполнения технических приемов на тренировке (на месте либо при удобной, невысокой скорости движения), т.е. когда действия тхэквондиста не лимитированы пространством, временем и противником;

2-я степень координационной сложности - в условиях сложных пространственно-временных отношений спарринг-партнеров при отработке технико-тактических действий в условиях тренировки, в основе которых лежит дефицит времени и пространства (высокая скорость движения, целевая точность, активное взаимодействие с противником-партнером);

3-я степень координационной сложности - в условиях активного сопротивления соревновательного характера, оказываемого спарринг-партнерами в поединке (выполнение техникотактических действий в условиях соревнований, на фоне усталости, болевых ощущений, травм или психоэмоционального стресса), наиболее сильно усложняющими двигательную координацию единоборцев.

На основе общепринятой методики оценки количества и точности (безошибочности) выполнения технических приемов [2, 4] нами разработана система обследования соревновательной деятельности единоборцев с учетом трех степеней координационной сложности.

С целью определения целевой точности выполнения технико-тактических действий в условиях тренировки единоборцев разработана 5-балльная система оценки, в которой основными критериями технического мастерства являются точность (безошибочность) реализации двигательной задачи, быстрота и своевременность ее выполнения. При этом быстрота определяется не временем выполнения технического приема, что трудноизмеримо в процессе педагогических наблюдений, а количеством ударов по лапе-мишени в единицу времени, адекватно отражающих скоростные действия тхэквондиста. Наряду с точным выполнением высокие баллы даются за удары в верхний уровень; удары с вращением и в прыжках; поощряются точные и своевременные передвижения (степы), поддерживающие высокий темп упражнения; высоко оцениваются технико-тактические действия с созданием необходимых условий для дальнейших действий, что само по себе ускоряет темп [7].

Разработанная классификация нагрузок и методы оценки тренировочной и соревновательной деятельности с учетом степеней координационной сложности позволили проанализировать уровень подготовленности и объемы нагрузок, выполняемых тхэквондистами разной спортивной квалификации, что дало возможность разработать программу подготовки 15-16-летних спортсменов СДЮСШОР «Корё» по тхэквондо города Челябинска, ориентированную на уровень технической подготовленности (прежде всего помехоустойчивости) тхэквондистов сборной команды России (уровень модельных характеристик).

Основной сдерживающий фактор в подготовке квалифицированного резерва - явное несоответствие параметров тренировочной нагрузки требованиям соревнований [5, 6]. Так, например, в соревновательных условиях спортивного поединка наблюдается в основном скоростная работа (58%) и проявление скоростно-силовой выносливости в смешанном креатинфосфатном и гликолитическом анаэробном режимах с явным преобладанием сложно-координационных перемещений (для подготовки атакующих и контратакующих технико-тактических действий).

В педагогическом эксперименте с 15-16-летними тхэквондистами СДЮСШОР «Корё», продолжавшемся в течение 6-ти месяцев, в экспериментальной группе в отличие от контрольной (при одинаковом общем объеме специальной подготовки и идентичных условиях для занятий) осуществлялось поэтапное увеличение доли нагрузок повышенной координационной сложности (с целью достижения модельных характеристик помехоустойчивости, соответствующих уровню тхэквондистов сборной России). На предварительном этапе эксперимента в первый месяц нагрузки увеличились на 10%, при традиционной подготовке, равной 30% (30 + 10 = 40%); в следующие 2 месяца - еще на 10% (40 + 10 = 50%); на основном этапе эксперимента (в течение 3 месяцев) нагрузкам скоростно-силового характера (на взрыв и количество раз в единицу времени) и в условиях учебного спарринга отводилось более половины всего объема специальной подготовки (50 + 10 = 60%), при процентном соотношении нагрузок, выполняемых в условиях 2-й и 3-й степеней координационной сложности, равном примерно 60/40.

Строго учитывался принцип постепенности и цикличности в усложнении условий выполнения. Только достаточно прочное усвоение техники выполнения упражнений в менее сложных условиях (на уровне промежуточных модельных характеристик) являлось основанием для перехода к повышению координационной сложности нагрузок [1, 3, 5].

Вдвое увеличившийся объем координационной сложности нагрузок (с 30 до 60%), систематическое осуществление коррекции точности выполнения технических приемов (отношением числа успешно выполненных технико-тактических действий к их общему числу), индивидуализация процесса подготовки, а также построение занятий с учетом сопряженного воздействия на технику и физические качества занимающихся способствовали существенному повышению уровня технической подготовленности, оцениваемой в процессе тренировок [1, 7].

Экспериментальная программа подготовки оказалась более эффективной, прежде всего в плане повышения устойчивости выполнения технико-тактических действий к сбивающим факторам (условия соревновательного поединка: противодействие противника, высокий темп поединка, утомление, психоэмоциональный стресс). Об этом свидетельствуют результаты сравнительного анализа балльной оценки целевой точности (ЦТ) технических приемов (двух участвующих в эксперименте команд: ЭК = 14, КК = 16) в начале исследования различие статистически недостоверно, в то время как к окончанию 6-го месяца показатели целевой точности экспериментальной группы существенно выше (р < 0,01). На окончание эксперимента ЦТэ = 95%, а ЦТк = 82%.

Также повысилась помехоустойчивость экспериментальной группы при непосредственном воздействии сбивающих факторов (с 0,54 до 0,63 и с 0,46 до 0,52 в условиях 2-й и 3-й степеней координационной сложности соответственно), т.е. по качеству технико-тактических действий в условиях учебного и соревновательного поединка юные тхэквондисты 15-16-ти лет экспериментальной группы вплотную приблизились к взрослым квалифицированным спортсменам, отвечающим требованиям сборной команды России. О заметном повышении мастерства свидетельствуют успехи тхэквондистов экспериментальной группы в соревнованиях на командном кубке России, так сборная команда области заняла 2-е призовое место по сравнению с 4-м местом в предыдущем году.

**Выводы:**

1. Исследования показали, что одним из важнейших критериев, характеризующих мастерство тхэквондиста, является степень его помехоустойчивости к сбивающим факторам соревновательного поединка (высокая скорость технико-тактических действий, утомление, психоэмоциональный стресс), так или иначе усложняющим двигательную координацию.
2. Управление тренировочным процессом с целью биомеханической оптимизации помехоустойчивости тхэквондистов предусматривает анализ специальной подготовки с учетом трех степеней координационной сложности, диагностику технической подготовленности с помощью 5балльной системы оценки, определение эталонного уровня (модельных характеристик), которого необходимо достичь, и соответственно с этим составление программы развития координационных способностей на основе поэтапного увеличения доли нагрузок повышенной координационной сложности.
3. В процессе непосредственной реализации программы повышения помехоустойчивости тхэквондистов осуществляются систематическая коррекция точности выполнения техникотактических действий с помощью балльной оценки, индивидуализация процесса подготовки, построение занятий с учетом сопряженного воздействия на технику и физические качества.
4. Статистическая значимость различий технической подготовленности и показателей соревновательной деятельности двух участвовавших в эксперименте команд показала, что экспериментальная программа подготовки оказалась более эффективной, и прежде всего в плане повышения устойчивости к сбивающим факторам соревновательного поединка.

**Практические рекомендации:**

С позиций биомеханики практические рекомендации, направленные оптимизацию помехоустойчивости технико-тактических действий юных тхэквондистов, можно условно объединить в систему, состоящую из следующих методических рекомендаций:

Во-первых, рекомендуется избегать излишних, непроизводительных мышечных сокращений и напряжений. Даже при выполнении тяжелой работы движения должны быть возможно более свободными, не закрепощенными. Скованность движений вызывается излишней активностью мышцантагонистов. Тренер должен развивать у спортсменов умение контролировать свои движения, расслабляться. Умение расслаблять мышцы, которые в данный момент времени могут не участвовать в выполнении основного двигательного действия, является признаком высшего мастерства.

Во-вторых, следует уменьшать лишние, непроизводительные движения. С точки зрения экономичности избыточные, расхлябанные движения не менее вредны, чем скованные, закрепощенные.

В-третьих, целесообразно использовать рекуперацию энергии. В том числе:

* выбирать наименее энергоемкое сочетание проявляемой силы и быстроты;
* использовать энергию, переходящую от одного, сегмента тела к другому (например: хлест голени может выполняться за счет энергии, накопленной при махе бедром);
* использовать энергию упругой деформации, накопленную в мышцах в предыдущих фазах двигательного действия.

В-четвертых, рекомендуется выбирать оптимальную по экономичности интенсивность двигательной деятельности. Известно, что по мере увеличения интенсивности мышечной работы и механические, и метаболические энергозатраты растут не пропорционально интенсивности, а гораздо значительнее.

В-пятых, следует осуществлять оптимальные двигательные переключения. К двигательным переключениям относятся:

* изменение интенсивности мышечной работы;
* изменение проявляемой в двигательном действии силы и скорости; • переход с одного способа выполнения двигательного задания на другой.

В-шестых, оптимизация помехоустойчивости технико-тактических действий юных тхэквондистов может быть обеспечена на основе такой организации учебно-тренировочного процесса, которая предусматривала бы рациональную преемственность нагрузок различной преимущественной направленности, концентрацию однонаправленных нагрузок на отдельных этапах подготовки, постепенное повышение специфичности тренирующих воздействий. Рациональное сочетание различных режимов тренировки позволяет целенаправленно развивать специальную выносливость спортсменов, одновременно повышая их технико-тактическое мастерство.

В-седьмых,повышение специальной подготовленности спортсменов может быть обеспечено только при условии применения тренирующих воздействий, превышающих тот уровень функциональных возможностей, к которому организм адаптирован, и вынуждающих его к новым приспособительным реакциям. Это может быть достигнуто при использовании методов, позволяющих в тренировочном процессе моделировать соревновательную деятельность с учетом основных сбивающих факторов эндогенного (утомление, психологический стресс ответственного соревнования, астенические эмоции, травмы и болевые ощущения) и экзогенного (ситуационная неожиданность, жесткая манера ведения поединка, скорость технико-тактических действий, быстрота переключения между защитными, атакующими и контратакующими технико-тактических действий) характера.

**Литература:**

1. Елисеев Е. В. Помехоустойчивость как функциональная система, регулирующая психофизиологические механизмы адаптации спортсмена : диссертация ... доктора биологических наук : 03.00.13.- Челябинск, 2001.- 375 с.: ил.
2. Зациорский В.М., Селуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата. –. М.: ФиС, 1981. – 260 с. 3. Невмянов Н.А. Оценка и совершенствование помехоустойчивости технико-тактических действий юных футболистов / Невмянов Н.А. // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - N 7. - С. 7-9.
3. Попов Г.И. Биомеханика: учебник для студ. Высш. Учебн. Заведений. – М.: Академия, 2005. – 256 с.
4. Терзи М. С. Моделирование тренировочного процесса юных спортсменов на начальном этапе подготовки в тхэквондо / М. С. Терзи // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры / – Челябинск: Уральская Государственная Академия Физической Культуры, 2002. – Вып.5. – Ч.2. – С. 178-184.
5. Макаренко В. Г. Технология оптимизации спортивной подготовки в каратэ средствами хатха-йоги / В. Г. Макаренко, Д. В. Ярошенко, М. С. Терзи, // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2010. - №10. – С. 94-101.
6. Тхэквондо: теория и методика / учебник для СДЮШОР, под ред. Ю. А. Шулика и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.

**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**С УЧЕТОМ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА**

Н.Н. Тимергазина, учитель физической культуры

Средняя общеобразовательная школа № 2», г. Краснокамск, Пермский край, Россия

*«Школа – тот социальный институт, где каждый ребенок должен раскрыться как уникальная, неповторимая индивидуальность. Цель такого обучения состоит в создании системы психолого-педагогических условий, позволяющих в едином классном коллективе работать с ориентацией не на «усредненного» ученика, а с каждым в отдельности, с учетом индивидуальных познавательных возможностей, потребностей и интересов».*

*И.С.Якиманская*

Личность обучаемого формируется в процессе учебной и других видов деятельности, а проявляется в виде психофизиологических особенностей. Обучаемый является субъектом учебной деятельности, где у него есть возможность проявить свои личностные качества, творческую и познавательную активность, волю, способность к достижению поставленной цели. Данная методика заключается в создании максимально благополучных условий для развития и физического самосовершенствования обучаемого, включении каждого занимающегося в двигательную деятельность на основе личностно ориентированного подхода, в совершенствовании процесса преподавания физической культуры на основе формирования устойчивой потребности каждого обучающегося в двигательной активности.

Думаю, что на современном этапе развития образования улучшить ситуацию по оздоровлению детей поможет переход от авторитарных, групповых подходов в физическом воспитании обучающихся к личностно - ориентированным методам обучения и воспитания, базирующихся на индивидуальных возможностях.

Личностно-ориентированный подход – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования.

Содержание личностно-ориентированного обучения – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Задачи личностно-ориентированного обучения по физической культуре:

1. формирование знаний по физической культуре (образовательная деятельность);
2. формирование здорового образа жизни (оздоровительная деятельность)
3. формирование умений, двигательной подготовленности (развивающая деятельность);
4. формирование культурологических стремлений и социально значимых качеств личности (воспитательная деятельность).

В своей педагогической деятельности я не только обучаю жизненно важным двигательным умениям и навыкам, но и воспитываю потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Моя задача заключается в том, чтобы помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании.

Методологической основой методики преподавания являются:

* работа по совершенствованию личного опыта и использованию новых

здоровьесберегающих технологий преподавания физической культуры;

* соответствие основным положениям теории школьной физической культуры;
* формирование у занимающихся устойчивого интереса и потребности к самостоятельным занятиям на всю жизнь.

Научить детей сознательно относиться к выполнению тех или иных физических упражнений, знать свой организм – вот задачи современных уроков физкультуры. От этого, в конечном счете, зависит и будущая физическая деятельность человека: сможет ли он самостоятельно заниматься спортом, приживутся ли в его семейном быту занятия физической культурой.

Часто на уроке физической культуры мы сталкиваемся с такой проблемой, как необходимость формирования личности, способной к достижению высоких результатов физического развития, с другой стороны невозможность решения этой проблемы в силу разных индивидуально – психологических особенностей и физической подготовленности детей одного класса. Поэтому на уроках я применяю личностно-ориентированный подход, т.е. мои уроки ориентированы на личные показатели обучающихся. Для этого в первую очередь:

* вижу в каждом ученике уникальную личность;
* создаю различными приемами ситуацию успеха;
* понимаю причины детского незнания и неправильного поведения и устраняю их, не нанося ущерба достоинству ребенка.

Тем самым обеспечиваю максимально возможный для каждого обучающегося уровень физического развития, показываю важность физического развития в процессе гармоничного развития личности.

Содержание предмета «Физическая культура» направлено на выработку ценностей, связанных с формированием здорового образа жизни, физическим совершенствованием тела, а также на отказ от негативных проявлений, бытующих в жизни молодежи, в том числе вредных привычек. Не только сохранить здоровье обучающихся, но и привить основы здорового образа жизни – главная задача педагога.

Для урока физической культуры характерным является строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Этим частично достигается оздоровительная направленность урока. Нельзя допускать перегрузки, которая может вызвать чрезмерное утомление, но не следует ограничиваться и очень слабой нагрузкой. В этом случае воздействие физических упражнений не будет оказывать правильного эффекта. Поэтому важным является использование личностноориентированного обучения. Приступая к работе, необходимо определить с каким составом обучающихся предстоит работать в течение нескольких лет: учет состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств. Для определения нагрузки использую различные подходы и методы:

* визуальное наблюдение за внешними признаками облика воспитанников и манере их поведения на уроке, которые дают представление о степени нагрузки:
* учащенное дыхание, изменение цвета кожных покровов, интенсивность потоотделения, эмоциональное состояние, качество техники физических упражнений, осанка, поведение и т.д.;
* метод пульсометрии – определение частоты сердечных сокращений, который помогает объективно судить о соответствии предлагаемых заданий возрастным особенностям обучающихся, уровню их физического развития и подготовленности.

В личностно-ориентированном образовании личность обучаемого занимает важное место. В педагогике, психологии и философии понятие «личность», «индивид», «субъект» являются рядоположенными, хотя каждое из них имеет определенную специфику.

Урок планирую с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, с возрастом задания усложняю. На каждом уроке при выполнении заданий соблюдаю дидактический принцип «от простого к сложному». Упражнения усложняю в зависимости от того, как владеют техникой обучающиеся. С целью поддержания интереса обучающихся и учета их психофизических особенностей, применяю разнообразные формы организации обучения: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный, командный, соревновательный. Индивидуальную работу использую при отработке определенных умений и навыков (ведение мяча, передвижения, бросок в кольцо). Групповую тогда, когда есть необходимость выполнения и отработки действия (передачи, взаимодействия и т.д.). Отношения на занятиях строю на основе доверия, взаимоуважения и доброжелательности. Методика сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.

Контроль знаний и умений обучающихся — обязательное условие результативного учебного процесса. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются в основном по разделам теоретических знаний (рефераты, проекты, презентации).

Мои воспитанники направляют свои усилия не на борьбу с нормативом, а на борьбу с самим собой, преодоление самого себя, на соревнование с самим собой, на познание самого себя. Школьник должен понимать, что он бегает и прыгает не ради достижения какого-то результата, а ради того, чтобы быть здоровым. Таким образом, предлагаемая методика учитывает психологические и физические особенности обучающихся.

**Литература:**

1. Якиманская, И. С. Технология личностно-ориентированного образования / И. С. Якиманская. -М., 2000.
2. Якиманская, И. С. Личностно ориентированное обучение в современной школе / И. С. Якиманская. - М. : Сентябрь, 2002. – 96 с.

**ВЛИЯНИЕ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И СТУДЕНТОВ НА**

**ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ**

А.М. Тихонов, кандидат педагогических наук, профессор, Т.А. Полякова, кандидат педагогических наук, доцент,

А.В.Лапчева, студентка факультета физической культуры,

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

С 2011 года в общеобразовательных школах введены Стандарты второго поколения. Современная школа от знаниевого образования переходит к компетентностному. Результат образования (сформированные компетентности), как системообразующий фактор любой системы обязывает переходить на продуктивные методы обучения и новое содержание образования. Вследствие этого, подготовка специалистов должна быть организована таким образом, чтобы они могли работать в школе с позиций компетентностного и системно-деятельностного подходов. Но высшие педагогические учебные заведения только переходят на новый режим работы: готовятся документация и проекты формирования компетентностей будущих педагогов. Это обусловливает ***актуальность*** разработки механизмов формирования компетентности студентов по предмету «Физическая культура».

Формирование компетентностей у школьников предполагает совместную деятельность педагога и учащихся (субъект-субъектная деятельность). Педагог не передаёт знания в готовом виде ученикам, а они осваивают их в процессе решения учебных задач, которые и являются совместным объектом их деятельности. Но будущий педагог в процессе профессиональной подготовки должен сам получить опыт такой деятельности. И неизвестно, каким образом скажется такая работа на качестве формирования специальных компетенций.

В связи с этим, ***целью*** нашего исследования явилось выявление влияния совместной деятельности преподавателя и студентов на формирование специальных компетенций обучающихся. ***Объектом исследования*** явились специальные компетенции студентов факультета физической культуры, а п***редметом*** – влияние совместной деятельности преподавателя и студентов на формирование специальных компетенций.

Для достижения цели необходимо было на основе анализа литературы и опыта работы разработать механизмы по формированию специальных компетенций у студентов факультета физической культуры и проверить эффективность их функционирования. Нами предполагалось, что совместная деятельность участников образовательного процесса, лежащая в основе компетентностный подхода, приведёт к формированию специальных компетентностей у студентов факультета физической культуры. ***Практическая значимость*** исследования заключается в том, что методы, разработанные и проверенные в экспериментальном исследовании, могут применяться в процессе профессиональной подготовки педагогов на факультетах физической культуры, на курсах повышения квалификации учителей физической культуры.

Экспериментальная работа проводилась на факультете физической культуры ПГГПУ со студентами 1-4-х курсов факультета физической культуры (n = 120 чел.).

**СК-2 –** владеет организационно-управленческими навыками, необходимыми для проведения физкультурно-спортивных мероприятий – формировалась во время учебной практики со студентами 1-ого курса (2012 г). В эксперименте принимало участие 55 человек.

Перед студентами стояла задача подготовить и провести соревнования по лёгкой атлетике. Главный судья соревнований организовывал работу на всех этапах соревнований. Были отобраны и подготовлены бригады по судейству:

* бега – 2 бригады по 6 человек, 1 бригада – 7 чел.; • метаний – 3 бригады по 3 человека;
* прыжков -1 бригада – 3 человека.

Всего в судействе приняло участие 32 человека. Соревнования по видам проводились друг за другом и студенты, не задействованные в судействе вида, были участниками соревнований. Работа бригады оценивалась по десятибалльной шкале. Ошибка одного участника судейства являлась основанием для снижения оценки всей бригаде.

**СК-3 –** владеет техникой двигательных действий, входящих в программы по физической культуре образовательных учреждений – формировалась на занятиях по лёгкой атлетике в течение двух лет (1-2 курсы 2009-2011 гг, всего 120 человек). На первых занятиях проводился входной контроль, при котором оценивалась техника владения легкоатлетическими упражнениями (низкий старт, бег по дистанции, ходьба, бег с препятствиями, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча). В связи с новыми требованиями образовательного стандарта в этих видах формировались умения самоконтроля и самооценки. Самооценка формировалась следующим образом: 1. Пробовались разные виды двигательного действия. 2. Выявлялись элементы, которые влияют на эффективность действий. 3. Каждый элемент отрабатывался в специальном упражнении. Упражнения подбираются самими студентами. 4. Элемент оценивался однокурсниками (сначала формируется умение оценивать других, только потом – себя). 5. Выделенные элементы становились критериями оценки и самооценки. Самооценка считалась сформированной, если самооценка техники совпадала с оценкой преподавателя.

**СК-4 –** способен проводить сравнительный анализ различных систем ФК, их принципов, содержания, технологий обучения; распознавать теории и системы ФВ на предмет их соответствия системно-деятельностному подходу – формировалась во время лекционных занятий и самостоятельной работы. На лекции разрабатывалась схема анализа, по которой студенты самостоятельно анализировали предложенные им концепции преподавания школьной физической культуры (табл. 1.).

Таблица 1

Схема анализа концепций преподавания физической культуры на соответствие их Федеральному государственному образовательному стандарту

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФГОС/ концепция | Ц  ель | Рез ультат | Образователь ные подходы | Мет  оды обучения | Содерж  ание образования | Предм ет  оценивания |
| ФГОС |  |  |  |  |  |  |
| Концепция |  |  |  |  |  |  |

**СК-5 –** способен создавать дидактические и методические материалы для осуществления профессиональных видов деятельности, разрабатывать образовательную программу по предмету, тематический план, план занятия, план физкультурно-спортивного мероприятия – формировалась на третьем курсе в процессе проведения лекционных, семинарских занятий и в процессе самостоятельной работы.

**СК-7 –** способен осуществлять рефлексивную деятельность; корректировать цели и ход своего профессионального самообразования – и **СК-8** – способен использовать ценностный и деятельностный потенциал учебного предмета «Физическая культура» для освоения основ физкультурной деятельности, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом – формировались в процессе проведения методических уроков.

Для оценки сформированности СК-8 (умение проводить урок с позиций системнодеятельностного подхода) был разработан вариант написания конспекта, который бы соответствовал новым требованиям к проведению урока (конкретные задачи, которые могут быть решены на уроке, наличие учебной задачи, степень самостоятельности учащихся, рефлексивное мышление педагога).

Рефлексия урока делается после его проведения и конспект сдаётся преподавателю на следующий день. По качеству выполненной рефлексии можно судить о сформированности СК-7 (способен осуществлять рефлексивную деятельность; корректировать цели и ход своего профессионального самообразования). Студент после проведённого урока должен был провести его рефлексию по схеме: что делал – зачем делал – что получилось – какие коррективы нужно внести для улучшения деятельности.

В связи с идеями компетентностного подхода, итоговый контроль по предмету «Теория и методика лёгкой атлетики» осуществляется оцениванием теории (10 баллов) и качества проведения урока. Последнее оценивается по 20-балльной шкале (всего на итоговый контроль выделяется 30 баллов).

Критериями качества проведения урока являются: 1. Конкретность постановки задач урока (1 балл). 2. Степень самостоятельности учащихся на уроке (в зависимости от этапа обучения) (2 балла). 3. Формулировка учебной задачи (1 балл). 4. Эффективность действий (по решению УЗ) учащихся на уроке (умение подбирать упражнения (в разминке, при отработке элементов ДД), умение анализировать ситуацию при решении УЗ, умение контролировать действия другого и себя, умение оценивать действия другого и себя, умение корректировать ДД) (4 балла). 5. Диагностичность результатов урока (возможность измерить полученные результаты урока) (2 балла). 6. Умение учителя создать условия для решения учебной задачи. (Рабочая обстановка. В зависимости от этапа решения УЗ: умение создать проблему на уроке, заинтересованность учеников проблемой) (3 балла). 7. Конспект урока (2 балла). 8. Содержательная рефлексия урока педагогом (5 баллов).

Предпочтение в баллах содержательной рефлексии объясняется тем, что, если педагог по окончании урока может найти причины своих успехов, а ещё важнее – неудач, то он может их развить (при успехе) или исправить при неудачах. Содержательная рефлексия урока, являющая составной частью СК-9, в результатах исследования представлена не только в совокупной оценке урока, но и анализируется отдельно. Перевод баллов в числовые эквиваленты осуществляется по принятой в университете схеме.

Результаты сформированности специальной компетенции «владеет организационноуправленческими навыками, необходимыми для проведения физкультурно-спортивных мероприятий» представлены в таблице 2.

Таблица 2 Результаты качества проведения соревнований по лёгкой атлетике

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бригада | Количество человек в бригаде | Оценка качества |
| Главный судья | 1 | 10 |
| Бег-1 | 6 | 9 |
| Бег-2 | 6 | 10 |
| Бег-3 | 7 | 8 |
| Метание-1 | 3 | 9 |
| Метание-2 | 3 | 9 |
| Метание-3 | 3 | 10 |
| Прыжки в длину | 3 | 10 |
| Всего | 32 |  |
| Х |  | 9,4 |

Качество организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике оказалось на уровне 94 %, что в переводе на традиционную пятибалльную шкалу соответствует оценке «отлично».

Результаты сформированности специальной компетенции «владеет техникой двигательных действий, входящих в программы по физической культуре образовательных учреждений» представлены на рис. 1.

Поскольку техника разных видов лёгкой атлетики оценивалась по-разному (напр., техника бега – 7 баллов, ходьбы – 5 баллов, метание мяча – 6 баллов), то данные о качестве их освоения мы переводили в проценты.

В среднем при входном контроле уровень освоения техники легкоатлетических видов составлял 45,7 %. Работа над техникой с позиций деятельностного подхода привела к улучшению её до 80%. Расчёт достоверности процентных чисел показал, что разность процентных чисел (D) больше средней ошибки разности процентных чисел (mD%) в 5,8 раза, что является безусловно доверительной разностью.

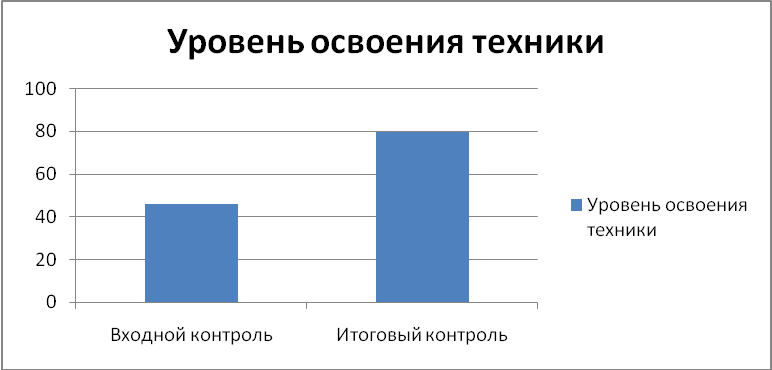


Рис. 1. Уровень освоения техники легкоатлетических видов.

Обобщённые средние данные по сформированности самооценки техники легкоатлетических видов представлены в табл. 3. О сформированности мы судили по количеству ошибок при самооценке техники.

Таблица 3 Достоверность различий в ошибках при самооценке техники легкоатлетических видов.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы контроля | n | X | δ | m | t | p |
| Входной | 120 | 2,0 | 0,49 | 0,15 | 6,73 | < 0,001 |
| Итоговый | 120 | 0,25 | 0,77 | 0,21 |

Различия в ошибках при самооценке техники легкоатлетических видов являются достоверными. Студенты стали допускать гораздо меньше ошибок при самооценке техники ходьбы, бега, прыжков и метаний. Исследование показало, что при решении учебной задачи при сформированной самооценке двигательного действия качественное проявление техники у студентов на порядок выше, чем в контрольной группе. Средняя плотность занятий в группах составила 65 %.

Для формирования СК-4 («Сформированность специальной компетентности «способен проводить сравнительный анализ различных систем ФК, их принципов, содержания, технологий обучения; распознавать теории и системы ФВ на предмет их соответствия системно-деятельностному подходу») студентам предлагается выполнить анализ концепций и программ на соответствие их системно-деятельностному подходу. Делается это для того, чтобы студенты знали стандарты общего образования и современные тенденции в развитии физической культуры и спорта.

Предметом анализа стали 27 концепций и технологий по проблеме преподавания физической культуры в школе. Каждый студент самостоятельно анализировал одну из них. Качество анализа оценивалось по шестибалльной шкале: правильность анализа цели, результату, образовательному подходу, методам обучения, содержанию образования и предмету оценивания. Средний балл составил 2,9, что составило 48,3 % качества – оценка «неудовлетворительно». Через год в процесс обучения были внесены коррективы: работа была организована совместно с предметом «Теория и методика физической культуры и спорта». В этом случае качество анализа повысилось до 70%. При анализе концепций в условиях экзамена этот процент составил 85%.

Сформированность специальной компетентности «способен создавать дидактические и методические материалы для осуществления профессиональных видов деятельности, разрабатывать образовательную программу по предмету, тематический план, план занятия, план физкультурноспортивного мероприятия» определялась по качеству разработки системы учебных задач для основной школы. Каждый студент (3-й курс, 2011-2012 уч. год), разрабатывал определённую тему, соотнося её с теми, кто разрабатывал предшествующие и последующие темы. Качество работы в среднем составило 75 %.

Формирование специальных компетентностей «способен осуществлять рефлексивную деятельность; корректировать цели и ход своего профессионального самообразования» и «способен использовать ценностный и деятельностный потенциал учебного предмета «Физическая культура» для освоения основ физкультурной деятельности, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом» формировались, начиная с первого курса, на учебных занятиях и во время прохождения учебной практики (проведение части занятия, организация однокурсников на решение учебной задачи), и заканчивалось проведением методического урока на третьем курсе. В среднем по курсу за проведение урока студенты набрали 16 баллов, что составило 80 % качества. При этом качество рефлексии проведённого урока составило 4,3 балла (86 %).

Таким образом, на основе анализа литературы, показавшего, что в современном профессиональном образовании произошёл переход от знаниевого обучения к компетентностному, и опыта работы авторов в системе развивающего образования, были разработаны механизмы формирования специальных компетенций студентов факультета физической культуры. Процесс по формированию специальных компетентностей строился с позиций деятельностного подхода, при котором преподаватель выступал в роли консультанта и методолога, а студенты работали с большой долей самостоятельности, предполагавшей создание их собственных образовательных продуктов. Педагогический эксперимент показал высокую эффективность обучения при такой организации совместной деятельности педагога и студентов.

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РАЗЛИЧНЫХ СРЕД В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

Т.А. Федорова, кандидат педагогических наук, доцент, Т.Н. Вяткина, ст. преподаватель,

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

В нашем понимании субъекту для своего развития необходимы четыре основные взаимодействующие «среды»: семейная среда, социальная, образовательная и информационная. В научной литературе отмечается наличие «множества сред», в которых происходит социализация ребенка. Если обучение представляет собой социальный процесс (Guile and Young), тогда каждый анализ проблем развития и влияния обучения и его технологий должен проводиться с учетом социальных, экономических, культурных процессов, с внедрением новых технологий. Таким образом, обучение становится более социальным, а не когнитивным, более конкретным, а не абстрактным [4].

Мир, в котором живет каждый ребенок, охватывает достаточно большое количество сфер отношений. Наиболее близкой и самой первой сферой отношений является ***семейная среда***. В семье осуществляется первичное физическое воспитание ребенка, воспитание его нравственных качеств, формируются базовые трудовые навыки, ребенок знакомится с окружающим миром, приобщается к миру прекрасного, т.е. происходит его всестороннее базовое воспитание.

Обстановка в родительском доме налагает на ребенка печать на всю его жизнь. Когда в семье появляется ребенок-инвалид по слуху, она переживает как бы два кризиса. Само по себе рождение ребенка меняет жизненный цикл семьи, ведёт к переосмыслению социальных ролей и функций, нередко порождает семейные конфликты, ухудшает экономическое положение семьи. Когда же ребенок имеет признаки инвалидности, то этот кризис переживается более остро: меняется социально-экономический статус семьи, нарушаются социальные связи [2].

Влияние семьи на протяжении развития ребенка не остается одинаковым. Спад этого влияния начинает наблюдаться к младшему подростковому возрасту (10-12 лет), периоду зарождающихся перемен в жизни ребенка [3].

Вторым компонентом развивающей среды обучающегося является ***социальная среда***, в которой индивид приобретает убеждения, общественно одобряемые формы поведения, необходимые ему для жизни в обществе.

Социальная адаптация является непременным условием и результатом успешной социализации ребенка, которая происходит в трех основных сферах: ***деятельности, общении и сознании***. В сфере деятельности у ребенка происходит расширение видов деятельности, ориентация в каждом виде, ее осмысление и освоение, овладение соответствующими формами и средствами деятельности. В сфере общения происходит расширение круга общения, наполнение и углубление его содержания, усвоение норм и правил поведения, принятых в обществе, овладение различными его формами, приемлемыми в социальном окружении ребенка и в обществе в целом. В сфере сознания – формирование образа «собственного Я» как активного субъекта деятельности, осмысление своей социальной принадлежности и социальной роли, формирование самооценки [3].

В результате воспитания, самовоспитания и позитивного влияния других социальных факторов (культурно-исторических и религиозных традиций, средств массовой информации, детских и общественных объединений, школьного коллектива, друзей и др.) происходит естественный процесс интеграции ребенка в общество, «врастания в человеческую культуру» (Л.С. Выготский), т.е. его социализация. И чем значительнее и многообразнее влияние социальной среды на ребенка, тем свободнее и независимее от нее становится субъект [1].

Личность может менять свое место в социальной среде, может переходить из одной социальной среды в другую и тем самым конструировать в определенной мере свою социальную среду. С проблемой социальной среды тесно связана проблема образа жизни личности. Социальная среда есть сложная совокупность отношений. Однако личность может быть вовлечена с различной степенью активности в эти отношения. Совокупность практических отношений к социальной среде и составляет образ жизни личности [3].

Проанализируем ***комплекс социальных ограничений***, которые предъявляет человеку инвалидность:

* физические ограничения требуют принятия специальных мер, устраняющих пространственную, транспортную, бытовую изоляцию инвалида, эмоциональную депривацию и обеспечивающих возможность трудовой адаптации;
* малообеспеченность является естественным следствием социально-трудовых ограничений;
* информационный барьер приводит не только к угасанию интеллектуальных способностей в познании, критической оценке окружающей действительности и в самооценке, но и провоцирует правовую безграмотность, в том числе в вопросах социальной защиты, отгораживает общество от инвалида и инвалида от общества;
* эмоциональный барьертакже является двусторонним. Он складывается из эмоциональных реакций окружающих по поводу инвалида (любопытства, насмешки, неловкости, чувства вины, гиперопеки, страха и т.д.) и фрустрирующих эмоций самого инвалида (жалости к себе, недоброжелательства по отношению к окружающим, ожидания гиперопеки, стремления к изоляции). Этот барьер требует нормализации эмоционального фона взаимоотношений общества и инвалида; - коммуникативный барьер обусловлен действиями всех вышеперечисленных ограничений.

Расстройство общения – одна из наиболее трудных социальных проблем людей с нарушением слуха

[4].

Но в то же время взаимоотношения инвалидов и здоровых людей являются мощнейшим фактором социальной интеграции. Одним из проявлений таких взаимоотношений являются совместные со здоровыми детьми учебно-тренировочные занятия, в которых обе категории детей

приобретают навыки положительного общения друг с другом (рис. 1).

Рис. 2. Взаимодействие элементов социальной среды экспериментальной группы

Реабилитационный

центр г. Перми

Цент

р социальной

поддержки

г.Перми

ГОС(К)ОУ «Школа

–

интернат д

ля детей с

нарушением слуха»

г. Екатеринбург

а № 126

Оздоровительные

центры г. Перми

Региональное

отделение ВОГ

КГС(К)ОУ «Школа

–

интернат для детей с

нарушением слуха»

Пермского края

ПГГПУ

специальности:

АФК, ФК,

ин. яз., ИНЭК

МОУ СОШ №28

г. Перми

СДЮСШОР №3

г.

Перми

Принципиальное отличие дополнительного образования от общего заключается в том, что благодаря отсутствию жестких образовательных стандартов, работающие в этой системе педагоги, имеют возможность передавать воспитанникам знания, умения, и навыки в неформальной обстановке. В процессе общения происходит передача опыта старшего – младшему, слышащего – глухому. Целью обучения становится создание развивающей образовательной среды, которая обеспечивает каждому воспитаннику возможность проявить заложенное в нем от природы творческое начало, т. е. обрести способность быть творческим субъектом своего развития.

Третьим компонентом педагогической модели является «***образовательная среда***» – «зона взаимодействия образовательных систем, их элементов, образовательного материала и субъектов образовательных процессов» [5].

Под образовательной средой чаще всего понимается функционирование конкретного учреждения образования.

По нашему мнению, ***образовательная среда*** – это специально организованная среда, направленная на приобретение субъектом определенных знаний, умений и навыков, в которой цели, содержание, методы и организационные формы обучения являются подвижными и доступными для изменения в рамках конкретного учебного заведения дополнительного образования.

