**АКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАКАЛКИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Л.В.Зорина, учитель физической культуры

Средняя общеобразовательная школа №32, г. Пермь, Россия

В последнее время у нас в стране произошло существенное снижение показателей здоровья, физического развития и двигательной подготовленности детей. В основном это связано с ухудшением экологической обстановки, социально-экономических условий жизни и, как следствие этих факторов, со снижением двигательной активности детей.

Поэтому необходимо, чтобы дети младшего школьного возраста соблюдали правильный режим дня, имели достаточный объем двигательной деятельности, связанной с непроизвольными и целенаправленными упражнениями. Для лечения дефектов осанки, сколиозов, плоскостопия нет никаких лекарственных препаратов. Только физическая культура во всех ее формах способна укрепить мышечную систему, создать хорошо развитый мышечный корсет, а следовательно, способствовать формированию красивой осанки и укреплению здоровья на долгие годы.

Чтобы повысить интерес детей к урокам физической культуры (особенно первоклассников), привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, учителю необходимо постоянно разнообразить методы и приемы их проведения. Это могут быть сюжетные уроки и занятия, занятия с элементами ритмической и художественной гимнастики, подвижные и спортивные игры (с упрощенными правилами). Ведь только интересные, яркие по содержанию упражнения понастоящему привлекают детей к сознательным и систематическим занятиям в школе и дома.

В качестве одного из средств разнообразия уроков в начальной школе, Чайченко М.В. предлагает чаще использовать обычную скакалку [5]. Э. Валеев также выступает за активное использование обычной скакалкина третьем уроке физической культуры в неделю: затраты небольшие [1, 3], а эффект от занятий высокий [2].

Неоспоримым преимуществом скакалки является возможность заниматься и в зале, на улице

[3].

Скакалка – это отличный тренажер и полезный гимнастический снаряд. При своей кажущейся простоте она позволяет в упражнениях достигать довольно серьезной нагрузки на организм. Прыжки со скакалкой развивают мышцы ног,служат профилактикой плоскостопия, способствуют формированию правильной осанки[3, 4, 5], укрепляют связки внутренних органов, ликвидируют застойные явления в организме, улучшают перистальтику кишечника, развивают и тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы [3, 4, 5], воспитывают чувство ритма, а так же развивают координацию движений [3, 5].

Вычужанин А. предлагает использоватьразвития выносливости у школьников не только бег, но и прыжки через скакалку. Ведь многократные прыжки через скакалку с разной интенсивностью прекрасно укрепляют связочный аппарат, поддерживают все тело в тонусе. Доказано, что 10 мин. прыжков через скакалку сопоставимо с 30 мин. бега, да и прыгать под хорошую музыку намного приятнее и полезнее, чем бегать под дождем [4].

Прыжки через скакалку – это и хорошее вспомогательное упражнение, которое сочетает в себе эффективность длительного бега, атлетическую мощь различных прыжков и красоту танцев. Недаром с давних пор прыжки через скакалку – один из обязательных элементов тренировок спортсменов: каратистов, боксеров, баскетболистов и многих других.

Проведенные Чайченко М.В. исследования показали, что применение упражнений со скакалкой в различных частях урока как в качестве повышения мотивации первоклассников к занятиям физическими упражнениями, так и в целях профилактики нарушений осанки и плоскостопия дает положительный результат. А упражнения со скакалкой в музыкальном сопровождении способствуют не только созданию благоприятного эмоционального фона, но и заметно понижают у занимающихся ощущение усталости, помогают увеличить продолжительность и интенсивность упражнений [5].

Скакалка – очень простой спортивный инвентарь [1]. При тренировке со скакалкой нагрузка на суставы получается незначительная. К тому же прыжки через скакалку развивают гибкость. Упражнения со скакалкой позволяют эффективно проработать икроножные мышцы, мышцы рук и плечевого пояса [3].

С ее помощью можно не только прыгать, но и выполнять общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока [1].

В последнее время часто используют слово «скиппинг» (от англ. *skip* – «прыгать, подпрыгивать»). В США и Европе вместе с модой на здоровый образ жизни скиппинг приобрел особую популярность и развивается как вид спорта с 80-х годов прошлого века. Доктор Кеннет Куппер, утверждает, что 10 мин. занятий со скакалкой оказывают на сердечно-сосудистую систему эффект, подобный полученному от преодоления на велосипеде 2 миль в течение 6 мин., или от 12 мин. плавания, или от бега на одну милю, или от сыгранных двух сетов в теннисе [3].

Как определить длину скакалки (по длине тела). Нужно взять скакалку за концы, встать на нее (посередине) и натянуть так, чтобы кисти были на уровне подмышечных впадин. Остаток скакалки намотать на кисти [5].

Держать рукоятки при прыжках нужно около веревки, захватывая их крепко, с упором на большой и указательный пальцы. Обучение прыжкам начинают с простых вращений. Вращать скакалку нужно плавно, если веревка бьет по полу, держать руки выше, не вытягивать их вперед, ноги от пола не отрывать, локти рядом с туловищем, верхняя часть туловища расслаблена.

Если у ребят не получаются прыжки через скакалку, упражнения можно выполнять без нее или делать их с вращением скакалки сбоку от себя [4].

Подводящие упражнения (без скакалки) при обучении прыжкам:

1. Отрыв от пола должен быть небольшим – 2-3 см, только для того, чтобы скакалка проходила под ногами.
2. Вращение скакалки выполняется кистями и предплечьями.
3. Плечи опущены и расслаблены.
4. Локти не следует отводить далеко от туловища.
5. Колени мягко и легко пружинят.
6. Прыжки выполняются на носках: пятки лишь слегка касаются пола.
7. Когда туловище идет вверх, руки опускаются вниз [4].

Обучение технике прыжков со скакалкой:

1. Стоя на месте, вращать сложенную вдвое скакалку поочередно правой и левой рукой. Следить, чтобы рука со скакалкой все время была свободно опущена и вращение проводилось только кистью. 8-12 раз.
2. То же, но используя две скакалки (по одной в правой и левой руке). 8-12 раз.
3. То же, но включая подпрыгивания на месте в момент удара скакалки об пол. 8-12 раз.
4. Перепрыгивать вперед-назад через неподвижную скакалку, опущенную вниз. 8-12 раз.
5. Вращая скакалку, прыгать с одной ноги на другую. После 10-15 прыжков – пауза. 2-3 раза [5].

Базовые прыжки на двух ногах:

1.С вращением скакалки вперед 2.С вращением скакалки назад Базовые прыжки на одной ноге:

1.С вращением скакалки вперед

2.С вращением скакалки назад[2].

**Литература:**

1. Валеев М. Лучший тренажер комплексы упражнений со скакалкой∕∕ Спорт в школе. – 2014.-№2.-с.20-21.
2. Валеев Э. Прыжковый марафон упражнения со скакалкой∕∕ Спорт в школе. – 2014.-№3.-с.20-21.
3. Вычужанин А. Гениальность в простоте упражнения со скакалкой∕∕ Спорт в школе. – 2013.-№3.-с.53-55.
4. Сидоров В. Альтернатива бегу фитнес со скакалкой∕∕ Спорт в школе. – 2013.-№5.- с.46-47.

5.Чайченко М. В. Использование скакалки на уроках в начальных классах// Физкультура в школе. – 2012.-№6.- с. 12-15.

**СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СВЯЗИ С**

**СИСТЕМОЙ СВОЙСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

А.Е. Зубков, старший преподаватель,

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

Переход российской школы к личностно-развивающей парадигме обучения и воспитания ставит перед учителем новые задачи, решение которых невозможно без постоянного профессионального роста. Достижение учителем физической культуры высокого уровня профессионального мастерства требует соотнесения приёмов педагогической работы с индивидуальными особенностями учителя, что делает необходимым формирование индивидуального стиля деятельности (ИСД). Как показано исследованиями В.С.Мерлина [4], Е.А.Климова [2] и др., выработка ИСД основывается на использовании психологических механизмов адаптации, компенсации и системообразования, что содействует наиболее полной реализации способностей педагога и повышению эффективности его профессиональной деятельности. Наше экспериментальное исследование направлено на изучение структуры стиля деятельности учителя физической культуры как целостного образования, детерминированного системой разноуровневых свойств индивидуальности: нейродинамических, психодинамических и личностных.

**Цель** настоящего исследования, проведённого в 2009-2011 гг., – выявление связи стилевых характеристик педагогической деятельности с системой разноуровневых свойств индивидуальности, со стажем работы, с уровнем педагогического мастерства учителей физической культуры и с фактором пола учителя.

**Организация и методы исследования.** Экспериментальную выборку составили 85 учителей физической культуры Пермского края. С целью изучения нейро- и психодинамических особенностей педагогов нами использовались опросники А.И.Щебетенко; для исследования личностных свойств – опросники Р.Кеттелла, С.Р.Пантелеева-В.В.Столина и Дж.Роттера. Для выявления стилевых характеристик педагогической деятельности использовались методики А.К. Марковой [3], О.И.Моткова, Ю.С.Шведчиковой [5], для изучения стиля разрешения конфликтов – опросник К.Томаса. Полученный нами эмпирический материал был обработан методами корреляционного и факторного анализов.

**Результаты исследования** указывают на то, что существуют статистически значимые связи показателей стиля педагогической деятельности (СПД) с комплексом разноуровневых свойств индивидуальности учителей физической культуры. Данные корреляционного анализа показывают наличие связи авторитарного стиля с такими личностными характеристиками педагогов, как эмоциональность (0,23), импульсивность (0,20) и напряжённость (0,20). Показатели стиля эмпатийного сотрудничества сопряжены с подвижностью нервных процессов (0,21), низкой психодинамической тревожностью (-0,22), высокой пластичностью (-0,28) и такими личностными свойствами, как общительность (0,32), мягкость (0,21), оптимистичность (0,28), доверчивость (-0,22), непосредственность (-0,22) и спокойствие (-0,20). Авторитарные педагоги более подвержены фрустрации в напряжённой ситуации по сравнению с педагогами, предпочитающими стиль эмпатийного сотрудничества (соответственно 0,20; -0,20).

Анализ корреляционных связей педагогических стилей по А.К.Марковой со свойствами индивидуальности выявил наличие специфических симптомокомплексов индивидуальных свойств. Показатели рассуждающе-методического стиля связаны с низкой подвижностью нервной системы (0,28), низкими показателями реактивности (-0,22), психодинамической общительности (-0,20), замкнутости (-0,20), депрессивности (0,31) и жёсткости (-0,24). У педагогов, культивирующих импровизационные стили, отмечается отсутствие связи со склонностью к авторитарным методам руководства (-0,22; -0,36) и наличие связи с показателями позитивного самоотношения (0,20). Выявлена положительная связь стажа педагогической работы с показателями, характеризующими творческое (0,27) и проблемное (0,31) обучение. Нами обнаружена отрицательная связь стажа с показателями рассуждающе-методического стиля (-0,35) и положительная – с показателями рассуждающе-импровизационного (0,21) и эмоционально-импровизационного (0,43) стилей.

Применение факторного анализа позволило выделенные симптомокомплексы интерпретировать как разновидности ИСД. В первый фактор наряду с отрицательным показателем склонности к стратегии компромисса (-0,58) вошли: слабость процесса торможения (-0,49), реактивность (0,43), а также высокая напряжённость (0,57). Этот фактор можно условно обозначить как фактор «бескомпромиссного» поведения. Во второй фактор вошли показатели рассуждающеметодического (0,43) стиля и оценочных действий (0,43) в сочетании с такими личностными свойствами как подозрительность (0,59), авторитарность (0,45) и отсутствие зависимости от группы (0,54). Исходя из содержания компонентов этого фактора его можно интерпретировать как проявление «методичного оценивающего» стиля педагогической деятельности. Третий фактор включает отсутствие склонности к порицающим действиям (-0,68) в соединении с такими личностными свойствами как чувствительность (0,44), общительность (0,49), податливость (0,54) и мечтательность (0,52). Это сочетание признаков можно обозначить как проявление «мягкого» стиля педагогической деятельности. Четвёртый фактор включает отсутствие склонности к порицающим действиям (-0,68), наряду с такими личностными свойствами как общительность (0,41), выдержка (0,57), ответственность (0,43), социальная смелость (0,57), и креативность (0,47). Такой комплекс мы обозначили как «позитивный одобряющий» стиль деятельности педагога. В пятый фактор вошли показатели склонности к стратегии приспособления в конфликтной ситуации (0,40) в сочетании с показателями конкретности мышления (-0,54), низкого уровня самоуважения (-0,59) и низкого уровня субъективного контроля (-0,39). Поскольку «приспособление» в понимании К.Томаса – это принесение в жертву собственных интересов ради другого, то мы интерпретировали данный фактор как стиль «уступающего поведения».

Факторизация исследуемых переменных по результатам эмпирического исследования учителей-мастеров позволила выделить три СПД. В 1-й фактор со значимыми весами вошли: умение устанавливать отношения сотрудничества (0,53), сила процесса возбуждения (0,80), сила процесса торможения (0,78), низкая тревожность (-0,66), высокая активность (0,49) и резистентность (0,67), эмоциональная устойчивость (0,46), доминантность (0,42), низкая напряжённость (-0,73) и высокая креативность (0,60). Мы интерпретировали этот фактор как стиль «креативного сотрудничества». Во 2-й фактор вошли: стремление к углублённой подготовке к занятиям (0,56), склонность к оценочным действиям (0,79) в сочетании с активностью (0,40), психическим темпом (0,42), пластичностью (0,64) и подозрительностью (0,56). Мы интерпретировали этот фактор как проявление «оценивающего» стиля. В состав 3-го фактора вошли показатели склонности к рассуждающеметодическому стилю (0,76), психодинамической активности (0,48) и психического темпа (0,48), практичности (-0,59), уверенности в себе (0,49), авторитарности (0,61), низкой эмпатийности (-0,41). Данный СПД мы обозначили как «конструктивный деловой».

Сопоставление данных корреляционного анализа по группам учителей физической культуры, выделенным по признаку пола, указывает на то, что стилевые особенности у мужчин и у женщин могут быть обусловлены различными, порой противоположными, свойствами индивидуальности. Так, склонность к авторитарным методам педагогического воздействия сопряжена у мужчин с преобладанием 2-й сигнальной системы, а у женщин – 1-й сигнальной системы. Вместе с тем другие стилевые особенности сопряжены у мужчин и женщин учителей физической культуры с одними и теми же свойствами индивидуальности. Такая амбигендерность обнаруживается и в корреляциях с участием свойств индивидуальности, имеющих гендерную окраску: фактор I (мягкость, женственность – жёсткость, мужественность) коррелирует со склонностью к коммуникативным действиям, а фактор Н (робость – смелость) – со склонностью к использованию творческих методов воспитания. Этот факт указывает на то, что при склонности к коммуникативным действиям педагогимужчины проявляют свойства мягкости, женственности, а при склонности к применению творческих методов педагоги-женщины проявляют социальную смелость – качество, более распространённое среди мужчин. Данное проявление можно отнести к понятию андрогинии – гибкому соединению черт мужского и женского характера. С помощью факторного анализа, проведённого на выборках, выделенных по признаку пола, была выделена гамма разновидностей СПД: три у женщин и три у мужчин. Сопоставление их структурных компонентов показывает, что «мужские» СПД имеют направленность на взаимные действия и на решение задачи, тогда как «женские» – на взаимные действия и на себя. В результате исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. Стиль деятельности учителей физической культуры представляет собой целостную многокомпонентную структуру, которая характеризуется специфическими особенностями деятельности и детерминирована системой свойств интегральной индивидуальности.
2. Экспериментально выявлены такие разновидности СПД учителей как «бескомпромиссный», «методичный-оценивающий», «мягкий», «позитивный одобряющий» и «уступающий», сопряжённые с разными сочетаниями свойств индивидуальности учителей физической культуры.
3. Отличительной особенностью СПД педагогов-мастеров является обусловленность их стилей деятельности преобладанием таких свойств индивидуальности как уравновешенность, активность, психический темп и уверенность в себе. Нами выделены следующие стили педагогической деятельности: «креативного сотрудничества», «оценивающий» и «конструктивный деловой», детерминированные системами разноуровневых свойств индивидуальности.
4. Сопоставление результатов факторного анализа, проведённого на выборках, выделенных по признаку пола, показывает, что «мужские» педагогические стили имеют направленность на взаимные действия и на решение задачи, тогда как «женские» – на взаимные действия и на себя.
5. Склонность учителей физической культуры к применению творческих и импровизационных методов образовательной деятельности сопряжена со стажем работы в школе.