Проектирование учебной деятельности в русле развивающего образования является комплексной дидактической задачей. При этом уровень «знаний-умений-навыков» (ЗУН) превращается из цели обучения в средство развития физических, познавательных, творческих и личностных возможностей субъекта обучения. Соответственно меняются роли воспитанника и педагога, так как в идеале они образуют единую развивающуюся систему «учебно-тренировочные средства – педагог – воспитанник». В таком подходе воспитанник превращается из «объекта» педагогического воздействия в «субъекта» – партнера по педагогическому взаимодействию с тренером и другими обучающимися, что является необходимым условием для его социализации. Педагог становится организатором познавательного взаимодействия между учебно-тренировочным материалом и обучающимися.

Следовательно, для развивающего дополнительного образования предметом развития выступает не только физическое, но и психическое развитие обучаемого в целом, которое включает в себя, кроме телесной сферы, развитие мышления, развитие перцептивной, эмоциональной и духовнонравственной сфер. В психологическом отношении развивающее образование должно обеспечивать формирование и у воспитанника, и у педагога способности быть субъектом своего развития, как компонента системы «воспитанник-педагог». Эта система становится развивающей потому, что помимо традиционного субъект-объектного типа взаимодействия появляется субъект-субъектный тип взаимодействия, когда каждый ее компонент становится условием и средством развития другого. Необходимым условием такого обучения является формирование и у воспитанника, и у тренера рефлексивного отношения к самому себе.

Только при таком условии возможно развитие личности спортсмена, его физических, познавательных, творческих способностей, а не просто определенного уровня спортивных достижений.

Другой, не менее важной для развития субъекта с патологией слуха сферой является ***информационная среда***, которая впервые была предложена Ю.А. Шрейдером (1989), рассматривающим информационную среду не только как проводника информации, но и как активное начало, воздействующее на ее участников [7].

Формирование информационного компонента образовательной среды, охватывающей все сферы деятельности учебного заведения, создает дополнительные условия для всестороннего анализа показателей образовательного процесса.

Работа тренера с учебными ресурсами среды должна начинаться с анализа результатов работы по изучению соответствующих тематических блоков обучения. Изучение и сбор сведений о воспитанниках и их семьях – следующий этап работы тренера, который должен обращаться к базе тестов, обеспечивающих контроль качества изучения учебного материала воспитанниками, развития психических и физических качеств.

Темп усвоения знаний зависит от индивидуальных особенностей обучаемого и с использованием возможностей информационной образовательной среды увеличивается за счет организации связи между пользователем и информационными ресурсами среды в реальном масштабе времени.

Неотъемлемым компонентом информационной образовательной среды являются средства измерения, оценки и контроля знаний, умений и навыков воспитанников [7].

Ряд психологов считают, что основными потребностями подросткового возраста являются самоутверждение и общение со сверстниками. Жизнь подростка должна быть заполнена какими-то содержательными отношениями, интересами, переживаниями.

Для младшего подростка с нарушением слуха расширение социальной среды сопряжено с усилением фиксации на своём дефекте. «Среда» порой агрессивна к таким детям в связи с его физическим дефектом. Этот факт крайне важен для понимания процессов социализации подростков с нарушением слуха [3].

С 2008 года учащиеся «Школа-интернат для детей с нарушением слуха 1,2 вида» Пермского края занимаются спортивным ориентированием. Взаимосвязь различных элементов социальных сред позволило не только расширить кругозор школьников, но и способствовать их уверенности в себе. В свою очередь существует множество проблем.

В результате опроса выяснилось, что никто из опрошенных слышащих родителей специально не обучался жестовому языку. Не многие родители сообщают, что пользуются естественными жестами и жестами, которые они придумали сами, также не многие слышащие родители говорят, что стараются общаться со своими детьми только при помощи устной речи, большинство же родителей используют устную речь и дактилологию.

Все родители детей с нарушением слуха отмечают повышенный интерес к учебнотренировочным занятиям по спортивному ориентированию. Прежде всего, это связано с постоянными выездами детей из стен школы-интерната, знакомство с новыми ландшафтными зонами и интеграцией со здоровыми детьми на различных спортивно-развлекательных мероприятиях.

Пилотажное исследование социальной адаптации детей, проведенное на основе составленного опроса, показал следующую картину.

На вопрос «Помогает ли спорт в вашей жизни?» все 100 % респондентов дали утвердительный ответ. 96,07 % участников эксперимента встретили новых друзей на соревнованиях.

Знакомство с ориентировщиками из других городов позволили расширить знания по работе с компьютером и Интернетом.

37,25 % респондентов испытывают трудности в произношении слов, что ведет к проблеме вступления в контакт со слышащими людьми. Из всех опрошенных 43,13 % спортсмена стали смелее вступать в контакт с незнакомыми говорящими людьми.

Использование различных форм и методов в учебно-тренировочных занятиях способствовали повышению понятийного аппарата у ребят ЭГ, как словесного, так и жестового. Общение с ребятами других регионов страны позволило увеличить количество жестов в разговоре между собой.

Использование различных форм интегрированного типа в воспитательной работе способствовали сплочению коллектива, уменьшению конфликтов между детьми, активности в общении со здоровыми людьми.

В общении с говорящими детьми заметно снижение тревожности и поддержание контакта при знакомстве со стороны слышащих людей. Сами глухие спортсмены первыми вступают в контакт со слышащими людьми только при необходимости.

Практические занятия на природе, проживание в полевых условиях, способствовали получению навыков самообслуживания, которые заключаются в создание уюта в палатке, гигиенических навыков, стирке тренировочного белья, приготовлении пищи на костре и других.

Изучение профессий, в которых необходимы знания ориентирования на местности, позволили расширить круг возможных работ для людей с нарушением слуха.

Предложенная педагогическая модель обучения спортивному ориентированию детей с нарушением слуха, основанная на использовании принципов: ***связи инвалида и социальной среды, доступности и природосообразности, ведущей роли теоретических знаний, соответствия*** ***содержания образования целям выбранной модели образования*** позволяет успешно адаптировать детей с нарушением слуха в социальную среду и расширить возможности физкультурнооздоровительной среды в гармоничном развитии обучающихся.

**Литература:**

1. Выготский, Л.С.Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во Смысл, Эксмо, 2006. – 512 с. («Библиотека всемирной психологии»).
2. Базоев, В.З. Человек из мира тишины: / В.З. Базоев, В.А. Паленный. – М.: Академкнига, 2002. – 815 с.
3. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2009. – 400 с.
4. Джеймс, У. Беседы с учителями о психологии / У. Джеймс. – М.: Совершенство, 1998. – 160 с.
5. Дмитриев, А.А. Специальная (коррекционная) педагогика / А.А. Дмитриев. – М.: Высшая школа, 2010. – 296 с.
6. Монтессори, М.Помоги мне сделать это самому. / М. Монтесори; сост., вступ. ст. М.В. Богуславский, Г.Б. Корнетов. – М.: Карапуз, 2000. – 272с. (Педагогика детства).
7. Оспенникова, Е.В. Развитие самостоятельности школьников в учении в условиях обновления информационной культуры общества: В 2 ч.: Ч. I. Моделирование информационно-образовательной среды учения: моногр. / Е.В. Оспенникова; Перм. гос. пед. ун-т. - Пермь, 2003. – 301 с.

**НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ СИСТЕМОЙ**

**ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К**

**ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

А.В.Филатов, кандидат педагогических наук, доцент

Филиал НОУ ВПО «Московский институт государственного управления и права» в Пермском

крае, г. Пермь, Россия

Происходящие в современном российском обществе кардинальные изменения привели к обострению многочисленных социальных, в том числе социально-педагогических проблем касающихся формирования культуры личности людей, занятых в различных сферах деятельности общественной системы.

В настоящее время уровень развития производительных сил и производственных отношений в нашей стране еще не обеспечивает необходимые условия для поддержания активности трудовых ресурсов, всестороннего совершенствования личности, её физического развития. Наличие социальных и экономических противоречий в обществе делают проблему сохранения и улучшения здоровья человека, его физического развития всё более актуальной и не может быть решена без принятия комплексных, превентивных мер по социальному оздоровлению российского общества[6].

По данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, из 13,62 миллиона детей, обучающихся в школах, только 21,4 % абсолютно здоровы, 21 % имеют хронические, в том числе инвалидизирующие заболевания. Общая заболеваемость подростков в возрасте до 14 лет включительно возросла за последние 5 лет на 9,3 %, а юношей и девушек в возрасте 15-17 лет включительно - на 11,6 %.За последние 5 лет число впервые выявленных больных алкоголизмом юношей в возрасте 15-17 лет включительно увеличилось на 28 %, а наркоманией - на 22 %.

Низкая двигательная активность и недостаточное физическое воспитание детей выявляются у 75-85 % старшеклассников. Уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10-18 %) компенсируют дефицит движений. Более 1 млн.учащихся и студентов образовательных учреждений очной формы обучения, по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе.

Учебно-материальная база по физической культуре и спорту в образовательных учреждениях в большинстве случаев не соответствует современным требованиям. Имеются государственные образовательные учреждения, в которых отсутствуют спортивные залы, не говоря уже о бассейнах, тренажерных залах и полосах препятствий [4].

Эти и другие проблемы общества зачастую связаны с отсутствием *положительной альтернативы* – **системы**, которая поставила бы перед человеком *созидательные цели* и обеспечила *возможность их достижения*– в частности через физическое и нравственное совершенствование.

В данных условиях закономерным является издание Указа Президентом РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее комплекс ГТО), в котором основной целью ставится дальнейшее совершенствование государственной политики в области физической культуры и спорта, а также *создание эффективной системы физического воспитания*, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. В нём комплекс ГТО определяется как программная и нормативная основа физического воспитания населения[2].

В настоящее время Министерство спорта предполагает внести до 300 изменений, которые касаются не только цифр, но и самих дисциплин. К примеру, есть идея исключить прыжки в высоту, бег на 3 и 5 км, а добавить рывок пудовой гири, тесты на гибкость. В регионах программа может быть расширена за счет национальных видов спорта. Увеличится и возрастной охват – от младшего школьного возраста (6-7 лет) до 70 лет и старше. Тем самым, предполагается обеспечить массовость и доступность комплекса ГТО.

Существуют различные мнения об ожидаемой эффективности от внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания. С некоторыми из них можно согласиться, другие вызывают сомнения и являются спорными. Например, предполагается, что проработанная за десятилетия система подготовки и сдачи нормативов станет основой достижения результата, а пройдя даже минимальный испытательный барьер, люди будут склонны гордиться своими достижениями и сообщать о них окружающим – явно или неявно склоняя их присоединиться к соревнованию. Таким образом, соревновательный дух ГТО будет способствовать **массовости движения**.

Безусловно, «соревновательный дух в ГТО» есть, но насколько массовым будет движение? Наивно предполагать, что с введением в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» население начнёт в массовом порядке заниматься физическими упражнениями. Очевидный факт, сегодня оно в массовом порядке активно вовлечено в технические информационные «гиподинамические системы», привлекательные своей современной востребованностью и лёгкой доступностью. В таких условиях будет непросто заинтересовать население упражнениями и нормативами «двигательной системы» ГТО, требующих от человека активного проявления достаточно сложных в формировании физических и психических качеств. Рассматривая ГТО как программную и нормативную основу физического воспитания необходимо говорить в первую очередь о педагогическом процессе и реализации на практике ключевого принципа педагогики – сознательность и активность. Ключевое значение заключается в том, что *данный принцип предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями*, необходимой мотивации человека к занятиям физической культурой и спортом на требуемом уровне. Важно, чтобы был сформулирован четкий личный мотив занятий физическими упражнениями и развился устойчивый интерес к ним[9]. Однако необходимый уровень мотивации к занятиям у различных категорий населения будет зависеть от ряда факторов, таких как возраст, пол, социальное положение, условия для занятий и т.д. Здесь потребуется профессиональный подход в практическом решении вопросов, связанных с качественной организацией мероприятий и эффективным управлением процессом поэтапной реализации комплекса «Готов к труду и обороне». Возможно ли, при настоящих условиях существования массового спорта обеспечить реальную массовость движения?

Следующим преимуществом комплекса ГТО считается его **общедоступность.** Есть мнение, что для выполнения комплекса упражнений не нужно сложных технических устройств и любая спортивная площадка или спортзал школы может стать базой для подготовки и сдачи нормативов. Может стать, но для выполнения каких упражнений? Вместе с тем, не приведёт ли стремление организаторов обеспечить «общедоступность» к упрощению содержания комплекса ГТО и комплектованию его преимущественно упражнениями из существующих учебных программ с общефизической направленностью. Тогда в чём будет заключаться его отличительная особенность комплекса ГТО? Также звучат предложения о замене упражнений в метании гранат(специалисты говорят, что сейчас приобрести такую гранату можно только на заказ?) на упражнения с метанием теннисного мяча на точность, а также стрельбы из автомата и малокалиберной винтовки на стрельбу из пневматической винтовки, или как говориться в описании «электронного оружия». Возникает вопрос, в чём будет выражаться «готовность к обороне» в содержании комплекса ГТО?

Справедливым будет утверждение, что комплекс ГТО не должен иметь только название «Готов к труду и обороне» и представлять собой свод упражнений из общей физической подготовки, а наряду с данными упражнениями включать упражнения со специальной направленностью, отличающиеся от существующих систем и комплексов наличием двигательных действий и упражнений из различных видов спорта и спортивных систем прикладной направленности (плавание, стрельба, метание гранат, преодоление препятствий, приёмы нападения и самозащиты, и т.п.). При этом количество таких упражнений в комплексе ГТО должна изменяться в зависимости от категории занимающегося населения и в свою очередь мотивировать к занятиям прикладными видами спорта. Следовательно, прикладные виды спорта можно рассматривать как составную часть комплекса ГТО, определяющую его спортивную направленность и предоставляющую возможность населению выполнять спортивные звания и разряды. При таком подходе можно использовать «советский» опыт развития системы и включить в неё многоборье ГТО, как прикладной вид спорта, с разработкой требований и норм для данного вида и введением его в Единую всероссийскую спортивную классификацию.

Как вариант, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс можно представить в виде двух компонентов: физкультурного и спортивного (рис. 1). Где *физкультурный* будет включать в себя физические упражнения с нормативами для разных категорий населения, позволяющий выполнять требования трёх ступеней комплекса ГТО, и *спортивный*, состоящий из упражнений для многоборья ГТО и прикладных видов спорта, соответствующих нормам и требованиям Единой всероссийской спортивной классификации.

Рис. 1. Функциональная структура комплекса ГТО (вариант).

**Всероссийский физкультурно**

**-**

**спортивный комплекс**

**«Готов к труду и обороне»**

**Спортивный**

прикладные виды спорта,

«Многоборье ГТО»

**Ф**

**изкультурный**

упражнения

физические

для

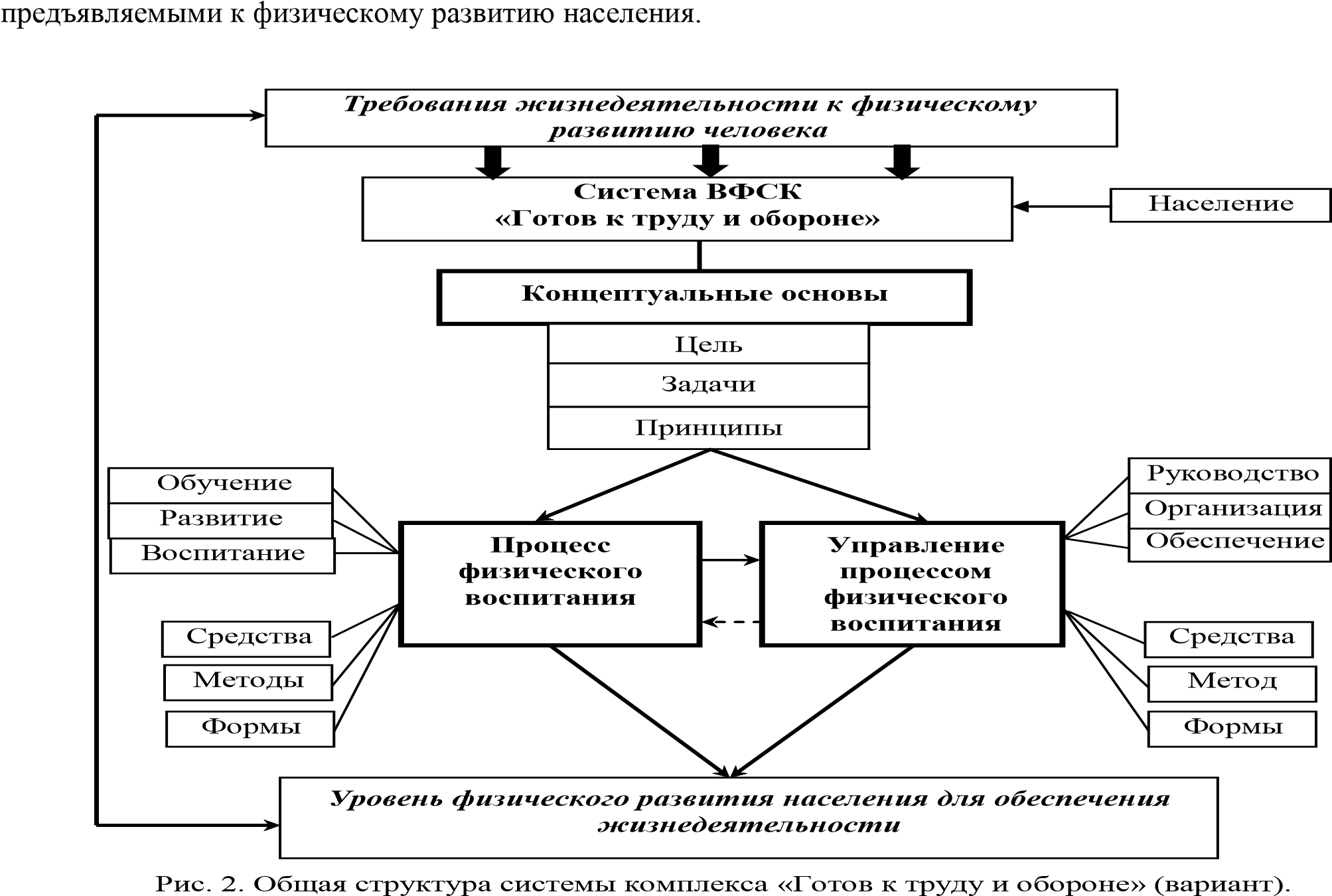
разных

категорий

населения

Соревнование в равных условиях, определение лучших и наградная система ГТО станут привлекательными для многих, тем более в среде молодежи. Её *состязательность с конкретными, измеримыми и достижимыми целями* будут понятными и доступными каждому. Данные цели можно достичь, если выстроить чёткую систему оценки упражнений и определения первенства на официальных соревнованиях. Состязательность среди занимающихся комплексом ГТО можно будет обеспечить организацией многоуровневой системы спортивных и физкультурных мероприятий (Спартакиад ГТО): район – город – край – регион – Россия. В программу данных мероприятий можно включить физические упражнения из комплекса ГТО и прикладные виды спорта с определением личного и командного первенства среди участников разных возрастных групп. При этом условия для подготовки желающих сдать нормы ГТО и участвовать в соревнованиях должны будут создаваться в учреждениях, организациях и предприятиях, ответственными лицами за организацию и проведение данной работы среди населения. Как следствие, создание необходимых условий будет способствовать качественной подготовки и сдаче нормативов, а также объективной оценке уровня физического развития занимающихся упражнениями и видами спорта.

Можно заключить, комплекс ГТО имеет свои цели и задачи, а также компоненты, осуществляющие процесс физического воспитания населения с конкретным результатом и должен рассматриваться как самостоятельная система, участвующая в определении эффективности данного процесса. Как вариант, данную систему можно представить в виде трёх основных компонентов: концептуальные основы, процесс физического воспитания и управление процессом физического воспитания, где объектом системы является процесс физического развития населения, а субъектом – органы и должностные лица, воздействующие на объект и обеспечивающие' его эффективное функционирование [7]. В концептуальных основах определяются цель – создание эффективной системы физического воспитания, укрепление здоровья населения, а также общие принципы педагогики (сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и динамичность), отражающие специфику сферы физического воспитания [9]. Два других компонента: процесс физического воспитания и его управление находятся в тесной взаимосвязи и являются основными в системе комплекса «Готов к труду и обороне». Физическое воспитание здесь выступает как педагогический процесс, в котором используются свои средства, методы, формы, осуществляется обучение человека упражнениям, развитие его способностей и воспитание необходимых для жизнедеятельности качеств. Данный процесс будет оказывать решающее влияние на качество управления, зависящее от способностей специалистов руководить, организовывать и обеспечивать его осуществление, а также умением на практике применять соответствующие средства, методы и формы. При этом, эффективность функционирования системы можно будет определить после введения в действие комплекса ГТО и сопоставления полученных результатов с требованиями,



Авторы всероссийского проекта утверждают, что комплекс ГТО, как и раньше, будет направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, а также на развитие массового спорта. Ожидается, что к 2020 году количество выполнивших требования ГТО составит не менее двадцати процентов от общего числа занимающихся физкультурой. Предположительно каждый пятый (не менее 30 млн. человек) получит значок соответствующей ступени. Вероятно, можно рассчитывать на данный результат, так как в различных регионах страны уже накоплен подобный опыт работы. Например, в системе дополнительного образования МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит» с 1998 года проведены десять Спартакиад среди учащихся образовательных учреждений Орджоникидзевского района г. Перми, посвящённой дню Победы нашего народа в Великой Отечественной войне 1941 – 1945гг. [8]. Учащиеся выполняли различные виды физических и прикладных упражнений, результаты которых оценивались по таблице очков с определением личного и командного первенства, что вызывало интерес и позволяло активизировать спортивную и патриотическую работу среди допризывной молодёжи.

Таким образом, при создании необходимых условий населению для повседневных занятий физической культурой и спортом, инфраструктуры, обеспечивающей качество занятий и получение соответствующего результата, есть надежда, что введение в действие комплекса ГТО позволит достичь намеченных целей по созданию эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. В противном случае введение комплекса ГТО в реальности превратиться в обычную «кампанейщину» с бесполезной тратой средств и времени.

**Литература:**

1. ГТО в школе. И.И.Должиков. Методическое пособие. М., «Физкультура и спорт», 1976. 88с.
2. Комплекс ГТО в общеобразовательной школе. И.И.Должиков, В.Л.Тульпо. М.: «Просвещение», 1973. 96с.
3. Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года: распоряжение Правительства Российской Федерации от 03 февраля 2010 г. № 134-р [Электронный ресурс] // URL: http6//www.rg. ru/2010/02/12/prisyv-dok.html (дата обращения: 02.09.2010).
4. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне" (ГТО)». Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172.[Электронный ресурс]http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70519520/.
5. Сила и мужество (IIIступень Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР»).

Н.Павлова, О.Логофет. М.: «Физкультура и спорт», 1972. 56с.

1. Филатов А.В. Социокультурная направленность физической культуры, как необходимое условие развития личности в вузе / Современные образовательные технологии. III Международная заочная научнометодическая конференция. Пермь, 14 апреля 2011г. Том 2: Пермский институт (филиал) ГОУ ВПО «Российский государственный торгово-экономический университет», 2011. С. 363 – 367.
2. Филатов А.В. Эффективность управления системой физической подготовки курсантов в условиях профессионального образования в высшем военном учебном заведении / Современные направления и образовательные технологии физической подготовки и спорта в профессиональной деятельности силовых ведомств. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Пермь, 28марта 2014г. ФКВОУ ВПО «Пермский военный институт ВВ МВД России». 2014. С.405 – 412.
3. Филатов А.В.Организация прикладной физической подготовки юношей допризывного возраста в системе дополнительного образования. Актуальные проблемы физического воспитания и спорта. Материалы международной научно-практической конференции. Пермь: Пермский государственный педагогический университет, 1999. С. 82 – 84.
4. Физическая культура студента: учебник / В.И.Ильинич [и др.]. - М.: Изд-во Гардарики, 2004, С.175-176.

**ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ**

**СПОРТСМЕНОВ-ГОРНОЛЫЖНИКОВ В ДЮЦ им. В. СОЛОМИНА**

А.Я. Филиппов, педагог дополнительного образования,

Детско-юношеский центр им. В.Соломина, г. Пермь, Россия

Горные лыжи с каждым годом завоевывают все большую популярность и занимают приоритетные места в выборе средств активного отдыха у разных возрастных групп населения во всем мире и в нашей стране.

В горных лыжах эмоциональная и эстетическая сторона спорта выступает в особом качестве. Занимаясь горными лыжами, человек получает радость не только от удовлетворения естественной потребности двигаться, но и от красоты окружающей его зимней природы, от ощущения скорости, полета, покорения пространства, осознания своей молодости.

Такой активный отдых провоцирует выработку повышенного количества эндорфинов – гормонов счастья.

Если отвлечься от эмоционально-чувственного аспекта и рассмотреть собственно катание на горных лыжах, то его польза для организма станет еще более очевидной. Спуск предполагает удержание равновесия в положении на согнутых коленях, для этого необходимо постоянное напряжение и работа практически всех основных групп мышц. Совершение поворотов и других маневров задействует все, даже самые труднотренируемые мышцы пресса. Прохождение спусков различной крутизны и рельефа положительно влияет не только на опорно-двигательную, но и на дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную систему организма.

Горнолыжный спорт и просто катание на горных лыжах (как вариант досуга) сильно отличаются.

Годы упорного труда необходимы спортсмену, чтобы добиться высокого физического и технического уровня. Кроме умения управлять своими лыжами, спортсмен должен научиться управлять своими чувствами. Победу обеспечивает не только высокий технический уровень, но и проявление воли, определенная дисциплина мышления, умелое использование знаний и опыта.

Подготовка спортсменов-горнолыжников требует систематической работы с детьми и подростками.

Такая работа ведется в ДЮЦ им. В.Соломина в спортивном объединении «Горные лыжи» для детей и юношества. Базой для занятий, в течение многих лет, является «Северный склон» (склон р. Егошихи, бульвар Гагарина, 37).

Большинство детей приходит в объединение, стремясь «летать с гор как на крыльях», не подозревая о трудах, дисциплине, рисках, которые встретятся на пути спортсмена.

Моя задача как педагога, не ослабляя радости детей от занятий и серьезных тренировок, сформировать понимание того, что удовольствие, экстрим, спортивные достижения – результат не только упорства, но и соблюдения целого ряда условий техники безопасности.

Не секрет, что проблема травматизма в горных лыжах является одной из самых насущных. Исследования показали, что по травматизму этот вид спорта занимает третье место, уступая лишь футболу и хоккею. В связи с этим очень актуальны слова журналистки И.Бородиной, которая в своей статье «Белые звезды Альп» о мировых звездах горнолыжного спорта писала: «Горнолыжники прекрасны как горный хрусталь, а хрусталь хрупок. Берегите его».

Педагогический опыт работы в горнолыжном спорте позволяет согласиться с кандидатом медицинских наук В.Г.Черным [5] в том, что характер травм часто зависит от уровня и возраста спортсмена. Так, у начинающих спортсменов нередки ушибы мягких тканей, ссадины, явления, связанные с перегрузкой опорно-двигательного аппарата. У квалифицированных спортсменов отмечается уменьшение количества легких травм, спортивный опыт и квалификация позволяют им избегать их. Однако появляются специфические травмы, связанные с чрезмерной многократно повторяющейся нагрузкой.

Работая с учащимися разного возраста (от 7 до 17 лет) убеждаюсь в том, что начинающие спортсмены недостаточно серьезно относятся к мерам профилактики и вспоминают о них только получив травму.

Вот почему профилактике травматизма придаю особое значение.

Травматизм в горнолыжном спорте имеет объективные и субъективные причины. Системный подход к уменьшению рисков потребовал определения позиций, наиболее, наиболее часто приводящих к травмам и заболеваниям.

Согласно принятой классификации З.С.Миронова [2] выделяют пять групп причин травматизма в горнолыжном спорте:

* неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсменов;
* недостатки в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований;
* нарушение правил врачебного контроля;
* нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований;
* неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В перечисленных причинах нет главных и второстепенных. Каждая из позиций является самостоятельной проблемой, которая становится предметом проработки и целенаправленных действий.

Так одной из важнейших позиций техники безопасности стала для нас подготовка склона, основного места наших занятий. Начинаем мы этим заниматься еще осенью, задолго до того, как ляжет устойчивый снежный покров.

Наш «Северный склон», находясь в центре города, на стыке 3-х районов, используется не только спортсменами. Здесь бывает много отдыхающих горожан и летом, и зимой. И как результат – накапливается множество мусора. Мусор на трассе не только загрязняет окружающую среду, он представляет опасность для спортсменов: любой посторонний предмет на склоне может привести к падению и травме. Чистота склона – одна из составляющих успешных и безопасных тренировок.

Вот почему в октябре-ноябре ежегодно мы собираемся всем нашим объединением на субботник. В нем часто участвуют и родители, а также некоторые любители – горнолыжники: убираем камни, ветки, мешками вывозим для утилизации бутылки.

Дальнейшая подготовка склона производится непосредственно перед занятиями. Склон должен иметь выкат, то есть горизонтальную площадку внизу, достаточную для остановки спускающегося лыжника (20-30 метров). Это имеет и большое психологическое значение. Зная, что внизу можно спокойно остановиться, начинающий горнолыжник при спуске будет чувствовать себя увереннее.

Важна и крутизна склона (пологий склон не более 15 градусов обеспечивает спокойный набор скорости). Снег на склоне должен быть утоптан или утрамбован, так как даже небольшие бугры и ямы будут нарушать равновесие при спуске, что затрудняет изучение основных приемов техники горнолыжного спорта.

Особое внимание уделяем качеству подготовки лыжного инвентаря, необходимости остужать лыжи перед выходом на занятие, так как к теплым лыжам прилипает снег, и крепления могут не сработать при падениях, что чревато травмами. Запрещен спуск с гор без защитного снаряжения (каски, защитные очки, предохранительные щитки на голени, горнолыжные перчатки).

Организация и методика учебно-тренировочных занятий, основной целью которых является совершенствование мастерства спортсменов, одновременно содействует минимизации рисков. Так, важнейшей составляющей в работе по предупреждению травм, является физическая и техническая подготовка, адекватная оценка юным горнолыжником сложности спуска и своих возможностей, дисциплина, способность к самоанализу.

Начинается эта работа в осенний период. Общефизическая и специальная подготовка чередуется с аналитической деятельностью: рассмотрение с учащимися сложных ситуаций, вариантов решения спортивных задач, где непременно присутствуют аспекты техники безопасности. Мотивирую учащихся самим составлять ситуативные задания по технике безопасности, где есть те или иные исходные данные. Задания необходимо предъявить друг другу, это помогает развивать прогностичность мышления учащихся в отношении рисков.

Содержание ситуативных заданий касается не только специальной физической подготовки и технологий, но и вопросов дисциплины, нарушений рекомендаций врачей, переутомления, а также учета метеорологических условий.

Весной, подводя итоги зимним тренировкам и соревнованиям, успехам и трудностям, соотносим практические ситуации с теми теоретическими заданиями, которые рассматривали на занятиях, вносим необходимые коррективы. В результате у многих подростков формируется понимание необходимости предвидеть риски, принять необходимую технику и тактику в сложившейся ситуации.

Особое значение в работе по профилактике травм придаю работе с родителями.

Спортивный инвентарь, одежда и обувь «требуют» бережного к ним отношения и периодического обновления. Родители – первые союзники, добиваюсь понимания их не только в вопросах спортивного оборудования, но и здоровьесбережения, питания детей, профилактики переутомления, подготовки к соревнованиям.

Совершенно очевидно, что трудно предусмотреть все опасности, но минимизировать их – общая задача педагога, детей, а также их родителей.

Подводя итог приведенным позициям, следует отметить, что здоровый образ жизни спортсмена (а в особенности горнолыжника) отличается от обобщенного понимания ЗОЖ для категорий молодежи, не связанных со спортом.

Кроме отказа от вредных привычек, режима тренировок, питания и отдыха, ЗОЖ спортсменов имеет свои особенности, связанные с конкретным видом спорта.

**Литература:**

1. Материалы семинара Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России, Москва, ст. 21-22 февраля 2001 г.

Председатель Федерации г/спорта Словеши, профессор Янко.

1. Миронова З.С. Спортивная травматология / Миронова З.С., Морозова Е.М.-М.: ФиС, 1976.
2. Саломанов Г.Д., Уроки горных лыж, М; ФиС, 1998.
3. Чередова В.П., Горнолыжная техника (карвинг). Карвинг – эволюция или революция в горных лыжах, М;ФиС, 2001.
4. Черный В.Г. Библиотека тренера. Москва, «Физкультура и спорт», 1988.

**СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

М.М. Хаин, доцент, А.С.Любимова, старший преподаватель,

Пермский государственный научно-исследовательский университет, г.Пермь, Россия

В зависимости от конкретных условий соревнований в пауэрлифтинге у спортсменов формируются психические состояния, которые представляют собой временные изменения в сознании человека, происходящие под влиянием внешних или внутренних причин и характеризуют его общее самочувствие, составляющее тот фон, на котором протекают психические процессы и возникают психические образования. Вопросы психического состояния спортсменов интересуют на протяжении длительного времени тренеров, физиологов, психологов спорта [1,3,4,5], которые являются актуальными.

Как известно, в основе психического напряжения лежит взаимодействие двух видов регуляции в деятельности атлета: эмоциональной и волевой. Первый порождает переживание, второй – волевое усилие. Основное значение в соревнованиях по пауэрлифтингу имеет *предстартовое* состояние (состояние перед выступлением в соревновании)*.*

В основе физиологических механизмов предстартовых состояний лежит функциональная подготовка организма к предстоящей напряженной двигательной деятельности. В зависимости от интенсивности предстартового состояния можно выделить его различные формы (стартовая лихорадка, боевая готовность и стартовая апатия), прогнозирующие результаты выступления.

В наиболее благоприятных случаях оптимальный уровень эмоционально волевого напряжения совпадает со временем старта, возникает состояние, которое называют *состоянием боевой готовности*. Компонентами состояния психической готовности являются:

1. *Трезвая уверенность в своих силах*, стремление правильно выполнить упражнение (так, чтобы оценка судей была положительной), оптимальный уровень эмоционального возбуждения, высокая помехоустойчивость против внешних и внутренних влияний, способность произвольно управлять своими действиями, мыслями, чувствами, поведением в целом.
2. *Стремление упорно и до конца бороться за достижение победы* обозначает проявляющуюся целеустремленность атлета, направленную на увеличение собственного результата в каждом из упражнений пауэрлифтинга. Такое стремление выражается у спортсменов в желании поднять технически правильно намеченный вес.
3. *Высокая помехоустойчивость против сбивающих внешних и внутренних влияний*. Исследования С.М. Оя, А.Ц. Пуни и др. [3,4] показывают, что на протяжении активной соревновательной деятельности атлет должен сохранять сосредоточенность на процессе выполнения упражнения, несмотря на то, что испытывает влияние большого числа сбивающих внешних и внутренних факторов (судьи, соперники, условия проведения соревнований, собственный вес, спортивная форма и т.д.).
4. *Способность управлять своими действиями, мыслями, чувствами, поведением*.

Выделяется несколько уровней состояния психической готовности к соревнованию:

*Первый уровень* – состояние полной психической готовности, когда все компоненты синдрома функционируют надежно, как единая система – спортсмен выполняет движение, которое судьи засчитывают;

*Второй уровень* – состояние психической готовности, близкой к полной, при которой один из компонентов синдрома (например, сомнение в собственных силах) выражен недостаточно. Такие отклонения оптимизируются чаще всего путем саморегуляции;

*Третий уровень* – состояние неполной психической готовности, при которой отклонение выраженности компонентов синдрома более значительны, однако они поддаются оптимизации, но уже путем воздействия;

*Четвертый уровень* – состояние психической неготовности, при котором спортсмена лучше всего не допускать к участию в соревновании.

Наличие нескольких уровней состояния психической готовности к соревнованию подчеркивает его динамичность. П.А. Рудик установил важную особенность этой динамики: чем выше уровень состояния психической готовности, тем оно более устойчиво, тем стабильнее выступления в пауэрлифтинге от соревнования к соревнованию.

Важно, что сложные психические состояния спортсмен переживает и после соревнований, особенности которых зависят от ряда факторов [2]:

1. От полученного результата, успеха или неудачи и их общественно й значимости;
2. От напряженности соревнования;
3. От согласования результата с уровнем притязаний данного спортсмена;

4.От личностных качеств спортсмена, его моральной, эмоциональной устойчивости и др.

Таким образом, психическая готовность спортсмена к участию в соревнованиях по пауэрлифтингу имеет большое значение. Любое состязание требует от атлетов проявления воли к победе, настойчивости, смелости, инициативности, выносливости, силы, ловкости и других качеств. Чем интенсивнее проявляются физические и психические качества, тем быстрее идет их развитие, ибо любое качество развивается и совершенствуется лишь в процессе деятельности спортсмена. **Литература:**

1. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы – М.: Наука, 1983. – 543 с.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Серия «Мастера психологии» / Е.П.Ильин - СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
3. Оя С. М. Особенности предстартовых сдвигов и эмоциональной стабильности у представителей разных видов спорта / Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. - М.: Физкультура и спорт, 1969. – 327 с.

4.Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта / А.Ц.Пуни – М.: ГДОИФК, 1980. – 28 с.

5. Рудик П.А. Психология воли спортсмена / П.А.Рудик – М.:, Физическая культура и спорт, 1989. – 276 с.

**РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

**ЗДОРОВЬЯ В КОНТЕКСТЕ ФГОС**

Т.А.Хамадиярова, кандидат педагогических наук, доцент,

Филиал НОУ ВПО МИГУП (в Пермском крае),

Р.Х.Хамадияров, учитель высшей категории, Школа-интернат №1 VII вида, г.Пермь, Россия

Школа - в широком смысле этого слова является важнейшим фактором гуманизации общественно-экономических отношений, формирования новых жизненных установок личности. Развивающемуся обществу нужны образованные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, прогнозируя их возможные последствия, способные к сотрудничеству, должны отличатся мобильностью, динамичностью, конструктивностью, обладать развитым чувством ответственности [4].

Систему основных параметров, принимаемых в качестве государственной нормы образованности, определяет Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС), который отражает идеал в этой сфере, учитывает возможности реальной личности и системы образования по его достижению. Образовательные стандарты закреплены ст. 43 Конституции РФ: Российская Федерация устанавливает федеральные государственные образовательные стандарты, поддерживает различные формы образования и самообразования [1]. В соответствии с Законом РФ «Об образовании» ГОС дифференцирован на федеральные и национально-региональные его составляющие, которые именуются базовым и вариативным его компонентами (ст. 7) [2]. В ГОСе физическая культура переведена из статуса учебного предмета в статус области образования с закреплением за ней позиции инвариантной составляющей федерального компонента (базовой части) образовательного стандарта. Область образования, в свою очередь, регламентируется своим ГОСТом, который также предусматривает два компонента: 1) федеральный (базовый) и 2) региональный (вариативный). Базовая и вариативные части ГОСа по физической культуре соотносятся друг с другом: 70–80 и 20–30 % (начальная школа), 60–70 и 30–40 % (основная школа), 50–60 и 40–50 % (полная средняя школа).