**Литература:**

1. Вяткин Б.А. Психология стилей человека: Учебное пособие / Б.А.Вяткин, М.Р.Щукин. – М – Пермь. – Изд. Книжный мир. – 2013. –128с.
2. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Е.А.Климов. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1969. – 378с.
3. Маркова А.К. Психология труда учителя / А.К.Маркова. – М.: Просвещение, 1993 – 192с.
4. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С.Мерлин – М.: Педагогика, 1986. – 256с.
5. Шведчикова Ю.С. Особенности функциональных взаимоотношений профессиональных способностей и индивидуального стиля педагогической деятельности учителя / Ю.С.Шведчикова // Материалы Всерос.науч.конф. «Активность – индивидуальность – субъект». – Пермь: ПГПУ, 2008. – С.130-132.

**МЕТОДОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В.П. Иванченко, кандидат философских наук, доцент,

В.Д. Паначев, доктор социологических наук, профессор,

Пермский национальный исследовательский политехнический университет, г.Пермь, Россия

Для научного анализа между системой физкультурного образования и жизнью общества, его социальными институтами, государственными организациями и учреждениями, заинтересованными в сохранении и нормальном функционировании всех сфер жизни общества связующим звеном выступает методология. Именно методология физкультурного образования в общей системе образования, в том числе и в высшей школе, обеспечивает преемственность культуры и приобщает подрастающие поколения к знаниям, нормам и ценностям общества [5]. Каково же реальное состояние физкультурного образования в настоящее время в мировом сообществе и у нас, в России? Основная характеристика социума конца 20 – начала 21 веков – это кризис. Об этом много говорят и много пишут [4]. О кризисе в образовании впервые открыто было заявлено в 1967 году на Международной конференции в США, в которой приняли участие 52 страны. Тогда же было признано, что этот кризис имеет глобальный характер и охватывает как развитые, так и развивающиеся страны. Тогда же и была предпринята попытка объяснить причины кризиса, выявить его механизм и определить пути борьбы. В современном российском обществе при решении стратегических проблем, которые были выявлены в начальный период перестройки, вся проблематика взаимодействия поколений и преемственности культуры, равно как процессы воспитания, образования и обучения подрастающих поколений, были властвующими элитами или полностью забыты, или пущены на самотёк в надежде на всемогущее русское «авось». В результате в настоящее время в нашей стране в состоянии кризиса оказались все основные сферы государственной жизни – промышленность и сельское хозяйство, наука и образование, армия, правоохранительная система, культура, здравоохранение, общественная мораль, геополитическая сфера и пр. Образование в России можно сравнить с гигантской образовательной машиной, в деятельности которой занято множество людей. По некоторым данным, численность работников сферы образования составляет около 9 %, занятых в экономике (примерно 5,9 миллиона человек). Подавляющее большинство из них (81% в целом по отрасли) женщины [8]. По охваченному пространству и времени – это самый широкомасштабный социальный институт страны. В рамках этой системы, которая получила обозначение как «система непрерывного образования», человек, в принципе, может находиться с ясельного возраста и до конца своих дней [4]. В любом обществе система образования выполняет три важнейшие функции. Она обучает нормам жизни в обществе и предоставляет определённые квалификации. Далее, она создаёт, формирует профессиональные элиты – готовит специалистов, которые преодолевают стереотипы, совершают открытия, предлагают и осуществляют новые предпринимательские комбинации. И наконец, она перемешивает выходцев из разных слоёв общества в соответствии с их талантами и интересами, играя тем самым роль «социального лифта». Базовым показателем человеческого потенциала принято считать здоровье населения [7]. Является очевидным, что с проблемой здоровья сегодня столкнулись практически все страны мира. Многие из них уже приняли конкретные программы, приступив к реализации соответствующей социальной политики, призванной обеспечить населению здоровье, а государству – высокий человеческий потенциал. Сегодняшний человек, учитывая имеющиеся данные, не вправе считать себя образованным, если он не освоил основ культуры здоровья. Культуру здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Великий отечественный физиолог, академик И.П. Павлов, ещё в конце 19 века писал на эту тему: «Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

В последнее время большое внимание привлекает концепция физкультурного образования, системно объединяющего общее, профессиональное и дополнительное образование в сочетании с здоровьеформирующими технологиями. Разработке научно-прикладных проблем физкультурного образования посвящено значительное число работ, различных по степени глубины анализа явления (Ю.П. Галкин, 1996; Л.П. Матвеев, 1996; А.С. Запесоцкий, 2002; А.И. Загревская, 2007). Однако, все авторы едины во мнении, что данная проблема должна рассматриваться в двух аспектах:

* неспециальное физкультурное образование личности, имеющее целью формирование физически культурного (а не просто телесно здорового) человека, то есть полностью физкультурнограмотного человека;
* профессиональное физкультурное образование, целью которого является подготовка специалиста, способного осуществлять и обеспечивать педагогически организованное непрерывное образование различных социально-демографических групп.

Взаимосвязь и взаимозависимость этих двух сторон одного явления несомненна, но целью нашей публикации является рассмотрение первого аспекта. Физкультурное образование, по мнению отмеченных выше авторов, есть составная часть общего образования – процесс формирования физической культуры личности. Определение любого понятия должно быть кратким, ёмким, т.е. по принципу «словам тесно, а мыслям просторно», в соответствии с разработанными рекомендациями по стандартизации терминов и определений. Одно из основных требований – это определение данного понятия в рамках главного системообразующего понятия, в данном случае физкультурное образование анализируется как часть общего образования.

Обратим внимание на одно из определений физкультурного образования, которое дал Б.А. Ашмарин в 1990 году: «Физкультурным образованием называется процесс и результат овладения специальными систематизированными знаниями, а также способами их самостоятельного изучения и использования в жизни» (1). Данное определение понятия «физкультурное образование» представлено исходя из определения системообразующего понятия «образование», которое приводится в «Большом советском энциклопедическом словаре» [3] в следующем виде: «Образование есть процесс и результат усвоения систематизированных знаний, умений, навыков как необходимое условие подготовки человека к жизни и труду».

Основной целью физкультурного образования студентов является формирование физической культуры как неотъемлемого компонента всестороннего развития личности [2]. Развивая, интерпретируя и дополняя целевую значимость в направлении физкультурно-оздоровительной деятельности, необходимо подчеркнуть, что здесь важно уделить особое внимание формированию у студентов способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления своего здоровья, а также психофизической готовности к профессиональной деятельности. Результат данного вида образования – компетентность студентов в области оздоровительной физической культуры. Другим не менее важным компонентом физкультурного образования являются задачи. Они формулируются на основе цели, а её реализация обусловлена необходимостью осуществления в образовательном процессе интеграции обучения, воспитания, развития и оздоровления.

Образовательный аспект физической культуры особенно актуален для студентов вузов. Это связано с тем, что, во-первых, для осуществления продуктивной профессиональной деятельности в ближайшем будущем им самим необходимо иметь высокий уровень соматического здоровья. Вовторых, будущим бакалаврам, специалистам и магистрам однозначно придётся уделять внимание сохранению и укреплению здоровья работников в трудовых коллективах, которые они будут возглавлять после получения диплома. Важным компонентом физкультурно-оздоровительной деятельности являются средства реализации цели и задач неспециального физкультурного образования. Здесь невозможно изобрести что-то новое, всем известно, что этими средствами являются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Далее необходимо рассмотреть методы неспециального физкультурного образования. В настоящее время, по нашему мнению, здесь превалирует метод модульного обучения [6]. Отличительной чертой модульного обучения является активное участие студентов в педагогическом процессе. Применение модульного метода связано с оптимальным сочетанием теоретических, методико-практических и практических занятий, что регламентировано государственным образовательным стандартом третьего поколения и примерной программой дисциплины «Физическая культура» Минобрнауки.

Особенностью модульной технологии обучения является совместная физкультурнооздоровительная деятельность студентов и преподавателей по двум направлениям: на академических занятиях, а также внеаудиторная физкультурно-оздоровительная работа. Содержание учебного материала также имеет двойную направленность: формирование у студентов знаний, умений и навыков в области физической культуры и практическое их применение в социальнопрофессиональной деятельности. Как показывает практика, физкультурная компетентность студентов в большей степени формируется в процессе методико-практических занятий, основная цель которых – операциональное овладение методами и способами самостоятельной физкультурнооздоровительной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей. Формированию мотивации к занятиям может способствовать целесообразное, с точки зрения методики, построение учебного процесса. Здесь важно учитывать исходные показатели физической подготовленности, функциональные возможности основных систем организма и степень готовности студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности. Принимая во внимание негативное отношение к физической культуре большей части студентов-первокурсников, на первом этапе пристальное внимание необходимо уделять пропаганде значения физической культуры как основного средства в формировании функциональных резервов организма, устранения физических недостатков, повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и т.д. Что же, в конечном итоге, даёт неспециальное физкультурное образование современному студенту? Оно способствует формированию положительной мотивации к обучению, адекватной оценки достижений и других личностно и социально значимых качеств. Учебная деятельность приобретает личностный смысл, студенты становятся активными субъектами образования и получают здоровье сохраняющие компетенции.

**Литература:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 2000. – 254 с.
2. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М., 2009. – С. 45-85.
3. Большой советский энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия, 1980. 4. Десневская Л.Б. Факторы развития высшего образования в условиях кризиса // Совет ректоров. 2008. № 6. С.

10.

1. Добрынина В.И., Добрынин В.В. Вузы России: реальность и перспективы // Alma mater: Вестник высшей школы. 2009. № 6. С. 4.
2. Загревская А.И., Шилько В.Г. Концептуальные основы физкультурного образования студентов с ослабленным здоровьем на основе модульного обучения // Теория и практика физической культуры . 2010. №

10. С. 6.

1. Кочеткова А., Захарова Н. Современный российский человеческий потенциал: социокультурный подход // Alma mater: Вестник высшей школы. 2006. № 11. С. 5.
2. Рыжаков М.В., Кузнецов А.А. Российская система образования: состояние и перспективы //Стандарты и

мониторинг в образовании. 2006. № 6. С. 6.

**МОДЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВКИ В ДЗЮДО**

М.Г. Ишмухаметов, доктор педагогических наук, профессор, С.Н.Рычкова,

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

Соревновательная деятельность спортсменов происходит в постоянно и быстро изменяющихся ситуациях спортивного поединка. В этих условиях спортсмены применяют разнообразные действия, направленные на достижения победы. По мере того, как борец осваивает новые приемы, контрприемы и защиту от действий противника, часть из них, что наиболее соответствует индивидуальным особенностям и склонностям, постоянно совершенствуется. Таким образом, у каждого борца складывается свой индивидуальный арсенал прочно усвоенных технических действий, который в практике именуется излюбленными, «коронными». [1,2,5].

Поскольку конкуренция в соревнования дзюдоистов возрастает, и от верного анализа особенностей соревновательной деятельности самого борца и его соперников, во многом зависит построение тренировочного процесса, выбор техники и тактики ведения поединка, то выявление особенностей структуры соревновательной деятельности является достаточно актуальным. [4,6].

Количество возможных действий, применяемых спортсменами на тренировках, особенно в дзюдо, весьма велико. Для определения тех приемов, которые более эффективны и которые часто встречаются, нами были проведены педагогические исследования соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации.

Исследования проводились путем анализа видеозаписей соревнований международных турниров за 2011-2013 года. В частности: Большой шлем в Москве, Большой шлем в Париже, кубок Европы в Борасе, кубок Европы в Сербии, кубок Европы в Словении, кубок Европы в Оренбурге, Первенство Европы в Челябинске, кубок мира в Риме, Первенство Мира в Париже, Олимпийские игры в Лондоне. Было проанализировано более 500 схваток. С целью определения технико-тактической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов проводились педагогические наблюдения на базе сборной России по дзюдо среди мужчин и женщин в количестве 80 человек (мужчины-40, женщины-40).

Результаты наблюдений обобщались, выявлялись средние показатели выполнения техникотактических действий борцов, определялись параметры технико-тактической подготовленности, которые были подвергнуты математической обработке [3,7].

Частота отдельных приемов в схватке определялась по формуле: Ас =∑ nyi: M , где ∑ - количество попыток выполнения борцами; М-общее количество схваток.Эффективность выполнения приемов вычислялась по формуле:Э=∑ nyi: ∑ ni, где =∑ nyi – общее количество удачно выполненных приемов в схватках; ∑ ni – количество попыток выполнения приема борцами.

Эффективность – соотношение удачного выполненных попыток проведения приемов к общему количеству попыток. Она позволяет количественно оценить изменение технико-тактической подготовленности. А от = Ас: А, где А – среднее количество попыток выполнения борцами.

Уровень технико-тактической подготовленности борца определяется объемом захватов и эффективностью их использования. Умения вести борьбу в разных захватах, правильно пользоваться ими в различных целях решают технико-тактические возможности борца.

Анализ технико-тактических атакующих действий в стойке дзюдоистов высшего спортивного мастерства, выявил, что мужчины чаще используют такие броски, как: подхват, передняя подножка, зацеп изнутри, задняя подножка, бросок через спину. И реже используются передняя подсечка, зацеп под одноименную ногу, бросок через грудь, подсечка изнутри, боковая подсечка. В контратакующих действиях мужчины чаще используют: зашагивание, боковой переворот. И реже используют раскручивание, бросок через грудь.

Анализ протоколов соревнований, видеозаписей схваток Европы и Мира позволил

определить, что женщины чаще используют такие броски, как подхват, передняя подножка, зацеп и бросок через спину. И реже пользуются подсечками и броском через грудь. В контратакующих действиях женщины чаще используют: боковой переворот, зашагивание. И реже используют броски через грудь, раскручивание.

На рисунке 1 представлено количество атакующих действий в схватке мужчин в зависимости от весовой категории.

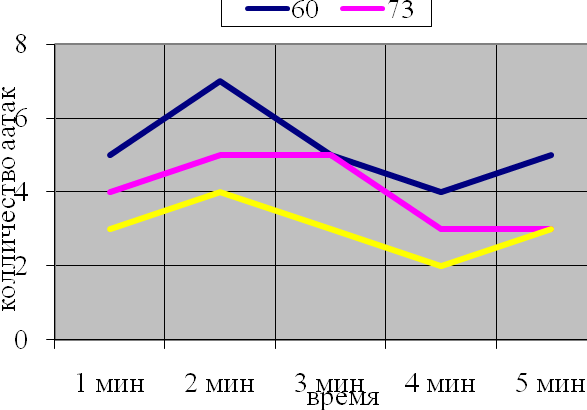


Рис. 1. Количество атакующих действий в схватке

Из рисунка видно, что мужчины легкой весовой категории (60 кг.), более активны, на второй минуте схватки их количество атак в среднем ровно 7. У мужчин средней весовой категории (73 кг.) – 5 атак, а у тяжелой (100 кг.) – 4 атаки. К четвертой минуте встречи идет спад в атаках, но к пятой минуте количество атак вновь возрастает. У мужчин средней весовой категории (73 кг.) наблюдается, что на 3 и 4 минутах схватки количество атак одинаково. (Рис.1).