Федеральный компонент ГОСа по физической культуре составляет основу для достижения исторически обусловленного уровня двигательной подготовленности подрастающего поколения, адекватного потребностям социального заказа государства, национальным системам образования и физического воспитания, который в совокупности с духовно-нравственными качествами представляет идеал, формируемый в процессе образования личности

Вариативный компонент ГОСа направлен на удовлетворение индивидуальнодифференцированных потребностей субъектов образовательного процесса. Вариативная часть содержит в себе элемент этнического наследия субъектов Федерации в сфере физической культуры и спорта, может соответствовать направленности физкультурных и спортивных интересов школьников, способностям и уровню профессионально-педагогической подготовленности учителя, климатическими особенностями, рельефом местности и другим факторам, а в нашем случае отражает особенности психофизиологического статуса школьников.

В этих условиях правомочны вопросы: какие виды физической культуры, средства физического воспитания и формы его организации могли бы стать базой для обоснования содержания регионального компонента ФГОСа по физической культуре для детей с ОВЗ? Что может входить в региональный компонент содержания образования по физической культуре в общеобразовательных и специальных школах? Каков состав детерминантов вариативной части ФГОСа? Ответы на эти вопросы мы постараемся представить в рамках настоящей статьи.

Ведущей тенденцией в динамике уровня здоровья детей в последние десятилетия является неуклонное его снижение, причем отмечается значительный прирост хронических заболеваний, наряду со снижением уровня здоровья школьников возрастает число детей, испытывающих трудности в обучении. В связи с этим в понятийный аппарат был введен термин «ограниченные возможности здоровья» (ОВЗ) - это люди, имеющие недостатки в физическом или психическом развитии (глухие, слепые, слабовидящие или слабослышащие, имеющие нарушения речи, опорнодвигательного аппарата и т.д.).К данной категории относят детей с задержкой психического развития (ЗПР). В конце 20 века была сформулирована концепция ЗПР как специфического феномена, определяющего качественное своеобразие таких детей, разработаны методологические и диагностические подходы к работе с ними, проведены глубокие нейрофизиологические, нейропсихологические и психолого-педагогические исследования, позволившие создать как теоретический, так и организационный базис решения проблем обучения и воспитания школьников с ЗПР. Методические подходы к обучению и воспитанию детей с ЗПР в начальной школе достаточно хорошо разработаны, однако адекватные программы для учащихся основной школы практически отсутствуют. В связи с появлением старших классов в школах для детей с ЗПР возникла необходимость разработки специальных методик обучения, еще более остро перед педагогами стала проблема в связи с организацией специальных школ для обучения данной категории детей (для детей VII вида).

Дети с ЗПР имеют целый ряд черт, которые следует учитывать в процессе обучения и воспитания. Решая на уровне своего возраста многие практические и интеллектуальные задачи, они характеризуются недостаточной познавательной активностью, которая в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью может серьезно тормозить их обучение и развитие. Эти обстоятельства, как полагают отечественные специалисты, определяют необходимость использования специальных методов воспитания и обучения, что может обеспечить преодоление задержки развития и получение полноценного образования.

Следуя этим принципам педагогами специальной (коррекционной) школы для детей с ОВЗ (VII вида) и специалистами ПГГПУ (кафедра физиологии) была разработана рабочая программа по физическому воспитанию. Настоящее исследование было вызвано необходимостью теоретического осмысления многих вопросов физического воспитания учащихся с целью уточнения категорий и понятий теории физической культуры, применительно к системе специальных коррекционных школ с одной стороны и является попыткой создания рабочей программы, направленной как на физическое, так и нервно-психическое развитие данной категории детей с другой стороны [6].

Цель рабочей программы по физической культуре для учащихся основной школы с ЗПР **–** создание оптимальных условий для разностороннего развития личности ребенка средствами и методами физической культуры. Рабочая учебная программа – это документ, который определяет особенности обучения по предмету «Физическая культура» в конкретном образовательном учреждении.

Данная программа предусматривает решение оздоровительных воспитательных, образовательных и коррекционно-развивающих задач. По мнению В.В. Гориневского – одного из основоположников спортивной физиологии и медицины «оздоровительные задачи физкультуры и детского спорта должны всегда иметь доминирующее значение».

В основе **оздоровительных** задач лежат главные валеологические принципы [5]:

* Принцип сохранения здоровья. Жизнедеятельность, а, значит, и здоровье человека обеспечивается гомеостазом и адаптацией. Приспособления к новым условиям достигаются ценой затрат функциональных ресурсов. Таким образом, необходимо поддерживать в организме оптимальный резерв адаптационных возможностей. Здесь на первый план выступает превентивный подход к здоровью – первичная профилактика и предупреждение болезней.
* Принцип увеличения резервов здоровья. Морфофизиологические реакции, которые протекают в организме ребенка, занимающегося физкультурой, повышают адаптационные ресурсы, идет рост энергетического резерва организма.
* Принцип формирования здоровья. Установка на здоровье, обучение управлению собственным здоровьем, формирование у подростков индивидуального способа здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это образ жизни в оптимальных для здоровья условиях, он выражает ориентированность деятельности личности в направлении сохранения, формирования и самопостроения здоровья.

Комплекс **воспитательных** задач состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности, мотивационной сферы и иерархии мотивов, в формировании правильных представлений о нравственных нормах поведения в постоянно изменяющихся жизненных ситуациях, развитие коммуникабельных способностей и форм поведения, совершенствование поведенческого компонента воли, овладения приемами саморегуляции и самомобилизации.

Реализация **образовательных задач** предусматривает обучение и совершенствование базовых видов двигательных действий и овладения способами творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности.

**Коррекционно–развивающие задачи с**остоят в исправлении нарушений и компенсации деятельности всех физиологических систем организма, включая нервную, а также в исправлении нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата и точности координации движений. Особая роль здесь отводится коррекции нарушений в психической сфере. Коррекционная работа должна осуществляться в следующих направлениях:

* Коррекция и развитие двигательной сферы
* Коррекция и развитие вербальной и двигательной памяти.
* Коррекция и развитие в области эмоционально-волевой сферы.
* Коррекция и развитие логического мышления.
* Коррекция в сфере социального поведения.

С учетом вышеизложенного нами была разработана рабочая программа по физической культуре для подростков с ЗПР для основной школы. Содержание данной учебной программы складывается из 2–х основных частей: *базовой и вариативной.*

**Базовый компонент** составляет основу ФГОСа основной школы для подготовки в сфере физической культуры. На базе этого компонента возможна успешная адаптация и социализация учащихся в дальнейшей жизни, эффективность осуществления трудовой деятельности и, наконец, это основание, позволяющее легче переходить учащимся из школы в школу, от одного учителя физической культуры к другому, это основание, гарантирующее дальнейшую успешную интеграцию детей с особыми образовательными нуждами.

Наибольшее число вопросов при разработке рабочей программы возникало по количественному и качественному составу детерминантов вариативной части программы ГОСа. Поскольку вариативный компонент ФГОСа направлен на удовлетворение индивидуальнодифференцированных потребностей субъектов образовательного процесса, мы посчитали целесообразным, что **вариативная часть программы** должна быть обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей с ЗПР, региональных особенностей и особенностей работы школы. В данный раздел включен коррекционный блок, который разработан сотрудниками лаборатории валеологических исследований и психологической службы школы при поддержке кафедры физиологии ПГГПУ.

1. Известно, что двигательная активность является ведущим фактором своевременного созревания мозговых структур. В то же время степень развития психических функций в значительной мере определяет уровень сформированности и потребности в движении. Учитывая низкую степень нерегламентированной двигательной активности у детей с ОВЗ, решение задач психологической, соматической и социальной адаптации должно предполагать возможно более широкое использование регламентированных форм физического воспитания.
2. Для достижения ощутимых результатов в процессе обучения необходимо осуществлять принцип *индивидуального подхода к каждому ребенку,* так как в одном классе могут обучаться дети с различными типами с ЗПР, а значит с различными функциональными и адаптационными возможностями. В подростковом возрасте проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм обучения и воспитания приобретает особую актуальность. Индивидуальный подход проявляется в коррекции и компенсации конкретных нарушений, в индивидуальном дозировании физических нагрузок, продолжительность и интенсивность которых должна определяться тем временем, в течение которого сохраняется относительно устойчивое состояние, при котором показатели кардиореспираторной системы еще не начинают снижаться. Дополнительным фактором, позволяющим осуществлять индивидуальное дозирование, может служить момент возникновения усталости, которое является субъективным отражением развивающегося утомления у учащихся, последующим падением работоспособности, что типично для детей с ЗПР.
3. Широкие возможности в повышении эффективности компенсаторно-коррекционной работы на уроках физического воспитания имеет дифференциация учащихся *на тестологические группы* по признакам двигательных и других нарушений с учетом рекомендации врача ЛФК.
4. На уроках физической культуры должно происходить *интеллектуальное развитие школьников.* С этой целью в программу был введен теоретический материал, постигая который у подростков появится стремление самостоятельно анализировать, сравнивать, обобщать, проникнуть в суть явлений, устанавливать причинно-следственные связи, создавать возможности и условия подросткам самостоятельно находить решения в постоянно меняющихся условиях. Был расширен теоретический блок о влиянии физических упражнений на организм человека, о технике движений, о правилах спортивных игр и выделении существенных отличий одной игры от другой, о правилах проведения спортивных соревнований, а также об элементарных методах отслеживания реакции организма на физическую нагрузку, иначе говоря, устанавливать межпредметные связи внутри конкретного предметного поля. Приемы, средства и методы интеллектуализации обучения превращают овладение двигательными навыками из подражательно-пассивной исполнительской деятельности в деятельность, насыщенную умственной активностью.
5. Представляет интерес возможности использование методов специального психомоторного воспитания, к которым относится статические упражнения [7]. Любая мышечная деятельность наряду с динамической работой включает как обязательный компонент и статические напряжения. Именно длительные статические напряжения обеспечивают сохранения рабочей позы при выполнении разнообразных двигательных действий в процессе учебных, трудовых и спортивных занятий школьников. Поскольку устранить статические напряжения из повседневной жизни школьников практически невозможно, а доля их в суточном режиме с возрастом учащихся возрастает, возникает насущная необходимость развития статической выносливости средствами физического воспитания. Кроме того, тренировка мышц в статистическом режиме является важнейшим средством адаптации учащихся с ЗПР к учебной работе, предупреждая развитие утомления в процессе умственной деятельности, обеспечивая при этом формирование правильной осанки.
6. Представляется целесообразной дифференциации средств и методов физического воспитания по половому признаку. Женский организм отличает целый ряд морфологических и функциональных признаков. Половые различия отчетливо дают знать о себе уже в детском возрасте. Так, по сравнению с мальчиками, у девочек ниже уровень развития силы и быстроты двигательных реакций, в то же время у них лучше развиты такие качества, как гибкость, пластичность, чувство ритма. Лабораторией валеологических исследований было установлено, что организм девочек и мальчиков по разному реагируют на определенные физические нагрузки:

* для мальчиков режим аэробных физических нагрузок вполне соответствует возможностям гемодинамики;
* для девочек и средства и формы физического воспитания должны подбираться учетом того, что аэробные нагрузки вызывают у них значительное учащение пульса на фоне повышения артериального давления. Расширение двигательного режима у девочек должно реализовываться за счет преобладания упражнений в положении лежа, сидя, что позволяет обеспечить адекватное увеличение сократительной функции сердца.

Все выше изложенное говорит о том, что в физкультурно-оздоровительных занятиях со школьницами необходимо постоянно ориентироваться на особенности женского организма, его физиологические, психические и другие отличия по сравнению с организмом мужчины.

7. Универсальный характер воздействия подвижных и спортивных игр способствует формированию широкого диапазона физических качеств, их комплексное проявление в действиях скоростно-силового характера, развивает динамическую силу, прыжковую выносливость, а также являются мощным компонентом психологической зрелости. Развитие физических качеств и воспитание волевых черт характера взаимосвязаны. Воля, как и мышцы, развиваются только в процессе проявления двигательной активности, в результате преодоления объективных и субъективных трудностей. В спортивных играх наиболее успешно реализуется принцип индивидуального подхода к каждому ученику, дифференциация и дозирование физических нагрузок в условиях коллективных форм деятельности.

Таким образом, расширение двигательного режима с включением в дополнительный урок упражнений для укрепления мышц, обеспечивающих поддержание рабочей позы, и игрового компонента, оказывает комплексное воздействие как на морфологические, так и на функциональные показатели подростков с ограниченными возможностями здоровья и может рассматриваться как средство их коррекции. Очевидно, что физическая культура и спорт превратились в важное и наиболее доступное средство укрепления здоровья, коррекции психофизических аномалий, упрочения социального статуса личности.

В контексте рассматриваемой темы мы попытались максимально учесть требования действующего ФГОСа, который определяет, что в основной школе содержание образования ориентируется на профилактику и укрепление здоровья учащихся, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой [3]. Однако очевидно, что категория детей с ограниченными возможностями здоровья требует особых подходов, а значит разработки специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ОВЗ, которые должны рассматриваться как неотъемлемая часть федеральных государственных стандартов общего образования.

**Литература:**

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок от 30.12.2008 № 7ФКЗ) // "Собрание законодательства РФ", 03.03.2014, N 9, ст. 851.
2. Об образовании: ФЗ РФ от 29.12.2-12 г. № 273-ФЗ //"Собрание законодательства РФ", 31.12.2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598.
3. Федеральный образовательный стандарт общего образования: приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897//ПСС «Консультант Плюс»
4. О концепции модернизации российского образования на период до 2010 г.: Приказ Министерства образования РФ от 11.02.2002 г. N 393 //ПСС «Консультант Плюс»
5. Попов С.В. Валеология в школе и дома. С.-Пб. СОЮЗ, 1997.- 256 с.
6. Хамадиярова Т.А. Повышение адаптивных возможностей организма подростка с ЗПР в условиях расширенного двигательного режима школьного обучения. Автореферат дис… кад. пед. наук. Екатериберг. 2004. - 22 с.
7. Шабунин Р.А., Петрова Л.Г., Павлова И.В., Малафеева С.Н. Физиолого–педагогическое обоснование методики применения статических упражнений на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Методические рекомендации. Урал.пед.ун.-т. – Екатеринбург, 1993. - 56 с.

**ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

А.. Хармонова, преподаватель, А.В. Шукаева, кандидат педагогических наук, доцент,

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

г. Смоленск, Россия

В современном динамично развивающемся мире большинство населения подвержено воздействию неблагоприятных химических, биологических и физических факторов окружающей среды, эмоциональные стрессы, снижение двигательной активности, приводят к снижению адаптационных возможностей человеческого организма и его способности к сопротивляемости, что приводит к увеличению количества людей имеющих отклонения в состоянии здоровья и требующих физической реабилитации, коррекции физического, психического и социального здоровья. Возникает объективная необходимость в подготовке квалифицированных специалистов-педагогов по физкультурно-оздоровительной и спортивной работе с инвалидами всех групп и категорий, по работе с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и нуждающихся в физической реабилитации. Деятельность специалиста по адаптивной физической культуре сложна и многопланова, имеет свою специфику. Помочь инвалиду, человеку с ограниченными функциональными возможностями физически и личностно развиваться, приобщиться к полноценной социальной жизни сможет только специалист с определенным уровнем овладения профессиональными навыками и умениями, необходимыми профессиональными и личностными качествами, обладающий устойчивой положительной мотивацией к выбранной профессии (желанием работать с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья).

Нами было проведено исследование на изучение отношения студентов-первокурсников к выбранной ими профессии. Исследование проводилось в период с 2011 г. по 2014 г., в нем принимали участие студенты первого курса Смоленской государственной академии физической культуры и спорта (СГАФКСТ) направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

В 2011/2012 учебном году в исследовании принимали участие 21 студент-первокурсник (условно обозначим группа I), в 2012/2013 уч. году – 22 студента (группа II), в 2013/2014 уч. году – 24 студента (группа III).

Проведенный анализ ответов на предложенные вопросы показал, что большинство студентов имеют поверхностные представления о будущей профессии и требованиях, которые она предъявляет к личности.

Менее половины респондентов (42% от общей численности) до поступления в вуз

рис.1),

профессией

выбранной

интересовались

(

будущей

студентов

%

45

а

легкость

привлекает

профессии (рис.2).



0

2

4

6

8

10

12

14

кол-во человек

I группа

II группа

III группа

До поступления в вуз я давно интересовался этой

профессией, много читал о ней

нет

да

Рис.1 Интерес к будущей профессии



0

2

4

6

8

10

12

14

кол-во человек

I группа

II группа

III группа

Меня привлекает удобство и легкость будущей

профессии

нет

да

Рис. 2 Привлекательность будущей профессии

На наш взгляд, большинство студентов-первокурсников еще не осознают специфические особенности выбранной профессии, объективно не соотносят свои способности и возможности с требованиями будущей профессии, ведь в силу характерологических и личностных особенностей не каждый человек сможет работать с инвалидами. При этом 60% студентов-первокурсников считают,

что выбр

анная ими профессия самая важная и перспективная (рис. 3), а 64% уверены в правильности

выбора профессии (рис. 4).



0

2

4

6

8

10

12

14

16

кол-во человек

I группа

II группа

III группа

Профессия, которую я получаю, самая важная и

перспективная

нет

да

Рис. 3 Значимость выбранной профессии



0

2

4

6

8

10

12

14

16

кол-во человек

I группа

II группа

III группа

Я твердо уверен в правильности выбора профессии

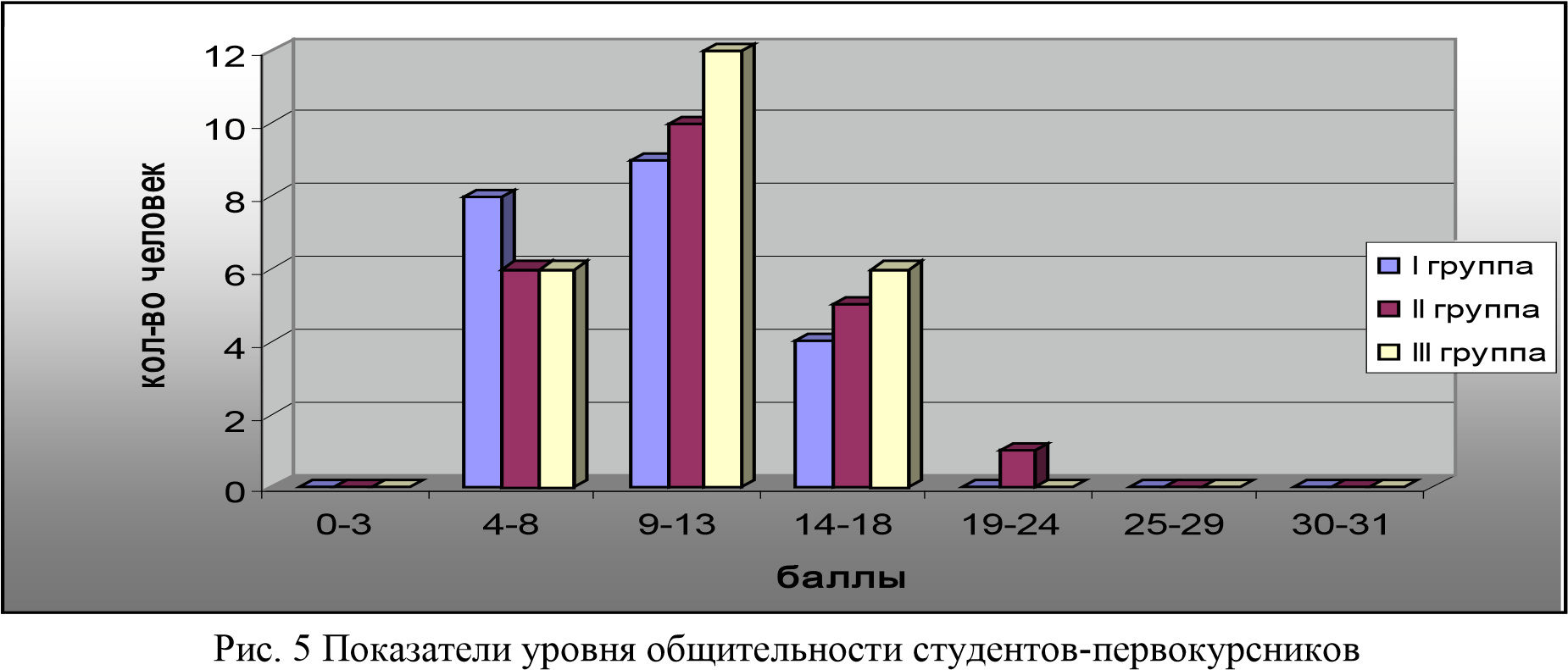
нет

да

Рис. 4 Уверенность в правильности выбранной профессии

Физическое воспитание людей с ограниченными физическими и психическими возможностями имеет свои особенности и определяется не только профессиональными умениями и навыками специалиста по адаптивной физической культуре, но и профессионально личностными качествами, такими как милосердие, отзывчивость, оптимизм, альтруизм и др. Успешность работы с людьми, имеющими отклонения в физическом и психическом развитии, во многом определяется интересом, желанием и умением общаться и ними.

Оценку уровня общительности и способности взаимодействовать с другими людьми мы произвели с помощью методики «Определение уровня общительности» В.Ф.Ряховского. Студентам были предложены 16 простых вопросов, предполагающие однозначные ответы: «да», «нет», «иногда». Анализ результатов тестирования показал, что высоким уровнем общительности обладают 30% студентов. Это студенты, которые охотно берутся за любое дело, даже когда не совсем компетентны в нем, участвуют в дискуссиях по любому вопросу, просто потому, что они привыкли быть в центре внимания. Весьма общительны (уровень коммуникабельности выше среднего), разговорчивы, охотно знакомятся с новыми людьми 46% студентов. Средний уровень общительно наблюдается у 22% студентов. Этих студентов отличает любознательность, терпеливость в общении, умение слушать собеседника, грамотно поставленная речь. Среди опрошенных респондентов, студентов которым не хватает навыков общения, т.е. с низким уровнем коммуникабельности, выявлено не было (рис. 5).



Результаты тестирования показали, что студенты-первокурсники активно стремятся к общению, легко устанавливают контакт с незнакомыми людьми желая обрести новых друзей и определиться в жизни, они обладают достаточным уровнем развития коммуникативного потенциала для формирования навыков профессионально-педагогического общения.

в

общаются

активно

студентов

%

только

15

этом

При

с

людьми,

имеющими

отклонения

состоянии здоровья (рис.6).



0

2

4

6

8

10

12

14

16

18

20

кол-во человек

I группа

II группа

III группа

Я активно общаюсь с людьми, имеющими отклонения в

состоянии здоровья

нет

да

Рис.6 Показатели общения студентов с людьми, имеющими отклонения

в состоянии здоровья

В системе подготовки бакалавров по адаптивной физической культуре необходимо уделять особое внимание выбору оптимальных методов и форм организации обучения, проектировать и внедрять в процесс обучения педагогические технологии, формирующие профессионально значимые качества личности применительно к деятельности в области адаптивной физической культуры. Разработка авторских курсов (в соответствии с ФГОС) предполагающая диагностику личностных качеств студента, его способностей и возможностей, направленная на психологическую подготовку и формирование умений социального взаимодействия с особым контингентом лиц способствует адаптации студентов к дальнейшей профессиональной деятельности.

**Литература:**

1. Строгова, Н.А. Факторы успешной профессиональной деятельности специалиста по адаптивной физической культуре [Текст] /Н.А. Строгова//Вестник Самарского Государственного Университета. - 2010. - №1. - С. 191-195.

**АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ СТУДЕНТОВ,**

**ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО**

**МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА И ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО**

**УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ**

Т.В.Хонякова, ст. преподаватель, А.Н.Хоняков, ст. преподаватель,

Гродненский государственный медицинский университет, Н.И.Сошко, преподаватель

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, г.Гродно, Беларусь

Вопросам здорового образа жизни (ЗОЖ) в Республике Беларусь уделяется значительное внимание, начиная с воспитания в семье и школе, и заканчивая общей политикой государства, направленной на формирование основных принципов ЗОЖ среди населения [2]. Гиподинамия, избыточная масса тела, систематический стресс и вредные привычки приводят к раннему старению организма человека [3]. Контроль за состоянием здоровья, рациональным питанием, сном, злоупотреблением вредными привычками и уровнем физической активности необходимо систематически осуществлять в студенческой среде [4]. Поэтому было проведено данное социологическое исследование, чтобы наглядно увидеть распространение вредных привычек среди студентов отдельно взятых факультетов Гродненского государственного университета имени Янки Купалы (ГрГУ им.Я.Купалы) и студентов разных факультетов Гродненского государственного медицинского университета (ГрГМУ).

Проблема данного социологического исследования заключается в изучении распространения алкоголя, наркотиков и табакокурения в жизни современной студенческой молодежи.

Цель исследования: выявить состояние данной проблемы у студентов, занимающихся спортом ГрГМУ и студентов ГрГУ им.Я.Купалы на сегодняшний день.

Задачи исследования:

* собрать максимально возможную информацию по исследуемой проблеме с помощью социологического опроса;
* проанализировать состояние подверженности студенческой молодежи вредным привычкам.

Объект исследования: студенты различных факультетов ГрГУ им.Я.Купалы в возрасте от 18 до 22 лет в количестве 160 человек и студенты различных факультетов ГрГМУ в возрасте от 18 до 22 лет в количестве 160 человек.

Предмет исследования: распространение вредных привычек (алкоголя, наркотиков, курения) среди студенческой молодежи двух университетов.

Методы исследования: Респондентами являлись студенты различных факультетов двух университетов в количестве 320 человек (160 добровольцев мужского пола ГрГМУ и 160 добровольцев мужского пола ГрГУ им.Я.Купалы). Средний возраст анкетируемых 20,3±0,2 (грГМУ), 20,5±0,3(ГрГУ им.Я.Купалы). Анкетирование проводилось раздаточным способом. Респондентам разрешалось выбирать не более одного варианта ответа. В анкете было поставлено 13 вопросов: употребляете ли вы алкоголь: как часто, с какой целью, можете ли отказаться, достаточно ли информации о вреде алкоголя; курите ли вы: количество выкуриваемых сигарет, вследствие чего вы начали курить, с какого возраста, достаточно ли информации о вреде курения; употребляете ли вы наркотики: с какой целью, достаточно ли информации о вреде употребления наркотиков?

Результаты обрабатывали по общепринятым методикам с использованием программного обеспечения Statistica 10.0 (Stat Soft. USA).

Результаты исследования и их обсуждение: Проведенный опрос показал, что употребление алкоголя в малых количествах происходит у 80% (р<0,05) студентов ГрГМУ и 78,5% (р<0,05) у студентов ГрГУ им.Я.Купалы. Не употребляют спиртное 20% (р<0,05) студентов ГрГМУ и 21,5 (р<0,05) студентов ГрГУ им.Я.Купалы. Из числа лиц, употребляющих спиртное 10% респондентов ГрГМУ и 47,9% респондентов ГрГУ им.Я.Купалы показали, что принимают этанол содержащие напитки не более 3-х раз в неделю. При этом 50% (р<0,01) ГрГМУ и 15,6% (р<0,05) студентов ГрГУ им.Я.Купалы не более 2-х раз в месяц, а 40% студентов ГрГМУ и 16,5% студентов ГрГУ им.Я.Купалы – не более 2-х раз в три месяца.

На вопрос, «С какой целью вы употребляете спиртные напитки?» 18% (р<0,05) студентов ГрГМУ и 13,3% (р<0,05) студентов ГрГУ ответили, что прибегают к спиртному, как к лекарству, чтобы снять напряжение. Повышают настроение путем принятия алкоголя 14% (р<0,05) студентов ГрГМУ и 5,7% (р<0,05) студентов ГрГУ им.Я.Купалы. За компанию выпивают 16% (р<0,05) студентов ГрГМУ и 48,4% (р<0,05) студентов ГрГУ. Употребляют алкоголь по праздникам и по особым случаям 52% (р<0,05) студентов ГрГМУ и 57% (р<0,01) студентов ГрГУ им.Я.Купалы.

На вопрос «Всегда ли вы можете отказаться от предложения выпить?» из 160 опрашиваемых студентов ГрГМУ 69,5% (р<0,05) не всегда могут отказаться от такого рода предложения и из 160 опрашиваемых студентов ГрГУ им.Я.Купалы только 68,5% (р<0,05) не всегда могут отказаться от предложения выпить.

Следует также отметить, что в результате опроса выявлено, что 85% студентов ГрГМУ и 85,5% студентов ГрГУ им.Я.Купалы достаточно наделены арсеналом информации о вреде употребления спиртных напитков.

Следующим этапом работы явилось изучение распространенности курения среди студентов двух университетов. Из числа опрошенных респондентов 27% (р<0,05) студентов ГрГМУ и 65% (р<0,05) студентов ГрГУ им.Я.Купалы страдают данной вредной привычкой. При этом от 1 до 10 сигарет выкуривают 76% (р<0,01) студентов ГрГМУ и 92,3% (р<0,01) студентов ГрГУ им.Я.Купалы. От 10 до 20 сигарет в день выкуривают 19% (р<0,05) студентов ГрГМУ и 7,7% (р<0,05) студентов ГрГУ им.Я.Купалы, а 5% (р<0,05) студентов ГрГМУ выкуривают больше пачки в день.

Необходимо отметить, что причиной начала курения 62,3% (р<0,01) студентов ГрГУ им.Я.Купалы и 41% (р<0,05) студентов ГрГМУ явилось желание попробовать. На 33% (р<0,05) студентов ГрГУ им.Я.Купалы и 12% (р<0,05) студентов ГрГМУ повлияла компания, в которой они проводили свое свободное время. 2,3% (р<0,05) студентов ГрГУ им.Я.Купалы и 12% (р<0,05) студентов ГрГМУ пояснили, что сигарета стала мотивом перехода во взрослую жизнь. 1,6% (р<0,05) студентов ГрГУ им.Я.Купалы и 2% (р<0,05) студентов ГрГМУ ответили, что стали курить по примеру родителей, а 0,8% (р<0,05) студентов ГрГУ им.Я.Купалы начали курить «от нечего делать».

На вопрос, «С какого возраста вы начали курить?» респонденты двух университетов ответили следующим образом: с 8- 12 лет 4,7% (р<0,05) студенты ГрГУ им.Я.Купалы; с 12 – 16 лет 16,9% (р<0,05) студенты ГрГУ им.Я.Купалы и 70% (р<0,01) студенты ГрГМУ; с 16 – 20 лет 27,7% (р<0,05) студенты ГрГУ им.Я.Купалы и 10% (р<0,05) студенты ГрГМУ; после 20 лет 50,7% (р<0,05) студенты ГрГУ им.Я.Купалы и 20% (р<0,05) студенты ГрГМУ.

Также в результате опроса выявлено, что 88,5% (р<0,01) студентов ГрГУ им.Я.Купалы и 95% (р<0,01) студентов ГрГМУ достаточно владеют информацией о вреде табакокурения.

Заключительная часть нашего исследования была посвящена изучению употребления наркотических веществ студентами двух университетов. Как показывают полученные данные 8% студентов ГрГМУ и 35% студентов ГрГУ им.Я.Купалы дали положительный ответ на вопрос «Употребляли ли вы когда-нибудь, пусть даже слабый наркотик? (даже курительные смеси)», 65% студентов ГрГУ им.Я.Купалы и 92% студентов ГрГМУ наркотики не упортребляли.

Причины мотива случайного употребления наркотиков выглядят следующим образом: желание новых ощущений 91,5% (р<0,01) студентов ГрГУ им.Я.Купалы и 1% (р<0,05) студентов ГрГМУ; под воздействием других людей 7,1% (р<0,01) студентов ГрГУ им.Я.Купалы; 1,4% (р<0,05) студентов ГрГУ им.Я.Купалы стали жертвой злой шутки друзей. На вопрос «Достаточно ли вам информации о вреде употребления наркотических веществ?» положительный ответ дали 84% студентов ГрГУ им.Я.Купалы и 98% студентов ГрГМУ. Недостаточной информацией о губительном действии наркотических веществ владеют 16% студентов ГрГУ им.Я.Купалы и 1% студентов ГрГМУ.

Среди наиболее распространенных причин снижения уровня здоровья в молодежной среде является злоупотребление вредными привычками, а именно курение и употребление спиртных напитков [5]. Так, табачный дым помимо никотина, содержит около 200 веществ, чрезвычайно вредных для организма – при курении данные вещества проникают в ротовую полость, в верхние дыхательные пути, оседают на слизистой оболочке и пленке альвеол. Никотин вреден не только для курящих, но и окружающих людей. Табачный дым вызывает раздражение слизистых оболочек ротовой, носовой полости, дыхательных путей и глаз [6]. Практически у большинства курильщиков развивается воспаление дыхательных путей, что обуславливает частые простудные и инфекционные заболевания. Заболеваемость раком легких у данной категории лиц в 6-10 раз выше, чем у некурящих

[8].

Значительный вред организму наносит регулярный прием этанолсодержащих жидкостей. Алкоголь отрицательно влияет на пищеварительную систему: попадая в желудок происходит повышенное раздражение желудочных желез с резким усилением желудочной секреции, однако в дальнейшем деятельность желудочных желез нарушается, уменьшая выделение желудочного сока [1]. Алкоголь угнетает продукцию форменных элементов крови, снижает иммунологическую резистентность организма, что может обуславливать развитие ряда хронических заболеваний.

Снижение микроциркуляции в сосудах головного мозга при употреблении спиртных напитков нарушает доставку и утилизацию О2, приводя к гипоксии, кислородному голоданию нейронов, обуславливающих нарушение памяти и когнитивных функций. Употребление алкоголя является серьезным фактором риска возникновения психоневрологических нарушений и других неинфекционных болезней, таких как сердечно-сосудистые заболевания, цирроз печени и различные виды рака [9].

Наиболее распространенными наркотическими веществами в студенческой среде являются препараты конопли (марихуана, гашиш, план), на втором месте находятся стимуляторы (чифир, эфедрон, джеф, винт, экстази, амфетамины) и замыкает данный перечень так называемые «тяжелые» наркотики – опиаты (опий-сырец, кокнар, морфин, героин, промедол) [10]. Как показывает проведенное анкетирование, процент употребления наркотических веществ в данной группе респондентов относительно небольшой, что характеризует алкоголь и табакокурение как наиболее значимые факторы риска развития хронических заболеваний, ухудшения состояния здоровья и снижения качества жизни студентов УВО.

Выводы: Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что, несмотря на высокий уровень осведомленности студентов, занимающихся спортом, двух университетов о влиянии вредных привычек на организм, большинство из них имеет высокий уровень злоупотребления курением и приемом алкогольных напитков, что обосновывает необходимость поиска новых путей формирования заинтересованности в соблюдении принципов и норм здорового образа жизни.

**Литература:**

1. Савицкая, О.В. Отношение студентов к физической культуре и здоровому образу жизни / О.В. Савицкая // Физ.культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI век: тез. Докл. Межд. науч.-практ. конф. (9-10 декабря 2009г) / Под ред. Трифонова В.В. – Могилев: УО «МГУ им. А,а, Кулешова», 2009.-С.148-149.
2. Викторов, Д.В. Здоровьесбережение: проблемы развития мотивации у студентов вузов: монография / Д.В.

Викторов – Омск: Изд-во Омск ГПУ, 2009 -142с.

1. Воложин, А.И. Путь к оздоровлению / А.И. Воложин и [др.]. – М., Знание, 1989. – 160с.
2. Судиловская, Н.Н. Изучение мнения студентов 1 курса педагогического университета о здоровом образе жизни и вредных привычках / Н.Н. Судиловская // Фундаментальные исследования. 2005. № 6. С. 107-108. 5. Леонтьева, М.В. Особенности употребления алкоголя и наркотиков школьниками и студентами Архангельской области / М.В. Леонтьева // Вестник психотерапии. – 2009. - № 30. – С.25-37. 6. Голенков, А.В. Психологическая склонность студентов-медиков к алкоголизации / А.В. Голенков, А.П. Андреев // Вестник психотерапии и психологии Чувашии. – 2010. - № 6. – С. 37-45.

7. Зернов, Д.В. Поведение студентов-медиков, представляющее опасность для здоровья / Д.В. Зернов // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2012. - № 3. – С. 46-53. 8. Родионова, В.Б. Что необходимо знать о вреде курения / В.Б. Родионова // Биозащита и биобезапасность. – 2010. – Т.2, № 4. – С.28-31.

9. Кайгородова, Т.В. Подходя всемирной организации здравоохранения к борьбе со злоупотреблением алкоголем / Т.В. Кайгородова, А.А. Куликов // Социальные аспекты здоровья населения. – 2010. – Т.14, № 2. – С.9. 10. Цветкова, Л.А. Социальная психология наркотизма в студенческой среде / Л.А. Цветкова // Вестник ЮжноУральского государственного университета. Серия: Психология. – 2011. - № 29. – С.90-93.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПИЛАТЕС-БОЛОВ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

М.В. Чайченко, ст. преподаватель, Л.В. Галанова, ст. преподаватель, В.Ф. Галанов, ст. преподаватель

Московский государственный областной социально-гуманитарный институт

г.Москва, Россия

В процессе построения занятий физической культурой со студентами ВУЗа, применяются разнообразные формы, средства и методы физического воспитания, которые соответствуют примерной учебной программе по дисциплине «Физическая культура» для высших учебных заведений. Кафедра физической культуры имеет определенные возможности для внедрения в рабочие программы по дисциплине «Физическая культура» те средства и формы, которые соответствуют особенностям материальной базы учебного заведения.

Физическое воспитание в ВУЗе рассматривается как базовая часть общечеловеческой культуры и несет в себе огромный потенциал формирования всесторонне развитой личности и отражается во многих учебно-методических исследованиях.

Одной из первостепенных задач является формирование у студенческой молодежи здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а так же сознательного отношения к себе и собственному здоровью, физической подготовленности, которые должны осуществляться за счет новых подходов в системе физкультурного образования в ВУЗе.