На рисунке 2 показан коэффициент надежности выполнения технико-тактических действий.

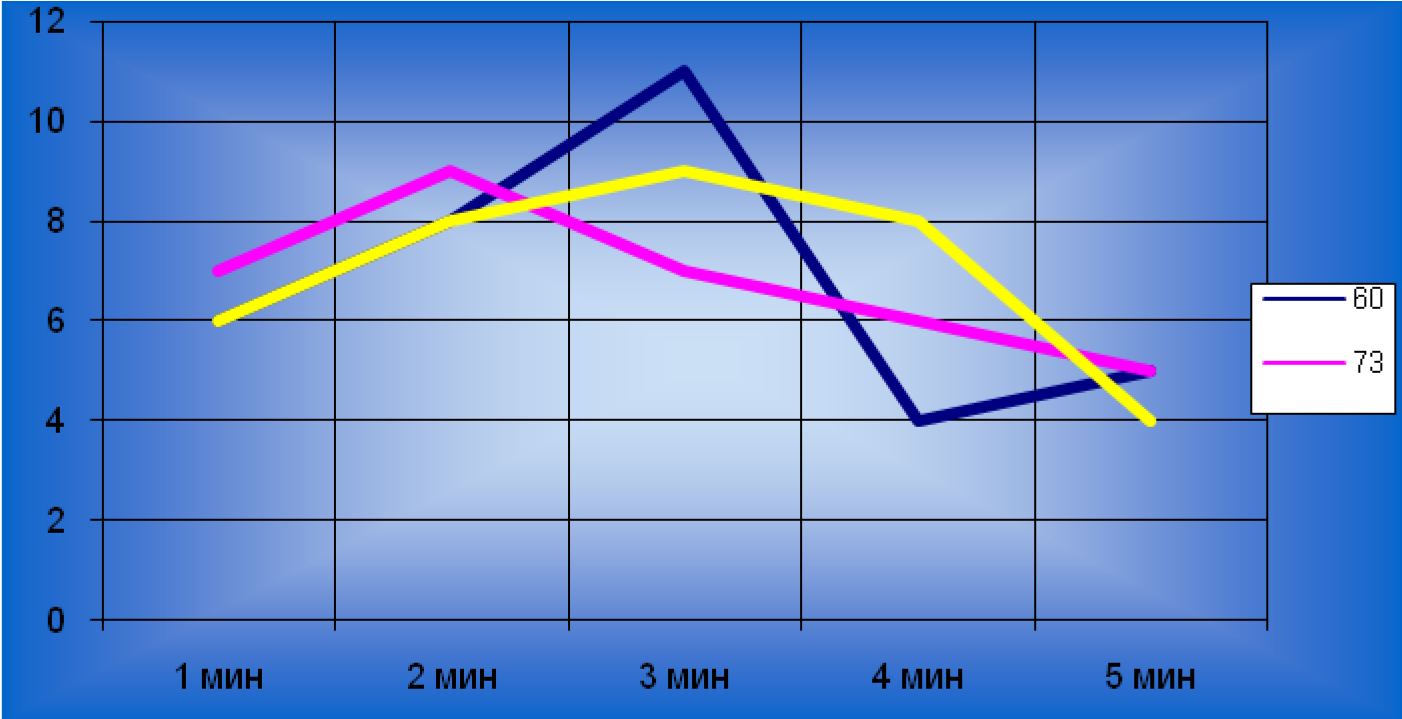


Рис. 2. Коэффициент надежности выполнения технико-тактических действий

По результатам, приведенным на рисунке 2 видно, что у мужчин легкой весовой категории (60 кг) оценивающиеся действия выполняются на третьей минуте схватки, у мужчин средней весовой категории (73 кг) на второй минуте, у мужчин тяжелой весовой категории

(100 кг) коэффициент выполнения технико-тактических действий держится со второй по по четвертую минуту.

На рис. 3 приведены данные о количестве атакующих действий в схватке женщинами.

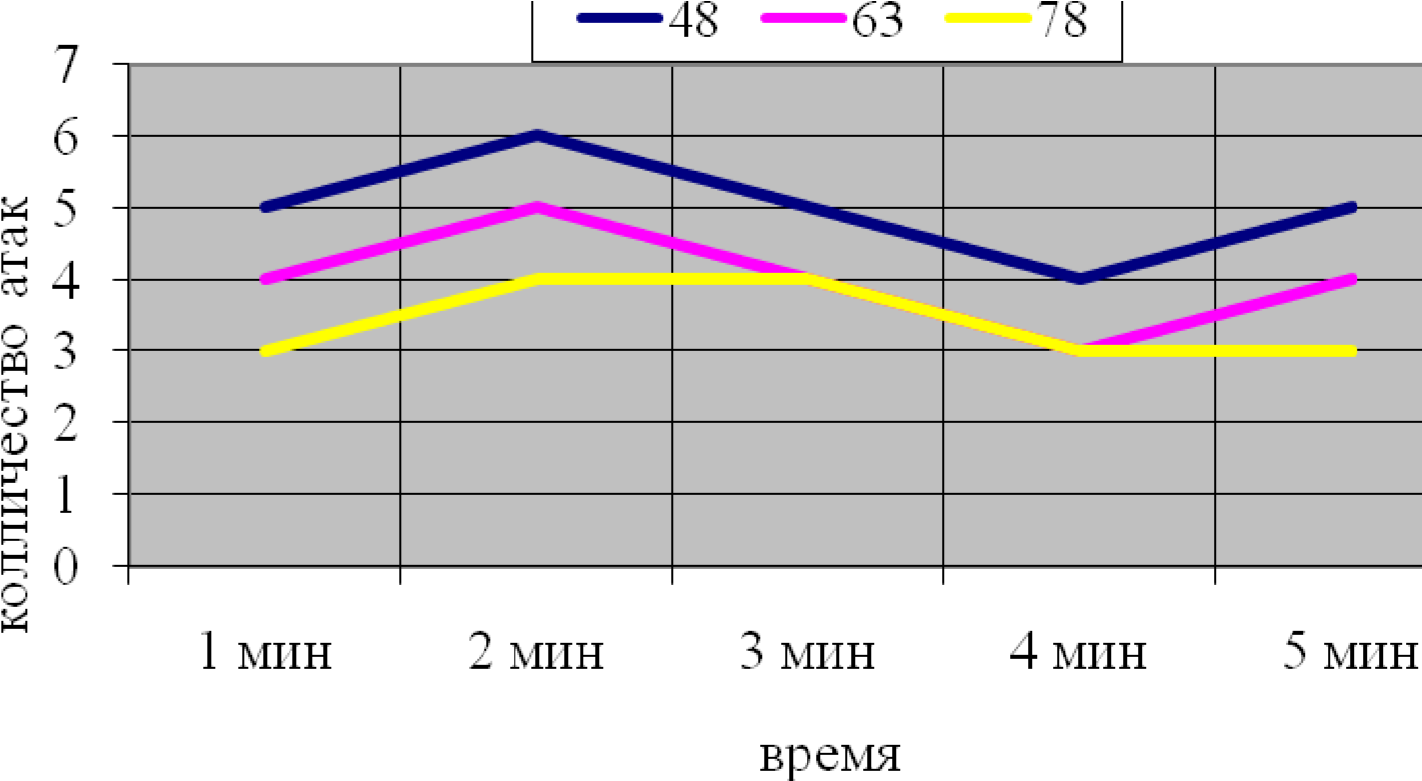


Рис. 3. Количество атакующих действий в атаке женщинами

Анализ количества атакующих действий в схватке женщин разных весовых категорий показал, что женщины легкой весовой категории (48 кг) атакуют чаще на протяжении всей схватки, чем женщины средней (63 кг) и тяжелой весовой категории (78 кг). Так на второй минуте женщины легкой весовой категории выполняют 6 атак, средней весовой категории 5 атак, тяжелой весовой категории 4 атаки. К четвертой минуте встречи количество атак уменьшается во всех весовых категориях. К пятой минуте количество атак возрастает.

На рис. 4 приведены данные о коэффициенте надежности выполнения технико-тактических действий женщинами.

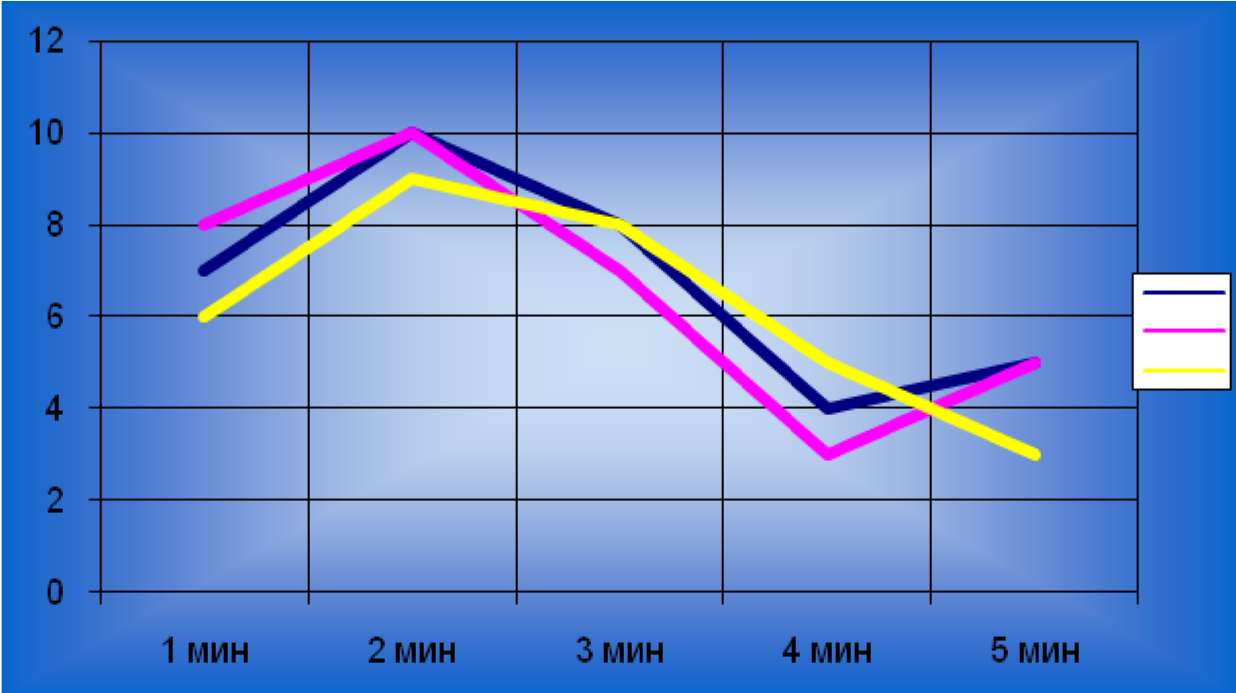


Рис. 4. Коэффициент надежности выполнения технико-тактических действий женщинами

Изучая коэффициент надежности выполнения технико-тактических действий у женщин дзюдоисток, было выявлено, что на первых двух минутах борьбы коэффициент надежности выполнения технико-тактических действий практически постоянен и весьма высок. Однако на следующих двух минутах он уменьшился. К концу схватки коэффициент надежности достигает своего минимального значения. При анализе времени продолжительности поединка, до борьбы одного из участников на Международных соревнованиях установлено, что дзюдоисты ведут поединок от начала и до конца встречи, с высокой активностью но, как правило, наибольшую эффективность выполнения приема они показывают в первые 3 минуты.

В некоторых схватках дзюдоисты, боролись в дополнительном периоде «goldenscore». Что свидетельствует о том, что функциональная выносливость позволяет проводить технико-тактические действия и в дополнительное время. Важным показателем тактической подготовленности борцов является целевая установка спортсмена на поединок и то, как спортсмен ее реализует в ходе схватки. По данным наших исследований наибольшая активность женщин приходится на 2-ю минуту, а у мужчин на 3-ю минуту схватки.

В ходе работы выявлено, что технико-тактический арсенал спортсменов, как у мужчин, так и у женщин, преобладают одни и те же броски, но с разной частотой использования. Бросок подхватом: мужчины использовали в 11% случаев, женщины – 9,2 %; бросок через спину: мужчины – 7,0 %, женщины – 6,2%; зацеп изнутри: мужчины – 8,4 %, женщины – 9,2 %; задняя подножка: мужчины – 8,0 %, женщины – 6,4 %; передняя подножка: мужчины - 10,0 %, женщины – 9,6 %.

По результатам исследований выявлено, что спортсмены легких весовых категорий (мужчины 60 кг, женщины 48 кг.) атакуют чаще на протяжении всей схватки, чем спортсмены средних (мужчины 73 кг, женщины 63 кг.) и тяжелых (мужчины 100 кг, женщины 78 кг.) весовых категорий.

Установлено, что дзюдоисты ведут поединок от начала и до конца встречи с высокой активностью, но как правило, наибольшую эффективность выполнения приемов они показывают в первые три минуты схватки. У женщин и у мужчин средней весовой категории наибольшая активность наблюдается на второй минуте схватки, а у мужчин легкой и тяжелой весовой категории на третьей минуте.

Выявлено, что уровень подготовленности дзюдоистов должен позволять выполнять каждые 15-

20 секунд в течение каждой минуты схватки реальные попытки выполнить прием. В соревновательном поединке результативность технико-тактических действий снижается с первой минуты и до конца поединка. При этом наивысшей она бывает в первые три минуты, затем наблюдается снижение устойчивости техники – так сказывается «сбивающий» фактор утомления.

Это наблюдается во всех весовых категориях, как у мужчин, так и у женщин.

Спортсмену в дзюдо необходимо предпринимать в среднем более 5-8 попыток в минуту, чтобы 4-6 из них заканчивались эффективными действиями. Это свидетельствует о том, что только по показателям соревновательной деятельности можно судить об эффективности того или иного варианта планирования и использования средств специальной технической и физической подготовки, а следовательно и о повышении спортивного мастерства.

Таким образом, материалы проведенного исследования подтвердили рабочую гипотезу о том, что соревновательная деятельность в борьбе дзюдо значительно отличается применением техникотактических действий, в разных весовых категорий, как у женщин, так и у мужчин и зависит от уровня развития двигательных способностей и технико-тактической подготовленности, а, следовательно, данное положение необходимо учитывать при планировании многолетнего процесса спортивной подготовки спортсменов разных весовых категорий.

**Литература:**

1. Джамбырбаев Б.О. Управление физической подготовкой квалифицированных дзюдоистов // Вестник физической культуры. 2009, №1. С. 74-77.
2. Кочурко Е.И., Семкин А.А. Подготовка квалифицированных борцов // метод. пос. – Минск: Высшая школа 2004. – 129с.
3. Новиков А.А., Ленц А.Н. О методах совершенствования техники и тактических действий в спортивной борьбе. // ФиС, 1993. – 150с.
4. Орехов Л.И., Джанбырбаев Б.О. Трудности управления учебно-тренировочным процессом квалифицированных дзюдоистов // Вестник физической культуры. 2008, №2. С.51-53.
5. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов дзюдоистов и самбистов/ уч.пос. для студентов высших заведений. //

М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.

1. Шустин Б.Н. Проблема разработки модельных характеристик сильнейших спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2002, №11. С.25-27.
2. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001. – 92 с.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЕЛИЧИНЫ НАГРУЗКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**КУЛЬТУРЫ, ПРОВОДИМЫХ ПО РАЗНЫМ ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ТЕХНОЛОГИЯМ**

Б.Ф. Кадыков, кандидат педагогических наук, доцент,

А.Р. Сулейманов, студент факультета физической культуры

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

Введение нового Федерального государственного образовательного стандарта привносит в школу много значительных изменений. Изменились цели образования; результатом обучения должен стать ученик, способный к самообразованию [5]. Вследствие этого сместились и акценты в преподавании учебных предметов: со знаниевого компонента образования на способы действий, умственные в том числе. Предпочтение отдаётся обучению, основанному на субъект-субъектных отношениях учителя и учеников. В процессе школьного обучения всё больше стали применяться не использовавшиеся ранее методы (проектный, исследовательский, метод решения учебных задач). Изменения коснулись и сферы физической культуры, но новые методы обучение большей частью относятся к проведению аудиторных занятий. Инновации в физической культуре и спорте вводятся лишь в организационный компонент занятий, оставляя за кадром другие направления в образовании (развитие личности, интеллекта школьников). Какой быть школьной физкультуре, до сих пор нет единого мнения. В преподавании расставляются различные акценты: оздоровительные, развивающие двигательные качества, межпредметные, образовательные [3]. Главным аргументом противников образовательной физической культуры является низкая, с их точки зрения, плотность урока и, вследствие этого, недостаточный оздоровительный, развивающий (речь идёт о развитии физических качеств) эффект. Поэтому работу по анализу величины нагрузки на уроках различной направленности, проводимых по различным технологиям, мы считаем **актуальной**.

Нами предполагалось, что уроки, проводимые в соответствии с новым образовательным Стандартом, проводятся на уровне физической нагрузки, не уступающей традиционным урокам. Вследствие этого о**бъектом** исследования стала учебная деятельность школьников на уроках физической культуры, а **предметом** – сравнительный анализ величины нагрузки на уроках, проводимых в рамках разных технологий.

**Цель** исследования – сравнить величину внутренней нагрузки на уроках, проводимых в рамках разных технологий.

**Задачи исследования**:

1. Проанализировать литературу и выявить основные характеристики физической нагрузки.
2. Проанализировать литературу и выявить моторную плотность на уроках физической культуры, проводимых с традиционных позиций.
3. Выявить величину нагрузки на уроках, проводимых по разным педагогическим технологиям, и провести их сравнительный анализ.

**Методологической основой** исследования являются основные принципы отечественной педагогической психологии, педагогики и физиологии: культурно-историческая теория и теория развития Л.С. Выготского; теория деятельности А.Н. Леонтьева, теоретические положения физиологии активности Н.А. Бернштейна, основные положения теории и методики физического воспитания Л.П. Матвеева, Б.А. Ашмарина, методика юношеского спорта В.П. Филина, теория физической культуры и спорта В.К. Бальсевича, А.А. Гужаловского, М.А. Годика.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Новизна работы** заключается в том, что в разрабатываемых подходах к преподаванию физической культуры в рамках деятельностного подхода, не исследовалась величина нагрузки на уроках физической культуры в школе. Изучению подверглась величина нагрузки отдельных занятий, проводимых исследовательским методом, представлены результаты величины нагрузки на занятиях, на которых решались различные учебные задачи. Представлены рекомендации по проведению занятий исследовательским методом.

**Практическую значимость** мы видим в том, что объективные данные дадут возможность обоснования технологии, основанной на деятельностном подходе, не только с точки зрения формирования универсальных учебных действий, но и физической нагрузки, обеспечивающей оздоровительный эффект.

Исследовательский метод, применяемый на занятиях по спортивным дисциплинам (лёгкая атлетика) на факультете физической культуры [4] был опробован на школьниках [1, 2], но величина нагрузки не фиксировалась.

О величине внутренней нагрузки мы судили по степени снижения физической работоспособности в процессе занятий. Физическая работоспособность рассчитывалась по тесту Руффье, в основе которого лежит подсчёт величины пульса в покое, после нагрузки (30 приседаний за 30 секунд) и после отдыха продолжительностью в 1 минуту. Физическая работоспособность выявлялась в начале занятия и после его окончания. В конце каждого занятия давался восстановительный бег и отдых в течение пяти минут (во время которого обсуждались результаты урока). В общей сложности на тестирование уходило 6 минут.

В исследовании принимали участие школьники 11-х классов (экспериментальная и контрольные группы). На занятиях, проводимым исследовательским методом выявлялись эффективные элементы видов бега, прыжков и метаний. В результате исследовательских занятий выявлялись наиболее эффективные элементы, которые на других занятиях отрабатывались в специальных упражнениях. В нашем исследовании первые обозначаются как занятия с проведением исследования, а вторые – без исследования.

В среднем на уроках исследовательским методом (7 занятий) работоспособность снизилась на 62,1 %, а на уроках, проводимых традиционным методом (7 занятий) – на 51,9 % (рис. 1). Tкритериальный анализ Стьюдента показал, что разница в величине нагрузки на уроках, проводимых разными методами статистически не значима (t=0,65, p>0,05).

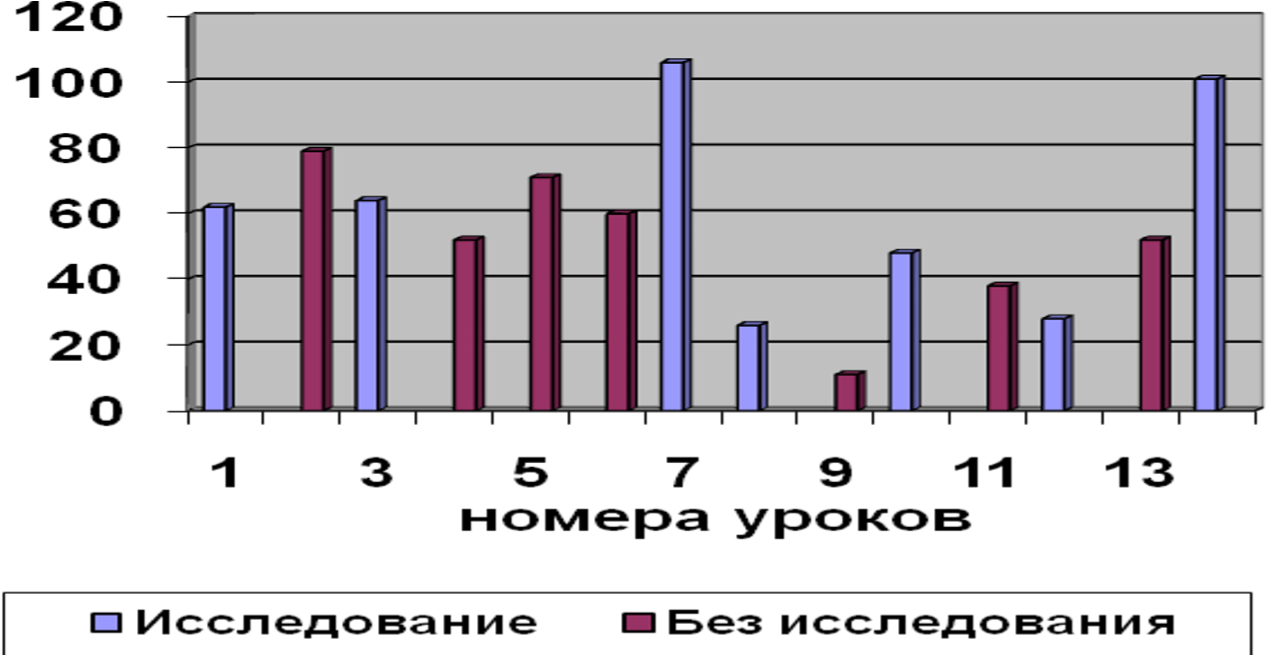


Рис. 1. Снижение работоспособности на уроках, проводимых различными методами.

На этих уроках решались разные задачи, использовался разный учебный материал. Естественно, что уроки, посвящённые обучению технике бега, по остроте воздействия будут отличаться от уроков, задачей которых ставится обучение технике метания мяча или акробатическим элементам. Поэтому далее объектами сравнения стали величины нагрузок на уроках, в которых использовался один и тот же учебный материал.

На беговом учебном материале в среднем на уроках исследовательским методом снижение работоспособности произошло на 75,6%, традиционным методом – на 26,7 %. Разница в величине нагрузки статистически достоверна (D = 48,9; mD% = 17,4; t > 2).

Во время обучения технике прыжка в длину с места при применении исследовательского метода на уроке снижение работоспособности произошло на 66,2 %, а без применения его на 40 %.

При освоении техники метания мяча в среднем при применении исследования на уроке работоспособность снизилась на 32,6 %, без исследования – на 20,7 %.

Данные о величине внутренней нагрузки на уроках по технологии, направленной на формирование самооценки двигательного действия в сравнении с традиционной представлены на рис. 2.

В среднем на уроках, целью которых было формирование самооценки техники (8 занятий) работоспособность снизилась на 58,4 %, а на уроках, проводимых традиционным методом (10 занятий) – на 43,2 %. t-критериальный анализ Стьюдента показал, что разница в величине нагрузки на уроках, проводимых разными методами статистически не значима (t=1,03; p>0,05).



Рис. 2. Освоение техники бега с различными задачами на уроке (сформировать самооценку и развить двигательные качества).

На уроках, целью которых было формирование самооценки двигательных действий, снижение работоспособности школьников произошло на 77 %, а при тренировочной направленности – на 36,4 %.

Продуктивная ориентация личности, продуктивное мышление, компетентность – понятия одного ряда и характеризуют возможности человека создавать, творить. Именно на формирование этих качеств личности и умений направлены действия, реализующие направления модернизации содержания российского образования. Результатом такого образования должен стать человек компетентный, человек, который может создавать эффективный продукт. То есть это субъект деятельности: собственной деятельности. Поэтому понятен основной подход в преподавании учебных дисциплин – это деятельностный подход.

Обучение, основанное на компетентностном подходе, направлено на формирование субъекта деятельности. Субъектность предполагает умение ставить цели, подбирать средства для её достижения, действовать, осуществляя контроль, получать результат и оценивать его. А самоконтроль и самооценка - наиболее значимые компоненты субъектности.

Уже начали появляться работы, посвящённые деятельностному подходу в преподавании физической культуры. Но, так как они применяются в русле образовательной физической культуры, то очень часто со стороны представителей других направлений (оздоровительного, тренировочного, развивающего физические качества), в их адрес идёт критика, основой которой служит утверждение, что такая физкультура будет носить «разговорный характер» и это отрицательно скажется на двигательном компоненте урока.

Мы предлагаем заниматься теорией на практических занятиях в рамках компетентностного подхода. Тогда целью занятий становится формирование субъекта физкультурной деятельности, который может действовать и контролировать свои действия.

Наше исследование показало, что работа над формированием самооценки двигательного действия приводит к лучшему усвоению знаний без потери двигательного компонента. Величина нагрузки на уроках, целью которых являлось формирование самооценки, находится на развивающем уровне и не уступает величине нагрузки на уроках, проводимых традиционным методом и даже с тренирующей направленностью.

**Литература:**

1. Волосатых О.О. Компетентностный подход в преподавании физической культуры в начальной школе на примере использования исследовательского метода при работе с детьми : моногр. / О.О. Волосатых, А.М. Тихонов; Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь. 2012. – 194 с.
2. Кадыков Б.Ф. Формирование двигательных навыков у школьников на уроке физической культуры. / Б.Ф. Кадыков Дисс .. канд. пед наук. Пермь, 2004. – 153 с.
3. Лукьяненко В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография / В.П. Лукьяненко. - Советский спорт, 2005. – 256 с.
4. Тихонов А.М. Исследовательский метод в преподавании спортивных дисциплин / А.М. Тихонов // Теория и практика физической культуры. 2005, № 5. – С. 60-62.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт: начальное общее образование. / Приказ об утверждении стандарта начального общего образования зарегистрирован в Минюсте России № 17785 от 22 декабря 2009 г.

**ИППОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ**

**С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ**

В.Г. Калюжин, кандидат медицинских наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры, г.Минск, Беларусь

Детский церебральный паралич (ДЦП) – группа патологических синдромов, возникающих вследствие внутриутробных, родовых или послеродовых поражений мозга и проявляющихся в форме двигательных, речевых и психических нарушений [4].

Детские церебральные параличи встречаются довольно часто: 1,7–1,9 на 1000 родившихся детей [1]. Из этого числа многие дети рождаются с умственными отклонениями и в дальнейшем недееспособны. Те же дети, интеллектуальное развитие которых не нарушено, физически малоактивны, в результате чего страдают различными дополнительными заболеваниями ОДА и внутренних органов. К тому же присоединяются и различные психические расстройства, вызванные особым отношением культурно невоспитанных сверстников [3]. Когда приходит время половой зрелости, юношам и девушкам с церебральным параличом довольно трудно найти спутников жизни. Все эти факторы накладывают отпечаток на психику, зачастую приводя к суицидам или уходу ребенка «в себя» [5].

Добиться хороших результатов довольно трудно. Проблема обостряется также нехваткой профессиональных кадров и недостатком внимания к таким детям. Формирование двигательной функциональной системы имеет важное значение в организации деятельности всего мозга, в развитии механизма интеграции есть взаимосвязи различных функциональных систем, составляющих основу нервно-психической деятельности.

Целью данного исследования явилась оценка влияния разработанной коррекционноразвивающей программы с включением иппотерапии на развитие равновесия у детей 10–12 лет с атонически-астатической формой детского церебрального паралича.

Педагогическое наблюдение проводилось в процессе месячного периода занятий оздоровительной верховой ездой (с момента прихода ребенка до окончания месячного курса).

Наблюдали за усвоением материала ребенком и отмечалось время выполнения упражнения, его желание тренироваться, наличие или отсутствие страха перед лошадью, отношение родителей к проводимым занятиям.

Для оценки уровня развития равновесия и меткости нами были использованы следующие методы тестирования:

Тест 1. Броски теннисного мяча.

Цель: оценить способность развития равновесия.

Оборудование: теннисный мяч, круг. Методика: испытуемый выполняет 10 бросков теннисного мяча с 3-х метров в круг диаметром 60 см, висящий на стене. За каждое попадание начисляется один балл. Оценка: учитывается количество набранных баллов.

Тест 2. Броски баскетбольного мяча в корзину.

Цель: максимальное количество раз попасть баскетбольным мячом в корзину. Оборудование: баскетбольный мяч, корзина. Методика: выполнить 10 бросков баскетбольного мяча в корзину диаметром 50 см которая стоит на полу, на расстоянии 3 метра. Броски мимо не засчитываются. За каждое попадание начисляется один балл. Оценка: учитывается количество набранных балов.

Тест 3. Хлопки руками над головой и по бедрам ног.

Цель: удержать равновесие и руки над головой держать прямыми. Методика: и.п. – основная стойка. Выполнить 10 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам ног за наименьшее время.

Оценка: определяем время в секундах.

Тест 4. Упрощенная проба Ромберга на равновесие.