**Актуальность**совершенствования системы физкультурного образования определяется наличием целого ряда социальных проблем:

* отсутствие у молодежи социально-значимых целей, перспектив, идеалов;
* рост преступности, правонарушений среди молодежи, рассматриваемой возрастной группы;
* распространенность употребления алкогольных, наркотических и табакосодержащих смесей;
* снижение общественного и индивидуального здоровья, нравственной устойчивости, как одного из факторов безграмотности в области культуры здорового образа жизни.

Известно, что занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение, а именно, содействуют стабилизации дисциплины, увеличению чувства ответственности, формированию настойчивости в достижении поставленных целей. Это в равной степени касается всех занимающихся, независимо от выбранной специализации и профиля обучения в ВУЗе, возраста, социального положения. Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности во многом определяется характером интересов и мотиваций, изучение которых и явилось **целью** нашего исследования.

**Организация педагогического эксперимента.**Эффективным средством повышения не только физической и функциональной подготовленности студентов, но и повышения мотивационной сферы к занятиям физической культурой, является использование нетрадиционных гимнастических предметов. В качестве опытной работы, предлагается ввести в практические занятия по физической культуре элементы нетрадиционной гимнастики с мини-пилатес-болами (силиконовых надувных мячей, диаметром до 23-25 см). На наш взгляд, применение которых будет направлено на повышение морфофункциональных показателей организма, способствовать эффективной работе основных мышечных групп, увеличению подвижности в суставах. Для эстетического воспитания и повышения эмоционального подъема, мы считаем целесообразно использовать мини-пилатес-болы ярких цветов и выполнением упражнений под музыкальное сопровождение (репертуары современных исполнителей, релаксирующие звуки живой природы и т.д.).

Для определения эффективности использования на занятиях мини-пилатес-болов был проведен педагогический эксперимент в условиях учебного процесса на педагогическом и социально-психологическом факультетах нашего института. В эксперименте участвовало 2 группы студентов-второкурсников по 25 человек. В контрольной группе занятия проводились по традиционной программе. В экспериментальной группе в основной части занятий в течение 50-55 минут выполнялись специальные комплексы упражнений с использованием мини-пилатес-болов, выполняемых под ритмичную музыку. Занятия состояли из трех частей: вводной, основной и заключительной. Занятия сочетали в себе аэробную и силовую нагрузки, позволяющие тренировать как мышечный корсет, увеличивая гибкость, подвижность в суставах, так и кардио-респираторную системы, увеличивая выносливость.

При разработке комплексов упражнений учитывались задачи, связанные с закреплением и совершенствованием двигательных умений, навыков, развитием двигательных и координационных качеств студентов. Главным условием для проведения нетрадиционных занятий является достаточное количество инвентаря (пилатес-болов и гимнастических ковриков), обеспечивающих высокую плотность занятий при одновременном участии всех занимающихся.

Комплексы упражнений включали в себя следующие элементы:

* базовые шаги аэробики и соединение их в различные комбинации с мячом в руках;
* элементы стретчинга (растяжка), что позволяет избежать травм во время занятия и резкого скачка сердцебиения;
* силовая часть тренировки проводится с дополнительным фиксированием положений пилатес-болов. Прорабатываются все группы мышц: брюшной пресс, туловища, верхний плечевой пояс, нижние конечности. Упражнения выполняются как стоя, так и лёжа на коврике.
* заканчивается занятие блоком упражнений на растяжку и расслабление.

**Результаты исследования.** Всоответствии с программой по физической культуре, в высших учебных заведениях для определения уровня физической подготовленности студентов используются определенные тесты. Они проводятся в начале учебного года (эксперимента) как контрольные и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный год. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности применения мини-пилатес-болов на практических занятиях вразделе «Гимнастика». Выявлено, что в начале эксперимента показатели морфофункциональных возможностей студентов экспериментальной и контрольной групп находились достоверно на одном уровне. Контроль за силовыми и координационными показателями, показателями гибкости студентов, проводимый на протяжении всего эксперимента, показал преимущество занятий с применением мини-пилатес-болов по сравнению с традиционными способами проведения занятий.

Проведенные нами промежуточные результаты эксперимента так же показали, что использование мини-пилатес-болов способствует повышению интереса и мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями. Комплексы, проводимые с использованием ритмичной современной музыки, способствовали не только созданию благоприятного эмоционального фона, но и заметно понижали у занимающихся ощущение усталости и помогали увеличивать продолжительность и интенсивность упражнений.

**Литература:**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. Культ. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
2. Новаковский С.В., Дворкин Л.С. Теория и методология силовой подготовки детей и подростков. – Ростов н/Д, 2002. – 326 с.
3. Физическая культура студента: учебник/ под ред. В.И. Ильинича. – М: Гардарики, 2003. – 448с.

**ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ**

**НАПРАВЛЕННОСТИ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА**

М.Б. Чернова, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник, И.А. Криволапчук, доктор биологических наук,

А.А. Герасимова, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник, Институт возрастной физиологии РАО, г. Москва, Россия

В современных условиях особенности функционального состояния (ФС) человека определяются воздействием на него неблагоприятных психосоциальных, экологических, временных, профессиональных и других факторов. Эти факторы порождают состояние психологического стресса, являющееся результатом не столько непосредственного повреждающего действия на организм, сколько следствием субъективно значимого процесса когнитивной оценки «угрозы», тесно связанного с психологической структурой личности. При определенных условиях чрезмерно интенсивная и длительная стресс-реакция организма может явиться причиной разнообразных психогенных нарушений функционального состояния как пограничного, так и клинического уровней. В связи с вышеизложенным особую актуальность приобретает проблема профилактики неблагоприятных последствий стресса, вызванного психосоциальными факторами.

В качестве одного из действенных средств решения данной проблемы рассматриваются регулярные занятия физическими упражнениями (ФУ) различной метаболической направленности. Известно, что использование мышечной тренировки повышает устойчивость к большинству распространенных неблагоприятных факторов среды. Данные литературы и результаты собственных исследований, проведенных на различных контингентах учащихся, показывают, что систематическое использование ФУ способствует оптимизации ФС при стрессе. Выделяются срочные (действующие во время выполнения ФУ), отставленные (действующие в течение непродолжительного периода после выполнения ФУ) и кумулятивные (действующие после систематических тренировок) эффекты влияния физических нагрузок (ФН) на ФС организма. Срочные эффекты обеспечивают эволюционно закрепленную биологически целесообразную «утилизацию» мобилизованных психофизиологических резервов, перестройку метаболизма в сторону преобладания анаболических процессов. Отставленные эффекты обеспечивают формирование такого исходного ФС на фоне, которого адекватное приспособление к действию разнообразных стресс-факторов протекает за счет меньшей мобилизации и экономного расходования ресурсов организма. Кумулятивные эффекты базируются на способности систематических ФУ расширять резервы организма.

Cрочные и отставленные эффекты наблюдаются непосредственно в процессе срочной адаптации к физической нагрузке. Причем, первые из указанных выше эффектов, реализуются во время мышечной деятельности (катаболическая фаза), вторые - в период реституции (анаболическая фаза). В катаболической фазе активируются функции, необходимые для защиты организма, тогда как в анаболической - происходит восстановление и сверхвосстановление психологических и биологических резервов организма. Кумулятивные эффекты, являющиеся результатом долговременной адаптации развиваются постепенно на основе многократной реализации реакций срочной адаптации. Сущность этих эффектов состоит в развертывании позитивных структурных изменений, улучшении выполнения определенных функций, повышении энергетического потенциала организма.

К числу наиболее важных срочных эффектов относятся: изменение уровня неспецифической активации ЦНС: моделирование интенсивности нервных влияний на кору больших полушарий посредством трансформации тонуса активирующих структур, воздействующих в качестве «информационного шума» и обеспечивающих сопряженное торможение более или менее обширных функциональных ансамблей ЦНС; условно-рефлекторное регулирование функционального состояния ЦНС в результате дозированного и локализованного изменения проприоцептивного притока; оптимизация активности стресс-реализующих систем (симпато-адреналовой, гипоталамогипофизарно-адренокортикальной), перераспределение содержания гормонов стресс-реализующих систем: относительное понижение их концентрации в тканях при сохранении высокого уровня в крови; оптимизация активности стресс-лимитирующих систем (ваго-инсулярной, опиоидергической, холинергической, дофаминергической, серотонинергической, ГАМК-ергической, простагландиновой, антиоксидантной), ограничивающих возбуждение стресс-реализующих систем; адекватное перераспределение и утилизация мобилизованных при стрессе энергетических (мышечный гликоген, глюкоза крови, триглицериды мышечной и жировой ткани, аминокислоты с разветвленной боковой цепью) и структурных (возрастание количества свободных аминокислот, активация синтеза альбумина, белков-ферментов, регулирующих глюконеогенез) ресурсов; преобладание эрготротных процессов над трофотропными, накопление специфических метаболитов, индуцирующих адаптивный синтез нуклеиновых кислот и белков; разрядка чрезмерного напряжения вегетативных нервных центров и уравновешивание в них процессов торможения и возбуждения; усиление венозного возврата (мышечный, дыхательный, венозный насосы), рост УО по механизму ФранкаСтарлинга; повышение активности всех звеньев кислород-транспортной системы. Перевод стрессорных ложно-адаптационных изменений гемодинамики в адаптационные; усиление кровотока в работающих мышцах и других активных органах и тканях, падение периферического сосудистого сопротивления; уменьшение объема циркулирующей крови; повышение температуры тела, интенсификация обмена веществ; возрастание инсулин-независимой утилизации глюкозы; стимуляция функции иммунной системы.

Среди наиболее признанных отставленных эффектов выделяют: оптимизацию активности стресс-реализующих систем; преобладание трофотропных процессов над эрготропными, создание парасимпатической «настройки», снижение реактивности симпатических структур гипоталамуса; повышение продукции анаболических гормонов, усиление адаптивного синтеза нуклеиновых кислот и белков; суперкомпенсация энергетических и структурны хресурсов; нормализация тонуса сосудов головного мозга; снижение ЧСС, АД, мышечного тонуса, периферического сопротивления сосудов (отрицательная фаза) в покое; повышение содержания в крови липопротеинов высокой плотности (ЛПВП); изменения структуры сна, увеличение продолжительности и глубины дельта-сна; повышение активности иммунной системы; возрастание объема и устойчивости внимания, улучшение умственной работоспособности; снижение агрессии; уменьшение ситуативной тревожности; снижение депрессии, улучшение настроения.

К числу наиболее важных долговременных приспособительных изменений относятся: повышение мощности и экономичности функционирования стресс-реализующих и стрессограничивающих систем, оптимальное их взаимодействие; совершенствование информационной связи моторных и вегетативных функций, доминирующая роль моторики в регуляции функционального состояния вегетативных нервных центров; повышение мощности и экономичности функционирования кислород-транспортной системы (снижение ЧСС, АД, периферического сопротивления сосудов в покое и увеличение максимальных значений УО, МОК); повышение мощности и экономичности аэробной системы энергообеспечения мышц: увеличение в скелетных мышцах и миокарде, числа и размеров митохондрий, активности ферментативных систем окисления, содержания миоглобина, степени васкуляризации (кол-ва капилляров и артериол, улучшение коллатерального кровообращения), снижение степени свободнорадикального повреждения тканей при стрессе, уменьшение потребления мышцами кислорода в покое и при стандартных нагрузках, повышение МПК; увеличение объема циркулирующей крови, изменение чувствительности барорецепторов, совершенствование механизмов, контролирующих объем жидкости и баланс натрия; снижение уровня неспецифической активации ЦНС в состоянии покоя, уменьшение избыточной вегетативной реактивности на «стандартные» психосоциальные воздействия, ускорение восстановительных процессов после этих воздействий; изменение адренореактивности скелетных мышц и других тканей (увеличение числа β-адренорецепторов и их сродства к катехоламинам, возрастание активности аденилатциклазы и фосфодиэстеразы); повышение чувствительности скелетных мышц к инсулину; повышение способности мышц утилизировать жирные кислоты, возрастание концентрации ЛПВП, снижение соотношения ЛПНП/ЛПВП и ХС/ЛПВП; нормализация иммунологической реактивности, снижение текущей заболеваемости; улучшение физической подготовленности; нормализация массы тела; изменение когнитивной оценки угрозы: снижение степени восприятия опасности, повышение реалистичности оценки проблемных ситуаций, возрастание адекватности стратегии преодоления, повышение самоэффективности; снижение ситуативной тревожности; уменьшение депрессии; улучшение самооценки; повышение удовлетворенности жизнью.

Совокупность рассматриваемых психофизиологических изменений, является неспецифической основой повышения устойчивости ФС к неблагоприятным воздействиям. На базе современных данных о физиологических механизмах оздоровительного влияния рационально организованной двигательной активности и оптимизирующих эффектах специальных программ физических упражнений раскрываются принципиальные возможности нефармакологической коррекции нарушений функционального состояния детей и подростков при стрессе (эмоциональном напряжении). Рассматриваются психологические основы оздоровительной тренировки, новые подходы к использованию средств физической культуры для профилактики широкого спектра неблагоприятных изменений функционального состояния, обусловленных чрезмерной по интенсивности и длительности стресс-реакцией. Предлагаются методические рекомендации по применению дозированных физических нагрузок различной метаболической направленности в целях улучшения эмоционального статуса и усиления чувства благополучия, предупреждения нарушений психического здоровья, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, совершенствования гликемического контроля при диабете и д.р.

**Заключение.** В заключение нам представляется необходимым выделить несколько самостоятельных направлений исследования возможностей использования физических нагрузок для профилактики последствий психосоциального стресса:

* изучение социальных и биологических резервов адаптации человека на различных этапах онтогенеза к изменяющимся условиям среды и выявление роли средств физического воспитания различной метаболической направленности в расширении резервных возможностей человека;
* изучение специфических и неспецифических механизмов оздоровительного влияния физических упражнений на ФС при стрессе, обусловленном психосоциальными факторами;
* изучение срочных и долговременных оптимизирующих эффектов физических упражнений различной метаболической направленности, объёма, интенсивности, координационной сложности и т.д. в отношение психологических и биологических составляющих ФС в неблагоприятных психосоциальных условиях;
* разработка специальных программ занятий физическими упражнениями в целях профилактики и коррекции психофизиологических нарушений, вызванных психосоциальными факторами;
* разработка методологических и технологических подходов, позволяющих значительно усилить оптимизирующие эффекты физических упражнений за счёт комплексного применения мышечных нагрузок совместно с другими средствами нормализации ФС на основе учёта специфики психосоциальной обстановки. Работа поддержана грантом РГНФ (12-06-00037а).

**ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Е.В.Чистякова

Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов, г.Санкт-Петербург, Россия

Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путём «от болезни к здоровью», превращаясь всё более в чисто лечебную, госпитальную. Социальные мероприятия направлены преимущественно на улучшение среды обитания и на предметы потребления, но не на воспитание человека.

Как же сохранить своё здоровье, добиться высокой работоспособности?

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья – занятия физической культурой и спортом.

Сегодня мы вряд ли найдём образованного человека, который отрицал бы великую роль физической культуры и спорта в современном обществе. В спортивных клубах, независимо от возраста, занимаются физической культурой миллионы людей. Спортивные достижения для подавляющего большинства из них перестали быть самоцелью. Физические тренировки «становятся катализатором жизненной активности, инструментом прорыва в область интеллектуального потенциала и долголетия».

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния, называется оздоровительной или физической тренировкой. Первоочередной задачей оздоровительной тренировки является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье. Важнейшей целью тренировки для людей среднего и пожилого возраста является профилактика сердечно – сосудистых заболеваний, являющихся основной причиной нетрудоспособности и смертности в современном обществе. Кроме того, необходимо учитывать возрастные физиологические изменения в организме в процессе инволюции. Все это обусловливает специфику занятий оздоровительной физической культурой и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки.

В оздоровительной тренировке различают следующие основные компоненты нагрузки, определяющие ее эффективность: тип нагрузки, величину нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, периодичность занятий (количество раз в неделю), продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера.

Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда не велосипеде, плавание, гребля.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки (ОФП), ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе «хатха – йога».

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС, что способствует улучшению функций опорнодвигательного аппарата и внутренних органов.

Производственная гимнастика используется в различных формах непосредственно на производстве. Вводная гимнастика перед началом работы способствует активизации двигательных нервных центров и усилению кровообращения в рабочих мышечных группах. Она необходима особенно в тех видах производственной деятельности, которые связаны с длительным сохранением сидячей рабочей позы и точностью выполнения мелких механических операций.

Физкультурные паузы организуются непосредственно во время работы. Время их проведения определяется фазами изменения уровня работоспособности – в зависимости от вида деятельности и контингента работающих. Физкультурная пауза по времени должна опережать фазу снижения работоспособности. С помощью выполнения упражнений с музыкальным сопровождением для незадействованных мышечных групп (по механизму активного отдыха) улучшается координация деятельности нервных центров, точность движений, активизируются процессы памяти, мышления и концентрации внимания, что благотворно влияет на результаты производственного процесса.

Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему, наклоны и приседания – на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения – на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии – выносливость, танцевальные – пластичность и так далее. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения. ЧСС не превышает 130 – 140 уд/мин, то есть не выходит за пределы аэробной зоны; потребление кислорода увеличивается до 1,0 – 1,5 л/мин; содержание молочной кислоты не превышает уровня ПАНО – около 4,1 ммоль/л. Таким образом, работа в партере носит преимущественно аэробный характер. В серии упражнений, выполняемых в положении стоя, локальные упражнения для верхних конечностей также вызывают увеличение ЧСС до 130 – 140 уд/мин, танцевальные движения – до 150 – 170, а глобальные (наклоны, глубокие приседания) – до 160 – 180 уд/мин. Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений, в которых при определенном темпе ЧСС может достигать 180 – 200 уд/мин, а потребление кислорода – 2,3 л/мин, что соответствует 100% МПК. Таким образом, эти серии носят преимущественно анаэробный характер энергообеспечения (или смешанный с преобладанием анаэробного компонента); содержание лактата в крови к концу тренировки в этом случае достигает 7,0 ммоль/л, кислородный долг – 3,0 л.

Занятия атлетической гимнастикой вызывают выраженные морфофункциональные изменения (преимущественно нервно – мышечного аппарата): гипертрофию мышечных волокон и увеличение физиологического поперечника мышц; рост мышечной массы, силы и силовой выносливости. Эти изменения связаны в основном с длительным увеличением кровотока в работающих мышечных группах в результате многократного повторения упражнений, что улучшает трофику (питание) мышечной ткани. Необходимо подчеркнуть, что эти изменения не способствуют повышению резервных возможностей аппарата кровообращения и аэробной производительности организма. Более того, в результате значительного прироста мышечной массы ухудшаются относительные показатели важнейших функциональных систем – жизненный индекс (ЖЕЛ на 1 кг массы тела) и максимальное потребление кислорода (МПК на 1 кг). Кроме того, увеличение мышечной массы сопровождается ростом жирового компонента, увеличением содержания холестерина в крови и повышением артериального давления, что создает благоприятные условия для формирования основных факторов риска сердечно – сосудистых заболеваний.

При наблюдении за 30 – летними мужчинами, в течение двух лет занимающимися атлетической гимнастикой, было отмечено повышение артериального давления в среднем со 120/70 до 130/78 мм рт.ст. (а у 30 % из них – до 140/80 мм рт.ст.), снижение жизненного индекса (в результате увеличения массы тела) с 72 до 67 мл/кг, увеличение ЧСС в покое с 71 до 74 уд/мин. При выполнении функциональной нагрузочной пробы количество атипических реакций на нагрузку увеличилось от 2 до 16 (из 30 обследованных), время восстановления пульса – от 2,9 до 3,7 мин. По данным электрокардиографического исследования, обнаружено перенапряжение миокарда у 12 % занимающихся.

Несмотря на то, что гимнастика по системе «Хатха – йога»довольно популярна в нашей стране, ее физиологическое влияние на организм изучено пока недостаточно. Вполне вероятно, что диапазон ее воздействия весьма широк – вследствие многообразия используемых средств.

«Хатха – йога» – это составная часть индийской йоги, которая включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз (асан), дыхательных упражнений и элементов психорегуляции. Влияние на организм асан зависит, по крайней мере, от двух факторов: сильного растяжения нервных стволов и мышечных рецепторов, усиления кровотока в определенном органе (или органах) в результате изменения положения тела. При возбуждении рецепторов возникает мощный поток импульсов в ЦНС, стимулирующий деятельность соответствующих нервных центров и внутренних органов. В позе «ширса – сана» (стойка на голове) увеличивается приток крови к головному мозгу, в позе «лотоса» – к органам малого таза. Выполнение специальных дыхательных упражнений (контролируемое дыхание), связанных с задержкой дыхания, помимо нервнорефлекторного влияния на организм способствует увеличению жизненной емкости легких и повышает устойчивость организма к гипоксии. «Сава – сана» («мертвая поза») с полной мышечной релаксацией и погружением в полудремотное состояние используется для более быстрого и полного восстановления организма после сильных мышечных напряжений в статических позах. Стимуляция восстановительных процессов и повышение эффективности отдыха происходит благодаря снижению потока импульсов от расслабленных мышц в ЦНС, а также усилению кровотока в работавших мышечных группах.

В массовой физической культуре широко используется оздоровительная (ускоренная) ходьба: при соответствующей скорости (до 6,5 км/ч) ее интенсивность может достигать зоны тренирующего режима (ЧСС 120 – 130 уд/мин). В США, например, ускоренной ходьбой (по данным института Гэллапа) занимается 53 млн. американцев. При таких условиях за 1 ч ходьбы расходуется 300 – 400 Ккал энергии в зависимости от массы тела (примерно 0,7 Ккал/кг на 1 км пройденного пути). Например, человек с массой тела 70 кг при прохождении 1 км расходует около 50 Ккал. При скорости ходьбы 6 км/ч суммарный расход энергии составит 300 Ккал. При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 ч) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 Ккал, что обеспечивает минимальный (пороговый) тренировочный эффект для компенсации дефицита энергозатрат и роста функциональных возможностей организма.

Это подтверждается результатами исследования максимальной аэробной производительности. Так, через 12 недель тренировки в оздоровительной ходьбе (по 1 ч 5 раз в неделю) у испытуемых наблюдалось увеличение МПК на 14 % по сравнению с исходным уровнем. Однако такой тренировочный эффект возможен лишь у неподготовленных начинающих спортсменов. У более подготовленных спортсменов оздоровительный эффект ходьбы снижается, так как с ростом тренированности интенсивность нагрузки становится ниже пороговой. Увеличение же скорости ходьбы более 6,5 км/ч затруднительно, так как сопровождается непропорциональным ростом энергозатрат. Вот почему при передвижении со скоростью 7 км/ч и более медленно бежать легче, чем быстро идти.

Ускоренная ходьба в качестве самостоятельного оздоровительного средства может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу (например, на ранних этапах реабилитации после перенесенного инфаркта). При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья она может использоваться лишь в качестве первого (подготовительного) этапа тренировки на выносливость у начинающих спортсменов с низкими функциональными возможностями. В дальнейшем, по мере роста тренированности, занятия оздоровительной ходьбой должны сменяться оздоровительной беговой тренировкой.

**ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ АДАПТАЦИОННЫЗ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ**

**ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА (ОПЫТ ЗАНЯТИЙ**

**СНЕГОХОДНЫМ ТУРИЗМОМ)**

А.В. Шаров, кандидат биологических наук, доцент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

В настоящее время практически отсутствуют физиологические данные о воздействии экстремальных видов спорта для оценки уровня здоровья студентов. Реакция организма в процессе взаимодействия с факторами окружающей среды зависит от силы и времени воздействия, адаптационных возможностей организма, которые определяются наличием функциональных ресурсов и могут быть использованы в качестве критериев оценки здоровья. С каждым годом возрастает интерес у молодежи к занятиям экстремальными видами спорта, как средству рекреации. Это необходимо учитывать при организации отдыха у студенческой молодежи с использованием экстремальных средств, особенно для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Особый интерес представляют методы биоинформационных технологий (БТ) для оценки уровня здоровья и степени нормализующего воздействия на биологически активные точки (БАТ) организма студентов, которые легко реализовать в условиях Северного Урала (СУ), куда достаточно сложно, а зачастую и невозможно доставить дорогостоящее оборудование. Новизна разработанного метода защищена патентами РФ [3, 4, 5, 6].

Цель исследования: изучение влияния занятий снегоходным туризмом в условиях СУ на адаптационные возможности студентов.

Наметившаяся в последнее время тенденция развития экстремального туризма требует научного подхода к этой проблеме. И здесь мы видим в первую очередь необходимость в изучении природно-климатических и экологических условий, где проводятся занятия снегоходным туризмом, исследование физиологических особенностей реакции организма при занятиях в полевых условиях. Особенностью обследования на СУ является удалённость мест проживания, наличие горно-таёжных ландшафтов, низкая температура, бедность флоры и фауны, своеобразие микроэлементного состава воды и почвы и т.д. Проведенный нами опрос выявил проявления адаптационного синдрома (АС), который чаще возникал на первые сутки (73,2 %). Среди проявлений АС отмечались сонливость (25,3 %), бессонница (21,3), состояние тревоги (19,6), [2].

Для достижения цели и решения поставленных задач нами проведены исследования у 72 практически здоровых студентов с 1-го по 5-й курс факультета физической культуры ПГГПУ и студентов ПГТУ. При разделении студентов на группы учитывались не только результаты учебной деятельности, занятий физической культурой и спортом (ФК и С), но и опыт занятий снегоходным туризмом (ЗСТ).

Методы исследования. Адаптационные возможности студентов при занятиях снегоходным туризмом в климатических условиях Северного Урала обусловливаются особенностями изменения потенциала биологически активных точек, психоэмоционального статуса, уровня физического здоровья студентов. Эти изменения обусловлены улучшением центральных механизмов регуляции физиологических систем организма.

Прогнозирование адаптационных резервов организма нами осуществлялось с помощью биоинформационных технологий: аппаратно-программном комплексе (АПК) «ИМЕДИС-ФОЛЛЬ» (рег. № 95/311–120) и аппарате «МИНИ – ЭКСПЕРТ - ДТ» (рег. № 95/311–121. Электрофизиологическое измерение биологически активных точек (ЭФИ БАТ) проводилось на меридианах: лимфатической системы (Лф), нервной дегенерации (Нд), эндокринной системы (Энд), легких (Ле), толстого кишечника (Тл), тонкого кишечника (Тн), кровообращения (Кр), имеющих информационно-функциональные связи с органами и тканевыми системами нейроэндокринной и ВНС, участвующими в регуляции иммунологического гомеостаза.

При разделении студентов на группы учитывались не только результаты учебной деятельности, занятий физической культурой и спортом, но и опыт занятий экстремальными видами спорта− снегоходным туризмом.

В первую группу (основную) вошли 35 студентов, занимающихся снегоходным туризмом. Средний возраст членов группы составил 20,10 ± 0,38 года. Юношей в группе − 25, девушек – 10. Вторая группа (сравнения) – 22 студента, занимающихся ФК и С. Средний возраст – 18,42 ± 0,21 года. Ими также применялся оздоровительный комплекс. Юношей в группе – 12, девушек – 10. Третью группу (контрольную)(КГ)составили 15 студентов, не занимающиеся ФК и С. Им рекомендовался только оздоровительный комплекс. Средний возраст составил 19,28 ± 0,33 года. Юношей в КГ – 8, девушек – 7. Низкие показатели ЭФИ БАТ отмечены у 62 студентов из 72, в том числе: у 49 студентов (85,9 %) первой и второй групп, а также у 13 студентов (86,6%) третьей группы. Показатели у студентов 1 и 2-й групп на меридиане Лф оказались в 1,5 раза выше, чем у студентов группы контроля, причем показатели у юношей группы контроля (11,85±1,66 у. е.) в сравнении с юношами, занимающимися спортом (18,72±1,26 у. е.), статистически значимо низкие. Достоверных различий ЭФИ БАТ в группах у девушек не обнаружено.

По данным ВРТ «Имедис-тест», под влиянием занятий снегохлдным туризмом (ЗСТ) у 17 студентов (50%) первой группы (n=35) наблюдалась тенденция к снижению психологической нагрузки (ПН) с 7,41 ± 0,16 до 5,33 ± 0,03 степени, при этом количество лиц с высокой ПН уменьшилось с 40,0 до 20,0 %, при p < 0,05. Через три месяца при повторном исследовании высокая степень ПН (7,62 ± 0,24) отмечалась у восьми студентов (22,8 %), p > 0,05. У двух студентов (9 %) второй группы (n=22) ПН снизилась с 7,26 ± 0,07 до 5,68 ± 0,12 степени. При этом количество лиц с высокой ПН уменьшилось с 40,9% до 31,8 %, p > 0,05. Через три месяца высокая степень ПН (7,22 ± 0,06) тестировалась у семи (31,8 %) лиц, p > 0,05.

В контрольной группе (n=15) результат оказался статистически незначимым: 7,2 ± 0,14 степени,

p > 0,05.

Результаты корреляционного анализа дали возможность установить характер взаимосвязи полученных результатов ЭФИ БАТ, показателей вегетативной реактивности (ВР) на первой минуте ортоклиностатической пробы, данных ПН и уровня физического здоровья (ФЗ) по Г. Л. Апанасенко.

У студентов 1-й группы данные ЭФИ БАТ коррелировали в большей степени с ПН (r = 0,71), результатами ВР (r = 0,67) и в меньшей степени с уровнем ФЗ (r = 0,41).

У студентов 2-й группы данные ЭФИ БАТ находились в тесной зависимости от показателей ВР (r = 0,78); ПН (r = 0,72) и уровня ФЗ (r = 0,84), что позволяет говорить о прямой связи ФС органов и систем, степени напряжения регуляторных систем и высокой степени ПН, p < 0,05.

Результаты ЭФИ БАТ в период зимней и летней экзаменационных сессий характеризовались низкой электропроводимостью на меридианах Лф, Нд, Энд, Ле, Тл, Тн, Кр по отношению к норме, как в первой группе, так и во второй группе и не имели статистически значимых различий (табл. 1).

Таблица 1 Результаты ЭФИ БАТ в период зимней и летней экзаменационных сессий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Меридиан ы  у. е.: | Первая и вторая группы (n = 57) | | Третья группа (n = 15) | |
| Зимняя сессия | Летняя сессия | Зимняя сессия | Летняя сессия |
| Лф | 20,14±0,88 | 13,51±1,22 | 10,66±1,02 | 14,02±1,30 |
| Нд | 14,37±1,15 | 10,98±0,70 | 10,98±1,83 | 11,88±0,78 |
| Энд | 11,18±1,33 | 16,03±1,64 | 15,02±2,21 | 16,44±0,72 |
| Ле | 20,18±1,76 | 22,46±0,73 | 11,18±1,77 | 12,73±2,04 |
| Тл | 13,55±1,92 | 15,91±1,92 | 12,41±2,04 | 15,58±0,98 |
| Тн | 10,07±2,02 | 14,48±0,55 | 11,44±1,17 | 10,24±1,38 |
| Кр | 16,74±1,42 | 14,06±1,12 | 10,74±1,04 | 16,88±1,22 |

Примечание: достоверность различий по отношению к показателям нормы p < 0,05.

После ЗСТ продолжительностью три − пять суток в районах СУ, наблюдалась положительная динамика показателей ЭФИ БАТ. Так, у 19 студентов (54,3 %) первой группы статистически значимо улучшились результаты на меридианах: Нд – с 10,30 ± 2,10 до 36,38 ± 1,88; Энд – с 11,17 ± 1,05 до 37,71 ± 1,89; Тл – с 9,33 ± 2,12 до 34,29 ± 1,87 у. е., p < 0,05.

У 13 лиц (37,1 %) прослеживалась тенденция к улучшению показателей на меридианах: Лф, p >

0,05. У 14 студентов (63,6%) второй группы улучшились результаты на меридианах: Нд – с 14,35 ± 2,02 до 36,71 ± 1,12; Ле – с 18,85 ± 3,02 до 34,28 ± 1,95; Энд – с 15,93 ± 2,82 до 38,42 ± 0,92 у.е., p < 0,05 (рис. 7). У шести студентов (27,3%) – на меридианах Тл – с 14,89±2,66 до 39,32±1,55; Кр – с 14,74±2,68 до 32,45 ± 1,62 у. е., p > 0,05. В КГ наблюдались изменения регистрируемых параметров ЭФИ БАТ на меридианах Нд, Ле, Энд , Лф, Кр, p > 0,05.

В основе полученного эффекта лежит снятие энергоинформационных блокад, что сопровождалось нормализацией моторно-висцеральных взаимоотношений как результата интегративного воздействия проприорецепторов на функцию ВНС, особенно у студентов, занимающихся спортом, за счет нарастания регулирующих влияний на информационноэнергетическом уровне.

Выводы:

1. Занятия снегоходным туризмом необходимо осуществлять после инструктажа по технике безопасности, на подготовленных трассах, в соответствующей экипировке: на Северном Урале невозможно встретить совершенно одинаковые по крутизне, протяженности и формам рельефа горные склоны и хребты. Знание инструкций по технике безопасности жизненно необходимо. Самонадеянность, незнание условий, где предстоит спуск либо подъем, могут стать роковыми.
2. Биоинформационные методы функциональной диагностики: электрофизиологическое измерение биологически активных точек, вегетативно-резонансный тест − следует использовать для мониторинга функционального состояния организма студентов с целью профилактики срыва адаптации.
3. Оценкой эффективности занятий студентов снегоходным туризмом в первой группе служила физиологически нарастающая динамика электропроводности контрольных точек измерения по семи исследуемым меридианам.
4. Активный отдых необходимо планировать в соответствии с возможным воздействием экстремальных условий на физическое и психологическое состояние студента.
5. Произошло значительное (p < 0,05) снижение частоты и продолжительности заболеваний на (33,3 %) и (26,8 %)соответственно. Установлено, что каждый студент в группах наблюдения пропустил в среднем 6,9 дня по причине заболевания за первый год обучения, тогда как во второй учебный год у студентов, начавших заниматься снегоходным туризмом, пропуски сократились в 2,04 раза и составили 3,4 дня. Среди студентов группы контроля этот показатель составил в среднем 8,14 дней. **Литература:**
6. Агаджанян Н.А., Труханов А.И., Шендеров Б.А. Этюды об адаптации и путях сохранения здоровья. **–**

М.: Изд-во Сирин, 2002 **–** С. 36-54.

1. Шаров, А.В. Проблемы адаптации и дезадаптации человека в экстремальных условиях и методы коррекции / А.В. Шаров, Л.В. Шарова // (Медико-физиологические проблемы экологии человека): материалы III Всерос. конф. с междунар. участием. – Ульяновск, 2009. – С. 341−344. **(**0,25/0,12).
2. Пат. 41447. Транспортировочные сани /А.В. Шаров, Л.В. Шарова. −№ 2004117423;

Заявл.10.06.2004; Опубл.27.10.2004.(0,25/0,12).

1. Пат. 76027. Снегоходное транспортное средство для лиц с ограниченными возможностями / ПГПУ,

А.В. Шаров, Л.В. Шарова. − № 2009501312; Заявл. 18.05.2009; Опубл. 16.09.2010. (0,25/0,12).

1. Свид. на интел. продукт № 73200500141. Профилактическое направление биорезонансной терапии с учетом воздействующих факторов в разных регионах проживания/ Л.В. Шарова, А.В. Шаров. Опубл. 23.06.2005. (0,06/0,03).
2. Свид. на интел. продукт № 73200400126. Способ коррекции адаптационно-компенсаторных механизмов при цервикальной дорсопатии в условиях Северного Урала / Л.В. Шарова, Ю.И. Кравцов, А.В. Шаров. Опубл. 22.06.2004. (0,06/0,03).

**МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА**

**ЧЕЛОВЕКА (НА ПРИМЕРЕ ОБОСТРЕНИЙ ЦЕРВИКАЛЬНОЙ ДОРСОПАТИИ)**

Л.В. Шарова, доктор биологических наук, профессор,

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь Россия Ю.И. Кравцов, доктор медицинских наук, профессор

Пермская государственная медицинская академия им. ак. Е. А. Вагнера, г. Пермь, Россия

Одним из важных показателей здоровья, определяющих многоуровневый характер функциональной системы адаптации, является психологическое состояние человека и его взаимодействие с физиологическими приспособительными реакциями[1].

К настоящему времени для определения психологического состояния человека используется достаточно большой арсенал медико-психологического тестирования (СМОЛ, САН, Спилбергер и др.), в том числе с использованием функциональных проб, определяющих толерантность к стрессовым воздействиям (цветовой тест Люшера, корректурная проба по Крепелину, тест с полукольцами Ландольта и др.).

Возникновение стресса и факторы его обуславливающие носят причинно – следственный характер. Нередко сам стресс является причиной многих психосоматических заболеваний, но, зачастую, соматические предположения и другие отягощающие факторы, такие как функциональные расстройства, психовегетативная дизрегуляция, поражение органов сами являются мощными стрессорами и вызывают сильное психическое напряжение, ведущее к психологической травме.

По словам Е.М. Черепановой «круг явлений, вызывающих травматические стрессовые нарушения, достаточно широк и охватывает множество ситуаций, когда возникает угроза собственной жизни» [9]. Поэтому, применяя инновационные методы диагностики и изменения влияния внешних (среда), так и внутренних (патологические нарушения организма) стрессоров приводит к снижению психического напряжения, и к позитивному изменению стрессовой ситуации в целом.

Целью настоящей работы явилось изучение стадийного протекания реакции стрессовых факторов на организм человека и его коррекция.

В наших наблюдениях внешними стрессорми являятся холод: мороз до – 35°C, управление снегоходом в экстремальных условиях, транспортировка раненых, тепло до +35°C (жарко натопленная печь в душной избе, обострение боли и т.д. показали, что через 6 часов после стрессового воздействия развивается первая стадия, длящаяся до 24 часов, когда показатели биологически активных точек (БАТ) падают. Внутренним стрессором является усиленная мышечная работа. В этих условия организм не усиливает, а ослабляет свой ответ на воздейстивие стрессоров. В наших исследуемых группах изменения на первом этапе не вызвали тяжёлых последствий в организме, т.к. организм был переключён на мышечную работу, а не находился в состоянии гиподинамии [6]. Многочисленные исследования действия на метаболизм различных экстремальных факторов отличают в том, что эти воздействия вызывают большие энергетические траты и преобладание процессов катаболизма над процессами анаболизма. [1, 6, 7, 9, 10] После первой стадии наступает стадия устойчивости, когда показатели стабилизируются. Когда раздражитель (стрессор) сильный и длительный, развивается стадия истощения, т.е. хронический стресс. Доказано, что в центральной нервной системе (ЦНС) под влиянием сильных раздражителей развивается резкое возбуждение, сменяющееся запредельным торможением, что ведёт к снижению чувствительности центральных нервных аппаратов (И.П. Павлов, 1927), поэтому другие сильные воздействия уже воспринимаются менее значимо. Например, при хроническом течении цервикальной дорсопатии (ЦД) действие повреждающего раздражителя длится долго, и стадия истощения, судя по показателям ЭФИ БАТ, протекает волнообразно. Возможно, это связано с тем, что возбудимость центральных нервных структур колеблется от резкого возбуждения до запредельного торможения волнообразно. При остром течении ЦД реакция развивается в ответ на действие мощного раздражителя – боли.