Цель: оценка способности удерживать положение стоя на одной ноге, максимальное время. Методика: испытуемый немного сгибает ногу в коленном суставе, оставаясь в упоре на ведущей ноге. Требуется простоять максимально возможное время. Оценка: определяем максимальное время выполнения теста.

Тест 5. Переброска мяча из правой руки в левую.

Цель: оценить способность координации движений. Оборудование: мяч. Методика: стоя на месте. Выполнить передачу мяча из правой руки в левую, без его потери (обязателен полет мяча).

Оценка: засчитывается количество прикосновений двух рук в сумме.

В эксперименте приняли участие 16 детей в возрасте 10–12 лет, страдающих атоническиастатической формой детского церебрального паралича.

Исследование проводилось в августе 2013 года на базе центра по оздоровительной верховой езде и иппотерапии, расположенного в поселке Тарасово Минского района.

В Беларуси имеются считанные базы по оздоровлению детей, страдающих различными отклонениями в состоянии здоровья. Одной из таких баз является частный центр оздоровительной верховой езды и иппотерапии, базирующийся в поселке Тарасово Минского района, который арендует министерство здравоохранения, и где работают специалисты реабилитационного центра в сотрудничестве с инструкторами по верховой езде. Занятия проводились дважды в неделю по 30 минут с каждым ребенком.

Испытуемые были разделены на две группы: контрольная (КГ) – 8 человек, занимающаяся по стандартной программе реабилитационного центра, и экспериментальная (ЭГ) – 8 человек, занимающаяся коррекционно-развивающей программой с включением иппотерапии по развитию равновесия на базе центра в поселке Тарасово Минского района (куда их привозили родители) по разработанной нами программе (см. таблицу 1).

В КГ вошли 8 детей разного пола в возрасте 10–12 лет с диагнозом ДЦП. В программу восстановления испытуемых контрольной группы входили: массаж спины ежедневно по 10–15 минут, упражнения игротерапии, занятия лечебной гимнастикой один раз в день по 10–15 минут, специализированные упражнение на развитие равновесия.

В ЭГ вошли 8 детей разного пола в возрасте 10–12 лет с диагнозом ДЦП. Применялись упражнения на расслабление, на растяжение, на укрепление мышц спины. Упражнения выполнялись как на стоящей лошади, так и на двигающейся медленным шагом (таблица 1).

Таблица 1 Разработанная коррекционно-развивающая программа с включением иппотерапии для развития равновесия у детей с детским церебральным параличом

|  |  |
| --- | --- |
| Мероприятия | Применение |
| Иппотерапия | 2 раза в неделю по 30 мин. |
| Упражнения игротерапии для развития тактильной чувствительности и сложнокоординированных движений пальцев и кистей рук | 2 раза в неделю по 15 мин. |
| Специализированные упражнения на развитие равновесия | 2 раза в неделю по 5 мин. |
| Обучение умению целенаправленно управлять движениями в быту, формирование навыков самообслуживания | 2 раза в неделю по 10 мин |

В разработанной нами коррекционно-восстановительной программе для больных детей в ЭГ мы соблюдали следующие принципы иппотерапии:

− занятия ездой на лошади должны приносить радость, помогать здоровью, а также приучать ребенка к гуманному отношению к животному;

− все упражнения подбирались исключительно с учетом особенностей каждого ребенка, его заболевания, его психики;

− упражнения должны быть безопасны и вероятность [травм](http://www.tiensmed.ru/news/travmatologia-wkti/) следует снизить до минимума;

− сеансы подбирались с одинаковыми промежутками, потому что нерегулярность снижает пользу от упражнений;

− следует настроиться на достаточно долгий период [восстановления,](http://www.tiensmed.ru/news/reabilitation-wkti/) так как нормализация работы больных органов и суставов вероятна при достаточно длительном воздействии;

− занятия должны быть разнообразными: 90% упражнений давали постоянно для закрепления результатов, а 10% упражнений меняли для разнообразия;

− при составлении плана занятий использовали метод цикличности: более легкие упражнения перемежали с более сложными.

Тестовые исследования проводились совместно с инструктором по иппотерапии перед началом коррекционно-развивающей программы. Спустя месячный период занятий тестирование повторилось*.*

После проведения месячного курса занятий по иппотерапии мы провели те же контрольные тесты, что и в начале исследования и сравнили полученные результаты с показателями до педагогического эксперимента.

В таблице 2 приведены результаты контрольного тестирования уровня развития равновесия у взятых под наблюдения детей экспериментальной группы до начала и после окончания месячного цикла занятий АФК по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, включающей иппотерапию.

Данные, представленные в таблице 2, однозначно доказывают, что под воздействием разработанной нами коррекционно-развивающей программы с месячным курсом занятий по иппотерапии произошло статистически достоверно выраженное улучшение уровня развития равновесия у наблюдаемых детей с атонически-астатической формой ДЦП в экспериментальной группе. Об этом свидетельствуют выраженное улучшение всех выполняемых контрольных тестов.

Таблица 2

Показатели тестирования равновесия и меткости у детей с ДЦП при проведении занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | До | После | t  факт. | t  крит. | P |
| Броски теннисного мяча, раз | 5,37±0,56 | 7,87±0,44 | 3,50 | 2,13 | <0,05 |
| Броски баскетбольного мяча, раз | 5,62±0,37 | 7,25±0,36 | 3,12 | 2,13 | <0,05 |
| Переброска мяча, раз | 3,62±0,37 | 8,11±0,38 | 8,26 | 2,13 | <0,001 |
| 10 хлопков, с. | 16,2±0,49 | 12,6±0,37 | 5,87 | 2,13 | <0,001 |
| Проба Ромберга, с. | 6,12±0,39 | 10,12±0,58 | 5,69 | 2,13 | <0,001 |

Это, в свою очередь, доказывает необходимость применения разработанной нами коррекционно-развивающей программы с включением иппотерапии на занятиях по адаптивной физической культуре у детей 10–12 лет с атонически-астатической формой детского церебрального паралича.

Нами была разработана и апробирована коррекционно-развивающая программа по развитию равновесия с использованием иппотерапии у детей 10–12 лет с атонически-астатической формой детского церебрального паралича. По этой программе проводились занятия у детей экспериментальной группы, в то время как дети контрольной группы занимались по стандартной методике реабилитационного центра.

Под воздействием цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе с применением иппотерапии у детей 10–12 лет с атонически-астатической формой детского церебрального паралича было выявлено статистически достоверно выраженное улучшение показателей равновесия по всем контрольным тестам, а у детей контрольной группы не было выявлено статистически достоверного улучшения уровня развития равновесия.

Это доказывает необходимость применения разработанной нами коррекционно-развивающей программы по развитию равновесия с использованием иппотерапии на занятиях АФК у детей с детским церебральным параличом.

**Литература:**

1. Архипова Е.Ф. Коррекционная работа с детьми с церебральным параличом: учебное пособие / Е.Ф. Архипова. – М.: Медицина, 1989. – 112 с.
2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2001. – 264 с.
3. Костенко Ю.П. Клиническая и нейрофизиологическая характеристика детского церебрального паралича /

Ю.П. Костенко [Электронный ресурс]. – 2012. – Режим доступа: [www.referun.com](http://www.referun.com/) [165 Кб]. – Дата доступа:

03.04. 2013.

1. Меженина Е.П. Церебральные спастические параличи и их лечение: учеб. пособие для студентов мед. институтов / Е.П. Меженина. – Киев: Здоровье, 1966. – 233 с.
2. Семёнова К.А. Клиника и реабилитационная терапия детских центральных параличей: учебное пособие / К.А. Семенова, Е.М. Мастюкова, М.Я. Смуглин. – М.: Медицина, 1972. – 102 с.

**ПРОПРИОЦЕПТИВНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ У ДЕТЕЙ**

**С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ**

В.Г. Калюжин, кандидат медицинских наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры, г.Минск, Беларусь

Проприоцептивная чувствительность – совокупность способностей человека ориентироваться в положении своих конечностей по их отношению друг к другу, воспринимать собственные движения и оценивать сопротивление совершаемым движениям. Источником эффективных стимулов во всех этих случаях является само тело, в мышцах, сухожилиях и суставах которого преимущественно расположены соответствующие рецепторы – проприоцепторы [1].

В последние годы отмечается тенденция к росту числа детей, страдающих нарушениями опорно-двигательного аппарата у детей с детским церебральным параличом.

Движения у детей являются одной из основных физиологических составляющих нормального формирования и развития организма. Снижение двигательной активности у детей приводит к нарушению мышечно-связочного аппарата, изменениям дыхательной системы, психики, нарушению обменных процессов, негативно влияет на их жизнедеятельность.

Адаптивная физическая культура для детей с детским церебральным параличом на основе выбора эффективных средств оздоровительной и коррекционной направленности на уроках физической культуры способствует целенаправленной коррекции и формированию суставномышечной чувствительности, ориентации в пространстве, что и определило актуальность нашего исследования.

Всё вышеизложенное послужило основанием для выбора данной темы.

Цель исследования: изучить влияние коррекционно-развивающей программы на развитие проприоцептивной чувствительности у детей 9–10 лет с детским церебральным параличом (спастическая диплегия I степени).

Задачи исследования:

1. Изучить уровень развития проприоцептивной чувствительности у детей 9–10 лет с детским церебральным параличом;
2. Разработать коррекционно-развивающую программу, направленную на развитие проприоцептивной чувствительности у детей 9–10 лет с детским церебральным параличом;
3. Оценить эффективность коррекционно-развивающей программы, направленное на развитие проприоцептивной чувствительности у детей 9–10 лет с детским церебральным параличом.

Педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Использование метода педагогического наблюдения позволяет получить наиболее полную картину происходящего и показать поведение детей-инвалидов в полной мере. Особенности метода педагогического наблюдения: наблюдение реального педагогического процесса в динамике; регистрация событий в момент их протекания; непосредственная связь наблюдателя и наблюдаемого объекта; независимость наблюдателя от мнения испытуемых [2, 3].

Нами на занятиях, проводившихся в контрольной и экспериментальной группах Центра, было осуществлено педагогическое наблюдение за динамикой, методикой преподавания, нагрузкой обучающихся, а также за процессом усваивания материала.

Педагогическое тестирование – целенаправленное, одинаковое для всех испытуемых обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, которое позволяет объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса. Педагогическое тестирование применялось до и после применения коррекционно-развивающей программы. Исследование проприоцептивной чувствительности осуществлялось с помощью общепринятых методик [4, 5].

Уровень развития проприоцептивной чувствительности оценивался по результатам следующих тестов [6]:

Тест 1. Сгибание правого плечевого сустава под углом 45°.

Цель: определить насколько точно испытуемый может согнуть руку в плечевом суставе от значения 45°. Тест 2. Сгибание правого локтевого сустава под углом 45°.

Цель: определить насколько точно испытуемый может согнуть руку в локтевом суставе от значения 45°. Тест 3. Сгибание правого лучезапястного сустава под углом 45°.

Цель: определить насколько точно испытуемый может согнуть руку в лучезапястном суставе от значения 45°.

Тест 4. Сгибание правого тазобедренного сустава под углом 45°.

Цель: определить насколько точно испытуемый может согнуть ногу в тазобедренном суставе от значения 45°.

В данном тестировании не участвовали коленный и голеностопный суставы, так как при спастической диплегии I степени резко повышен мышечный тонус по типу спастичности в приводящих мышцах бедра и разгибателях, ноги приведены одна к другой, стопы находятся в положении подошвенного сгибания, часто развиваются контрактуры и патологические установки в ногах. Большинство детей, участвовавших в эксперименте, находились в туторах.

В качестве педагогического эксперимента нами были введены дополнительные занятия по АФК, разработаны новые виды подвижных игр, применялись новые методики, направленные на развитие проприоцептивной чувствительности у детей 9–10 со спастической диплегией I степени.

Данное исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе были определены цель и задачи исследования, проведены анализ и обработка научно-методической литературы, тестирование исходного уровня развития проприоцептивной чувствительности детей 9–10 лет с ДЦП (спастическая диплегия I степени) и здоровых детей того же возраста, разработана коррекционно-развивающая программа (КРП), направленная на развитие проприоцептивной чувствительности у детей с данной патологией.

На втором этапе были проведены занятия по предложенной коррекционно-развивающей программе с целью развития проприоцептивной чувствительности у детей с ДЦП (спастическая диплегия I степени) и определение её эффективности.

На третьем этапе проводилась обработка, интерпретация результатов и оформление данной исследовательской работы.

Характеристика выборки: в эксперименте приняли участие 12 детей 9–10 лет, с одинаковой патологией (ДЦП: спастическая диплегия I степени). Исследование проводилось на базе УЗ «Минский городской центр медицинской реабилитации детей с психоневрологическими заболеваниями» в течение 8 недель 2013 года.

Для исследования все дети были разделены на экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную группу (КГ). В ЭГ вошло 6 детей, в КГ – 6 детей 9–10 лет с ДЦП (спастическая диплегия I степени).

Контрольная группа на занятиях по адаптивной физической культуре занимались по программе центра, которая включала в себя: гидрокинезотерапию 1 раз в неделю по 20 минут (плавание в бассейне, игра с мячом на воде); занятия в сухом бассейне 2 раза в неделю по 20 минут (бассейн наполнен надувными мячами, в глубине бассейна спрятана мягкая игрушка, ребёнок должен отыскать игрушку); массаж по 30 минут ежедневно в течение 10–15 дней, ЛФК ежедневно в течение 10–15 дней по 20–25 минут (занятия проходили в малокомплектной группе по 3–5 человек или индивидуально, использовались общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление спастичных мышц). Особенностью центра являются индивидуальные занятия.

В экспериментальной группе в дополнение к программе центра проводилась разработанная коррекционно-развивающая программа: дополнительные занятия по адаптивной физической культуре во второй половине дня по 35 минут 2 раза в неделю и дополнительные занятия по вырезанию фигур из бумаги по 30 минут 1 раз в неделю. Данная коррекционно-развивающая программа включает в себя:

1. Подвижные игры с мячом, способствующие максимальному сгибанию в плечевых, локтевых, лучезапястных и тазобедренных суставах у детей 9–10 лет с ДЦП: «Попадание мяча в центр нарисованного круга»; подвижная игра «Продвинь дальше» [7].
2. Подвижная игра в бассейне «Хвостики моржат», способствующая максимальному сгибанию в тазобедренном суставе [7].
3. Дополнительные занятия по адаптивной физической культуре, включающие в себя занятия вырезанием из бумаги по 30 минут во второй половине дня 1 раз в неделю, способствующие максимальному сгибанию в лучезапястном суставе.
4. Игра «Лопни мыльный пузырь» использовалась с целью снижения эмоциональной напряжённости и максимального расслабления мышц конечностей до и после подвижных игр, а также во время занятий по вырезанию из бумаги.

Выбор нами подвижных игр обусловлен тем, что при проведении их у детей с ДЦП снижается эмоциональная напряжённость, что приводит к лучшему расслаблению мышц конечностей, благодаря которому становится возможным максимальная подвижность в суставах и снижение ограниченности движения в конечностях. С этой же целью дополнительно до и после проведения подвижных игр и занятий по вырезанию из бумаги была использована игра «Лопни мыльный пузырь».

Таблица 1

Показатели уровня развития проприоцептивной чувствительности детей экспериментальной группы при проведении занятий по разработанной КРП

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | До | После | tфакт. | tкрит. | Р |
| Сгибание плечевого сустава, град. | 11,663,07 | 3,331,05 | 2,57 | 2.23 | 0,05 |
| Сгибание локтевого сустава, град. | 15,832.38 | 5,831,86 | 3,02 | 2,23 | 0,01 |
| Сгибание лучезапяст. сустава, град. | 10,832,61 | 1,672,47 | 2,80 | 2,23 | 0,05 |
| Сгибание тазобедр. сустава, град. | 8,331,67 | 1,612,11 | 2,47 | 2,23 | 0,05 |

Как видно из данных, представленных в таблице 1, под воздействием разработанной нами КРП наблюдается статистически достоверно выраженное улучшение показателей проприоцептивной чувствительности у детей с экспериментальной группы. Об этом свидетельствует достоверно выраженное увеличение сгибания во всех участвовавших в тестировании суставах после проведения цикла занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе, что говорит об эффективности данной программы.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. В ходе выполнения исследовательской работы изучен уровень развития проприоцептивной чувствительности у детей 9–10 лет с ДЦП. Выявлено значительное отставание показателей уровня развития проприоцептивной чувствительности у обследуемых детей с ДЦП от уровня их здоровых сверстников.
2. Разработана коррекционно-развивающая программа по АФК, направленная на развитие проприоцептивной чувствительности у детей 9–10 лет с ДЦП спастическая диплегия I степени), которая была апробирована в ходе педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие 12 человек (6 детей экспериментальной группы и 6 – контрольной группы).
3. В ходе педагогического эксперимента методом вариационной статистики было достоверно доказано, что под воздействием разработанной нами КРП у детей экспериментальной группы произошло выраженное улучшение показателей уровня развития проприоцептивной чувствительности по сравнению с детьми контрольной группы, занимавшихся по стандартной методике Центра, о чём свидетельствовали результаты выполненных контрольных тестов. Всё это позволяет рекомендовать разработанную нами КРП по развитию проприоцептивной чувствительности к применению на занятиях АФК у детей 9-10 лет с ДЦП.

**Литература:**

1. Зимкин Н.В. Физиология человека / Н.В.Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П.Матвеев. – 1991. – 543 с., ил. 3. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003 – 464 с.
3. Подласый И.П. Педагогика – новый курс: учебник для студ. пед. вузов / в 2 ч. – Ч. 1: Общие основы. Процесс обучения./ И.П. Подласый. – М.: ВЛАДОС, 1999 –– 576 с.
4. Методология и методы педагогического исследования: учеб.-метод. пособие / Ю.З. Кушнер. – Могилёв: МГУ им. Кулешова, 2002. – 66 с.
5. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие / В.Л. Марищук [и др.]. – 2-е изд. доп. и испр. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с. 7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии: учеб. пособие / Л.В. Шапкова. [и др.]. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ**

В.В.Каренина,

Краевой центр физической культуры и здоровья, г.Пермь, Россия

Актуальность выбранной темы состоит в том что, специальной подготовке гимнастов, основывающийся на принципах индивидуализации и опережающего развития мало уделяется внимания.

В настоящей работе были поставлены следующие задачи:

* + выявить особенности развития физического качества «гибкость» у детей младшего возраста;
  + разработать комплексы специальных упражнений для развития гибкости у спортсменов 7-8 лет и выявить их эффективность.

Исследование проводилось в 2013 - 2014 годах. Испытуемыми были учащиеся спортивной школы КЦФКиЗ в возрасте 7-8 лет. В педагогическом эксперименте принимало участие 2 группы: экспериментальная (10 чел.) и контрольная (10 чел.).

Таблица 1

Результаты тестирования уровня развития гибкости спортсменов контрольной группы после окончания эксперимента

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Тесты | |  |  |
| № теста | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| порядковый номер ребенка | наклон  вперед, см | перевод  палки, см | наклон назад, см | мост, см | поперечный  шпагат, см |
| 1 | 14,000 | 13,5 | 22,00 | 15,00 | 13,0 |
| 2 | 13,0 | 14,0 | 20,50 | 14,00 | 15,0 |
| 3 | 13,5 | 13,5 | 21,00 | 13,00 | 15,0 |
| 4 | 14,0 | 13,0 | 22,00 | 16,00 | 11,5 |
| 5 | 14,0 | 13,0 | 23,00 | 15,00 | 12,5 |
| 6 | 15,5 | 15,0 | 20,50 | 14,00 | 13,5 |
| 7 | 14,0 | 13,5 | 23,00 | 14,00 | 15,0 |
| 8 | 14,5 | 14,0 | 21,00 | 15,50 | 13,5 |
| 9 | 15,0 | 13,5 | 20,50 | 15,00 | 15,0 |
| 10 | 12,5 | 12,0 | 22,00 | 15,00 | 12,0 |
| Средний показатель | 14,0 | 13,5 | 21,55 | 14,65 | 13,6 |

Контрольная группа занималась по традиционной программе спортивной школы. Экспериментальная группа занималась по разработанному нами комплексу специальных упражнений, направленных на развитие гибкости.

Над каждым комплексом гимнасты ежедневно работали 15-20 минут в конце тренировочного занятия. При отдыхе использовались упражнения на расслабление, встряхивание конечностей, упражнения на дыхание и др.

Далее после месяца занятий по специально разработанным комплексам, нами было проведено повторное тестирование физического качества «гибкость». Результаты тестирования представлены в таблицах 1 и 2.

В контрольной группе изменение показателей наблюдаются во всех тестах. В тесте 1 показатели улучшились на 4,4 %, в тесте 2 – на 4,6%, в тесте 3 – на 3,1 %, в тесте 4 – на 6,4 % ,в тесте 5 – 5,9 % Таблица 2

Результаты тестирования уровня развития гибкости спортсменов экспериментальной группы после окончания эксперимента

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Тесты | |  |
| № теста | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| порядковый номер ребенка | наклон вперед, см | перевод палки, см | прогибание назад, см | мост, см | поперечный шпагат, см |
| 1 | 11,0 | 11,0 | 21,00 | 14,5 | 10,0 |
| 2 | 12,0 | 11,0 | 20,00 | 13,0 | 11,0 |
| 3 | 13,0 | 12,5 | 21,50 | 12,5 | 13,5 |
| 4 | 13,5 | 12,5 | 22,00 | 15,0 | 14,0 |
| 5 | 12,0 | 10,5 | 20,00 | 14,0 | 12,5 |
| 6 | 14,0 | 13,5 | 20,00 | 14,0 | 16,5 |
| 7 | 11,0 | 10,0 | 20,50 | 13,0 | 11,0 |
| 8 | 14,0 | 12,5 | 22,00 | 13,0 | 13,0 |
| 9 | 15,0 | 14,0 | 20,00 | 15,0 | 14,0 |
| 10 | 13,5 | 11,5 | 21,50 | 15,0 | 12,5 |
| Средний показатель | 12,9 | 11,9 | 20,85 | 13,9 | 12,8 |

После окончания эксперимента средние показатели уровня развития гибкости спортсменов в экспериментальной группе увеличились больше, чем средние показатели гибкости контрольной группы.

В тесте «наклон вперед, с гимнастической скамейки» на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составляло 14,65 см, на конец эксперимента 14см. В процентном соотношении показатель улучшился на 4,4%.В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 13,95 см, на конец эксперимента 12,9 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 7,5%.

В тесте «перевод палки» на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составляло 14,15 см, на конец эксперимента 13,5 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 4,5%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 13 см, на конец эксперимента 11,9 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 8,4%.

В тесте «прогибание назад в упоре лежа» на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе было равно 22,25 см, на конец эксперимента 21,55 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 3,1% В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 21,9 см, на конец эксперимента 20,85 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 4,7%.

В тесте «мост» на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе равно 15,65 см, на конец эксперимента 14,65 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 6,3 %. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 15,05 см, на конец эксперимента 13,9 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 7,6%.

В тесте 5 «поперечный шпагат» на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе было равно 14,45 см, на конец эксперимента 13,6 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 5,8 %. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 14 см, на конец эксперимента 12,8 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 8,5%.

Анализ результатов контрольных испытаний показал, что улучшены результаты в обеих группах (контрольной и экспериментальной). Значительно лучшие результаты были показаны спортсменами из экспериментальной группы – показатели улучшили все занимающиеся гимнасты.

Результаты эксперимента показали, что за счет использования комплекса специальных упражнений, повышается уровень развития гибкости у спортсменов 7-8 лет.

В результате выполненной работы можно сделать следующие выводы:

* разработанные нами комплексы специальных упражнений, направленных на развитие гибкости у гимнастов, которые выполнялись в конце подготовительной части каждого занятия оказались эффективными;
* экспериментально доказано, что разработанная нами методика, направленная на развитие гибкости у спортсменов 7-8 лет оказалась эффективной.

Анализ результатов исследования показал, что развитие гибкости традиционным путем и при использовании нового подхода приносит одинаково успешные результаты. Однако, более высокие результаты были показаны занимающимися экспериментальной группы.

Проведенное нами исследование показывает, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития гибкости, так как суставы наиболее подвижны, мышцы эластичные. Все это позволяет на занятиях гимнастикой выполнять сложные специальные упражнения, которые требуют подвижности в суставах и увеличения эластичности мышц.

**ВОПРОСЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА,**

**КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЧАСТИ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА**

А.И. Козлов, старший преподаватель

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма,

г.Москва, Россия

Сегодняшний турбизнес все больше разворачивается в сторону внутреннего туризма. Появляется повышенный спрос на организацию отдыха внутри страны, в том числе и активного, возможности которого имеют огромный потенциал. Это хорошо видно по активности регионов на туристских выставках, где небольшие местные туристские фирмы предлагают свой, довольно интересный и разнообразный туристский продукт, а также сопутствующие товары и услуги. Но таким фирмам трудно конкурировать с туристскими «монстрами» Москвы и Санкт Петербурга, и им приходится подстраиваться под них, предлагая им свой туристский продукт для его использования, как части более крупного. Такая вынужденная политика, позволяет крупным фирмам диктовать свои условия, а маленьким туристским фирмам не дает серьезно развиваться.

Поворот в сторону «… социально-ориентированному типу экономического развития страны является создание условий для улучшения качества жизни российских граждан, в том числе и за счет развития инфраструктуры отдыха и туризма… », как это отражено в Концепции ФЦП «Развития внутреннего туризма в Российской Федерации (2011-2016г.г.)», должен дать возможность максимально использовать туристские ресурсы для развития спортивно-оздоровительного и рекреационного туризма, как части государственной социальной задачи. Однако, пока наблюдается движение в обратную сторону, наиболее привлекательные места, природного и др. характера, имеющие ценность для решения поставленных задач захватываются крупным бизнесом.

Одной из социальных проблем является восстановительные процессы от производственных нагрузок для большого количества населения. Эта проблема затрагивает людей, как умственного, так и физического труда, а также молодежь, студентов и особенно школьников, где умственные и психологические нагрузки очень высокие. Одним из наиболее эффективных и привлекательных средств восстановления, как показывает многолетняя практика, является активный (в другой терминологии – спортивно-оздоровительный туризм). Спортивно-оздоровительный туризм имеет широкий диапазон деятельности. К нему относятся: образовательный процесс средствами туризма, широко используемый в системе дополнительного образования детей, оздоровительные походы, проводимые самостоятельно(самодеятельный туризм),коммерческий туризм с организацией активных путешествий с целью отдыха, экскурсий, разных форм для увлечений и развлечений и др., походы выходного дня с оздоровительной и познавательной деятельностью, и как вид спорта со спортивными мероприятиями в системе физической культуры и спорта, и даже поисковая и исследовательская деятельность в культурно-исторической жизни нашего общества. Таким образом, его можно рассматривать как максимально эффективное средство, для решения многих государственных задач социального характера по:

* оздоровлению различных слоев современного общества, и прежде всего

малообеспеченного;

* воспитания и образования подрастающего поколения;
* повышения культурного уровня населения;
* отвлечение от пагубного воздействия на детей и молодежь;
* развитие творческой деятельности и т.д.

Как пример, можно отметить такой факт. Исследуя состояние спортивного туризма в Московской области, из материалов департамента физической культуры и спорта МО, были получены цифры, показывающие, что спортивный туризм, по своей численности занимает шестое место, уступая таким общепризнанным и хорошо организованных и финансируемых видов спорта, как (в порядке убывания): футбол, баскетбол, плавание, лыжные гонки, настольный теннис. А по городу Москве статистика спортивных походов показывает непрерывный рост спортивных походов (по данным МКК). Как отмечает концепция ФЦП «Развитие внутреннего туризма в Российской Федерации (2011-2016г.г.)» «…существует большой потенциал для развития активного туризма и оценивается в 2,5 млн.человек ежегодно».

Отдельные виды такой деятельности проводятся разными туристскими организациями, но если говорить о системном развитии с привлечением большого количества населения, многообразием форм туристской деятельности, то необходимо построение общественно-государственной системы, базирующейся на основе муниципальных туристско-оздоровительных клубов, которые могут постоянно взаимодействовать с местным населением и проводить целенаправленную работу. Такая практика существовала в семидесятые-восьмидесятые года прошлого века и показывала большую эффективность. К сожалению, такие клубы во многих регионах отсутствуют или их совсем немного и они не могут представлять систему, а отдельно существующие ведомственные клубы не ведут целенаправленной работы по развитию спортивно-оздоровительного туризма и выживают на средства, выделяемые или спонсируемые на отдельные мероприятия, и держаться на энтузиазме ранее сформировавшегося туристского актива.

Поставленные Концепцией задачи требуют нового подхода. Многообразие туристской деятельности невозможно без регулирования со стороны государственных и региональных органов управления туризмом. Известно, что государственное регулирование проводится для решения многих задач развития туризма, в том числе и повышения качества туристских услуг. Одним из составляющих качества является работа обслуживающего персонала. Реализация программы развития спортивно-оздоровительного туризма потребует большого количества высококвалифицированных кадров. Небольшой анализ показывает потребности специалистов при развитии спортивно-оздоровительного туризма:

* инструктор для работы на турбазах, в санаториях и домах отдыха (по пеше-горному, конному, вело, авто, спелео туризму, рафтингу и др.);
* тренеры по спортивному туризму;
* гид-проводник по обслуживанию коммерческих спортивно-оздоровительных и экстремальных маршрутов;
* менеджер туристской работы в туристских муниципальных и ведомственных клубах и организациях;
* организаторы туристской деятельности в общеобразовательных школах (на правах педагогов дополнительного образования);
* волонтеры туристского движения.

Следовательно, при реализации Программы и развитие спортивно-оздоровительного туризма потребуются программы подготовки и переподготовки туристских кадров спортивнооздоровительного туризма для обеспечения потребности государственных, общественных, коммерческих и др. организаций, заинтересованных в его развитии.

В целом, для понимания проблем путей развития спортивно-оздоровительного и рекреационного туризма требуется постоянные исследования и научное сопровождение этой сферы деятельности. Для этого, помимо кадрового обеспечения, необходимо создание научноисследовательских лабораторий, которые могли давать реальную оценку состояния и искать наиболее эффективные пути развития спортивно-оздоровительного и рекреационного туризма. Такие лаборатории могли бы эффективно работать на базе профильных ВУЗов, привлекая будущих специалистов к работе уже на стадии обучения, а также создавать дополнительные источники поступления финансовых средств.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕНЫ ТУРИСТСКОГО ПРОДУКТА И ДОХОДОВ ОТ ЕГО**

**РЕАЛИЗАЦИИ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДОВ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ**

Г.П. Конюхова, кандидат педагогических наук, доцент,

Российский государственный социальный университет, г. Москва, Россия В.В. Бритвина, кандидат педагогических наук, доцент, В. Г.Конюхов, кандидат технических наук, доцент,

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма,

г.Москва, Россия

В современных условиях рыночных отношений сильным регулятором цен является сам рынок, где цена определяется в результате сочетания спроса и предложения. Для упрощения расчёта цены разрабатываемого туристского маршрута пользуются методом «затраты плюс прибыль». Окончательное решение по установлению цены на конкретный тур принимает руководство фирмы.