В соответствии с международной классификацией болезней десятого пересмотра (МКБ-10) остеохондроз позвоночника (М-42) включен в раздел деформирующих дорсопатий (М-40-43).

Методы и организация исследования.Чрезвычайно эффективным оказалось сочетание биорезонансной терапии (БРТ) с электрофармацевтическими спектрами колебаний (ЭФСК), [Шарова Л.В., патент на изобретение № 2204374 РФ.]. Результаты исследований ПН оценивалась Вегетативным резонансным тестом (ВРТ) «Имедис- ИМЕДИС - ТЕСТ» по восьми степеням: I - VIII.

VIII степень - самая высокая степень. При высоких показателях (тестируются психологическая нагрузка) становится понятно, что психологические проблемы в формировании состояния здоровья пациента требует коррекции.

Биорезонансная терапия проводилась аппаратом «БРТ ИМЕДИС - ТЕСТ», с помощью электромагнитных колебаний в диапазоне частот от 10 до 500 000 Гц, свойственных самому пациенту, которые снимались с поверхности его кожи, специальным образом обрабатывались и снова возвращались в организм в физиологическом режиме [2, 3].

В процессе БРТ пациент и аппарат образуют замкнутый контур адаптивного регулирования, позволяющий организму использовать свои собственные возможности для возвращения в состояние физиологического гомеостаза. При этом производилась запись, на носитель информации: гомеопатическую крупку, с включением в комплексную терапию путём физического воздействия на корпоральные биологически активные точки (БАТ): Т14 (да-чжу), Т13 (тао-дао), Р2 (юнь-мэнь), Р3(тянь-фу), Р14(би-нао), собственными волновыми колебаниями пациента записанных с точек БАТ пациента в течение 30 секунд в противоположной фазе и дополненные волновыми лечебными частотами [3, 4, 5], табл.1

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Динамика показателей теста психологической нагрузки под влиянием воздействий комплекса ЭФСК+БРТ+цв. Баха | | | | | |
| Показатели | Проживающие на Западном Урале, n=15 | Коренные (манси) 2А, n=15 | Коренныепришлые  (2Б),  n=15 | Пришлые  (2В), n=15 | Группа контроля, n=15 |
| До лечения | VII | VI-V | VII-VIII | VI- VII | VI- VII |
| Спустя 2 недели | VI-V | V | VII | V-VI | VI- VII |
| Спустя 3 месяца | V-IV | V | VII- VI | III- IV | VI- VII |

Запись каждой частоты – 15 секунд на каждую точку. Экспозиция 3 дня на активную точку, 1 день на симметричные точки. Курс - 7 сеансов**.** Как свидетельствуют данные табл. 1, наиболее выраженное устранение тревожности как у лиц со средним, так и высоким её уровнем отмечалось у пациентов подгруппы 2А и 2В. В подгруппе коренных-пришлых (2Б), хотя и была отмечена положительная динамика изучаемых показателей, однако, она не приводила к их нормализации. В контрольной группе существеной динамики в показателях ПН не отмечалось.

В 1-й группе (ЗУ) до проведения курса реабилитации ПН составила 7,48±0,08 балла, после воздействия комплекса БРТ+ЭФСК она снизилась до 5,35±0,18 балла, а спустя 3 месяца - до 4,64±0,19 балла.

Несомненен эффект применённого комплекса. на этом фоне способствует снижению ПН. Наблюдаемая положительная динамика коррелировала с нормализацией энергетических потоков, что подтверждается данными тестирования БАТ.

У пациентов 2-й группы (2А) до проведения курса реабилитации ПН составила 6,35±0,18 балла, После воздействия ЭФСК+БРТ, ПН сохранялась у 5 пациентов, спустя 3 месяца показатели стабилизировались до 5,33±0,14 балла. В последующем ПН увеличивалась в 4 случаях, что требовало повторного курса.

У пациентов 2-й группы (2Б) наблюдаемые до курса показатели заметно уменьшались и к концу курса восстановительного комплекса составили: 7,44±0,15 балла; 7,04±0,09 балла; 6,74±0,01 балла.

У пациентов 2-й группы (2В) до проведения курса реабилитации ПН составляла 6,34±0,03 балла, после проведённого курса ПН уменьшилась статистически значимо: 5,47±0,02 балла; 3,04±0,01 балла.

У пациентов контрольной группы (КГ) показатели ПН были относительно стабильны: 6,34±0,01 балла; 6,02±0,02; 6,24±0,04 балла.

При применении комплекса «плацебо» показатель ПН практически не снижался. В то время как в остальных группах после применения БРТ+ЭФСК показатель у подавляющего большинства обследуемых лиц определялся более низкий показатель, что говорит об эмоциональной лабильности.

Результаты исследования подвергнуты математической обработке с помощью пакетов статистических программ Exсel 5.0, Statistica for Windows 5.0 и "Биостатистика".

Выводы. Исследование протекания реакции стрессовых факторов на организм человека, показали, реакции протекают стадийно, характеризуется изменениями показателей “психологической нагрузки” и биологичеки активных точек.

Применение тестирования по методу ВРТ «ИМЕДИС - ТЕСТ» и дальнейшей коррекции с помощью БРТ+ЭФСК, по данным тестирования ПН: измерения БАТ, способствуют повышению уровня психического здоровья у практически здоровых лиц и пациентов с обострением болевого синдрома ЦД, о чём свидетельствует снижение ПН, биологического индекса, повышение ЭФИ БАТ и оценки адаптационных резервов организма. Снижается высокий уровень тревожности на фоне повышения устойчивости к стрессу и уровня эмоциональной стабильности, что сопровождается повышением основных показателей качества жизни: самочувствия, активности и настроения (САН).

Тенденция приобщения коренных народностей Северного Урала (СУ) к городскому образу жизни, формирует систему факторов, определяющих дискомфорт, прежде всего на психоэмоциональном уровне.

**Литература:**

1. *Агаджанян, Н. А.* Учение о здоровье и проблемы адаптации / Н. Н. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000. – С. 204.
2. *Готовский, Ю. В.* Электропунктурная диагностика и терапия с применением вегетативного резонансного теста «Имедис-тест»: методические рекомендации / Ю. В. Готовский. – М., 1997. – С. 5–7.
3. *Свидетельство* на интеллектуальный продукт 73200500252 РФ. Оценка психологической нагрузки и адаптационных резервов организма у жителей различных популяций Пермского края / Л. В. Шарова, Ю. И. Кравцов. − ФГУП «ВНТИЦ» 28 октября 2005 г.
4. *Свидетельство* на интеллектуальный продукт 73200500142 РФ. Алгоритмы энергоинформационной диагностики и лечения при цервикальной дорсопатии / Л. В. Шарова. − ФГУП «ВНТИЦ» 23 июня 2005 г.
5. *Патент* на изобретение № 2204374 РФ. Способ лечения и профилактики остеохондроза шейного отдела позвоночника. / Л. В. Шарова (Л. В. Усачёва). – Приоритет от 20.02.2001;заявл. 20. 02.2001.
6. *Шарова, Л. В*. Механизмы адаптации при цервикальной дорсопатии у жителей Северного Урала / Л. В. Шарова, А. В. Шаров // VII междунар. конференция «Современные технологии восстановительной медицины». – Сочи, 2004. – С. 725–726.
7. *Марищук, В.Л.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса./ Марищук В.Л., Евдокимов В.И.. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001 – С. 36-43. 8.*Пономаренко, В. А*. Психофизиологические резервы профессионального здоровья человека / В. А. Пономаренко // Вестник РАМН, 4, *1997. – С. 24–27.*

*9.Черепанова Е.М.* Психологический стресс: Помоги себе и ребенку: Книга для школьных психологов, родителей и учителей / Черепанова Е.М. - М.: Издательский центр «Академия», . – 2-е изд. – 1997 г.

10.*Эверли Д.С*. Стресс. Природа и лечение / Д.С.Эверли, Розенфельд Р. // – М., 1985. – С. 225.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ МАГНИТНЫХ ИНДУКТОРОВ**

**У СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ С АТРОФИЕЙ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА**

Л.В. Шарова, доктор биологических наук, профессор,

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

Актуальность.Атрофия зрительного нерва (АЗН) остается одной из наиболее частых причин инвалидности по зрению. Существующие методы терапии далеко не всегда дают стойкий положительный результат, поэтому поиск новых способов диагностики и коррекции АЗН является актуальной проблемой офтальмологов [1].

Целью нашей работы являлось изучение эффективности воздействия электропунктурной диагностики (ЭД) и биорезонансной терапии (БРТ) с точки зрения физиологии, биологии и медицины.

В настоящее время одним из перспективных направлений становятся методы, основанные на биорезонансе, т.е. изменении функционального состояния живого организма в ответ на электромагнитные колебания строго определенных параметров. Наиболее удобным и информативным методом для комплексного обследования, на наш взгляд, является электропунктурная диагностика по Р.Фоллю.

Приоритетные задачи**:**

1. Провести электропунктурную диагностику по Р. Фоллю для выявления сопутствующих заболеваний.
2. Разработать критерии, методику оценки и коррекцию функционального состояния организма для оценки и повышения адаптационных возможностей организма.
3. Восстановить динамическое равновесие между физиологическими и патологическими колебаниями путем экзогенного элиминирующего воздействия на метаболические спектры патогенных микроорганизмов при помощи специально подобранных эталонных резонансных частот.
4. Создать математическую модель для прогнозирования динамики адаптационных возможностей организма обследуемых.
5. Исследовать процессы формирования, укрепления здоровья с помощью энергоинформационных технологий: воздействуя последовательно и избирательно на биологически активные точки по определенному алгоритму, вызывая активизацию его собственных энергетических ресурсов.
6. Разработать лечебно - профилактическое направление для профилактики тканевой гипоксии с помощью активных занятий спортом.

Методы и подходы.

1.Тестируем на АПК «ИМЕДИС-ФОЛЛЬ» электронные аналоги спектра электромагнитных колебаний, с последующей коррекцией методом биорезонансной терапии (БРТ). Для объективизации воздействия способа БРТ в экспериментальном варианте мы исследовали показатели электрофизиологические измерения биологически активных точек (ЭФИ БАТ), исходную остроту зрения (кафедра неврологии педиатрического факультета ПГМА им. Е. А. Вагнера).

Одна из задач выяснить, какая патология сопутствует чаще всего при АЗН. Под нашим наблюдением находилось 30 детей, занимающихся спортом. Возраст от 10 до 14 лет. Девочек - 16; мальчиков-14. Все дети находились под наблюдением офтальмолога и невролога в течение года.

Первую группу составили 10 детей, которым применялся комплекс БРТ.

2-ю группу «PLACEBO» составили 10 детей получавших мнимое воздействие БРТ, (группа контроля).

3-ю группу сравнения составили 10 детей, не получавших БРТ, но принимавших лекарственную терапию.

У 25 детей с помощью электропунктурной диагностики по Р.Фоллю на АПК «ИМЕДИС» выявлена дисфункция вегетативной нервной системы (ВНС), что составило 83, 3 % от общего числа детей. У 16 детей дисфункция ВНС сопровождалась гепато-токсемический синдром (53,3%). У 22 человек выявлены очаги хронической инфекции (73,3%): хронический тонзиллит 50,5% и 22,8% - множественный кариес. Исходная острота зрения варьировала от правильной проекции света до 0.8.

Коррекцию проводили на АПК «ИМЕДИС» с использованием специальных магнитных индукторов для воздействия на различные участки зрительного анализатора. Курс процедур составил от 7 до 10 процедур через день. Контроль осуществляли по окончании курса и на 21 день.

Повторное обследование через 3 месяца.

Острота зрения повысилась у 59,3% обследуемых детей, но статистически не значимо. При небольшой давности заболевания (6-8 недель) острота зрения повысилась от 0, 01-0,03 до 0,7-1,0 в течение 14-20 дней. **Выводы и рекомендации:**

1. Данные полученные в результате проведенного исследования позволяют рекомендовать применение биоинформационных технологий для оценки и коррекции заболеваний зрительного нерва.
2. Анаэробные и статические нагрузки для слабовидящих спортсменов 12-15 лет с атрофией зрительного нерва нежелательны, т.к. при атрофии зрительного нерва следует избегать кислородную недостаточность. Мы рекомендуем преимущественно аэробные нагрузки. Наиболее эффективны занятия лыжным спортом и плаванием на длинные дистанции, т.к. помогаю предотвратить тканевую гипоксию.
3. Проведение простых упражнений на координацию и гибкость можно не ограничивать, если не участвуют статические компоненты. Нагрузки с сотрясением тела или головы при стабильной АЗН условно допустимы (А.Р. Толмачев, 2004).

**Литература:**

1. Шарова Л.В, Леготкин А.Н. Процессы формирования и укрепления здоровья с помощью энергоинформационных технологий для слабовидящих спортсменов 12- 15 лет с атрофией зрительного нерва. Материалы всероссийской научно-практической конференции 18-21 ноября 2013 года. «Адаптивная физическая культура и спорт –образование, наука, практика» . ФГБОУ ВПО ЧГИФК. - г. Чайковский, 2013. - С.165-166.

**ФОРМИРОВАНИЕ ОТСТАЮЩИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ,**

**ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СРЕДСТВАМИ**

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО**

**ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

Д.А.Шатунов, старший преподаватель,

Филиал Казанского федерального университета, г. Елабуга,

аспирант Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма,

г. Казань, Россия

Данные анализа и обобщения научно-методической литературы, посвященной проблеме сенсоневральной тугоухости, указывают на слабые стороны развития детей с патологией слуха, подчеркивают их низкие показатели физического здоровья, двигательной подготовленности, повышенный уровень тревожности [1, 2].

С целью коррекции отстающих показателей осуществляется разработка и внедрение огромного числа коррекционных программ, которые используются в специальных общеобразовательных учреждениях 1, 2 вида. Но при всем количестве существующих программ нет комплексного учета важнейших условий: 1) не достаточно осуществляется совместная деятельность сотрудников коррекционного учреждения, руководителя данного учреждения и семей воспитанников; 2) занятия физической культуры ведутся по программам, рассчитанным на здоровых детей, что, в первую очередь, отражается на неэффективном освоении учебного материала; 3) незначительное количество разработанных программ по физическому воспитанию для детей с нарушением слуха, где применяются сенсорные технологии, которые, воздействуя на функционирующие сенсорные системы, формируют отстающие способности школьников с данной патологией.

В соответствии с вышесказанным **Цель исследования** разработать и экспериментально обосновать программу физического воспитания учащихся среднего школьного возраста с нарушением слуха, направленную на формирование отстающих показателей физического здоровья, физической подготовленности и уровня тревожности подростков среднего школьного возраста экспериментальной группы в условиях специальной (коррекционной) общеобразовательной школыинтерната 1, 2 вида.

Результаты, проведенного нами, констатирующего эксперимента свидетельствуют о том, что в возрасте 12-14 лет между школьниками с патологией слуха и их здоровыми сверстниками существует достоверная разница (p<0,05) в исследуемых показателях сердечно-сосудистой системы (индекс Руфье), системы дыхания (индекс Скибински), в показателях физической подготовленности (быстрота и гибкость, координационные и скоростно-силовые способности, статическое равновесие). Кроме того, у подростков с нарушением слуха наблюдается отчетливая тенденция к проявлению повышенного уровня тревожности по результатам методик Спилберга и Тейлора.

**Организация и содержание исследования:**

Формирующий эксперимент был проведен в период с сентября 2012 по май 2013 год на базе специальной коррекционной школы-интернат 1, 2 вида г. Елабуга. В исследовании принимали участие 40 учащихся младшего и среднего школьного возраста с нарушением слуха (20 мальчиков и 20 девочек).

Экспериментальная, коррекционно-оздоровительная программа имеет комплексный характер, разделы которой направлены на формирование отстающих показателей физического здоровья, двигательной и психоэмоциональной сферы учащихся среднего школьного возраста специальной (коррекционной) школы-интерната 1, 2 вида:

***Корригирующая легкая атлетика.*** С целью развития координационных способностей и быстроты, наиболее отстающих у детей данной категории, мы использовали в легкоатлетических упражнениях ограничители движений (набивные мячи, низкие барьеры, барьеры, поролоновые прямоугольники).

В экспериментальной программе предусмотрены легкоатлетические средства с использованием сенсорных технологий, которые, по нашему мнению, будут способствовать уменьшению времени латентного периода, вовлечению в двигательное действие большего числа мышечных волокон, тем самым благоприятно воздействовать на проявление быстроты и формирование скоростно-силовых способностей.

Кроме того, работа над отстающими показателями координационных способностей, быстроты и кинестетических ощущений велась посредством ***коррекционно-оздоровительных подвижных игр и эстафет с мячом, технических элементов баскетбола.*** Данный раздел был взят в основу экспериментальной программы, потому как мы убеждены в том, что подвижные игры, эстафеты с мячом, а также технические элементы баскетбола являются неотъемлемой составляющей физического воспитания учащихся среднего школьного возраста. Помимо развития двигательных способностей, игры и эстафеты с мячом положительно воздействуют на психику подростка, формируя его личностные качества.

Коррекцию показателей гибкости мы осуществляли ***элементами стретчинга и бодифлекса***.

Для улучшения показателей сердечно-сосудистой системы и силовых способностей мы применяли ***виды аэробики***: элементы фитбол–аэробики и хай–импект степ аэробика.

Развитие дыхательной системы осуществлялось посредством ***дыхательной гимнастикой Стрельниковой А. Н.*** и ***корригирующими дыхательную систему упражнениями в игровой форме***, ***унифицированными настольными играми*** (настольный футбол).

Для снижения уровня тревожности у школьников экспериментальной группы в программу были включены элементы психогимнастики Чистяковой М. И.

Продолжительность экспериментальной программы составляла 10 месяцев (сентябрь – июнь). **Результаты исследования:**

Наибольший прирост показателей физической подготовленности, физического здоровья и понижение уровня тревожности школьников ЭГотносительно их сверстников из КГ предопределяет эффективность разработанной коррекционно-оздоровительной программы.

Таблица 1

*Изменения показателей физического здоровья, физической подготовленности и уровня тревожности девушек среднего школьного возраста ЭГ и КГ за 10 месяцев формирующего эксперимента (Х±δ).*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели, единицы измерения |  | Экспериментальная группа  (n=10) | | | | Контрольная группа (n=10) | | | | |
|  |  | в начале  экспер-та | | в конце  экспер-та | | в начале  экспер-та | | в конце  экспер-та | | |
|  | Физическое здоровье | | | | |  | | | | |
| Инд. Кетле (г/см) | 298,29±24,93 | | | 305,28±4,76 | | 290,75±23,1 | | | 293,47±24,7 | |
| Инд. Робинсона (усл.ед.) | 88,13±10,69 | | | 90,12±3,18 | | 95,72±3,48 | | | 87,16±5,60 | |
| Инд. Скибински (усл.ед.) | 754,94±16,70 | | | 882,25±15,54 | | 768,81±15,1 | | | 785,32±14,7 | |
| Инд. Шаповаловой (усл.ед) | 133,07±27,19 | | | 156,32±6,76 | | 127,28±16,3 | | | 132,36±7,86 | |
| Инд. Руффье (усл.ед.) | 13,46±2,55 | | | 12,72±1,81 | | 13,80±2,26 | | | 13,42±1,87 | |
| Уровень физ. здоров. (балл) | 8,33±1,86 | | | 9,33±1,23 | | 8,03±1,15 | | | 8,46±1,05 | |
|  | Физическая подготовленность | | | | |  | | | | |
| Бег 30 м., с | 6,02±0,57 | | | 5,80±0,31 | | 6,14±0,62 | | | 6,02±0,23 | |
| Челночный бег, с. | 9,6±0,54 | | | 9,41±1,12 | | 9,82±1,23 | | | 9,76±1,82 | |
| Прыжок в длину, см | 149,33±15,3 | | | 155,23±9,62 | | 146,62±9,26 | | | 149,36±10,1 | |
| Наклон вперед сидя, см. | 3,33±2,92 | | | 5,02±1,51 | | 3,86±1,22 | | | 4,17±1,83 | |
| Подтягивание, кол-во раз | 7,67±2,19 | | | 7,29±2,07 | | 7,46±1,36 | | | 7,07±1,70 | |
| Бег 6 мин. м. | 1078,7±142,6 | | | 1102,35±64,2 | | 1080,2±85,9 | | | 1094,3±76,4 | |
| Проба Ромберга, с. | 3±1 | | | 3,82±1,23 | | 3,61±0,41 | | | 3,47±1,70 | |
| Метание набив.мяча, м. | 4,39±0,27 | | | 4,81±0,72 | | 4,45±0,63 | | | 4,52±0,25 | |
| «Сесть-лечь», кол-во раз | 21,67±13,57 | | | 24,56±3,61 | | 20,82±3,36 | | | 23,37±3,94 | |
| Бег змейкой, с. | 3,16±0,19 | | | 3,02±0,23 | | 3,3±0,44 | | | 3,21±0,36 | |
| Уровень тревожности по методике Спилберга | | | | | | | | |  | |
|  | Л.Т. | | С.Т. | Л.Т. | С.Т. | Л.Т. | С.Т. | | Л.Т. | С.Т. |
| Высокая тревожность | 7 чел | | 4 чел | 6 чел | 3 чел | 6 чел | 5 чел | | 6 чел | 5 чел |
|  | 70% | | 40% | 60% | 30% | 60% | 50% | | 60% | 50% |
| Умеренная тревожность | 3 чел | | 6 чел | 4 чел | 7 чел | 4 чел | 5 чел | | 4 чел | 5 чел |
|  | 30% | | 60% | 40% | 70% | 40% | 50% | | 40% | 50% |
| Низкая тревожность | 0 чел | | 0 чел | 0 чел | 0 чел | 0 чел | 0 чел | | 0 чел | 0 чел |
|  | 0% | | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% | | 0% | 0% |
| Уровень тревожности по методике Тейлора | | | | | | | | |  | |
| Очень высокая | 0-0% | | | 0-0% | | 0-0% | | | 0-0% | |
| Высокая | 1-10% | | | 0-0% | | 2-20% | | | 2-20% | |
| Средняя, ближе к высокой | 7-70% | | | 6-60% | | 7-70% | | | 7-70% | |
| Средняя, ближе к низкой | 2-20% | | | 4-40% | | 1-10% | | | 1-10% | |
| Низкая | 0-0% | | | 0-0% | | 0-0% | | | 0-0% | |

*Примечание: Л.Т. – личностная тревожность, С.Т. – ситуативная тревожность*

*Таблица 2*

*Изменения показателей физического здоровья, физической подготовленности и уровня тревожности юношей среднего школьного возраста ЭГ и КГза 10 месяцев формирующего эксперимента (Х±δ).*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели, единицы измерения | | | Экспериментальная группа  (n=10) | | | | | Контрольная группа (n=10) | | | |
|  | | | в начале  экспер-та | | в конце  экспер-та | | | в начале  экспер-та | | в конце  экспер-та | |
| Физическое здоровье | | | | | | | | | | | |
| Инд. Кетле (г/см) | | 328,33±34,53 | | | 307,23±9,81 | | | 322,69±8,63 | | 320,32±21,1 | |
| Инд. Робинсона (усл.ед.) | | 84,80±14,49 | | | 82,12±8,26 | | | 84,54±8,91 | | 83,41±8,12 | |
| Инд. Скибински (усл.ед.) | | 934,87±185,9 | | | 1024,7± 22,6 | | | 945,5± 108,7 | | 987,3±101,3 | |
| Инд. Шаповаловой (усл.ед) | | 163,11±44,25 | | | 178,74±8,95 | | | 169,48±14,6 | | 164,38±18,7 | |
| Инд. Руффье (усл.ед.) | | 13,14±1,32 | | | 11,73±1,84 | | | 12,97±2,30 | | 12,26±2,13 | |
| Уровень физ. здоров. (балл) | | 12,14± 4,91 | | | 14,03±1,64 | | | 12,78±3,28 | | 13,54±2,18 | |
| Физическая подготовленность | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 м., с | | 5,58±0,25 | | | 5,22±0,30 | | | 5,64±0,62 | | 5,54±0,27 | |
| Челночный бег, с. | | 8,82±0,73 | | | 8,56±0,62 | | | 9,03±1,46 | | 8,91±0,89 | |
| Прыжок в длину, см | | 168,2±20,83 | | | 176,64±8,12 | | | 164,3±10,72 | | 165,6±9,34 | |
| Наклон вперед сидя, см. | | 4,8±0,58 | | | 6,67±1,63 | | | 3,72±0,98 | | 4,21±1,73 | |
| Подтягивание, кол-во раз | | 6,4±3,36 | | | 7,05±3,54 | | | 5,9±0,32 | | 6,30±4,06 | |
| Бег 6 мин. м. | | 1155±203,3 | | | 1184,93±66,2 | | | 1162,2±98,2 | | 1179,1±86,3 | |
| Проба Ромберга, с. | | 4,4±6,66 | | | 4,72±2,93 | | | 4,27±1,05 | | 4,25±3,06 | |
| Метание набив.мяча, м. | | 6,66±0,4 | | | 7,04±0,49 | | | 6,38±0,54 | | 6,56±0,74 | |
| «Сесть-лечь», кол-во раз | | 25±6,86 | | | 27,28±5,64 | | | 24,62±4,12 | | 26,75±6,94 | |
| Бег змейкой, с. | | 2,95±0,15 | | | 2,80±0,43 | | | 3,15±0,72 | | 3,09±0,76 | |
| Уровень тревожности по методике Спилберга | | | | | | | | | | | |
|  |  | Л.Т. | | С.Т. | | Л.Т. | С.Т. | Л.Т. | С.Т. | Л.Т. | С.Т. |
| Высокая тревожность |  | 6 чел | | 5 чел | | 5 чел | 4 чел | 5 чел | 6 чел | 5 чел | 5 чел |
|  |  | 60% | | 50% | | 50% | 40% | 50% | 60% | 50% | 60% |
| Умеренная тревожность |  | 4 чел | | 5 чел | | 5 чел | 6 чел | 5 чел | 4 чел | 5 чел | 5 чел |
|  |  | 40% | | 50% | | 50% | 60% | 50% | 40% | 50% | 40% |
| Низкая тревожность |  | 0 чел | | 0 чел | | 0 чел | 0 чел | 0 чел | 0 чел | 0 чел | 0 чел |
|  |  | 0% | | 0% | | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% |
|  | Уровень тревожности по методике Тейлора | | | | | | | | |  | |
| Очень высокая |  | 0-0% | | | | 0-0% | | 0-0% | | 0-0% | |
| Высокая |  | 2-20% | | | | 1-10% | | 3-30% | | 3-30% | |
| Средняя, ближе к высокой |  | 6-60% | | | | 5-50% | | 5-50% | | 5-50% | |
| Средняя, ближе к низкой |  | 2-20% | | | | 4-40% | | 2-20% | | 2-20% | |
| Низкая |  | 0-0% | | | | 0-0% | | 0-0% | | 0-0% | |

*Примечание: Л.Т. – личностная тревожность, С.Т. – ситуативная тревожность*

Таблицы 1, 2 демонстрируют, что после 10 месяцев реализации экспериментальной программы результаты исследуемых показателей изменились следующим образом:

* в среднем школьном возрасте девушкиЭГ и КГ обладают следующими показателями уровня здоровья: низкий – 40% и 60%, ниже среднего – 30% и 30%, средний– 30% и 10%. У юношей ЭГ и КГ показатели уровня здоровья соответствуют: низкий – 0% и 20%, ниже среднего 50% и 50%, средний – 30% и 30%, выше среднего – 20% и 0%.
* у школьников ЭГ наблюдается значительный прирост показателей физической подготовленности: у девушек ЭГ (12-14 лет) прирост в показателях двигательной сферы составил от 7% до 73%, у юношей ЭГ (12-14 лет) от 8,6% до 32%; в КГ девушек – от 2,5% до 12,4 %; в КГ юношей – от 3% до 16%;
* у девушек и юношей ЭГ высокий уровень личностной тревожности, определяемый по методике Спилберга, понизился на 10% и 10%, ситуативной – на 10% и 10%. В КГдевушек и юношей данные показатели не изменились.

Исследуемые показатели, определяемые по методике Тейлора, также свидетельствуют о снижении уровня тревожности подростков ЭГ.

Таким образом, превосходство в исследуемых показателях ЭГ над КГ позволяют сделать заключение, что формирующий эксперимент, в основе которого лежат средства комплексной коррекционной программы, способствуетприросту показателей физического здоровья, двигательной сферы и понижению уровня тревожности учащихся младшего школьного возраста с нарушением слуха.

**Литература:**

1. Пенин Г. Н. Воспитание учащихся с нарушением слуха в специальных образовательных учреждениях / Г.Н. Пенин [и др]. – М. : Издательство КАРО, 2006. – 496 с.
2. Янн, П.А. Воспитание и обучение глухого ребенка: учеб.пособие для пед. вузов / П.А. Янн ; пер. с нем. Л.Н. Родченко, Н.М. Назаровой. – М. :Academia, 2003. – 248 с.

**РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПРИ**

**РАЗРАБОТКЕ ТУРИСТСКОГО ПРОДУКТА НА ОСНОВЕ КОНКУРСА**

И.Ю. Шевченко, старший преподаватель

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма,

г.Москва, Россия

В программу конкретной дисциплины специализации профильного ВУЗа входят различные формы обучения. Учебный процесс, как правило, включает в себя все основные формы традиционной организации учебного процесса: лекции, семинарские и практические занятия, исследовательскую и самостоятельную работу студентов, систему контроля. Все эти формы организации учебного процесса позволяют осуществить на практике сочетание самостоятельной познавательной деятельности студентов с различными источниками информации постоянного взаимодействия с преподавателем, а также коллективную работу студентов. С точки зрения управления образовательным процессом, выбор технологий обучения определяется преподавателем. Тем не менее, набор дидактических средств, выбираемых для достижения образовательной цели, во многом зависит от выбранных методов обучения, которые могут существенно влиять на ход и результат учебно-воспитательного процесса. Выбор методов обучения преподавателем зависит от учебной дисциплины, дидактических целей и задач, содержания учебного материала, формы обучения, учебно-методической базы вуза.

В основу преподавания темы по изучению проектирования туристского продукта с активными способами передвижения были применены дидактические методы, направленные на творческую активность обучающихся на основе метода учебного проектирования***.***

*Под* *проектным обучением* понимается организация образовательного процесса, направленная на решение учебных задач, на основе самостоятельного сбора по заданным признакам и интерпретации информации, обязательного обоснования и корректировки продуктивной последующей учебной деятельности, ее самооценки и презентация результата. При этом обучение приобретает для них значительно больший личностный смысл, что заметно повышает мотивацию собственного учения. Благодаря практической востребованности знаний и умений обеспечивается более осознанное и глубокое их усвоение. Комплексный подход к разработке учебных проектов способствует сбалансированному развитию основных функций учащихся, их творческого потенциала. ***Учебное проектирование*** – специфическая практическая деятельность учащихся. По характеру – это эксперимент, по направленности – производственная деятельность по задачам обучения и воспитания. (А. С. Тихонов).

В учебный процесс были встроены существующие традиционные формы: лекции, семинарские и практические занятия, исследовательскую и самостоятельную работу студентов, систему контроля. На лекционных занятиях перед самостоятельной работой студенты познакомились с теоретическими подходами этапного проектирования туристского продукта и рекреационными возможностями отдельных регионов возможных для проектирования новых туристских путешествий. На основе полученных знаний студентам было дано задание для самостоятельной работы по поиску туристских объектов природного, познавательного, религиозного, культурного т.п. характера конкретного региона, которые можно использовать при проектировании туристского продукта. После выполнения самостоятельной работы был проведен семинар по обмену содержания и характеристикам найденных туристских объектов. При обсуждении данных вопросов преподавателем легко определяется объем и качество проделанной студентами работы. На семинаре, при обсуждении, выделяются наиболее привлекательных туристские объекты, возможные для включения их в программу в дальнейшем разрабатываемого тура и устанавливаются характеристики самого тура в зависимости от целей и задач (по времени, протяженности, количеству осматриваемых туристских объектов и т.д.). После чего студентам дается новое задание на самостоятельное учебное проектирование маршрута, своего разрабатываемого тура, с включением найденных туристских объектов.

В задании также оговаривается, что в дальнейшем, при обсуждении на следующем семинаре будет выбран лучший маршрут. Таким образом, в период аудиторных занятий студенты, могут оценить выполнение своей и других студентов самостоятельной работы, причем оценку производится как в количественном (количество туристских объектов), так и в качественном (разнообразие и их возможное использование в проекте найденных объектов) исполнении.

В двух видах самостоятельной работы (поиск туристских объектов в конкретном районе и разработка маршрута с найденными туристскими объектами) прослеживается соревновательные формы и мотивации творческой деятельности студентов. Они чувствуют себя причастными к исследовательской деятельности (потребности по Маслоу), причем в определенном соперничестве со своими сокурсниками. В то же время, по результатам их деятельности преподавателем будет выставлена промежуточная оценка, которая также является важным фактором в негласном соперничестве между собой. Следующим этапом самостоятельной деятельности являются полевые исследования, которые направлены на проверку разработанного проекта активного тура. С этой целью они проходят весь маршрут с составлением технологической карты (по ГОСТ Р 50681-94 «Проектирование туристских услуг» п.5.8.1). Точный контроль времени прохождения участков маршрута позволяет уточнить время, выявить неточности в проектировании, определить небезопасные места на маршруте и т.д., а также выявить много несоответствий в уже полученной информации. Таким образом, студенты знакомясь с технологией исследовательской работы в полевых условиях, решают задачу по уточнению программы и маршрута разрабатываемого тура.

Следующим этапом учебной работы и развития творческой деятельности со студентами является составление рекламного буклета разработанного тура. Перед самостоятельной работой студенты получают необходимую информацию о приемах рекламной деятельности, направленной на продвижение разрабатываемого туристского продукта. В задании также, оговаривается, что составленные и оформленные буклеты о разработанном туре будут оцениваться студентами вуза в виде проса - Какой буклет наиболее привлекателен? Сначала он проводитсясреди студентов группы в виде конкурса-семинара, на котором выявляются положительные и отрицательные стороны оформления разработанной программы и лучшие работы. Затем конкурс выносится на территорию вуза и уже независимые потенциальные потребители выявляют победителя. В процессе всей учебной деятельности встроены функции контроля по выполнению самостоятельной работы студентов, как по времени выполнения задания (что важно при творческой работе), так по качеству (разноплановость туристских объектов). Заключительным этапом творческой деятельности, контрольной и маркетинговой функцией стало проведение конкурса на лучшую работу, которая оценивалась независимыми студентами вуза на тему - «Какой буклет наиболее привлекателен».

Таким образом, в учебном процессе были использованы большинство традиционных дидактических форм обучения, применение которых позволило значительно усилить желание студентов заниматься творческой деятельностью. Студенты, понимая каким должен быть конечный результат, с интересом выполняли задания самостоятельной работы, оценивали деятельность своих сокурсников. На семинарах проводили самооценку своей работу и работу своих сокурсников. Очень привлекательным было проведение конкурса между самими студентами, которые были мотивированы выполнением своей работы. Метод учебного проектирования в учебном процессе используется несколько лет, во время которого, были уточнены отдельные позиции методического обеспечения и определены новые направления. Кроме того в результате деятельности в учебной группы зародилась идея проведения официального конкурса среди профильных ВУЗов и туристских организаций по разработке программ туристских маршрутов, посвященных конкретной цели, в частности по местам Битвы по Москвой 1941-1942гг.

**ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЭТНОГРАФИЧЕСКОМ ТУРИЗМЕ**

С.А. Шевырин, кандидат исторических наук., доцент

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Пермь, Россия

В современном обществе свое свободное время, досуг многие люди проводят крайне пассивно – на диване, у телевизора, компьютера. У многих такой досуг сочетается с физически не активной работой. Современное постиндустриальное общество и уровень научно-технического прогресса ведут к тому, что все меньше и меньше требуется физическая сила в производственных отношениях. Негативной стороной этого процесса стал малоподвижный образ жизни современного человека со всеми вытекающими из этого проблемами и болезнями. Одним из решений этой проблемы может стать туризм – профессиональная организация качественного досуга, в том числе – активного. В современном обществе фактически утрачены формы досуговой самоорганизации людей – лишь немногие организуются для игры в выходные в футбол, волейбол и т.д. Различные виды туризма могут способствовать организации полноценного активного досуга.

Одним из наиболее подходящих видов туризма является активный, который исследователи определят как «форму путешествий по маршрутам невысоких (до III) категорий сложности, преимущественно в слабоизмененной природной среде, с использованием активных способов передвижения» [3]. Особенной популярностью у пермяков пользуется щадящий вариант активного туризма – сплавы по рекам невысоких категорий сложности. Другим видом туризма, в котором возможно использование активных видов отдыха, является этнографический.

Современный этнокультурный мир Пермского края включает в себя более 100 национальностей. Это представители тех народов, которые давно освоили территорию Пермского Прикамья, - коми-пермяки, удмурты, марийцы, русские, татары и башкиры, и представители народов прибывших в край во времена советских миграционных процессов в ХХ веке – украинцы, белорусы, немцы, поляки и другие [4].

У многих народов сохранилась память о традиционной календарной обрядности. С середины 1990-х гг. традиционная обрядность стала активно возрождаться в виде массовых праздников. Так, в архитектурно-этнографическом музее «Хохловка» с 1994 г. начали проводить Масленицу, Троицу, Святки [9]. В это же время на севере края в Красновишерском районе стал набирать популярность народный праздник коми-язьвинцев «Сарчик» - встреча весны. На юге края – татаро-башкирские праздники Сабантуй, Барда-зиен.

Все традиционные народные праздники включают в себя подвижные игры, которые варьируются по временам года, и позволяют принять участие любому человеку с любой физической подготовкой. Народные игры развивают силу, реакцию, действия в команде. Это – перетягивание каната, лазанье по бревну, катание с гор, взятие снежного городка и другие.

Как показала практика, народные календарные праздники пользуются большой популярностью у жителей и гостей Пермского края. Так, если в 1994 г. посетителей праздника Масленица в АЭМ «Хохловка» было 500 человек, то в 2000 г. – 3000 человек, а в 2010 – 5000 человек. Все праздники в музее «Хохловка» проводятся на основе исторического материала, собранного в экспедициях по Пермскому краю. Такая реконструкция традиционного праздника позволяет наиболее точно передать суть и значение праздника. В русской крестьянской традиции Масленица имела важное, во многом даже решающее, значение. Дело в том, что раньше любой праздник был не только поводом для отдыха, а временем активного магического воздействия человека на мир, природу, судьбу. Так в Масленицу выполнялось множество обрядов, направленных на улучшение плодородия, увеличение урожая. Это чествование молодоженов, катание с гор, ритуальное обжорство и другое. Нам, людям современным, зачастую непонятна связь этих явлений. А у наших предков была своя, все объясняющая, логика, где обилие праздничного стола легко ассоциировалось с будущим обильным урожаем. Оттого и поговорка: «Хоть себя заложить, а Масленицу проводить». Масленичное катание с гор имело следующее значение – кто дальше и ловчее всех укатиться, у того и урожай, удача, денег будет больше. Катались обычно на доске, корыте, ледянке. Самые смелые и ловкие скатывались с гор стоя на одной ноге, да еще с поворотом. Горы же были длинными, иногда заливали целые улицы, идущие под уклон – «У нас катушку прямо на улице в селе строили, с половины улицы расчищали шириной два-три аршина, и вдоль улицы» (с. Курашим), «Катушку большую делали с горы на берег Камы, так что катиться надо было метров 400-500» (г. Чермоз) [6]. В «Хохловке» гора не такая длинная – метров 100, да и пермяков ловких заметно поубавилось – абсолютное большинство катиться на фанерке. А сто лет назад за ловкое или, как говорят на Урале «баское» скатывание с горки была награда – «вот садятся на лоток восемь человек: четыре «холостяги» и четыре «девахи», и мчатся, оставляя за собой крутящийся снежный столб. Скатились «баско». Много значит – скатиться «баско»: девушки тогда целуют парней под горой и идут с низу с песнями. Стыдно приходится ребятам, когда девушки в один голос закричат: «не за что!»

Следующим масленичным развлечением, провидимым в последний день Масленичной недели, в «прощеное» воскресенье, бывает штурм снежного городка. Анимационная команда музея делит желающих на две части – а желающих всегда достаточное количество – штурмующих и защищающих городок. Объясняются правила игры и условия победы. Из полевых записей (опросов старожилов) известно, что штурм крепости устраивали только в губернском городе Перми, а в деревнях обходились простыми кулачными боями – стенка на стенку, улица на улицу. Конечно же, не обходилось без травм – синяков, ушибов – «на Масленицу мужики бились на кулаках улица на улицу» (с. Редикор, Чердынский район). В Перми же «…молодежь делала города из снега и брала их с бою» [1]. При организации штурма снежного городка в музее принимаются максимальные меры безопасности: городок строится с наклонными стенами, насыпается под стены снег, приглашается дежурная команда медиков. Из правил – допускаются только толчки, удары запрещены. Тем не менее, из 100-120 человек участвующих человек пять получает синяки и ушибы. Но, пока никто не жаловался, даже наоборот травмированные гордятся своими синяками.

В последние годы праздник Масленицы организуется уже в нескольких местах Пермского края и все равно не вмещает всех желающих. Из беседы с сотрудниками экскурсионного агентства «Клио» выяснилось, что в этом году нескольким корпоративным группам пришлось отказать в поездке на Масленицу, так как все локальные музейные и парковые Масленицы уже расписаны и заняты. Можно сделать вывод, что Масленица с ее многочисленными подвижными народными играми привлекает все больше и больше туристов и экскурсантов, которые активно участвуют в масленичных забавах. Кроме Масленицы в музее «Хохловка» организуется праздник «Троица» с хороводными играми типа «Селезень». Суть игры: выбираются парень и девушка, девушка становится в центр хороводного круга, а парень вне круга. Поется песня про селезня, а парень должен поймать девушку, при этом хоровод ему мешает, задерживает. В троицкую обрядность входят игры с куриными яйцами, во многом повторяющие пасхальную обрядность. Вот как описывают эту игру старожилы Пермского края: «В день святой Троицы и в Духов день происходит катание яиц. В этом спорте принимают участие не только безусая молодежь, но и почтенных лет старики, отцы многочисленных семейств. Катание яиц происходит следующим образом. Каждый, желающий принять участие в игре, ставит на землю печеное яйцо, оставляя промежуток в семь или шесть вершков. Таким образом, поперек какого-нибудь ровного, зеленого лужка вырастает длинная шеренга яиц. От этой шеренги отмеряется расстояние сажень в пять или больше. Затем проводится по земле черта, от которой и начинается катание. Олин из участников берет в руки большой мяч и катит им в шеренгу, стараясь выбить из нее и выиграть яйцо…» [5].

Зимние каникулы как раз приходятся на праздничные недели Святок. Это время было наполнено для наших предков весельем, играми, песнями и гаданиями. Полевые работы уже закончены, кончился и Филиппов пост (с 28 ноября по 7 января), можно разговеться, устроить «вечорки» - посиделки с обязательными поцелуйными играми («Подушечка», «Заинька», «Столбушка»). Чаще всего образовывался хоровод - в центре ведущий, запевали определенную припевку, во время которой ведущий выбирал или ловил девушку и целовал. Недаром весь мясоед (время от конца Филиппова поста до Масленицы) гуляли свадьбы.

По деревенским улицам вплоть до середины нашего века в эти дни ходили ряженные, «снаряженщики», «горбунцы». Рядились в медведя, коня, смерть, покойника. Ребята, узнав, где на «вечорках» много девушек, наряжали одного, самого смелого, покойником. Гримировали мукой, вставляли страшные, вырезанные из репы клыки. Вносили с причитаниями в дом на досках, а то и в настоящем гробу «покойника» и заставляли всех девушек прощаться с умершим поцелуем. «Покойник» же вдруг хватал самую красивую девушку и целовал в ответ.

Тюркские праздничные обряды и игры можно увидеть в селе Барда, где ежегодно проводится Барда-зиен (местный аналог сабантуя). Здесь можно попробовать свои силы в народной борьбе курэш, прокатиться на лошади, забраться на столб за призом. По подсчетам редактора бардымской газеты «Тан» 2003 году на праздник приехало около 30 тысяч человек [10].

Вид активного отдыха, связанного с посещением этнографических праздников стремительно набирает популярность. Пермский край, имеющий более 100 национальностей, позволяет не уезжая далеко окунуться в совершенно незнакомую культуру, попробовать достаточно экзотические блюда (например, шаньги с «пистиками» - молодыми побегами хвоща), поучаствовать в народных играх, позволяющих ощутить самый разный спектр физических нагрузок – от точного броска мяча, до почти экстремального штурма снежной крепости. Проведенная исследователями в последние годы работа по сбору и описанию этнической истории и традиционной культуры народов Урала под эгидой Института истории и археологии УрО РАН, позволит намного расширить количество национальных праздников с специфичными для каждого народа активными играми. Так, были описаны и опубликованы этнографические данные по пермским полякам, эстонцам, белорусам [7].

Так, вполне можно внедрять в туристическую сферу польский праздник «Смигус-Дындус» или «Мокрый понедельник». В Перми большая польская колония проживает с первой половины XIX века. Поляки – старожилы Перми так вспоминали этот праздник: «Любимое занятие этого праздника Смигус-Дындус, когда обливались. У нас называли – обливайки». Парни должны были облить водой девушек [8]. У коми-пермяков были свои подвижные игры. Например, в «коровку» - «галевой» (ведущий) округлым куском льда (или замерзшим куском конского помета) должен был попасть в играющего. Если попал, то «галевым» становился другой. Другой популярной игрой была «сиг сейны» - вкапывался кол с веревкой, под него клались старые лапти. «Галевой», держась за веревку, не давал играющим утащить лапти. Если «галевой» задевал играющего, тот становился «галевым»

[2].

Таким образом, можно сделать вывод, что этнографический туризм в Пермском крае имеет большой потенциал, десятки национальностей имеют свои, очень интересные, подвижные игры, связанные с традиционным календарем. Эти игры необычны для жителя города и потому могут быть привлекательными, о чем свидетельствует динамика посещаемости этнографических праздников. В современном обществе существует глубокая потребность в организации качественно нового досуга, насыщенного активными играми и родной истерией. Этим новым досугом становится этнографический туризм в пермском крае.

**Литература:**

1. Верхоланцев С.В. Город Пермь, его прошлое и настоящее. Пермь, 1994 г. С.171.
2. Климов В.В., Чагин Г.Н. Круглый год праздников, обрядов и обычаев коми-пермяков. Кудымкар, 2005. С.97.
3. Мышлявцева С.Э. Активный туризм в регионах Урала (маршрутный принцип территориальной организации). Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата географических наук. Пермь, 2007. С.8.
4. Черных А.В. Основные этапы этнической истории Прикамья в XVI-XXI вв. // Этнический мир Прикамья.

Библиографический указатель. Пермь, 2003. С.24-25.

1. Черных А.В. Русский народный календарь в Прикамье. Часть 1. Пермь, 2006. С.134.
2. Черных А.В. Русский народный календарь в Прикамье. Часть 2. Пермь, 2008. С.201-202.
3. Черных А.В., Голева Т.Г., Шевырин С.А. Поляки в Пермском крае: очерки истории и этнографии. СПБ., 2009; Черных А.В., Голева Т.Г., Шевырин С.А. Эстонцы в Пермском крае: очерки истории и этнографии. СПб., 2010. Черных А.В., Голева Т.Г., Шевырин С.А. Белорусы в Пермском крае: очерки истории и этнографии. СПб., 2013.
4. Черных А.В., Голева Т.Г., Шевырин С.А. Поляки в Пермском крае: очерки истории и этнографии. СПБ., 2009. С. 208-209.
5. Шевырин С.А. Опыт актуализации коллекций архитектурно-этнографического музея «Хохловка» в современных условиях // III Конгресс этнографов и антропологов России. Тезисы докладов. Москва, 1999. С.264.
6. Эльмарт Уразов. Барда-зиен – праздник Бардастана // [http://bardaperm.narod.ru/barda/milligedetler/barda-zien.htm.](http://barda-perm.narod.ru/barda/milligedetler/barda-zien.htm)

**МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН РАЗНЫХ**

**ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП СРЕДСТВАМИ АКВАФИТНЕСА**

Т.Н. Шутова, кандидат педагогических наук, доцент, А.В. Шаравьёва, студентка,

Чайковский государственный институт физической культуры,

г. Чайковский, Пермский край, Россия

Проблема сохранения и укрепления здоровья выдвигается в числе наиболее значимых для общественного развития и обуславливает актуальность ее теоретической разработки. Изучение состояния здоровья охватывает широкий комплекс медико-биологических, педагогических, психологических, социальных и других наук, определяющих различные взгляды на данное явление, подходы, организацию и технологию.На сегодняшний день встает вопрос об улучшении физического состояния и сохранения здоровья населения по средствам физической культуры, спорта и туризма, формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой, так как многие исследования показывают тенденцию к ухудшению состояния здоровья взрослого населения, в том числе женщин (С.Н. Туморин, 2005; Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева, 2006).

Физическое состояние- это совокупность взаимосвязанных признаков, в первую очередь таких, как физическая работоспособность, функциональное состояние органов и систем, соответствующих полу, возрасту, физическому развитию, физической подготовленности. Вместе с тем зарубежные авторы под этим термином понимают готовность человека к выполнению какой-либо физической работы, физическую подготовленность, соотношение жирового и мышечного компонентов тела.

Комплексный контроль по физическому состоянию в оздоровительной гимнастике, как отмечает С.Н. Пожидаев (2012) предполагает следующие подходы:

* Т.С. Лисицкая и С.В. Сиднева (2002) тестируют физическую подготовленность и работоспособность, гибкость и силу, состояние здоровья и двигательной активности, физическое развитие и жировую массу тела;
* Э.Т. Хоули и Б.Д, Френкс (2000) выявляют состояние здоровья по достаточно большому перечню медико-биологических показателей в состоянии покоя (ЧСС и АД, ЭКГ, избыточную массу тела, обхватные размеры талии и бёдер, гибкость определённых суставов, функцию лёгких), при субмаксимальной (характеристики крови и показатель усталости) и при максимальной нагрузке (потребление кислорода, функциональная активность и ощущение усталости, количество наклонов и подтягиваний);
* В.М. Зациорский, М.А. Годик в отличие от предыдущих методик для оценивания физического состояния измеряют состояние здоровья (соответствие показателей жизнедеятельности норме и устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды), телосложение (длина и масса тела, объём мышечной и жировой ткани, длина сегментов тела), состояние физиологических и двигательных функций (уровень развития физических качеств – аэробных и анаэробных показателей; сила ног, рук и туловища и др.)

В настоящее время большую значимость представляют различные виды оздоровительных занятий в воде, одним из которых является аквааэробика и аквафитнес. Так как организм женщины не всегда способен к нагрузкам, таким как в аэробике, спортивных играх, беге, силовых тренировках, такое положение усугубляется заболеваниями суставов и избыточной массой тела, замедлением метаболизма с возрастными изменениями, в связи, с чем занятия в воде становятся идеальной формой организации оздоровительной физической культуры.

Анализ литературы показал, что в теории и методике водных программразработаны классификации тренировочных упражнений (Е.Ю. Колганова, 2007; И.А. Ворончихина, 2006; Е.Ю. Киселёва, 2007; М.С. Чаруйская, 2009; Е.А. Яных, 2006; А.Н. Горшкова, 2013; Е.Т. Ермукашева, 2009), однако, отсутствует единый подход к классификациям упражнений, недостаточно методик дозирования нагрузки для женщин молодого, первого и второго зрелого возраста.

Аквафитнес - это высоко эффективный вид выполнения упражнений в воде, с сочетанием оздоровительного и синхронного плавания, группировок, переворотов, бега, прыжков, гребковых движений на основе оздоровительных технологий и фитнес оборудования, под музыкальное сопровождение 137-145 музыкальных акцентов. (Т.Н. Шутова,2012)

В нашем исследовании по коррекции физического состояния приняли участие 80 женщин в возрасте 18 – 56 лет, занимающихся в группе аквафитнеса. Все женщины представляли три группы практически здоровых людей, допущенных к занятиям врачом: 18 – 28 лет, 29 – 34 года, 35 – 55 лет (по возрастной классификации Ю.Ф. Курамшина). Занятия проводились 3 раза в неделю, продолжительностью 40 мин. Исследование проведено с 2011 по 2014 год. Особенности дозирования нагрузки касались продолжительности плавания, наличия или отсутствия поддерживающего оборудования, амплитуды движений, скорости выполнения движений, стилей плавания, усложненных и упрощенных условий выполнения упражнений. Для повышения физической нагрузки применялись прыжковые и беговые упражнения, упражнения без касания дна бассейна, плавание стилем кроль и брасс, имитации ударов ногами и руками. Для снижения нагрузки комплекс упражнений выполнялся на средней «глубине» 120-130 см, упражнения со специальным поддерживающим оборудованием, плавание в низком и среднем темпе, упражнения у бортика бассейна.

Разработана методика коррекции физического состояния на основе аквафитнеса, которая отличается включением плавания до 30-40% от общего объема занятия, элементы аквааэробики 3040%, специальные упражнения для укрепления мышц спины и ног, разновидности вращательных и гребковых упражнений, бега и прыжков 30%. Методика отличается тем, что темп выполнения упражнений в основной части (10-15 мин) высокий 140-160уд/мин; два раза в неделю комплексы упражнений на «глубокой» воде (2 метра), что позволяет увеличить физическую нагрузку и энергозатраты; упражнения для укрепления определенных мышечных групп 3 подхода по 30 раз, что обеспечивает более эффективную коррекцию телосложения; внедрение теоретического курса занятий по здоровому питанию.В недельном цикле подготовки использование «нудлс» в каждом занятии, плавательных ласт 1 раз в две недели, аква-гантелей 1 раз в две недели, «лопаток» 1 раз в две недели, плавательных досок 1 раз в две недели.

В таблице 1 представлены методические рекомендации по проведению занятийаквафитнесом в годичном цикле.

Таблица 1

Методические рекомендации по проведению занятий в годичном цикле

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды деятельности | Сентябрь-октябрь | Ноябрь-декабрь | Январь-февраль | Март – апрель, май | |
| 1.Оздоровительное плавание | 100 – 150 м | 150 – 200 м | 200 – 250 м | 300 м |  |
| 2.Глубина воды для выполнения упражнений | «средняя» 120 – 130 см  20 мин. | «средняя» 15 мин. | «средняя» 7 – 8 мин. | «средняя»  \_\_\_\_\_ |  |
| 3.Высокий темп  выполнения | 8 – 10 мин. | 10 – 15 мин. | 15 мин. | 15 – 25 мин. |  |
| 4.Специальные упражнения | 20 повтор.в три  подхода  2 – 4 упр. | 20 повтор.в три  подхода  4 – 5 упр. | 30 повтор.в три  подхода 5 упр. | 30 повтор.в подхода 5 упр. | три |

По разработанной нами методике занятия в начале года (октябрь) отличаются преимущественным проведением занятий на «средней» глубине воды, а именно 20 минут от общего объема занятия; дистанция оздоровительного плавания составляет 100 – 150 метров; высокий темп в основной части занятия составляет 8-10 минут, 4 упражнения для укрепления определенных мышечных групп выполняются по 20 повторений и 3 подхода, но только 2-4 упражнения.

В ноябре месяце продолжительность высоко интенсивного интервала достигает 10-15 минут, упражнения для определенных мышечных групп выполняются в 3 подхода по 20 раз (4-5 упражнений). На последующих этапах по 30 раз; дистанция плавания 150-200 метров; одно занятие в неделю проводится только на «глубокой» воде, что обеспечивает поступательное увеличение нагрузки, энергозатраты и развивает деятельность дыхательной системы.В январе-феврале годичного цикла нагрузка увеличивается за счет проведения на «глубокой воде» 2-х занятий в неделю; оздоровительной плавание от 200 метров; интенсивная нагрузка в основной части также до 15 минут, величивает количество упражнений для определенных мышечных групп до 5 упражнений.

В марте и апреле плавание составляет 300 метров, интенсивный интервал от 15 до 25 минут, выполнение упражнений на «глубокой» части бассейна 25 минут; рекомендуется выполнение упражнений без дополнительного «поддерживающего» оборудования, плавание в ластах на скорость.Занятия проводятся фронтальным методом, поэтому дозирование нагрузки регулируется и индивидуальными рекомендациями до занятия, во время него, во время тестирований и дополнительных измерений АД и ЧСС.

Методические рекомендации для разных возрастных групп женщин продемонстрированы в таблице 2.

Таблица 2

Особенности дозирования нагрузок женщин разных возрастных групп

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рекомендации | 18 – 28 лет | 29 – 34 года | 35 – 55 лет |
| 1.Амплитуда движений | Максимальная | Средняя | Средняя, низкая |
| 2.Использование «поддерживающ.» оборудования | Рекомендуется в начале сезона в  подготовительной части занятия | На протяжении всего занятия за исключением 10 – 15 мин. основной части | На протяжении всего  занятия |
| 3.Плавание | Темп средний; высокий темп от 50 до 75 м | Темп средний; высокий от 25 до 50м | Темп средний; низкий темп от  50 до 75 м |
| 4. Аквааэробика | 40 - 50% от общего объёма занятия | 35 - 55% от общего объёма занятия | 30 - 40% от общего  объёма занятия |
| 5.Ходьба, бег, прыжки | Преимущественно бег и прыжки в  усложнённых условиях | Чередование ходьбы и бега, снижение  количества прыжков | Преимущественно ходьба в высоком темпе, прыжки с низкой  амплитудой движений |

Возрастной группе 18 - 28 лет рекомендуется выполнять упражнения с большой амплитудой, повторение комплексав основной части в высоком темпе (10мин), начинать занятие необходимо сразу с акцентированием на создание гидромассажа и высокой степени сопротивления воды, за счет активных движений руками и ногами, а также рекомендуется выполнять упражнения без дополнительных поддерживающих устройств.

В возрасте 29 – 34 года амплитуда выполнения упражнений средняя, темп в подготовительной части средний, выполнение упражнений без дополнительной поддержки 10-15 минут в основной части занятия, контроль дыхания и сердцебиения, контроль АД и ЧСС до и после занятия.

Возрастная группа 35 – 55 лет отличается меньшей амплитудой выполнения упражнений, контролем самочувствия со стороны инструктора во время занятия и после занятия по АД и ЧСС, рекомендуется применение дополнительного поддерживающего оборудования на протяжении всего занятия, плавание в среднем и низком темпе, специальные упражнения для укрепления мышц в 3 подхода по 20 раз, в отличие от других возрастных групп, в которых повторения по 30 раз.

Занятия аквафитнесом по разработанной программе положительно сказались на экономичности кровообращения, резервах и регуляции дыхательной и сердечно-сосудистой системы, вегетативной нервной системе. Практически по всем изучаемым индексам достигнуты достоверные изменения, кроме коэффициента выносливости, так как развитие этого показателя требует более продолжительного времени. Полученный результат, достигнут благодаря физической нагрузке аэробной мощности; улучшение деятельности системы кровообращения обеспечено применением упражнений из вертикального и горизонтального положения тела, вращательным упражнениям и группировкам, плаванием, в том числе в ластах.

Проведённый педагогический эксперимент по коррекции физического состояния на основе аквафитнеса позволил значительно улучшить компоненты физического состояния, так в группе женщин 35 – 55 лет состояние резервов дыхательной и сердечно-сосудистой системы(циркулярно – респираторный коэффициент) в начале исследования составляло 8,3 к концу исследования увеличилось вдвое и составляет 17,7 усл.ед – входит в диапазон удовлетворительно. Данный эффект достигнут благодаря правильному дыханию, специальным дыхательным упражнениям; плавательным сериям упражнений со средней интенсивностью; выполнением части занятия на «глубокой» воде без касания дна бассейна, что увеличивает нагрузку и обеспечивает значения ЧСС в пределах 140-150 уд/мин (15 мин от занятия). Функциональные возможности внешнего дыхания имеют достоверную динамику и увеличились с 20,3 до 37,3 мл/кг (жизненный индекс - норма 53 – 61 мл/кг), что позволяет сделать вывод об эффективности методики занятий в воде на функциональные возможности внешнего дыхания.

Показатели массы тела женщин 35-55 лет снизились к концу исследования с 79,9 до 71 кг, жировой компонент достоверно снизился на 6% и составил 34,6%, показатели мышечной массы и общего процента содержания воды в клетке увеличились в среднем на 4% и составили к концу исследования 45,8 и 44,4% соответственно. ЖЕЛ увеличилось со 1605 мл до 2295 мл. На начало эксперимента данной группы в 2011 году преобладает «нормальный» тип телосложения и тип «полнота» в течение исследования в 2012 году нормальный тип переходит в «тренированный» и «худой», в 2013 году наибольшие значения имеет «нормальный» тип, процентное содержание 2 типа - «полнота» достоверно уменьшается к концу исследования и переходит в нетренированный и нормальный тип телосложения.

В возрастной группе женщин 29 - 34 года в отличие от 29 – 34 года показатели циркулярно - респираторного коэффициента так же снизились вдвое и составляют 20,2 усл.ед. Жизненный индекс увеличился до 48, 3 мл/кг, данный показатель ближе к параметрам нормы в отличие от выше представленной группы.Вес достоверно снизился с 77,2 до 66,5 кг, общий процент содержания жира в организме так же снизился с 38,2 до 30,9%, мышечный компонент увеличился на 5% и составил к концу исследования 45%.Показатели ЖЕЛ увеличились в среднем на 700 мл и к концу исследования составляет 2760 мл – это на 500 мл больше чем в группе 18 – 28 лет.На начало эксперимента в 2011 году преобладает «нормальный» тип телосложения в течение исследования в 2012 году «нормальный» тип сокращается и увеличивается число женщин «тренированного» и «худого» типа, процентное содержание 2 типа - «полнота» достоверно уменьшается к концу исследования, возрастает «нетренированный» и «нормальный» тип телосложения.

В возрастной группе 18 - 28 летболее значимо увеличились все показатели в период исследования.Состояние резервов дыхательной и сердечно-сосудистой систем увеличилось вдвое в начале исследования составляло 10,8 усл. ед., в конце 24,8 усл.ед. Функциональные возможности внешнего дыхания имеют достоверную динамику от 29,8 до 53,7 мл/кг – и входит в рамки нормы. Так же достоверными являются показатели веса в начале исследования - 68,1 кг в конце исследования 60,4 кг, жировой компонент снизился на 6% и составил 26,7%, мышечный компонент и общий процент воды содержания в клетке увеличились на 5% и составляют 43,5 и 50,7% соответственно. В начале исследования показатели ЖЕЛ составили 2015 мл к концу исследования достоверно увеличились до 2980 мл. Это свидетельствует о высокой эффективности занятий по аквафитнесу, а также значимому акценту в методике проведения на глубину дыхания и дыхания в «нагрузочной» фазе и фазе расслабления.В данной возрастной группе на начало эксперимента в 2011 году преобладает «нормальный» тип телосложения в течение исследования в 2012 году нормальный тип переходит в «тренированный» и «мускулистый», данное телосложение сохраняется на завершающем этапе исследования.

Результаты скорости плавания в исследовании представлены в табл. 3.Скорость плавания различными стилями увеличилась во всех возрастных группах, однако в возрастной группе 35 – 55 лет результаты являются не достоверными, в двух других группах наблюдается достоверная динамика (табл. 3).

Таблица 3 Результаты плавания различными стилями

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  Стили плавания (м) | 18 – 28 лет | | 29 – 34 года | | 35 – 55 лет | |
| 2011 год | 2014 год | 2011 год | 2014 год | 2011 год | 2014 год |
| 25 м – кроль на груди | 34,6±1,7 | 29,7±1,6\* | 38,5±2,0 | 32,1±2,0\* | 40,4±3,4 | 37,0±3,4 |
| 25 м – свободный стиль (брасс) | 39,0±1,8 | 31,1±1,8\* | 42,5±2,5 | 38,1±2,4 | 44,3±4,0 | 41,7±4,1 |
| 50 м – кроль на груди в ластах | 66,7±2,6 | 59,3±2,6\* | 67,6±2,7 | 60,0±2,8\* | 71,7±3,1 | 67,8±2,8 |

Примечания: \* - различия достоверны.

Помимо объективных параметров физического состояния нами изучены субъективные составляющие на основе метода опроса, который показал, что ЧСС сократилось не только на занятиях, но и в повседневной жизни, снизилась одышка и повысилась общая работоспособность. Снижение ЧСС свидетельствует о достижении оздоровительной эффективности со стороны сердечно - сосудистой системы.К концу исследования нормализовалось артериальное давление во всех возрастных группах это говорит о том, что занятия аквафитнесом напрямую воздействуют на сердечно-сосудистую систему женщин. Достоверно уменьшились объёмы тела (объем груди, талии, бедра) женщин во всех возрастных группах регулярно занимающихся аквафитнесом в среднем на 5 см, это говорит о том, что занятия аквафитнесом влияют на коррекцию телосложения. В результате проведенного исследования можно сделать вывод о достигнутой коррекции физического состояния женщин во всех возрастных группах.

**Литература:**

1. Пожидаев С.Н. Комплексный педагогический контроль в оздоровительной гимнастике // Теория и практика

физической культуры. – 2012. - №5. – С. 26 – 30.

**THE SHIFT OF LITHUANIAN FEMALES STUDENTS ATTITUDE TOWARDS THE TEACHER OF PHYSICAL EDUCATION**

**1, 2 2**

**Jurgita Čepelionienė , Vida Ivaškienė**

*Mykolas Romeris University¹, Vilnius, , Lithuania*

*Lithuanian Sports University², Kaunas, Lithuania*

**ANNOTATION.** *The aim of the research*is to identify the shift of the attitude of Lithuanian female students’ towards the physical education teacher.

The research I was conducted in 2009 in the spring semester, the research II was conducted after four years (2013, during the spring semester). 362 females participated in the research I and 343 females in the research II.

*Conclusions.* Lithuanian female students stressed the following the most liked traits of the physical education teacher: good knowledge of the subject, friendliness, nice shape, communication with the group, good sense of humor; whereas the most disliked are: passive participation in the classes of the physical education, poor communication with the students, lack of enthusiasm. After four years female students’ attitude towards the teacher of physical education had improved.

***Keywords:*** females students, attitude, teacher of physical education.

**INTRODUCTION.** The teachers profession just like any other is described according to its psychological content, e.g. according to the object, aim, methods, motivation, product and the result [7]. The object of teacher’s performance is a student who manages to take subjective position and become an active participant of the educational process with his own purposes, believes, motives, logic behaviour and whose role is to acquire the given information during the learning process [1]. Therefore, speaking about deep and meaningful understanding of the teacher’s part of the educational process it could be claimed that in the social environment of a teacher he is the best seen by the direct participants of the same process – students. The nature of the educational process predicts a close interaction between these two subjects, thus educational psychology works often discuss the topic of the subjects of the joint educational process; as a student and a teacher are the elements of the same link where the major difference is that they are located on the different sides of that link [7].

Even though it is doubtful whether the positive students’ attitude towards the teacher is significant during the process of conveying and receiving information; still there is a lack of the research done to identify the male and female students’ attitude towards the teacher in Lithuania.

**The aim of the research** is to identify the shift of the attitude of Lithuanian female students’ towards the physical education teacher.

**ORGANIZATION OF THE RESEARCH AND RESEARCH METHODOLOGY**

Research methods: 1. Questionnaire. 2. Statistical analysis.

The research relied on the written survey method (questionnaire) in order to distinguish and evaluate the research shifting. Students’ attitude towards studies and the teacher of physical education was established with the help of the provided question list.

The research I was conducted in 2009 in the spring semester, the research II was conducted after four years (2013, during the spring semester). Participants of the research were chosen in a convenient sampling way, the questionnaire was provided with respect to the study timetable and possibilities provided by the administration. The scope of the research was compiled of the representative students group which was chosen with the respect to convenient sampling way from the universities. 362 females participated in the research I and 343 females in the research II. The data was analyzed with the help of the statistical data software package *SPSS 20.0 for Windows*. In order to examine different groups’ percentage the percent evaluation of the different groups’ statistical differences was tested with the help of chi-square test (χ2).

Differences with the probability less than 0.05 were considered as statistically reliable.

**RESULTS.** While analyzing the responses of the female students about the liked traits of the physical education teacher it came clear that the majority of responses of the research I and the research II to the questionnaires statements differ a lot (p<0.05) (Table 1). The analysis of the female students’ responses revealed that students most of all like that the teacher of the physical education has a reasonable knowledge of the subject; responses “strongly agree” and “agree” were marked by 93.3% of the research I participants and 91.3% of the second research participants, moreover in these responses there was no significant stylistic difference captured (p=0.399). Secondly, the students pointed out the importance of the teacher’s being friendly (relatively 86.9 and 87.7% of the females). However, the responses about the third most important trait of the physical education teacher contravened. During the first research it was found that the nice shape of a physical education teacher is a significant factor for the students (77.7%) but the second research revealed that the interaction between the physical education teacher and the students is important (80.5%). The analysis of the research data about the liked traits of the physical education teacher revealed that for the female students take into account the fact that the teacher has a good sense of humor (responses “strongly agree” and “agree” were relatively chosen by 77.2 and 77.1% of females, p=0.985).

***Table 1.*** *Female response to the question “What traits of the physical education teacher do you like?” distribution of relative frequency of occurrence*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Statements | Research | Responses | | | χ 2 and p  interests |
| Strongly agree/ agree | Undecided | Disagree/ strongly disagree |
| 1. | Nice shape | I | 77.7 | 20.9 | 1.4 | χ2(2)=26.070 **p=0.001** |
| II | 60.4 | 34.8 | 4.8 |
| 2. | Friendliness | I | 86.9 | 11.7 | 1.4 | χ2(2)=0.387 p=0.824 |
| II | 87.7 | 11.4 | 0.9 |
| 3. | Good knowledge of the subject | I | 93.3 | 6.7 | 0 | χ2(2)=1.835 p=0.399 |
| II | 91.3 | 8.4 | 0.3 |
| 4. | Calm | I | 61.6 | 33.4 | 5.0 | χ2(2)=2.075 p=0.354 |
| II | 56.2 | 38.4 | 5.4 |
| 5. | Interaction with the group | I | 74.9 | 18.9 | 6.1 | χ2(2)=6.536  **p=0.038** |
| II | 80.5 | 17.1 | 2.4 |
| 6. | Sense of humor | I | 77.2 | 20.3 | 2.5 | χ2(2)=0.031 p=0.985 |
| II | 77.1 | 20.2 | 2.7 |
| 7. | Interested in every student | I | 40.9 | 39.6 | 19.5 | χ2(2)=16.619 **p=0.001** |
| II | 55.1 | 33.7 | 11.1 |
| 8. | Easy-going | I | 69.4 | 27.0 | 3.6 | χ2(2)=5.338 p=0.069 |
| II | 77.1 | 20.5 | 2.4 |
| 9. | Creative | I | 46.8 | 46.5 | 6.7 | χ2(2)=8.429  **p=0.015** |
| II | 57.8 | 37.0 | 5.1 |
| 10. | Applies novelties | I | 55.2 | 34.7 | 10.1 | χ2(2)=4.337 p=0.114 |
| II | 60.4 | 33.5 | 6.0 |
| 11. | Considers students’ opinion while distributing the tasks | I | 57.3 | 32.7 | 10.1 | χ2(2)=8.051  **p=0.018** |
| II | 67.7 | 25.5 | 6.8 |

Analyzing female responses about disliked traits of the physical education teacher it was set that the responses to all the questionnaire statements differ dramatically (p<0.05) (exception – no significant difference was set in the responses to the statements about the fulfillment of the normatives) (Table 2). Both researches revealed that female students mostly dislike the fact that the teacher does not participate in the physical education classes with the students (responses “strongly agree” and “agree” were chosen by 39.2% of the research I female participants and 27.2% of the research II female participants, p=0.001). The participants of the both researches pointed out that they dislike when the teacher does not communicate with the female students (relatively 37.8 and 25.9% of females, p=0.001) is not enthusiastic at work (relatively

32.7 and 24.45 of females, p=0.001).

A significant number of the respondents evaluated negatively the fact that the teacher does not take into account students’ wishes and preferences; there is a lack of self-sacrifice; the teacher does not participate in the physical activities; the classes of the physical education are not interesting; the teacher uses offensive remarks; the teacher is intolerant of the females as well as biased. In the responses to the mentioned statements in the aspect of time was set a statistically significant difference (p=0.001): Female students’ attitude towards the teacher of physical education was stricter four years ago.

***Table 2.*** *Female response to the question “What traits of the physical education teacher you dislike?” distribution of relative frequency of occurrence*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Statements | Research | Responses | | | χ2 and p  interests |
| Strongly agree/ agree | Undecided | Disagree/ strongly disagree |
| 1. | Does not communicate with students | I | 37.8 | 24.4 | 37.8 | χ2(2)=22.538 **p=0.001** |
| II | 25.9 | 18.4 | 55.7 |
| 2. | Requires the fulfillment of the normatives | I | 28.5 | 32.4 | 39.1 | χ2(2)=2.754 p=0.252 |
| II | 23.6 | 37.2 | 39.3 |
| 3. | Does not participate in the physical activities with the students | I | 39.2 | 31.4 | 29.4 | χ2(2)=19.479 **p=0.001** |
| II | 27.2 | 27.8 | 45.0 |
| 4. | Uses offensive remarks | I | 28.1 | 7.2 | 64.7 | χ2(2)=9.751  **p=0.008** |
| II | 19.3 | 11.8 | 68.9 |
| 5. | Does not show enthusiasm | I | 32.7 | 29.1 | 38.2 | χ2(2)=23.041 **p=0.001** |
| II | 24.4 | 19.3 | 56.3 |
| 6. | Intolerant | I | 27.7 | 21.2 | 51.1 | χ2(2)=10.616 **p=0.005** |
| II | 19.3 | 17.5 | 63.1 |
| 7. | Lack of self-sacrifice | I | 21.4 | 32.2 | 46.6 | χ2(2)=13.048 **p=0.001** |
| II | 14.8 | 25.2 | 60.0 |
| 8. | Biased | I | 26.9 | 29.4 | 43.8 | χ2(2)=18.917 **p=0.001** |
| II | 20.5 | 19.3 | 60.1 |
| 9. | Not interesting classes | I | 22.8 | 26.9 | 50.3 | χ2(2)=12.362 **p=0.002** |
| II | 17.3 | 19.1 | 63.5 |
| 10. | Does not consider students’ wishes and preferences | I | 31.7 | 24.9 | 43.3 | χ2(2)=22.737 **p=0.001** |
| II | 18.9 | 20.1 | 61.0 |

**DISCUSSION**

The majority of the scientists indicate students’ attitude towards the university studies, and the importance of the teacher [2] stressing the fact that good academic results, teacher competences and the importance of the clear objectives are significant for the evaluating attitude. The results of the research had proved that the good knowledge is the crucial for the physical education teacher while communicating with the Lithuanian female students. According to P. Tamošauskas (2012) the personality of the student should not be considered as the object of educational performance and the activity must be organized in such a manner so that the innate powers could unfold. If the education is organized relying on these principles the psychological pressure and constraint are illuminated from the educational process. A partnership, democratic style of communication and the norms of human relationships are the most significant factors of the educational performance.

Our study results demonstrate that the most important feature of physical education teacher Lithuanian female students are aware of your subject matter. Physical education teacher to be friendly to communicate with the group, have a sense of humor and a good physical appearance is also very important features of Lithuanian female students. After a four-year period, the students in most cases by better physical education teachers positive qualities. L. Bobrova et al., (2012), I. Neimane & R. Rupeika (2012) in their researches revealed, that according to the students the most important things are: teacher’s communicative skills, interesting content of the lectures and original representation of information. Introduction to the evaluating criteria and to the individual work tasks are also considered as ones of the most important advantages. These authors research shows that students notice teacher’s effort to discuss with them learning process, analyze their academic achievements, learning materials, students also agree with the individual work distribution, notice teacher’s effort to motivate them.