В этом случае цена туристской путёвки для конкретного покупателя этого тура будет определяться по формуле:

**Ц**

**1 = Sт. × Крент.**

Где Ц1 – цена турпутёвки для конкретного покупателя;

Sт. – себестоимость для фирмы данной турпутёвки (без учёта накладных расходов); Крент. – установленный коэффициент рентабельности.

По данной формуле рассчитывается цена турпутёвок для различных условий размещения с учётом сезонной скидки.

Зная цену тура и его себестоимость, можно рассчитать маржинальный доход туристской фирмы. Маржинальный доход от продажи одной путёвки находится по формуле:

**М1 = Ц1пр. – S1т.**

Для расчета совокупного маржинального дохода, получаемого фирмой за весь тур, необходимо определиться с расчётной численностью группы. Обычно при планировании (разработке тура) туристская фирма устанавливает для себя минимальную численность группы, которую принимает за основу во всех плановых экономических расчётах, а также при обосновании эффективности разрабатываемого тура. Обычно эта численность составляет 20-30 человек.

Маржинальный доход рассчитывается для каждого вида размещения, при этом, если тур является новым и по нему нет статистики, считается, что тот или иной вид размещения выберут одинаковое количество туристов. Маржинальный доход фирмы от продажи всего тура определяется как сумма маржинальных доходов проданных турпутёвок по данному туру.

Для расчёта годового маржинального дохода фирмы от данного тура необходимо спрогнозировать общее количество туров, которое может организовать туристская фирма в течение года. Такими прогнозами занимается маркетинговая служба туристской фирмы.

Годовой маржинальный доход определяется по формуле: **Мгод. = Мтур.+Nтур.**

Где Мтур. – маржинальный доход одного тура; Nтур. – общее количество туров за год.

В случае если маржинальный доход тура различается по сезонам, то рассчитывается доход по сезонам, а затем определяется общий доход за год: **Мгод. = Мсез. + Мвнесез.**

Распределение постоянных расходов может производиться разными способами:

* при наличии у фирмы нескольких видов туров накладные расходы могут быть разделены между ними равными долями;
* пропорционально доле себестоимости данного тура в общей себестоимости всех видов туров данной фирмы;
* пропорционально годовой стоимости туров данного вида;
* как заданный процент от себестоимости тура;
* пропорционально доле годового маржинального дохода данного вида тура в общем маржинальном доходе фирмы (наиболее правильный).

Для упрощения расчётов принимают, что фирма часть маржинального дохода от каждого тура направляет на оплату постоянных издержек фирмы и что эта часть составляет 30%. Величина постоянных издержек, приходящихся на данный тур, и валовая прибыль тура в этом случае определяется по формуле:

**Rп.тур. = Мтур. ×** 

Где Rп.тур. – постоянные издержки, приходящиеся на данный тур;

Мтур. – маржинальный доход тура;

**Пв.тур. = Мтур. – Rп.тур.**

Где Пв.тур. – валовая прибыль данного тура;

Мтур. – маржинальный доход данного тура;

Rп.тур. – постоянные издержки фирмы, приходящиеся на данный тур.

Годовая валовая прибыль от данного вида тура определяется, как произведение валовой прибыли на количество туров за год:

**Пв.год. = Пв.тур. × Nтур.**

Где П – валовая прибыль данного тура за год; П – валовая прибыль данного тура; N – количество туров за год.

В настоящее время в России применяется одна из двух видов налоговых ставок: в случае если объектом налогообложения являются доходы – налоговая ставка установлена в размере 6%;а если доходы, уменьшенные на величину расходов(прибыль), то налоговая ставка составит 15%.

Например, при уплате налогов с прибыли чистая прибыль фирмы определится по формуле:

**Пч.год = Пв.год – Пв.год ×**  **,**

Где 15% - налоговая ставка при уплате налогов с прибыли (доходов, уменьшенных на величину расходов).

Для оценки экономической эффективности тура необходимо знать возможный общий доход от продажи данного тура в течение года. Для этого определяют доход одного тура с учётом различных вариантов размещения туристов в год. Доход тура определяется по формуле:

**Дтур. = Ц1 × N1 + Ц2 × N2 + Ц3 × N3 + Цреб. × Nреб.** ,

Где Ц1,N 1– цена путёвки и количество туристов, выбравших одноместное размещение; Ц2,N2 – цена путёвки и количество туристов, выбравших двухместное размещение;

Ц3,N3 – цена путёвки и количество туристов, выбравших размещение с третьим взрослым в номере;

Цреб.,Nреб. – цена путёвки и количество детей, имеющих право на льготу при размещении вместе с родителями.

Общий доход от продажи туров за год рассчитывается по формуле:

**Sпр. = Дтур. × Nтур. ,**

Где S – сумма продаж туров данного вида за год; Д – доход одного тура;

N – количество туров за год.

В случае уплаты налогов с общего дохода (общей суммы продаж) чистая прибыль фирмы определится по формуле:

**Пч.год = Пв.год – Пв.год ×**  **,**

Где 6% - налоговая ставка при уплате налогов с общей суммы доходов.

Кроме учтённых в себестоимости тура прямых и переменных косвенных затрат, фирма несёт также и постоянные издержки по организации и реализации данного и других туров. Эти издержки формируются в целом по фирме, а затем распределяются на отдельные виды туров.

**Вывод:** В настоящий момент туризм является одним из важных направлений оживления экономики, оказывая стимулирующее воздействие на развитие многих сфер экономической деятельности, таких как услуги средств размещения, транспорта, связи, торговли, общественное питание, сельское хозяйство, строительство. Туризм также выступает катализатором социальноэкономического развития, как всей страны, так и ее отдельных регионов.

**Литература:**

1. Громыко Г.Л. Теория статистики: практикум. – 3-е изд., доп. и перераб. – М.: ИНФРА-М, 2006. – 205 с.
2. Гусаров В.М. Статистика: учебное пособие для студентов, обучающихся по экономическим специальностям /

В.М. Гусаров, Е.И. Кузнецова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008. – 479 с.

1. Методы математической статистики в обработке экономической информации: учебное пособие / Т.Т. Цымбаленко, А.Н. Байдаков, О.С. Цымбаленко и др.; под ред. проф. Т.Т. Цымбаленко. – М.: Финансы и статистика; Ставрополь: АГРУС, 2007. – 200 с.
2. Статистика: учебник / под ред. И.И. Елисеевой. – М.: Высшее образование, 2009. – 566 с.
3. Теория статистики: Учебник / Р.А. Шмойлова, В.Г. Минашкин, Н.А. Садовникова, Е.Б. Шувалова; Под ред. Р.А. Шмойловой. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.:Финансы и статистика, 2009. – 656 с.

**ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

И.А Криволапчук, доктор биологических наук,

Институт возрастной физиологии РАО, г. Москва, Россия

Сегодня в связи с усложнением межличностных контактов, интенсификацией учебной и производственной деятельности, угрозой экологических катастроф наблюдается резкое увеличение нагрузки на высшие психические функции различных категорий населения и, в первую очередь детей и подростков. Это обусловливает значительное повышение напряжённости регуляторных механизмов центральной нервной системы (ЦНС). В свою очередь, избыточная активированность ЦНС, вызывающая в условиях высоких информационных и эмоциональных нагрузок повышение «цены деятельности», является потенциальным источником возникновения пограничных состояний, лежащих на границе между здоровьем и болезнью, требующих осуществления соответствующих профилактических мероприятий. Наиболее выраженное неблагоприятное воздействие эмоционального напряжения на функциональное состояние (ФС) ребенка отмечается в критические периоды развития в условиях недостаточной двигательной активности. Дело в том, что характерное для современного человека снижение объема движений лишает мозг мощного источника тонизирующей импульсации. Вследствие этого, многие отрицательные эмоциональные раздражители приобретают сверхсильный характер и действуют невротизирующим образом [6, 14, 21]. Недостаточная двигательная активность препятствует эффективному отреагированию хронического психоэмоционального напряжения в результате нарушения эволюционно закрепленной взаимосвязи между выраженностью реакции тревоги и последующей функциональной активностью при мышечной деятельности. Поскольку уровень напряжения определяется значимостью цели и дефицитом ресурсов, необходимых для ее достижения, всегда имеется несоответствие между степенью мобилизации резервов организма и действительной потребностью в них. При этом в связи со значительной прагматической неопределенностью ситуации резервов мобилизуется, как правило, больше, чем требуется [18]. Отсутствие при этом двигательной активности переводит вегетативные реакции из разряда адаптационных в ложноадаптационные, что значительно усиливает риск эмоциогенных нарушений [16]. Многие негативные последствия психоэмоционального напряжения возникают именно из-за сниженной возможности современного человека, ведущего малоподвижный образ жизни, отреагировать потенциально вредные компоненты стресс-реакции посредством интенсивной двигательной активности. С другой стороны, существование тесной связи между состоянием ЦНС и тонусом скелетной мускулатуры позволяет на основе изменения активности мышц влиять на психофизиологический статус организма [5, 10, 6, 11, 7, 3, 21]. Установлена исключительно важная роль скелетной мускулатуры как фактора саморегуляции ФС, способного в широком диапазоне изменять уровень активации ЦНС. Мышечное расслабление приводит к снижению уровня активации, а напряжение, наоборот, вызывает повышение уровня «arousal». Теоретические аспекты проблемы саморегуляции ФС с помощью мышечной активности наиболее последовательно разработаны в рамках концепции саморегуляции высшей нервной деятельности (ВНД), предложенной А.А.Краукликсом [9]. В соответствие с этой концепцией высокий уровень активации, формирующийся вследствие избыточного интероцептивного притока в ЦНС, приводит к напряжению ВНД. В результате мобилизуются регуляторные механизмы, реорганизующие режим распределения активности мозга между замкнутыми интерцентральными системами и эффекторными путями, с целью обеспечения адекватного отреагирования напряжения во внешних проявлениях. Неадекватно низкий уровень активации ЦНС, напротив, является стимулом для включения механизмов мозга, вызывающих местное или общее напряжение скелетных мышц и, соответственно, увеличение потока проприоцептивных импульсов, поступающих по неспецифическим путям в модулирующую систему мозга. При этом выделяются три физиологических механизма участия проприоцептивного притока в осуществлении саморегуляции ВНД: модулирование интенсивности нервных влияний на кору больших полушарий посредством изменения тонуса активирующих структур мозга; генерирование интенсивных нервных влияний, воздействующих в качестве «информационного шума» на различные уровни головного мозга и обеспечивающих сопряженное торможение более или менее обширных функциональных ансамблей ЦНС; условно-рефлекторное регулирование ФС ЦНС в результате дозированного и локализованного изменения мышечного тонуса.

Принципиальное значение для понимания проблемы саморегуляции ФС средствами физической культуры имеет изучение соотношений между уровнем активации ЦНС, характеристиками отдельных психических процессов и продуктивностью деятельности. В большом количестве экспериментальных исследований установлено, что эффекты влияния активации на различные психические процессы имеют нелинейный характер и описываются обычно инвертированной U-образной зависимостью. Повышение активации до определенных пределов сопровождается ростом эффективности деятельности, при переходе этих пределов дальнейшее увеличение arousal приводит к ухудшению показателей эффективности [13, 19, 8, 2]. При этом каждая психофизиологическая функция имеет свой оптимальный уровень активации ЦНС, обусловленный физической нагрузкой, при котором она протекает наиболее эффективно. Отклонение уровня активации в сторону увеличения или уменьшения сопровождается снижением эффективности протекания функции или выполняемой деятельности. Для оптимального проявления различных функций требуются разные уровни неспецифической активации. Поэтому в каждый отдельный момент времени наличный уровень активации ЦНС, формирующийся под влиянием физической нагрузки, оказывается оптимальным для осуществления одних психических функций и субоптимальным для протекания других.

Под влиянием систематических занятий ФУ, как правило, отмечается снижение фонового функционального уровня неспецифической активации. Меньшая активированность сочетается с увеличением резервов организма [23, 12, 22]. Благодаря этому диапазон внешних воздействий, на которые человек реагирует адекватным образом, значительно расширяется. Вследствие систематической физической тренировки один и тот же психофизиологический эффект достигается при более значительной интенсивности стимуляции на фоне повышения мощности и экономичности функционирования организма. С другой стороны, долговременная адаптация к адекватным физическим нагрузкам приводит к тому, что стандартное стрессорное воздействие вызывает у одного и того же человека меньший психофизиологический эффект. Это связано с тем, что физические нагрузки обладают способностью одновременно вызывать как неспецифические, так и специфические функциональные сдвиги. Нарушения гомеостаза, вызванные физической нагрузкой, через высшие уровни регуляции активирует системы, ответственные за адаптацию. В результате возникают две цепи явлений: во-первых, происходит мобилизация функциональной системы, специфически ответственной за адаптацию к физической нагрузке; во-вторых, запускаются общие, неспецифические изменения, обусловленные повышением активности эрготропной системы мозга и, соответственно, стресс-реализующих адренергической и гипофизарно-адреналовой систем, стереотипно реагирующих не только на ФУ, но и самые различные воздействия, достигающие порогового уровня [17, 4, 15, 1, 24, 2]. Эти неспецифические изменения практически не связаны с качественными характеристиками ФН. Их величина определяется преимущественно «силой» воздействия мышечной деятельности независимо от конкретных особенностей ФУ. Кроме того, изменения метаболизма, отмечаемые на клеточном и молекулярном уровнях при напряженной ФН однотипны с изменениями обмена веществ, вызванными различными стресс-факторами: сдвиг pH в кислую сторону, усиление катаболических процессов, повышение амиакообразования, набухание митохондрий, частичное разобщение дыхания с фосфорилированием, усиление гликолиза и накопление лактата [20]. Отмечаются и специфические сдвиги, создающие в ряде случаев общий фундамент для перекрестной адаптации. Это, прежде всего, связано с повышением возможности клеток осуществлять адаптивный синтез белков, устойчивых к различным альтерирующим факторам. Дело в том, что увеличенная физиологическая функция активирует генетический аппарат клетки, стимулируя синтез нуклеиновых кислот и белков, образующих ключевые структуры клеток, лимитирующие их работоспособность. В результате избирательного роста этих ключевых структур формируется так называемый системный структурный след, лежащий в основе перехода срочной, но несовершенной адаптации, в устойчивую долговременную адаптацию [17, 24].

**Заключение:** Совокупность психофизиологических изменений функционального состояния организма, формирующихся под влиянием физических упражнений, является неспецифической основой повышения устойчивости ребенка к стрессорным воздействиям на различных этапах онтогенеза. Все это находит отражение в сокращении психофизиологических затрат организма и уменьшении цены перекрестной адаптации, благодаря чему один и тот же результат напряженной деятельности достигается меньшей степенью мобилизации психофизиологических функций меньшими затратами энергетических и пластических ресурсов. Вместе с тем расширяется диапазон внешних воздействий, на которые человек может реагировать адекватным образом. Знание основных механизмов влияния двигательной активности и учёт их в практической деятельности специалистов по физической культуре открывает перспективы направленного использования мышечных нагрузок для улучшения адаптации различных групп детей и подростков к действию стрессоров психосоциальной природы, профилактики, реабилитации и лечения широкого спектра заболеваний. Однако благоприятное влияние двигательной активности проявляется, как было отмечено выше, лишь тогда, когда её величина, интенсивность, объем, преимущественная направленность нагрузки и частота занятий соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям занимающихся. Работа поддержана грантами РГНФ (№13-06-00191а).