Our survey also revealed attitudes about Lithuanian female students do not like physical education teacher characteristics. It was found that most female students do not like it when the teacher does not participate in exercises during physical activities with them, the teacher do not communicate with the students, show enthusiasm at work. A large part of the respondents and negatively advocated for the physical education teacher, student wishes to disregard the wishes of a lack of dedication to physical education classes are not interesting, the teacher uses abusive comments are impatient and biased in relation to Lithuanian female students. It was found that in most cases, four years ago there were more female students, who evaluated more severely dislike physical education teacher characteristics.

P. Tamošauskas (2012) came clear, that a significant part of students are discontented with the physical education teacher’s competence and their relationship with the students. Lithuanian Union of Students representatives (2009) had conducted a public opinion research and the results revealed that one third of the students think that teacher’s behaviour is inadequate in respect to the student’s health status. The study conducted by A. G. Raišienė (2004) had shown that university teachers lack practical knowledge of different methods. While conducting the study a significant gap in the educational reform was reviled: the absence of the qualification improvement system for the university teachers. Qualification improvements for the teachers are left for themselves and the major knowledge development tool is self-education.

We think that for each physical education teacher of a high school it is significant to know students’ expectations and try to fulfill them; thus positive communication and cooperation will help to achieve expected outcomes.

**CONCLUSIONS.** Lithuanian female students stressed the following the most liked traits of the physical education teacher: good knowledge of the subject, friendliness, nice shape, communication with the group, good sense of humor; whereas the most disliked are: passive participation in the classes of the physical education, poor communication with the students, lack of enthusiasm. After four years female students’ attitude towards the teacher of physical education had improved.

**REFERENCES:**

1. **Adamonienė R., Daukilas S., Krikščiūnas B., Maknienė I., Palujanskienė A.** Profesinio ugdymo pagrindai. Vilnius: Petro ofsetas. 2001. 367 p.
2. **Bobrova L., Grajauskas L., Norkus S.** Kūno kultūros specialybės universitetinių studijų kokybės vertinimas: studentų nuomonė // Mokytojų ugdymas. 2010. Nr. 15 (2). P. 162–176.
3. **Bobrova L., Grajauskas L., Alūzas R.** Mokymo ir mokymosi kokybės įžvalgos: universitetinių kūno kultūros studijų programos studentų vertinimo kontekstas // Studijos šiuolaikinėje visuomenėje. Mokslo darbai. 2012. Nr. 3(1). P. 30–36.
4. **Neimane I., Rupeika R.** Student – centred learning in the Liepaja University // Society, integration, education. International Scientifical Conference, Rezekne. 2012. P. 369–379.
5. **Raišienė A. G.** Studentų ir dėstytojų požiūrio į aukštųjų mokyklų dėstytojų edukacinę kompetenciją raiška // Pedagogika. 2004. Nr. 70. P. 169–174.
6. **Tamošauskas P.** Studentų fizinio ugdymo kaitos pedagoginiai ir psichologiniai ypatumai // Sporto mokslas. 2012. Nr. 1 (67). P. 2–8. 7. **Зимняя И. А.** Педагогическая психология.Москва: Логос. 2006. 384 c.

**ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УНИВЕРСИТЕТАХ УКРАИНЫ**

С.И. Белых, кандидат педагогических наук, профессор,

Донецкий национальный университет, г. Донецк,Украина

**Актуальность исследования** определяется, очевидно, слабой результативностью телесноориентированного физического воспитания студентов, стратегия которого была сформирована за годы существования СССР и которое, в сути своей, сохранилось в большинстве государств, возникших на постсоветском пространстве. Мы связываем эту ситуацию с недостаточным вниманием к формированию физической культуры личности, наиболее ярким проявлением которой следует считать факт наличия у студента и выпускника вуза его регулярной физкультурной деятельности.

**Цель исследования** определялась стремлением использовать возможности личностно ориентированного физического воспитания студентов для формирования физической культуры студента университета.

**Особенности организации исследования.** Экспериментальная часть исследования была проведена в Донецком национальном университете (ДонНУ), констатирующие исследования были проведены также в Национальном горном университете г. Днепропетровска (НГУ) и Запорожском национальном техническом университете (ЗНТУ).

**Результаты исследования.** Для изучения состояния вопроса состоялся анонимный опрос путем анкетирования, в котором студентам было необходимо ответить на вопрос: «Знаете ли вы и в какой степени…», выбрав один из вариантов ответа: «знаю хорошо» - 2 балла, «знаю, но недостаточно» - 1 балл и «не знаю» - 0 баллов. Мы исходили из того, что наличие соответствующих знаний способствует и формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов. Всего в анкетном опросе приняли участие 650 студентов (324 юношей и 326 девушек первого и четвертого курсов), посещавших занятия по физическому воспитанию в школе и вузе.

На рис. 1 представлены обобщенные данные анкетирования юношей трех указанных украинских университетов, согласно которым ведущее место занимают имеющиеся у них знания о

* вредном воздействии курения, алкоголя, наркотиков, переедания и т.д. – позиция 1.9 – 1,91 балла на первых курсах и 1,96 балла на четвертых;
* основных правилах и приемах гигиены тела, волос, полости рта, одежды и обуви, жилья – это позиция 1.7 – 1,84 балла на первых и 1,86 балла на четвертых курсах;
* воздействии средств физической культуры на здоровье человека – позиция 1.2 – 1,74 балла

на первых и 1,77 балла на четвертых курсах.

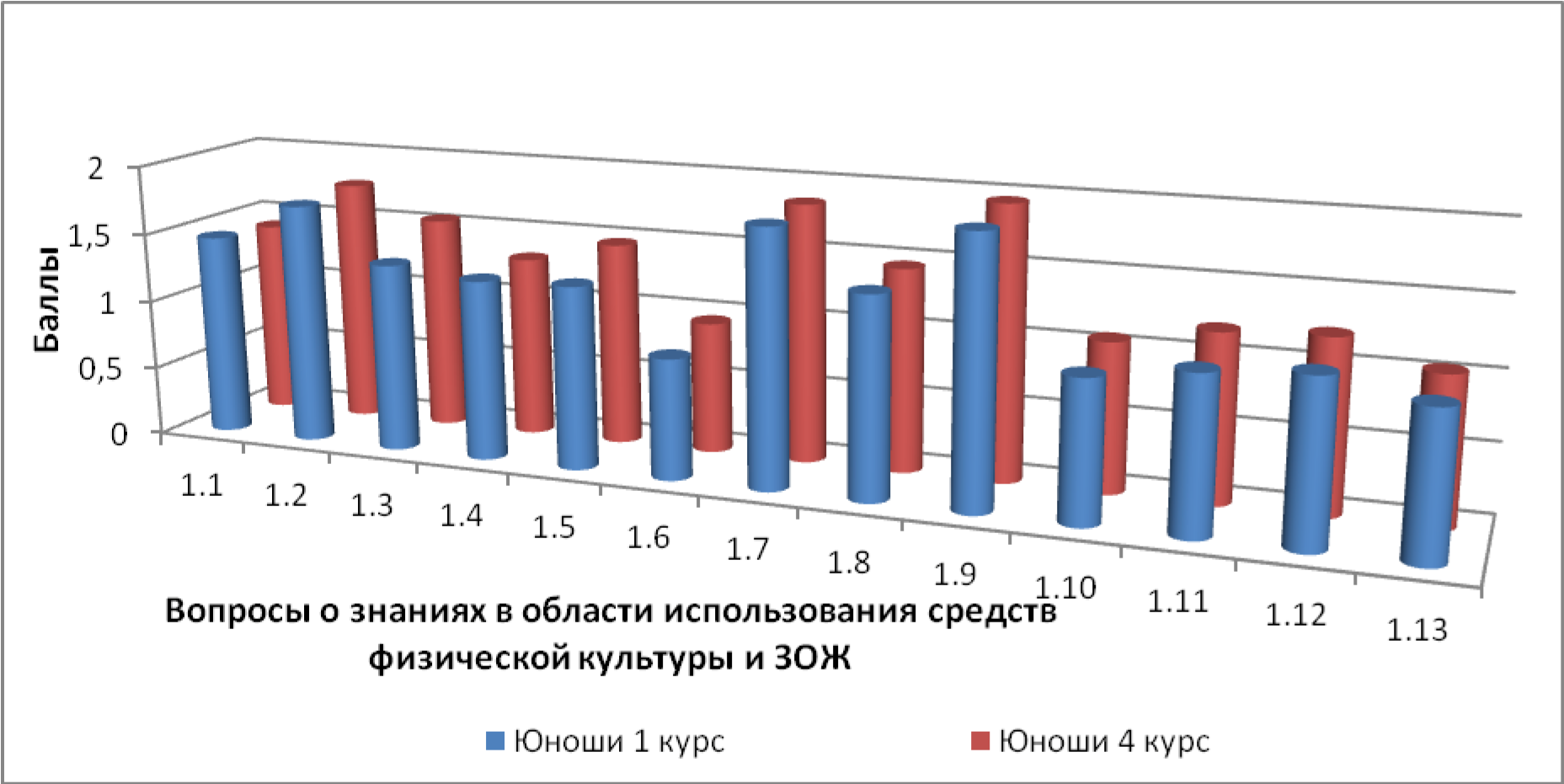


Рис. 1 – Обобщенные результаты анкетирования юношей трех украинских университетов по вопросам знаний относительно использования средств физической культуры и ЗОЖ

Среди девушек трех университетов ситуация аналогична. На рис. 2 показано, что ведущее место занимают знания о:

* вредном воздействии курения, алкоголя, наркотиков, переедания и т.д. – позиция 1.9 – по 1,96 балла на первых и четвертых курсах;
* основных правилах и приемах гигиены тела, одежды и обуви, жилья – это позиция 1.7 – 1,93 на первых и 1,96 балла на четвертых курсах;
* воздействии средств физической культуры на здоровье человека – позиция 1.2 – 1,73 на первых и 1,8 балла на четвертых курсах.

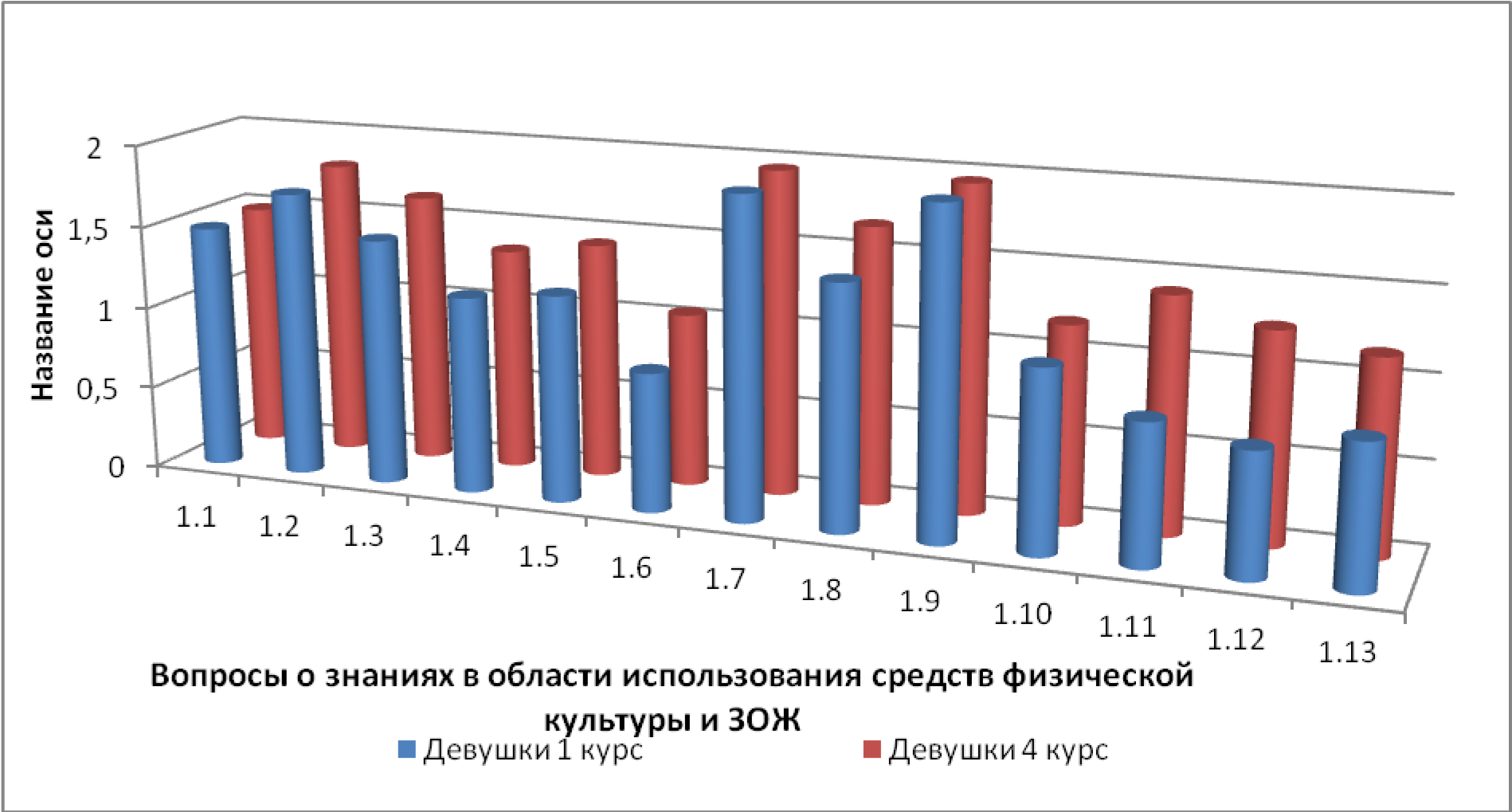


Рис. 2 – Обобщенные результаты анкетирования девушек трех украинских университетов по вопросам знаний относительно использования средств физической культуры и ЗОЖ

Следует отметить, что данный тип «правильных знаний», радующих преподавателя дисциплины «Физическое воспитание», приобретается еще в школе, во время изучения таких дисциплин, как валеология, безопасность жизнедеятельности и др. Поэтому такие «не пережитые» знания, которые молодые люди усваивают, чтобы дать правильный ответ на уроке, и являются доминирующими. Что же касается наличия более глубоких знаний в сфере физической культуры и ЗОЖ, применение которых на практике способствовало бы вовлечению личности студента в активную физкультурную деятельность с целью сохранения и укрепления своего здоровья, то, к сожалению, отмечается их явный недостаток. Очевидно, что следом за школой вузы также не обеспечивают их становление.

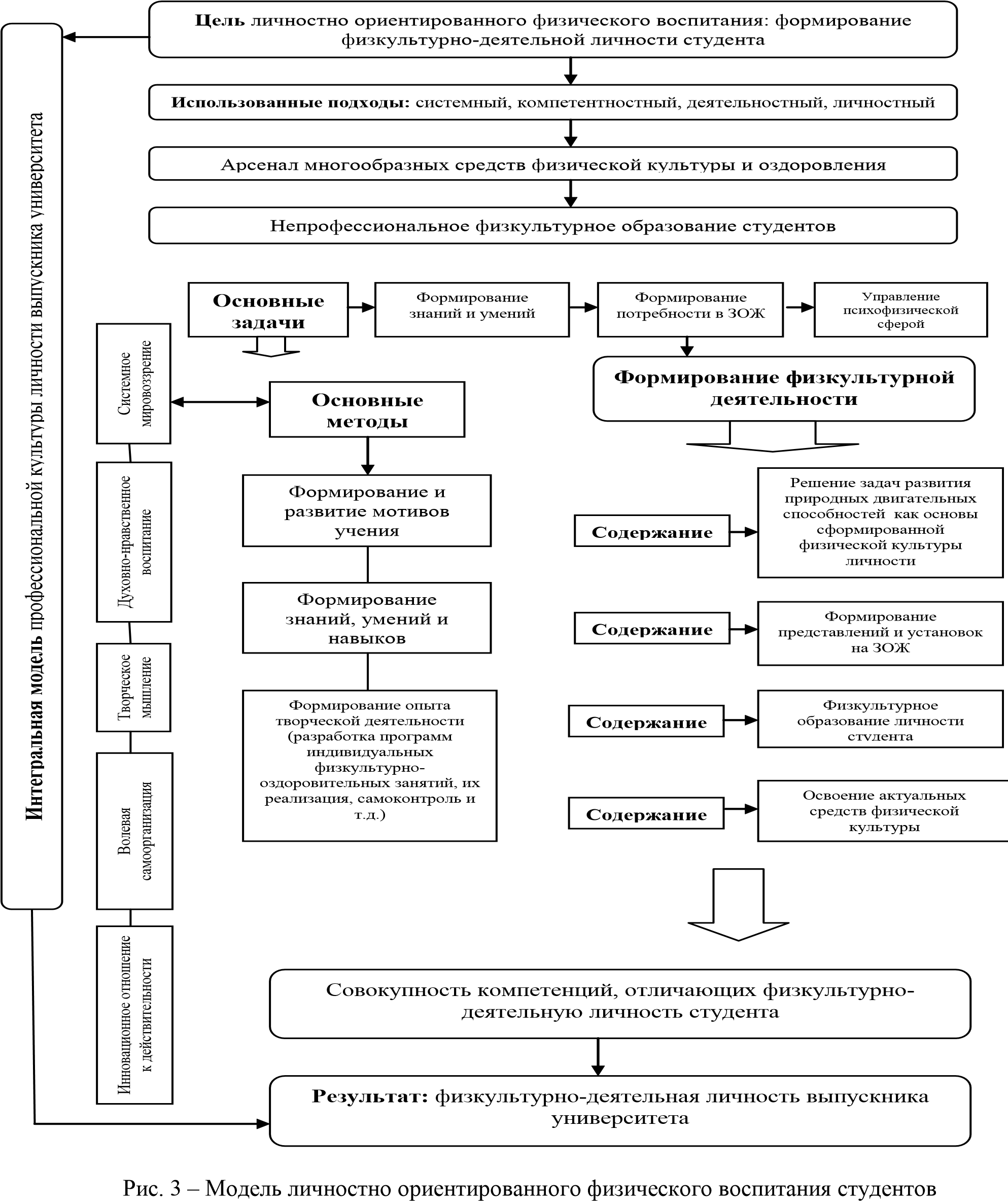
Отметим, в связи с этим, что среди всех опрошенных как юношей, так и девушек (рис. 1 и 2) отмечается явно недостаточный уровень знаний, касающихся конкретных, практическиориентированных вопросов в сфере физической культуры и ЗОЖ. Это касается таких прикладных позиций, как:

* 1.6. знание основных принципов и методик проведения закаливающих процедур солнцем, воздухом и водой, у юношей первых курсов знания составили 0,87, а у девушек – 0,84 балла, на четвертых курсах – у юношей – 0,95, у девушек – 1,05 балла;
* 1.10. знания о способах саморегуляции психического состояния – у юношей первых курсов – 1,01, у девушек – 1,09 балла, на четвертых курсах – у юношей – 1,07, девушек – 1,1 балла;
* 1.11. знания о способах рационализации режима учебы, труда и отдыха составили у юношей первых курсов – 1,1, у девушек – 0,84 балла, на четвертых курсах у юношей – 1,2, девушек – 1,41 балла;
* 1.12. знания о способах оценки состояния здоровья, физического развития и развития физических качеств составили у юношей первых курсов – 1,1, у девушек – 0,74 балла, на четвертых курсах – у юношей и девушек – по 1,2 балла.

На недостаток необходимых им знаний указывают и сами студенты: установлено, что 41,54 % из числа опрошенных не удовлетворены получаемым объемом теоретических и практических знаний на кафедрах физического воспитания, а это не способствует вовлечению студентов в процесс активной физкультурной деятельности, необходимой для сохранения и укрепления своего здоровья в период студенчества и по окончанию вуза.

Во время анализа полученных результатов установлено, что из десяти позиций, относительно имеющихся умений, представленных в вопросе анкеты, наибольшее количество баллов среди юношей и девушек первых и четвертых курсов занимают способность подобрать место, спортивную форму и инвентарь в зависимости от вида физических упражнений и умения, необходимые для выполнения правил личной гигиены.

В ходе эксперимента мы использовали разработанную нами модель личностно ориентированного физического воспитания студентов (рис. 3).



университетов

О полученных результатах можно судить, проанализировав данные таблиц 1 и 2, отражающих результаты педагогического эксперимента, который был подготовлен и проведен в ДонНУ.

*Таблица 1*

**Результаты тестирования уровня физической подготовленности и функционального состояния девушек до и после проведения педагогического эксперимента (n = 160)**

**Тест** **Экспериментальная группа**  **Уровень - α** **Контрольная группа значимости** 

*X* **δ** ***m*** ***V(%)*** *X* **δ** ***m*** ***V(%)*** ***Эдп Кдп Э-К***

1. Бег 30 м, с до 66,,5442 00,,5954 00,,0405 89,,04 66,,5159 00,,6159 00,,0505 99,,40 <**0,** **05** >0, 05 >0<**0**,**,05**05 после
2. Бег 1000 м, до 5,42 0,57 0,05 10,5 5,41 0,58 0,05 10,7 >0,05 мин после 5,31 0,61 0,05 11,5 5,47 0,59 0,05 10,8 >0,05 >0,05 <**0,05** 3. Ходьба до 25,38 2,41 0,19 9,5 25,27 2,38 0,19 9,42 >0,05

3000м, мин после 25,31 2,44 0,19 9,6 26,02 2,42 0,19 9,3 >0,05 <**0,05** <**0,05** 4. Прыжок в до 1,76 0,22 0,02 12,5 1,77 0,25 0,02 14,1 >0,05 длину с места,

м после 1,77 0,25 0,02 14,1 1,71 0,26 0,02 15,0 >0,05 >0,05 >0,05 5. Прыжки на до 42,22 4,29 0,34 10,16 42,34 4,32 0,34 10,2 >0,05 скакалке за

20с, раз после 43,17 4,41 0,35 10,22 41,54 4,37 0,35 10,52 >0,05 >0,05 <**0,05** 6.Гибкость. до 15,24 1,21 0,1 7,94 15,15 1,17 0,09 7,72 >0,05

Наклон

туловища после 16,71 1,24 0,1 7,42 15,11 1,19 0,09 7,88 <**0,05** >0,05 <**0,05** вперед, см

7.Поднимание до 39,22 3,82 0,3 9,74 38,72 3,68 0,29 9,5 >0,05 туловища за 1 мин, раз после 43,77 3,91 0,31 8,93 37,92 3,72 0,3 9,81 <**0,05** >0,05 <**0,05** 8.Сгибание, до 9,12 1,17 0,09 12,83 9,26 1,29 0,1 13,93 >0,05 разгибание

рук в упоре после 10,24 1,32 0,1 12,89 12,98 1,31 0,1 10,1 <**0,05** <**0,05** <**0,05** лежа, раз

9.Тест Руфье, до 10,11 1,48 0,12 14,64 10,14 0,81 0,06 8,0 >0,05 у. е. после 9,91 1,43 0,12 14,73 10,73 0,79 0,06 7,36 >0,05 **<0,05 <0,05**

\*Примечание: Э-К – экспериментальная - контрольная группы девушек; Эдп- экспериментальная группа девушек до и после эксперимента; Кдп – контрольная группа девушек до и после эксперимента.

Оценка физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп осуществлялась по результатам выполнения тестов, принятых кафедрой физического воспитания и спорта ДонНУ, поскольку к началу эксперимента отсутствовали единые для вузов Украины нормативные требования к дисциплине «Физическое воспитание». Учитывалось, что результаты тестов зависят от влияния двух и более факторов, которые трудно объективно оценить, интерпретируя полученные данные, что относятся к группе гетерогенных. Таких тестов больше чем гомогенных, результат которых зависит преимущественно от одного фактора.

В табл. 1 представлены результаты тестирования физической подготовленности и работоспособности девушек до и после педагогического эксперимента, а также значения ошибки репрезентативности и достоверные статистические различия между полученными значениями.

Достоверные различия в экспериментальной группе девушек до и после проведения эксперимента подтверждены в четырёх из девяти тестов (№ 1, 6, 7, 8). Таким образом, независимая эффективность прироста и улучшения показателей по новой предложенной методике составляет 44 %.

Достоверные различия в контрольной группе девушек до и после проведения эксперимента подтверждены в трёх из девяти тестов (№ 3, 8, 9). Таким образом, независимая эффективность улучшения показателей по существующей (общепринятой) методике составляет 33 %.

Достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами девушек после проведения эксперимента подтверждены в восьми из девяти тестов, а именно в: беге на 30м, на 1000м; ходьбе на 3000м, прыжках на скакалке, наклоне туловища вперед, поднимани туловища; сгибании, разгибании рук в упоре лежа, тесте Руфье (тесты № 1-3, 5-9). Таким образом, результативность качества прироста и улучшения показателей по новой предложенной методике составляет 89 %.

Результаты тестирования юношей экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента, представлены в табл. 2.

Достоверные различия в экспериментальной группе юношей до и после проведения эксперимента подтверждены в трёх из девяти тестов, а именно в: наклоне туловища вперед, сгибании, разгибании рук в упоре лежа, тесте Руфье (тесты № 6, 8, 9). Таким образом, независимая эффективность прироста и улучшения показателей по новой предложенной методике составляет 33 %. *Таблица 2*

**Результаты тестирования уровня физической подготовленности и функционального состояния юношей до и после проведения педагогического эксперимента (n = 160)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест** |  | **Экспериментальная группа** | | | | **Контрольная группа** | | | | **Уровень значимости - α** | | |
| *X* | **δ** | ***m*** | ***V(%)*** | *X* | **δ** | ***m*** | ***V(%)*** | ***Эдп*** | ***Кдп*** | ***Э-К*** |
| 1 Бег 30 м, с | до | 5,48 | 0,6 | 0,05 | 11,0 | 5,47 | 0,5 | 0,04 | 9,14 |  |  | >0,05 |
| после | 5,42 | 0,7 | 0,06 | 12,9 | 5,45 | 0,8 | 0,06 | 14,7 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 2. Бег 1000 м, мин | до | 4,18 | 0,57 | 0,05 | 13,6 | 4,17 | 0,61 | 0,05 | 14,6 |  |  | >0,05 |
| после | 4,20 | 0,62 | 0,05 | 14,8 | 4,24 | 0,65 | 0,05 | 15,0 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 3. Ходьба  3000м, мин | до | 19,3 | 2,2 | 0,17 | 11,4 | 19,37 | 2,8 | 0,23 | 15,0 |  |  | >0,05 |
| после | 19,15 | 2,8 | 0,22 | 14,6 | 19,72 | 2,1 | 0,17 | 10,7 | >0,05 | >0,05 | **<0,05** |
| 4. Прыжок в длину с места, м | до | 2,15 | 0,32 | 0,03 | 14.9 | 2,13 | 0,32 | 0,03 | 15,0 |  |  | >0,05 |
| после | 2,12 | 0,3 | 0,02 | 14,2 | 2,08 | 0,31 | 0,02 | 14,9 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| 5. Прыжки на скакалке за 20с, раз | до | 38,83 | 5,2 | 0,41 | 13,4 | 38,56 | 5,5 | 0,44 | 14,5 |  |  | >0,05 |
| после | 38,98 | 2,6 | 0,21 | 6,7 | 37,61 | 2,6 | 0,21 | 6,9 | >0,05 | >0,05 | **<0,05** |
| 6.Гибкость. Наклон туловища вперед, см | до | 10,43 | 1,6 | 0,13 | 15,0 | 10,38 | 1,58 | 0,13 | 15,0 |  |  | >0,05 |
| после | 11,1 | 0,95 | 0,08 | 8,6 | 10,12 | 0,82 | 0,07 | 8,1 | **<0,05** | **<0,05** | **<0,05** |
| 7.Поднимание туловища  за 1 мин, раз | до | 41,54 | 4,3 | 0,34 | 10,4 | 41,59 | 5,35 | 0,76 | 12,9 |  |  | >0,05 |
| после | 42,47 | 6,3 | 0,5 | 14,8 | 40,93 | 6,2 | 0,49 | 15,2 | >0,05 | >0,05 | **<0,05** |
| 8.Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, раз | до | 33,59 | 4,2 | 0,33 | 12,5 | 33,67 | 4,8 | 0,38 | 14,3 |  |  | >0,05 |
| после | 35,5 | 2,65 | 0,21 | 7,5 | 33,79 | 3,15 | 0,25 | 9,3 | **<0,05** | >0,05 | **<0,05** |
| 9.Тест Руфье,  у. е. | до | 9,34 | 1,32 | 0,1 | 14,1 | 9,30 | 1,42 | 0,11 | 15,3 |  |  | >0,05 |
| после | 8,94 | 0,88 | 0,07 | 9,8 | 9,91 | 0,67 | 0,05 | 6,8 | **<0,05** | >0,05 | **<0,05** |

\*Примечание: Э-К – экспериментальная - контрольная группы юношей; Эдп- экспериментальная группа юношей до и после эксперимента; Кдп – контрольная группа юношей до и после эксперимента.

Достоверные различия в контрольной группе юношей до и после проведения эксперимента подтверждены в одном из девяти тестов: наклоне туловища вперед (тест № 6). Таким образом, независимая эффективность улучшения показателей по существующей (общепринятой) методике составляет 11 %.

Достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами юношей после проведения эксперимента подтверждены в шести из девяти тестов, а именно в: ходьбе на 3000м, прыжках на скакалке, наклоне туловища вперед, поднимали туловища; сгибании, разгибании рук в упоре лежа, тесте Руфье (тесты № 3, 5-9). Таким образом, результативность качества прироста и улучшения показателей по новой предложенной методике составляет 67 %.

Наибольший прирост показателей физической подготовленности у юношей экспериментальной группы выявлен в тестах на гибкость – наклон туловища вперед (8,6 %), сгибание разгибание рук в упоре лежа (7,5 %) и тесту Руфье (9,8). В контрольной группе увеличился лишь один показатель – наклон туловища вперед (8,1 %).

В экспериментальной группе девушек улучшение показателей выявлено в тестах: бег 30 м, с (8,4 %), на гибкость (7,42 %), поднимание туловища за 1 мин. (8,93 %) и сгибание, разгибание рук в упоре лежа (12,89 %). В контрольной группе: ходьба 300 м, с (9,3 %), сгибание, разгибание рук в упоре лежа (10,1 %) и в тесте Руфье (7,36 %).

Что касается вопросов здоровья современных студентов, показательным является анализ заболеваемости, проводимый сотрудниками кафедры физического воспитания и спорта ДонНУ после обязательного ежегодного медицинского осмотра 2051 первокурсника, то в этом учебном году, как и в течение последних 10 лет, на первом месте среди заболеваний, препятствующих обучению их в основном отделении, оказываются болезни сердечно-сосудистой системы (178 чел., 9,4% прошедших медосмотр). Девятый год подряд второе место в ряду заболеваемости занимает патология опорнодвигательного аппарата (96 чел., 5,1%). На третьем месте – глазные болезни (71 чел., 3,7%). На четвертом месте – неврологические заболевания (34 чел., 1,8%). На пятом месте оказались болезни желудочно-кишечного тракта ( 20 чел., 1,1%) и болезни дыхательной системы (20 чел., 1,1%). Шестое место заняли заболевания, относящиеся к группе «прочих» –это опухоли, коллагенозы, болезни кроветворения (17 чел., 0,9%). На седьмом месте – заболевание почек (13 чел., 0,7%), на восьмом – эндокринные болезни (12 чел., 0,6%), на девятом – гинекологические заболевания (7 чел., 0,4%), на десятом – хирургические болезни (5 чел., 0,3%), и на одиннадцатом месте – ЛОР-патологии (4 чел., 0,2%). Таким образом, почти четвертая часть от поступивших в этом учебном году студентов – это студенты, зачисленные в медицинские отделения, не способные выполнять нагрузку учебной программы основных групп по состоянию здоровья.

Теперь, что касается состояния физического воспитания в вузах Украины. Около 50% студентов занимаются физическими упражнениями не более 2-3-х часов в неделю, а 45% – не занимаются ими вовсе. Проведенный учеными анализ состояния физического воспитания в больше чем в 200 высших учебных заведениях определил, что реальная система физического воспитания студентов малоэффективна. Она не обеспечивает в полной мере психофизической готовности выпускников к жизнедеятельности и профессиональному труду, 60% молодых специалистов, которые приходят на производство, физически не готовы работать в том темпе, режиме и с той интенсивностью, которые требует рыночное производство.

А ведь учебные заведения являются теми ключевыми звеньями, в которых можно успешно проводить политику приобщения к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать социальную установку на двигательно-активный стиль жизни.

Традиционна система авторитарного, четко программируемого, «гуртового» физического воспитания дает временный, обычно лишь видимый эффект, выражающийся через сдачу контрольных нормативов по физической подготовке. Сдав последний зачет, такой студент, у которого не актуализированы ценности «быть здоровым», не осознаются мотивы своих физкультурно-оздоровительных занятий, не выработана система компетенций, позволяющих управлять состоянием своей работоспособности и здоровья, не сформирован первый опыт самостоятельных занятий, становится личностью физкультурно-пассивной.

Из всего вышесказанного напрашивается закономерный вывод о необходимости значительных преобразований в системе физического воспитания в высших учебных заведениях. **Выводы**

Итак, педагогический эксперимент подтвердил эффективность избранных средств формирования физической культуры студентов ДонНУ. Среди них

- усиление внимания к теоретическому и методико-практическому разделам программы по физическому воспитанию с использованием информационных технологий, активных методов обучения и взаимодействия со студентами (для теоретического раздела: лекция-визуализация, с проблемным изложением, аргументированность информации и др.; для практического раздела: анализ ситуаций, дискуссии и др.);

-важность расширения теоретического раздела программы по темам основы ЗОЖ студента, а также роли физической культуры в обеспечении здоровья. Особое внимание важно уделять значению средств физической культуры для профилактики аутопатогении, т.е. саморазрушающего поведения (наркомании, алкоголизма, курения и т.д.).

-организация самостоятельного изучения студентами во внеучебное время теоретического раздела программы путем использования электронного учебного пособия «Личностно ориентированное физическое воспитание студентов университетов» (Донецк, 2013), разработанного на кафедре физического воспитания и спорта ДонНУ;

-проведение индивидуальных бесед и консультаций при организации своей физической активности и выборе форм и интенсивности занятий, обеспечение необходимыми теоретическими и методико-практическими материалами, совместное с преподавателем решение познавательных задач.

Указанные выше и ранее описанные формы, средства и методы апробированы во время эксперимента, проведенного на кафедре физического воспитания и спорта ДонНУ в естественных условиях учебного процесса, подтвердили свою эффективность при формировании физической культуры личности и разворачивания физкультурной деятельности студентов.

**Литература:**

1.Белых С. И. Динамика знаний, умений и навыков в процессе личностно ориентированного физического воспитания студентов университета / С. И. Белых // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 8. – С. 3–11.

2.Белых С. И. Динамика показателей физического и функционального состояния студентов в ходе эксперимента по апробации личностно ориентированного физического воспитания / С. И. Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 9. – С. 8–15.

**ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК**

**О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В КНР**

**(НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ CSSCI 2002-2011 гг.)**

Ван Цзыпу, кандидат педагогических наук,

Столичный институт физической культуры и спорта, г. Пекин, КНР

**Резюме:** В качестве статистических источников «Китайский индекс цитирования по социальным наукам» (CSSCI) включает в списки 10 выдающихся периодических изданий по физической культуре и спорту, в том числе хорошие статьи по гуманитарным и социальным наукам по физической культуре и спорту.

В соответствии с записанными данными в «CSSCI» мы можем делать статистический анализ по районам, учреждениям, отраслям знаний, учёным и другим аспектам.

1. **Принципы анализа литературного произведения**

Состояние опубликования статьи - для обобщения в целом.

Анализ среднего количества ссылок в статье - для определения степени исследования и нормализации.

Анализ языка в цитированной литературе - для изучения связи с международными исследованиями, результатов, концепций и состояния введения методов в международные исследования.

Анализ типа цитированной литературы - для проявления степини зрелости.

Анализ ключевых слов, т.е. анализ горячей точки и тенденций - для утверждения научно– исследовательского проекта и планирования отрасли знаний.

1. **Источник данных и метод.**

В качестве статистических источников «Китайский индекс цитирования по социальным наукам» (CSSCI) включает в списки 10 выдающихся периодических изданий по физкультуре и спорту. В соответствии с записанным данным в «CSSCI» мы можем сделать статистический анализ по районам, учреждениям, отраслям знаний, учёным и другим аспектам.

**Метод просмотра.** Подядок класса: Книги о гуманитарной и социальной науке о физической культуре и спорте относятся к порядкам класса: G811.4、 G812.4、 G807、 G812.7、 G812.9、 G89、 G80-05.

Ключевые слова: социальная наука о физической культуре и спорте, социально – гуманитарная наука о физической культуре и спорте, массовый спорт, физическая культура, физическое потребление, физический отдых, физическая экономика, физическое воспитание, физическая тренировка и др.

**Обработка данных.** Статистика: пользуясь EXCEL, подсчитать выбранные литературные произведения по типам периодических изданий по гуманитарным и социальным наукам о физкультуре и спорте, по опубликованным статьям и положениям ссылок, по типу статьи и другим аспектам.

**3. Общее положение исследований в области гуманитарных и социальных наук о физической культуре и спорте.** В связи с Олимпийскими играми все показатели резко повышались в 2006-2010 гг. Затем показатели снизились из-за уменьшения количества статей.

Количество статей, опубликованных в периодических изданиях по физической культуре и спорту до 2007 г., увеличилось с колебаниями. В 2007 г. снизилось до нового низкого значения, затем повышалось с каждым годом. В 2011 г. возникла тенденция незначительного снижения, а количество статей, опубликованных в периодике, не связанной с физкультурой, наоборот, достигло наивысшего значения в 2007 г. (8.76%), носле чего уменьшалось с каждым годом.

Необходимо обратить большое внимание на то, что социально-гуманитарная наука о физической культуре и спотре представляет собой комплексную отрасль знаний. По мере углубления изучения, сфера исследования постепенно расширяется. Несмотря на значимые исследования в последние годы, исследования в большей степени сосредоточены на методиках, закономерностях развития, прогрессе изучения, особенностях, задачах, теоретических рамках и др. в области гуманитарных и социальных наук о физической культуре и спорте. По мере развития политики, экономики, науки и техники, социальные явления становятся всё сложнее и сложнее. Понятие гуманитарных и социальных наук о физической культуре и спорте изменяется со временем.

**Общие положения о ссылках.** Среднее количество ссылок в статьях по гуманитарным и социальным наукам о физической культуре и спорте резко увеличивается в последнее десятилетие. Это свидетельствует о том, что метод исследований становится нормативным, учённые обращают большее внимание на цитирование и использование чужих результатов исследований, чтобы собственные работы стали более тщательными и обогащёнными, уровень исследования постепенно увеличивается.

**Тип статьи.** В общем тип статьи – символ методов исследования. Например, исследовательская статья в основном обладает оригинальным характером, обозрение и комментируемая статья символизируют обобщение бывших исследований, диалог между учёными, что способствует формированию традиции отраслей знаний; переводной текст отражает степень внимания на результаты иностранных исследований.

Подавляющее большинство статей (91,7%) по гуманитарным и социальным наукам о физкультуре и спорте ипользует исследовательский и оригинальный материал. Принято выражать результаты своего исследования в виде исследовательских статей. Кроме 2011 г. количество опубликованных статей увеличивалось с каждым годом. Количество докладов занимает второе место, их отношение составляет 6.5%. А обозрение и комментарий – относительно малое количество. Эти 4 типа статей составляют главную часть статей по гуманитарным и социальным наукам о физкультуре и спорте. По сравнению с другим отряслям знаний с длинной историей исследование о социально- гуманитарных науках в спорте продолжается только 10 с небольшим лет, поэтому биография этой сфера сравнительно небольшая. Малое количество переведенных текстов свидетельствует в редком изучении результатов иностранных исследований или недостаточном внимании к этим результатам.

**Анализ.** Подавляющее большенство работ носят исследовательский характер. Кроме 2011 года количество опубликованных статей увеличивалось с каждым годом. Это свидетельствует о том, что уровень исследований повышается. Количество докладов занимает второе место. Число опубликованных биографий и передовых текстов слишком мало, этими материалами можно пренебречь. Количество обозрений уменьшается. Учёные и специалисты в области гуманитарных и социальных наук о физкультуре и спорте должны подумать об этом явлении. Необходимо эффективно упорядочить и обобщить результаты исследовании об этой дисциплине. Малое количество комментируемых статей отражает недостатки в критике и дискуссии в данной дисциплине. Количество ссылок разных типов статей различаются друг с другом.

В общем типы статей по гуманитарным и социальным наукам о физкультуре распределены неравномерно и не в полной мере.

Необходимо обратить большое внимание на исследование обозрений в таких отраслях знаний, каторые не только развиваются быстро, но и добиваются хороших достижений. Однако в практике наоборот, обозрения сосредоточены на новых отраслях знаний из-за малых результатов исследований и трудности деятельности. Количество комментируемых статей не большое. Но их число ссылок занимает первое место и составляет 15.3. Число ссылок по обозрениям занимает второе место, в среднем составляет 7.7. В общем число ссылок статей этих 4 типов превышает среднее количество ссылок статей по гуманитарным и социальным наукам о физкультуре и спорте в течение 10 лет (9 статей). Этот результат оказывается удовлетворительным. Число опубликованных статей остальных типов слишком малое. Число ссылок меньше, ими также можно пренебречь. Большое количество ссылок по обозрениям соответствует характеристикам статьи.

**Ключевые слова.** Ключевые слова являются необходимой частью в статье. Они обобщают основное содержание статьи, обладают простыми, прямыми и направленными характеристиками.

В определённой степени статистический анализ ключевых слов может заменить анализ содержания статьи. Высокочастотные ключевые слова в тех или иных отраслях знаний отражают горячую точку исследований. Изменение ключевых слов отражает изменение тенденции развития исследований в данной отрасли знаний.

**Ключевые слова о физическом воспитании.** Несмотря на то, что выбранные 106 ключевых слова составляют 1.3% от общего числа, но частота использования этих слов составляет около 30% от общего числа используемых ключевых слов в китайской литературе исследуемого типа.

Однако состояние исследований в этой области находится в явно пониженном тренде. С одной стороны это свидетельствует о том, что физическое воспитание развивается, соответстует стандартам, а с другой сталкивается с проблемой публикции результатов в статьях. Тенденции развития видятся в следующем: во-первых, субъекты, специализирующиеся на воспитании, вовторых, полный процесс воспитания, в-третьих, оценка воспитательного процесса и реформа, необходим поиск иноваций.

**Ключевые слова о физической культуре.** В 2007-2011 гг. состояние исследований в физической культуре находится в определённой стенени в стабильно восходящем тренде. Исследования о физической культуре разделены на следующие аспекты: теория физической культуры, менеджмент физической культуры, традиционная физическая культура, закон о физической культуре и спорте, история физической культуры и др. В последние годы количество исследований о концепциях физической культуры, законоведении в физкультуре и традиционной физкультуре увеличивается. Количество исследований в физической культуре, особенно в традиционной физкультуре, растет особенно быстро.

**Ключевые слова о спорте высших достижений.** Спорт высших достиженийне относится к гуманитарным наукам о физкультуре. В сфере спорта высших достижений по гуманитарным и социальным наукам о физкультуре большое внимание обращается на спортсменов, тренеров, тренировочный режим, профессии в спорте, а не на вид спорт. Реформа спортивного режима и принцип «человек превыше всего» занимают важное место.

**Ключевые слова об эконоимке в физической культуре.** За исследуемый период не выявлены какие-либо выдающиеся результаты в области экономики физической культуры. В данной сфере выделяются спортивное оборудование, его потребление, экономика, человеческий капитал и др. Благодаря рациональному развитию и использованию существующих физических ресурсов можно расширять текущую производственную цепь физкультуры.

**Ключевые слова об олимпийском спорте в 2007-2011 гг.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс по порядку | Ключевые слова | Количество статей, включающих ключевые слова | | | | |
| 2007 г. | 2008 г. | 2009 г. | 2010 г. | 2011 г. |
| 1 | Олимпийские игры | 18 | 26 | 10 | 9 | 6 |
| 2 | Пекинские олимпийские игры | 23 | 31 | 11 | 5 | 6 |
|  | Итоги | 41 | 57 | 21 | 14 | 12 |

**Совместное появление ключевых слов.** Анализ совместного появления является одним из важных способов инфометрии, относится к методам анализа содержания.

Принцип: В одной статье совместно появляются 2 профессиональных термина, которые отражают тему или направление исследований в определённой отрасли знаний. Такое явление свидетельствует о существовании внутренних связей между двумя профессиональными терминами. Чем больше появлений, тем ближе и теснее связь между ними.

Мы подсчитали частоты ключевых слов в 2007 году. Для того, чтобы узнать связь между горячими точками исследований, которые символизируют ключевые слова, автор из статей по гуманитарным и социальным наукам о физкультуре выбрал 79 ключевых слов, частота которых превышает 6.

Через анализ статей, оказывающих большое влияние на данную область возможно узнать текущее положение об исследованиях.

Количество цитирований статей как стандарт оценки влияния статей: выбрано 190 статей по гуманитарным и социальным наукам о физкультере. Через статистический анализ можно узнать тип языков в статье, время, количество цитирований, автора и положение о распределении периодических изданий. В то же время, анализ внутреннего содержания статей распределён на 4 темы, в том числе законоведение, образование, экономика и физкультура.

**Общее положение о статьях с большим количеством цитирований.**

**Статьи на иностранном языке.** Подавляющее большенство выбранных статей – литературное произведение на китайском языке. Кроме того, ещё только 6 статей на английском языке, число цитирований которых составляет 39, 2.65% от общего числа цитирований всех статей. Эти иностранные статьи были рано опубликованы, но имеют большое значение в «SSCI». Темы этих статей: экономический эффект спортивного события, спонсорство спортивных соревнований, ресурсы спортивных кадров. Соответствующий вид спорта: футбол и бейсбол.

**Время опубликования статей с большим количеством цитирований.** Через анализ распределения времени цитирований статей с высокой частотой можем заметить, количество цитирований статей, опубликованных в 2004-2007 гг, отстало от количество цитирований статей, опубликованных в 2007-2011 гг. Наибольшее количество цитирований было в 2004-2007 гг., что соответствует закономерностям цитирования статей, но не свидетельствует о качестве в тот период.

**Частота цитирований статей, которые много цитированы.** Статьи, частота цитирований которых составляет 6, т.е. статьи с маленькой частотой цитирований, занимают большие места во всех статьях, что составляет 38.42% от общего числа. Наоборот, количество статей с большим числом цитирований оказывается небольшим. Были 2 статьи, частота цитирований которых превышает 20 и больше, около 20 статей, частота цитирований которых превышает 10 больше. Если мы обращаем внимание на распределение времени цитирований статей с высокой частотой, время статей распределено в 2006-2007 гг., 4 статьи в 2006 г, 1 статья в 2007 г. Этот результат свидетельствует о том, что частота цитирований статей связана с положением цитирований в разных годам. Поэтому, эти статьи не имеют большего влияния, чем другие выбранные статьи.

Статьи, частота цитирований которых превышает 12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Информация статьи | Количество цитирований |
| 1 | Сяо Линьпэн. Концепции и теоретический анализ общественной спортивной службы [J]. Вестник Тяньцзиньского университета физической культуры и  спорта, 2007, 22(2): 97-101 | 21 |
| 2 | Люй Шутин. Популяризация спорта по расслоениям социальных структурслужбы [J]. Вестник Тяньцзиньского университета физической культуры и спорта, 2006, 21(2): 93-98 | 20 |
| 3 | Ху Циньшань. Необходимость развития «нового сельского спорта» в новом сельском строительстве, ограничивающие факторы и ответные меры [J].  Физкультурная наука, 2006, 26(10): 21-26 | 16 |
| 4 | Хуан Айфэн. Развитие сельского спорта в новом сельском строительстве [J]. Вестник Шанхайскиого университета физической культуры и спорта, 2006, 30(6): 14-19 | 15 |
| 5 | Ни Икэ. Охрана национально-традиционного наследственного имущества  физической культуры, [J]. Физкультурная наука, 2006, 26(8): 66-70 | 13 |

**Авторы.** Всего 27 автор избраны, составлют 18% от общего числа. Это свидетельствует о том, что в подавляющем большинстве случаев по каждому автору возможно избрать только одну статью. Это соответствует «Закону Лотки».

**Периодические издания с высокой частотой цитирований**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название периодических изданий | Статья | | № | Название периодических изданий | Статья |
| 1 | Физкультурно-спортивная наука | 57 | | 16 | Реформа экономического механизма | 1 |
| 2 | Вестник Шанхайского университета физической культуры и спорта | 24 | | 17 | Туризм | 1 |
| 3 | Вестник Пекинского университета физической культуры и спорта | 16 | | 18 | Вестник Наньцзинского университета физической культуры и спорта | 1 |
|  |  |  |  |  | (гумальтарный) |  |
| 4 | Вестник Тяньцзиньского университета физической культуры и спорта |  | 16 | 19 | Вестник Шаньдунского университета физической культуры и спорта | 1 |
| 5 | Издание по физкультуре и спорту |  | 11 | 20 | Вестник Шэньянского педагогического университета (гумальтарный) | 1 |
| 6 | Вестник Сианьского университета физической культуры и спорта |  | 9 | 21 | Физкультурное научное исследование | 1 |
| 7 | Руководство по физической культуре |  | 8 | 22 | Иностранная экономика и менеджмент | 1 |
| 8 | Физкультура и наука |  | 8 | 23 | Чжэцзянская спортивная наука | 1 |
| 9 | Вестник Уханьского университет а физической культуры и спорта |  | 7 | 24 | Journal of Advertising | 1 |
| 10 | Китайская спортивная наука и техника |  | 7 | 25 | Journal of Economic Literature  (Журнал по экономике) | 1 |
| 11 | Вестник Чэндуского университет а физической культуры и спорта |  | 6 | 26 | Journal of Political Economy (Журнал по политической экономике) | 1 |
| 12 | История литературы по физкультуре и спорту |  | 3 | 27 | Leisure Sciences (Досуг) | 1 |
| 13 | Физкультурное научное исследование |  | 2 | 28 | Quarterly Journal of Economics (Экономический трёхмесячник) | 1 |
| 14 | Вестник Пекинской административной кадровой  академии |  | 1 | 29 | Scottish Journal of Political  Economy | 1 |
| 15 | Законоведение | 1 |  |

**Тема статей с высокой частотой цитирований.** В избранные статьи включаются 184 китайские статей, в том числе 15 статей по законоведению, 37 статей по экономике, 19 статей по образованию и 133 статьи по физкультуре и спорту.

**Статьи по законведению.** Число статей по законоведению составляет 15, количество цитирований достигает 10-16. Одна статья опубликована в периодическом издании по законоведению. Остальные опубликованы в физкультурном издании.

В темы статей включаются спортивное право, право на интеллектуальную собственность, физкультурная система арбитража, антимонопольные меры, закон о физической культуре и спорте и др. Все указанные темы относятся к законоведению о физкультуре и спорте. Ни одной юридической статьи не найдено. Это свидетельствует в том, что юридические статьи в данной сфере оказывает наименьшее влияние на исследования о гуманитарных и социальных науках в физкультуре и спорте.

**Экономическая тема.** Для удобства анализа мы исследовали соответствующие экономические статьи по таким направлениям, как целое физическое имущество, физическая принадлежность, физическое потребление, спортивный туризм и др.

В основном статьи опубликованы в периодических изданиях по физкультуре и спорту. В темы статей включаются положение развития физического имущества внутри страны и за рубежом, характеристика, производственная политика и система имущественных статистических показателей.

Кроме традиционного производства и экспорта физкультурного оборудования ещё включается промышленный кластер обеспечения сферы физической культуры. В области города, села, посёлка специализируются на реализации, производстве и сбыта тех или иных придукций. Это имеет практическое значение для исследования по данной теме.

В статьях прослеживается специфика изучения использования физкультурного оборудования жителями разных регионов, в основном проводятся эмпирические исследования.

В темы исследований включаются понятие спортивного туризма, эксплуатация рынка физкультурных услуг и его функции.

**Тема «Образование».** Содержания статей на тему «Образование» распределены на 3 аспекта: образование спортсменов, образование профессиональной физкультуры и физическое воспитание.

Число избранных статей составляет 19.

**Статьи по физкультуре и спорту.** Содержание статей по физкультуре и спорту распределено на 6 аспектов: физкультурное исследование, физкультурная деятельность, общественная физкультура, спорт высших достижений, спортивное соревнование и традиционная этническая физкультура. Число статей составляет 113.

Физическая деятельность имеет в виду совокупность общественных благ (материальных продуктов или духовной продукции) с общеполезным и бесплатным характером, производственных под руководством соответствующих государственных учреждений с поддержкой государственных финансов в общественной жизни. Число избранных статей по физической деятельности составляет 46. В такие темы включаются общественная спортивная служба, сельская физкультура, спортивный режим, государственная функция, спортивная держава и другие (Социальный спорт, Спорт высоких достижений, Спортивное соревнование, Традиционная этническая физкультура).

**Языковой тип в статьях по гуманитарным и социальным наукам о физической культуре и спорте.**

Видимо, китайский язык занимает наибольшее место, составляет 84.7% от общего числа языковых типов в ссылочных статьях; во вторую очередь – иностранный язык, который составляет 10.2%, в последнюю очередь – перевод, который составляет 5.1%. В статистическом процессе мы можем заметить, что английский язык составляет 95.9%. Это свидетельствует о том, что социальногуманитарные науке о спорте на английском языке оказывают гораздо больше влияния на данную китайскую отрасль знаний, чем на других языках.

Видимо, кривая изменения языковых типов разделена на две части. Кривая китайского языка находится гораздо выше, чем кривая иностранного языка и перевода. Однако в последние годы кривая иностранного языка находится выше, чем кривая перевода. Отношение китайского языка уменьшается с каждым годом, отношение иностранного языка возрастает. Разница между ними снижается. А отношение перевода находится в стабильном состоянии.  **Заключение.**

1. По языковым типам ссылочных статей, за последнее десятилетие положение о гуманитарных и социальных науках о физкультуре отстаёт от положения о спортивных науках, но находится в восходящем тренде. Социально-гуманитарные науки о физкультуре и спорте развиваются быстрее, чем физическая культура. Это свидетельствует в том, что открытость гуманитарных и социальных наук о спорте нашей страны находится ещё на низком уровне. Тем не менее, существует высокий потенциал для их развития. По типам ссылочных статей, в области гуманитарных и социальных наук о физкультуре количество ссылочных научных работ гораздо больше, чем число ссылочных книг. Общее положение находится в восходящем тренде. Следует заметить, что прирост в области социально-гуманитарных наук о спорте оказывается меньше, чем прирост в сфере спортивных наук. Это свидетельствует о том, что социально-гуманитарные науки о физкультуре относятся к молодым дисциплинам, постепенно развивающимся, но развивающимся медленнее, чем физическая культура.
2. Через анализ можно узнать, что социально-гуманитарная наука о физической культуре тесно связана с обществом и временем: быстро развивается и достигает зрелости. Вышесказанное проявляются в следующем: количество опубликованных статей увеличивается, результаты исследований соответствуют строгим нормам. По сравнению с результатами исследований в других дисциплинах физкультуры, положение исследований в социально-гуманитарных науках о физической культуре оказывается удовлетворительным, т.е. занимает важное место.

Проблема: количество статей распределено неравномерно, т.е. «в середине - большое количество, на обеих сторонах - малое». Число статей по обозрениям уменьшается. Недостаточное проникновение в другие отрасли знаний и т.д.

1. Общее положение развития находится в хорошем состоянии, но в относительной степени существуют некоторые проблемы. Внутри страны в последние 5 лет в гуманитарных науках о физической культуре выделяют пять направлений: физическое воспитание, физическая культура, спорт высших достижений, оборудование и инфраструктура для физической культуры и олимпийский спорт. Исследования в сфере физического воспитания обладеют резко пониженным трендом. Исследования о физической культуре обладают восходящим трендом. Исследования в других областях находятся в стабильном состянии в течение последних пяти лет.
2. В связи с вышесказанным в нашем исследовании представлены общее положение развития гуманитарных и социальных наук о физической культуре и спорте за последнее десятилетие, авторы, периодические издания и научно-исследовательские темы, которые оказывают большое влияние на развитие социально-гуманитарных наук о физкультуре в 2007-2011 гг.

СОДЕРЖАНИЕ

1. А.А. Акатова, Е.В. Старкова, Е.А. Слудковская

|  |  |
| --- | --- |
| ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СНОУБОРДОМ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  2. В.Н.Алексеев, М.С. Бодня  СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ | 3 |
| ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  3. А.А.Аникин  ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФУТБОЛА НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ | 6 |
| ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ФАКУЛЬТЕОВ ВУЗА  4. В.В.Апокин, А.А.Повзун  ИЗМЕНЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПЛОВЦОВ | 8 |
| РАЗНОГО ПОЛА ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ С ВОСТОКА НА ЗАПАД  5. В.В.Апокин, А.А.Повзун  ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ СТРУКТУРЫ РИТМА ОСНОВНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ | 11 |
| ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРСТМЕНОВ ПЛОВЦОВ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ  6. Н.А.Ашихмина  МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ | 15 |
| АЭРОБИКОЙ В ВУЗЕ  7. Л.С. Базанова  ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ «ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ» И ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 19 |
| БЕЗОПАСТНОСТИ ДЛЯ РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ УЧАЩИХСЯ  8. В.М. Баев, С.А. Шмелева, Е.Н. Кудрявцева  АСПЕКТЫ ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПРИ НИЗКОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ У | 21 |
| МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН  9. В.М. Баев, Е.Н. Кудрявцева  КАРДИОРЕСПИРАТОРНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ У СТУДЕНТОВ С НИЗКИМ АРТЕРИАЛЬНЫМ | 23 |
| ДАВЛЕНИЕМ  10. В.К. Бальсевич  ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА | 26 |
| РАЗНЫХ ЭТАПАХ ОНТОГЕНЕЗА ЧЕЛОВЕКА  11. С.В. Барскова  ПРОБЛЕМЫ ВХОЖДЕНИЯ МОЛОДОГО СПЕЦИАЛИСТА - УЧИТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И | 29 |
| СПОРТУ В ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ  12. Е.Л. Белова, Н.В. Румянцева  ПОСТНАГРУЗОЧНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА | 31 |
| КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ  13. Г.Б.Белова, А.Н.Мартюшов, А.В.Минин  Подходы к разработке муниципальных НОРМАТИВОВ ПО Обеспеченности спортивными объектами г. | 33 |
| ПЕРМИ  14. М.А. Болотова, А.И. Пинаев  ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ | 36 |
| РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС  15. В.В.Бритвина, В. Г.Конюхов, Г.П.Конюхова | 38 |
| Измерения экономической эффективности туризма в менеджменте с помощью математической статистики  16. М.В.Бувальцева, Т.А.Дабижа | 41 |
| Контроль как важнейшая функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта  17. Е.Н.Бурдина А.А.Акатова  ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КАРДИОРЕАБИЛИТАЦИИ У ПАЦИЕНТОВ В ОСТРУЮ | 43 |
| СТАДИЮ ИНФАРКТА МИОКАРДА  18. Ж.И. Бушева, А.В. Аустер, Л.Т. Шкотова  ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА | 48 |
| УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  19. Г.А. Вайник  АНАЛИЗ КОРРЕЛЯЦИОННЫХ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ И ФАКТОРНОЙ СТРУКТУРЫ ПОКАЗАТЕЛЕЙ | 51 |
| ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ  20. В.М.Васильев  КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОРТФОЛИО В ОЦЕНИВАНИИ | 54 |
| РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  21. И.М. Вашко | 58 |
| ПРИОРИТЕТЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА В БЕЛАРУСИ  22. Т.В.Верхоланцева  ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ | 60 |
| ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ | 64 |

23. В.Г. Власова, Г.Б. Кетов, С.А. Мандрица

РЕКРЕАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ УРАЛЬСКОГО РЕГИОНА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПЕШЕХОДНОГО

|  |  |
| --- | --- |
| ТУРИЗМА  24. О.О.Волосатых, А.М.Тихонов, Л.В. Скирдонова  ФОРМИРОВАНИЕ РЕГУЛЯТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО | 67 |
| ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  25. Т.А.Воробъева  ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | 69 |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СТАРШИХ КЛАССАХ  26. Н.К.Габдрахманов | 72 |
| ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ «ТУРИЗМ»  27. Н.К.Габдрахманов | 74 |
| КЛАСТЕРНЫЙ АНАЛИЗ В ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННОМ ПОЗИЦИОНИРОВАНИИ РЕГИОНА  28. Л.А. Глинчикова,Е.О. Ширшова  РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ | 77 |
| АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ  29. В.А. Глубокий  КРОССФИТ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ, КУРСАНТОВ, | 81 |
| СОТРУДНИКОВ СИБЮИ ФСКН РОССИИ  30. В.Б.Глупов  ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ВЕДУЩИЕ К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ | 85 |
| ЭКОНОМИКОЙ ТУРИСТСКОЙ КОМПАНИИ  31. О.А. Гнилицкая | 88 |
| ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  32. И.П. Голяков, Н.А. Гуменюк, О.О. Волосатых  СТРУКТУРИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОСНОВНОЙ | 91 |
| ШКОЛЕ В СООТВЕТСТВИИ С СИСТЕМНО ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫМ ПОДХОДОМ  33. Ю.Я.Горбунов В.В.Каренина, А.В.Колесникова  ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ | 92 |
| МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  34. Ю.Я.Горбунов М.Н.Мартынова, Е.Е. Чащин  ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО | 95 |
| ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  35. О.Ю. Дружинина, А.Г. Щенникова, С.С. Максимова  «СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ УРОКИ ПО ГИМНАСТИКЕ В ШКОЛЕ» КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ | 97 |
| ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ СТУДЕНТОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ГИМНАСТИКА)  36. В.И.Егозина, С.В.Забродский, Н.Д.Овчинников  ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ | 100 |
| ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ СУБЪЕКТИВНЫМИ И ОБЪЕКТИВНЫМИ МЕТОДАМИ  37. В.Е. Жабаков, Т.В. Жабакова  ТЕХНОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ КАК ФАКТОР САМОРЕАЛИЗАЦИИ | 104 |
| ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  38. В.Ю.Жужгов  ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВЕННОГО СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНА НА СОСТОЯНИЕ | 107 |
| ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ  39. С.В.Забродский, В.И.Егозина, Н.Д.Овчинников  НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВЫСОКОГО ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА  СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ДАННЫХ О ДИНАМИКЕ ИЗМЕНЕНИЙ ПОКАЗАТЕЛЕЙ | 110 |
| ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  40. А.И. Загревская  ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ | 113 |
| ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  41. В.И. Загревский  МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ СИНТЕЗА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЧЕЛОВЕКА | 115 |
| КАК МЕТОДА БИОМЕХАНИКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ  42. В.И. Загревский  АРХИТЕКТОНИКА ПРОГРАММНОЙ СИСТЕМЫ СИНТЕЗА ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ | 118 |
| В ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ НА ПЕРСОНАЛЬНОМ КОМПЬЮТЕРЕ  43. В.Н. Зайченко, Ю.В. Науменко  СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ | 121 |
| ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  44. Р.М.Закиров В.П.Глигор | 125 |
| ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЮНОГО ДЗЮДОИСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ | 127 |

ЗДОРОВЬЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

45. М.Ж. Зангиева

МАССОВЫЙ СПОРТ КАК МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ В ЖИЗНИ

|  |  |
| --- | --- |
| МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ  46. Т.А. Зиновьева  ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМ ЗАКОНОМ | 130 |
| «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»  47. Л.В.Зорина  АКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАКАЛКИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ | 132 |
| В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ  48. А.Е. Зубков  СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СВЯЗИ С СИСТЕМОЙ СВОЙСТВ | 134 |
| ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  49. В.П. Иванченко, В.Д. Паначев, | 136 |
| МЕТОДОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  50. М.Г. Ишмухаметов, С.Н.Рычкова  МОДЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ | 138 |
| ПОДГОТОВКИ В ДЗЮДО  51. Б.Ф. Кадыков, А.Р. Сулейманов  СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЕЛИЧИНЫ НАГРУЗКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, | 141 |
| ПРОВОДИМЫХ ПО РАЗНЫМ ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ТЕХНОЛОГИЯМ  52. В.Г. Калюжин  ИППОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ | 144 |
| С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ  53. В.Г. Калюжин | 147 |
| ПРОПРИОЦЕПТИВНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ  54. В.В.Каренина | 150 |
| ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ  55. А.И. Козлов,  ВОПРОСЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЧАСТИ | 153 |
| ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА  56. Г.П. Конюхова, В.В. Бритвина, В. Г.Конюхов  ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕНЫ ТУРИСТСКОГО ПРОДУКТА И ДОХОДОВ ОТ ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ С | 155 |
| ПОМОЩЬЮ МЕТОДОВ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ 57. И.А Криволапчук | 157 |
| ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  58. И.А. Криволапчук, С.А. Баранцев, А.А. Герасимова  ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ | 159 |
| ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ ДЕТЕЙ  59. И.И.Круглик, Ю.Ф.Курамшин | 162 |
| ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ОЛИМПИЙСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ  60. И.И.Круглик, Ю.Ф. Курамшин И.П. Круглик, | 164 |
| ОЛИМПИЗМ (ЗАРОЖДЕНИЕ, СТАНОВЛЕНИЕ, РАЗВИТИЕ)  61. О.И. Крученок Р.И. Сабитова,  ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОРГАНОВ | 168 |
| ДЫХАНИЯ | 171 |
| О.Б.Кузнецова Л.А. Кербель ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ 62. Р.И. Купчинов  ДВИГАТЕЛЬНАЯ нагрузкА - ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ | 174 |
| ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ  63. К.В. Курочкин, В.Н. Смекалин | 178 |
| ИНТЕРАКТИВНЫЙ ПОДХОД В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЕ С ЮНЫМИ ХОККЕИСТАМИ 64. Л.И. Лубышева  ВСЕРОССИЙСКИЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ | 181 |
| ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА  65. И.Л. Лукашкова  ОБУЧЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА ОСНОВЕ ВАРЬИРОВАНИЯ ПАРАМЕТРОВ | 184 |
| УПРАВЛЯЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В СУСТАВАХ СПОРТСМЕНА  66. А.С.Любимова М.М. Хаин  МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ПАУЭРЛИФТИНГ» В | 189 |
| ВУЗЕ | 191 |

67. Н.В.Люлина, доцент, И.В.Ветрова

|  |  |
| --- | --- |
| ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 68. Н.В.Люлина, доцент, Д.А.Морозов | 195 |
| ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АКРОБАТИКЕ В ШКОЛЕ  69. В.Г. Макаренко  ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ПАРТИСИПАТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО | 197 |
| ПРОЦЕССА  70. С.А. Мандрица, Г.Б. Кетов, В.Г.Власова  К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ПОНЯТИЯ «ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ» И ПЕРСПЕКТИВАМ РАЗВИТИЯ | 199 |
| ЭКОТУРИЗМА В ПЕРМСКОМ КРАЕ  71. В.В. Маркелов  СПОРТИВНО - ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ИНТЕГРАЦИИ | 202 |
| ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ 72. Мартынов Н.В.  ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО - КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ | 204 |
| ФИЗКУЛЬТУРЫ  73. В.В. Матвеев, П.А. Матвеева  ВЛИЯНИЕ БАННЫХ ПРОЦЕДУР НА ОРГАНИЗМ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ | 205 |
| СПОРТСМЕНА  74. А.П.Матвеев  КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ | 208 |
| КУЛЬТУРЫ  75. К.А.Минина, Г.Б. Белова  СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, КАК СПОСОБ | 211 |
| ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 76. О.С.Морозов  РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРОБЛЕМНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У | 217 |
| КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ  77. Ф. Д. Мухамитянов  СВОБОДА КАК МОТИВИРУЮЩИЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ УЧЕБНО- | 219 |
| ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  78. А.С. Назаренко  ВЛИЯНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОГО РАЗДРАЖЕНИЯ НА СТАТОКИНЕТИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ | 223 |
| СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ И СИТУАЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА  79. А.Г. Нарскин, С.В. Мельников  К ВОПРОСУ О КОНТРОЛЕ И УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ | 225 |
| ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ  80. Н.Д.Овчинников, В.И.Егозина, С.В.Забродский  РЕГЛАМЕНТАЦИЯ СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК С УЧЕТОМ ВЕРОЯТНОСТИ | 228 |
| РАЗВИТИЯ ДИЗАДАПТИВНЫХ РЕАКЦИЙ  81. Г.Г.Павлецова, Н.П.Наговицина | 231 |
| ФИТНЕС И ЕГО МЕСТО В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ  82. С.Л. Панченко, В.Д. Паначев, В.А. Палкин  ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РЕШЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ | 235 |
| КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ  83. Л.Н.Патейчук  ОПЫТ УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ | 237 |
| И ШКОЛЬНОГО СПОРТА ГОРОДА ПЕРМИ  84. Н.А. Пахтусова  МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ | 240 |
| ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  85. В.А.Пегов, А.В.Пегова  СОЦИАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАССИВНОСТИ | 244 |
| СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ  86. Г.М.Перова | 247 |
| ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ  87. О.Н.Пилепенко  НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ В КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕМ ОБУЧЕНИИ: ТАНЦЕВАЛЬНАЯ | 250 |
| ТЕРАПИЯ  88. Н.П. Плеханова, В.Д. Повзун, А.А. Повзун,  РОЛЬ И ВОЗМОЖНОСТИ УНИВЕРСИТЕТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РАЗВИТИИ ТВОРЧЕСКОГО | 252 |
| ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ | 254 |

89. А.А. Повзун, В.Д. Повзун, В.В.Апокин

ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОЦЕНКЕ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ

|  |  |
| --- | --- |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ  90. В.Д. Повзун, А.А. Повзун, Н.П. Плеханова  РОЛЬ УЧЁТА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РИТМА СТУДЕНТА В ОПТИМИЗАЦИИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ | 258 |
| УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА СПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТАХ  91. В.Д. Повзун, А.А. Повзун, Н.П. Плеханова  РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЁ ОРГАНИЗАЦИИ НА СПОРТИВНЫХ | 261 |
| ФАКУЛЬТЕТАХ С УЧЁТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РИТМА СТУДЕНТОВ  92. Н.В. Полянская М.Б. Чернова М.М. Герасимов  СРОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УРОВЕНЬ СИТУАТИВНОЙ | 264 |
| ТРЕВОЖНОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ПОДРОСТКОВ  93. А.А. Прибытков | 267 |
| ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА, ТУРИЗМА  94. В.И. Приходько, Е.И. Кухарчук | 270 |
| ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ  95. К. Прусик, Л. В. Шарова Ю. А. Базуев,  ПОВЫШЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ | 273 |
| СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ  96. Е.М.Ревенко  УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ВАРИАНТОВ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ – ВАЖНОЕ | 275 |
| УСЛОВИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  97. Н.В. Румянцева, Е.Л. Белова  ОСОБЕННОСТИ ТЕКУЩЕГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОГО СПОРТСМЕНА УТРОМ И ВЕЧЕРОМ НА ОСНОВЕ | 279 |
| СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ВЕГЕТАТИВНОГО ПОРТРЕТА  98. О.Ю. Савельева  ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА НА ОСНОВЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯИХ | 282 |
| ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ  99. Э.И. Савко  УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО | 285 |
| ВОСПИТАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ САМОСОЗИДАНИЯ  100. А.В.Савченков  ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 7-9 ЛЕТ В СПОРТИВНО- | 289 |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ, ОРИЕНТИРОВАННЫХ НА СПОРТИВНУЮ БОРЬБУ  101. Е. Л. Семенова  ОЦЕНКА КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В | 293 |
| СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  102. И.В.Слесарева, Т.А.Шакирова, Л.В.Мельникова  МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ | 295 |
| ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  103. И.В. Соколова | 298 |
| АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СПБГУП  104. А.Н.Солдатенков  ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ | 300 |
| ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  105. О.М. Соромотина | 303 |
| ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЧЕРЕЗ УРОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  106. С.Л. Старцева, А.Н. Никулина  СОВМЕСТНАЯ РАБОТА СЕМЬИ И ШКОЛЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ | 306 |
| ОСАНКИ И СКОЛИОЗОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ  107. В.Н.Старченко  О НЕКОТОРЫХ ПРИНЦИПАХ РАЗРАБОТКИ НОВОГО СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 309 |
| «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 108. М.В.Стефановский  ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПИФКиС К ПОФЕССИОНАЛЬНОЙ | 311 |
| ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  109. М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю. Г. Камскова  БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ОПТИМИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЕДИНОБОРЦЕВ (на | 314 |
| примере тхэквондо) 110. Н.Н. Тимергазина  МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧЕТОМ ЛИЧНОСТНО- | 315 |
| ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА | 319 |

111. А.М. Тихонов, Т.А. Полякова, А.В.Лапчева

ВЛИЯНИЕ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И СТУДЕНТОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ  112. Т.А. Федорова, Т.Н. Вяткина  ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РАЗЛИЧНЫХ СРЕД В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ | 321 |
| СЛУХА  113. А.В.Филатов  НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ СИСТЕМОЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В | 325 |
| СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ  114. А.Я. Филиппов  ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ГОРНОЛЫЖНИКОВ В | 328 |
| ДЮЦ им. В. СОЛОМИНА  115. М.М. Хаин, доцент, А.С.Любимова | 332 |
| СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ  116. Т.А.Хамадиярова, Р.Х.Хамадияров  РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ  УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В | 335 |
| КОНТЕКСТЕ ФГОС  117. А.А. Хармонова, А.В. Шукаева  ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ | 336 |
| ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  118. Т.В.Хонякова, А.Н.Хоняков, Н.И.Сошко  АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  СПОРТОМ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА И | 340 |
| ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ  119. М.В. Чайченко, Л.В. Галанова, В.Ф. Галанов  ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПИЛАТЕС-БОЛОВ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | 344 |
| В ВУЗЕ  120. М.Б. Чернова, И.А. Криволапчук, А.А. Герасимова,  ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В | 346 |
| УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА  121. Е.В.Чистякова | 348 |
| ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  122. А.В. Шаров  ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ АДАПТАЦИОННЫЗ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ПРИ | 350 |
| ЗАНЯТИЯХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА (опыт занятий снегоходным туризмом)  123. Л.В. Шарова, Ю.И. Кравцов  МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА (на примере | 353 |
| обострений цервикальной дорсопатии) 124. Л.В. Шарова  РЕЗУЛЬТАТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ МАГНИТНЫХ ИНДУКТОРОВ У СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ С | 356 |
| АТРОФИЕЙ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА 125. Д.А.Шатунов  ФОРМИРОВАНИЕ ОТСТАЮЩИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ  ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СРЕДСТВАМИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ | 358 |
| ПРОГРАММЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА  126. И.Ю. Шевченко  РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПРИ РАЗРАБОТКЕ | 360 |
| ТУРИСТСКОГО ПРОДУКТА НА ОСНОВЕ КОНКУРСА | 363 |
| С.А. Шевырин ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЭТНОГРАФИЧЕСКОМ ТУРИЗМЕ  127. Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьёва  МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП | 365 |
| СРЕДСТВАМИ АКВАФИТНЕСА  128. Jurgita Čepelionienė, Vida Ivaškienė  THE SHIFT OF LITHUANIAN FEMALES STUDENTS ATTITUDE TOWARDS THE TEACHER OF | 368 |
| PHYSICAL EDUCATION  132. С.И. Белых  ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО | 372 |
| ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УНИВЕРСИТЕТАХ УКРАИНЫ  133. Ван Цзыпу  ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК О ФИЗИЧЕСКОЙ | 375 |
| КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В КНР (НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ CSSCI 2002-2011 гг.) | 384 |

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:**

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ**

**СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием

15–16 мая 2014 г. г. Пермь, Россия

Р е д а к ц и о н н а я к о л л е г и я :

**Старкова** Елена Викторовна **–** *главный редактор*

**Полякова** Татьяна Андреевна – *научный редактор*

**ИЗДАНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В АВТОРСКОЙ РЕДАКЦИИ**

**ИБ № 623**

Свидетельство государственной аккредитации вуза

№ 0902 от 07.03.2014

Изд. лиц. ИД № 03857 от 30.01.2001 Подписано в печать 08.05.2014. Формат 60 х 90 1/8 Бумага ВХИ. Набор компьютерный. Печать на ризографе Усл. печ.л. 47,75. Уч.- изд. л. 36,85.

Тираж 70 экз. Заказ № 04278

Редакционно-издательский отдел

Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета

614990, г. Пермь, ул. Сибирская, 24, корп. 2, оф. 71, тел. (342) 238-63-12

Отпечатано с готового оригинал-макета в ООО “ПК “Астер”

614064, г. Пермь, ул. Усольская. 15; тел. (342) 206-06-86