**Литература:**

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. – М.: Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.
2. Аракелов Г.Г. Психофизиология стресса. Психофизиология. Под ред. Александрова Ю.И. СПб.: Питер, 2011. 326-344. 3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление – М.: ПЭР СЭ, 2006. – 528 с.
3. Бунзен П.В., Евдокимов О.М., Унесталь Л.-Э. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения // Теория и практика физической культуры. - №8.- 1996.- С.57-63.
4. Гельгорн Э., Луфбрроу Д. Эмоции и эмоциональные расстройства: Пер. с англ. - М.: Мир, 1966. - 672 с.
5. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. - М.: Политиздат, 1987. - 286 с.
6. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002.- 496 с.
7. Данилова Н.Н. Психофизиология. - М.: Аспект Пресс, 2008.– С. 324-356.
8. Крауклис А.А. Саморегуляция высшей нервной деятельности. - Рига: Изд-во Латв.ССР, 1964. – 288 с.
9. Крауклис А.А., Яксон В.Н., Крауклис И.А. Оптимизирующие эффекты поступательных упражнений на вегетативные корреляты нервной деятельности при напряженной умственной работе // Проблемы умственного труда. - М., 1977. Вып. – С. 52-61.
10. Крауклис И.А. Роль познотонических упражнений в поддержании стабильности нервной высшей деятельности и оптимального нейроэмоционального напряжения при возрастающей информационной нагрузке // Пути нейрофизиологической оптимизации систем организма. - Рига: МРИ, 1985. – С. 87–101.
11. Криволапчук И. А. Немедикаментозная профилактика и коррекция последствий школьного стресса: возможности физических упражнений// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. – № 1. – С. 10–16.
12. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. – М.: Академия, 2006. – 381 с. 14. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса.- СПб.: Изд. дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
13. Медведев В.И. Адаптация человека. – СПб.: Институт мозга РАН, 2003. – 584 с.
14. Медведев О.С. Эмоциональное напряжение и стресс // Физиология кровообращения. - Л.: Наука, 1986. – Гл.

19. – С. 507–525.

1. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. - М.: Медицина, 1988. – 256 с.
2. Симонов П. В. Мотивированный мозг. - М.: Наука, 1987. – 238 с.
3. Хомская Е.Д. Нейропсихология. - М.: Изд-во МГУ, 2005.- 288 c.
4. Яковлев Н.Н.: Живое и среда. - М.: Наука, 1986. - 176 с.
5. Everly G., Latin J. A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Pesponse. NY: Springer, 2013. 486 p.
6. Forcier K., Stroud L.R., Papandonatos G.D. et al. Links between physical fitness and cardiovascular reactivity and recovery to psychological stressors: A metaanalysis // Health Psychol. -2006. - Vol. 25, № 6. - P. 723-739.
7. Pate R.R., Pratt M., Blair S.N. et al. Physical Activity and Public Health: A Recommendation From the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine // JAMA, 1995.-Vol 273. - p. 402-407.
8. Sothmann M. S. The cross-stressor adaptation hypothesis and exercise training. In E. O. Acevedo, & P. Ekkekakis (Eds.), Psychobiology of physical activity. Champaign, Ill: Human Kinetics. 2006. – pp. 149–160.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ**

**УПРАВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ ДЕТЕЙ**

И.А. Криволапчук, доктор биологических наук,

С.А. Баранцев, доктор педагогических наук, ведущий научный сотрудник,

А.А. Герасимова, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник Институт возрастной физиологии РАО, г. Москва, Россия

В настоящее время особую актуальность приобретает проблема профилактики неблагоприятных последствий психологического стресса, вызванного социальными и природными факторами. Данные литературы и результаты собственных исследований показывают, что систематическое использование адекватно дозированных физических упражнений способствует оптимизации функционального состояния при стрессе. В этой связи специалистами в области оздоровительной физической культуры непрерывно ведется поиск рациональных соотношений основных компонентов тренировочной нагрузки, обеспечивающих выраженное положительное воздействие на функциональное состояние занимающихся в условиях психологического стресса. Вопрос адекватности применяемых мышечных нагрузок наиболее важное значение имеет при использовании физических упражнений в занятиях с детьми и подростками. Большой интерес в этом отношении представляет задача поиска оптимальных сочетаний частоты занятий, объема, интенсивности и метаболической направленности физических нагрузок на различных этапах онтогенеза с учетом величины оздоровительного тренировочного эффекта (срочного, отставленного, кумулятивного).

Вместе с тем, позитивные приспособительные перестройки в организме под влиянием физической нагрузки наблюдаются только тогда, когда ее величина превышает некоторые пороговые значения. Принято различать порог интенсивности и порог продолжительности. С уменьшением интенсивности нагрузки, возрастает порог ее продолжительности и наоборот. Пороговая нагрузка, обеспечивающая выраженный прирост функциональных возможностей организма, существенно превосходит привычную повседневную мышечную активность данного индивидуума, но в то же время она не является для него предельной. По мере расширения резервных возможностей организма оздоровительный потенциал нагрузки одной и той же величины уменьшается, что вызывает необходимость ее постепенного увеличения. Поэтому для целенаправленного улучшения функционального состояния, величина применяемой нагрузки должна постепенно повышаться параллельно с ростом работоспособности. Между изменениями функционального состояния и величиной используемых физических нагрузок имеется определенная зависимость, которая может быть представлена графически в виде инвертированной U-образной функции, отражающей динамику приспособительных возможностей организма в ответ на увеличение объема двигательной активности. Если этот объем слишком велик или слишком мал, то тогда развиваются неблагоприятные изменения функционального состояния, характерные соответственно для гиперкинезии и гипокинезии. При этом существует индивидуальный предел приспособительных изменений организма под влиянием мышечной деятельности. По мере приближения к этому пределу скорость прироста функциональных возможностей постепенно падает, вплоть до полного исчезновения эффекта. Дальнейшее наращивание нагрузок вызывает обратную реакцию, заключающуюся в том, что увеличение силы раздражителя, вместо улучшения функционального состояния вызывает срыв, поломку адаптационных механизмов.

Педагогическая технология использования средств физической культуры для оздоровления детей и подростков базируется на четком регулировании основных компонентов физической нагрузки с учетом наличного уровня функционального состояния и индивидуально-психологических свойств личности (прежде всего личностной тревожности и склонности к проявлению депрессии). Взаимодействие различных видов эффектов может иметь положительный, отрицательный и нейтральный характер. Поэтому занятия физическими упражнениями с оздоровительной направленностью организуются таким образом, чтобы обеспечивался положительный «перенос» тренировочных эффектов. Четкое представление о тренировочном эффекте и условиях, требуемых для его достижения, является обязательной предпосылкой выбора адекватного содержания и рациональной организации систематических занятий по физическому воспитанию. Эти эффекты определяются, прежде всего, содержанием физических упражнений, которое характеризуется совокупностью биохимических, физиологических, психологических и биомеханических процессов, развертывающихся в организме при выполнении мышечной деятельности. В соответствие с разновидностями тренировочных эффектовразличают три вида комплексного педагогического контроля в оздоровительной тренировке: оперативный; текущий; этапный. Средствами контроля служат педагогические, медико-биологические, психологические показатели, отвечающие требованиям стандартности, аутентичности, наличия шкалы оценок. Повышение эффективности педагогического контроля за функциональным состоянием обеспечивается посредством использования аутентичных его критериев, а также стандартизации условий тестирования. Система комплексного педагогического контроля позволяет сопоставлять данные выполнения программ оздоровительной тренировки на различных этапах подготовки с уровнем функционального состояния и на этой основе осуществлять коррекцию величины физических нагрузок.

Главная особенность систематических занятий по физическому воспитанию с детьми и подростками состоит в необходимости создания прочного фундамента для укрепления их физического и психического здоровья. Вследствие этого, применяемые физические нагрузки должны быть адекватны текущему уровню функционального состояния, индивидуально-психологическим различиям между детьми и регулироваться в соответствие с изменениями приспособительных возможностей занимающихся.

Поиск оптимальных физических нагрузок оздоровительной направленности должен базироваться на анализе характеристик и критериев, отражающих количественную и качественную меру воздействия используемых упражнений на функциональное состояние занимающихся. К числу таких характеристик, определяющих эффект занятий физическими упражнениями, можно отнести: содержание, направленность, величину и организацию физических нагрузок. При нормировании нагрузки в процессе систематических занятий принимаются во внимание основные ее компоненты, тесно взаимосвязанные друг с другом: 1) вид упражнений (специфичность); 2) оздоровительный потенциал; 3) особенности энергообеспечения (аэробные, анаэробные, смешанные); 4) интенсивность нагрузки; 5) объем нагрузки; 6) кратность занятий; 7) распределение нагрузки во времени; 8) взаимосвязь нагрузок различной направленности. В рамках отдельного занятия учитываются также продолжительность и интенсивность упражнения, длительность интервалов отдыха между повторениями, характер отдыха, число повторений. От соотношения этих компонентов зависят особенности приспособительных изменений в организме.

Заключение: Опираясь на адаптационные возможности человека, можно целенаправленно использовать те или иные формы воздействия и, регулируя их содержание, частоту, интенсивность, длительность, количество повторений, особенности организации во времени, сознательно формировать те функциональные изменения, которые являются наиболее желательными на данном этапе онтогенеза. Все физические упражнения обладают способностью одновременно формировать как неспецифические, так и специфические функциональные сдвиги. Дело в том, что нарушение гомеостаза, обусловленное физической нагрузкой, через высшие уровни регуляции мобилизует функциональные системы, определяющие специфические и неспецифические адаптационные изменения в организме. Неспецифические изменения практически не связаны с особенностями мышечной деятельности. Их величина определяется преимущественно «силой» воздействия физической нагрузки независимо от конкретных особенностей физического упражнения. Они обусловлены повышением активности эрготропной системы мозга и, соответственно, стрессреализующих адренергической и гипофизарно-адреналовой систем, стереотипно реагирующих не только на физические упражнения, но и самые различные изменения в среде обитания, достигающие определенного порогового уровня. Стресс представляет собой неспецифическую биологически целесообразную реакцию организма, направленную на улучшение приспособления человека к условиям существования. Он играет первостепенную роль в формировании доминирующей функциональной системы, ответственной за адаптацию, и имеет ключевое значение для получения полезного приспособительного результата. Выработанная в процессе эволюции стрессовая реакция создает условия для экстренного повышения функциональной активности жизненно важных систем, мобилизации энергетических и пластических ресурсов организма в целях эффективного приспособления к условиям окружающей среды. Данная реакция, возникающая при действии любого достаточно сильного фактора, обеспечивается комплексом общих, неспецифических изменений.Вследствие этого адаптация к мышечной деятельности повышает устойчивость к целому ряду природных и социальных стресс-факторов. Работа поддержана грантом РГНФ (№14-06-00211а).

**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ОЛИМПИЙСКОМУ ОБРАЗОВАНИЮ**

И.И.Круглик, Ю.Ф.Курамшин, доктор педагогических наук, профессор Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

**В процессе обучения олимпийскому образованию наблюдается противоречие между** – высоким уровнем развития спорта, достигнутым на протяжении нескольких десятилетий, и низким уровнем внедрения идеалов и ценностей олимпизма в процесс образования, в частности учащейся молодежи [1-4].

С учетом этого поставлена **цель исследования** – Теоретическое обоснование технологии дистанционного обучения олимпийскому образованию студентов.

**Задачи исследования –** 1. Разработать и представить содержание курса дистанционного обучения олимпийскому образованию студентов; 2. Разработать технологию дистанционного обучения олимпийскому образованию студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

**Цель дистанционного курса олимпийское образование** – повышение олимпийской грамотности с помощью дистанционного курса олимпийское образование студентов.

Разработанный курс дистанционного обучения олимпийскому образованию внедрен в учебный процессСанкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов, в виде электронного курса в Учреждение образования «Белорусской государственной сельскохозяйственной академии» город Горки, Республика Беларусь, Учреждение образования Витебского государственного университета имени П.М. Машерова, город Витебск, Республика Беларусь.

Курс дистанционного обучения олимпийскому образованию студентов включает в себя следующие модули: **«Новости», «Теоретический модуль», «Лекторий», «Олимпийское образование в статьях», «Видеотека», «Проверь свои знания сам», «Анкетные опросы и тесты»**.

Модуль **«Новости»**, создан для своевременного оповещения об происходящих изменениях в курсе. Напоминание о выполнении того или иного задания. Пример «Уважаемые студенты. Все кто подписан на обновления информации по кафедре Физического воспитания, в курсе Олимпийское образование обязательно нужно пройти анкетирование. В анкете нужно выбрать один ответ, который вы посчитаете нужным». **«Теоретический модуль»** создан для представления рекомендуемой учебно-методической литературы по олимпийскому образованию.

Модуль **«Лекторий»** создан для мультимедийного сопровождения учебного процесса. В данном модуле представлен лекционный материал по олимпийскому образованию в виде мультимедийных презентаций с вопросами, конкурс «Знаток олимпизма» в виде мультимедийных презентаций в вопросах и картинках. В содержании лекционного материала раскрыты следующие вопросы: Олимпийские игры Древней Греции? Краткий обзор истоков олимпийского движения? Исторические предпосылки зарождения и развития интереса к Олимпийским играм? Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр и разработке концепции Олимпизма? Исторические предпосылки возникновения и развития международного спортивного и Олимпийского движения? Образование Международного олимпийского комитета. Утверждение Олимпийской хартии. Основополагающие принципы Олимпийского движения. «Ода спорту». Определение понятий «Олимпизм», «Олимпийское движение», «Олимпиада», «Олимпийские игры». «Олимпийская символика и атрибутика». Роль международных спортивных федераций в содействии Олимпийскому движению. Национальный олимпийский комитет как основа структуры олимпийского движения. Правовой статус национального олимпийского комитета. Тенденции дальнейшего развития международного спортивного и олимпийского движения.

Содержание вопросов конкурса «Знаток Олимпизма». Теоретическая база вопросов используемых при проведении конкурса «Знаток Олимпизма» была составлена в соответствии с рассматриваемыми вопросами «Теоретическим модулем» и «Лекторием» Вопросы конкурса были составлены по 4 уровням сложности. За первые 5 вопросов за каждый правильный ответ начисляется 1 балл (базовый уровень сложности); вопросы с 6 по 10 за каждый правильный ответ по 2 балла (средний уровень сложности); вопросы с 11 по 15 за каждый правильный 3 балла (высокий уровень сложности); вопросы с 16-21 за каждый правильный ответ 5 баллов (углубленный уровень сложности). **Целью** проведения конкурса является – приобщения студенческой молодежи к идеалам и ценностям Олимпизма. **Задачами** конкурса являются – популяризация истории олимпийского движения, формирование олимпийской грамотности студенческой молодежи, формирование системы ценностно-мотивационных ориентаций и развитие интеллектуальных способностей, формирование физкультурно-спортивного образа жизни студенческой молодежи, определение лучших студентов обладающих знаниями в сфере «Олимпийского образования», определения влияния философии «Олимпизма» (что является основой олимпийского образования) на культуру личности студентов.

Так же в данном модуле представлена мультимедийная презентация «Олимпийское образование в картинках», которая помогает студентам с помощью наглядности ощутить «Историю олимпийского движения».

Модуль **«Олимпийское образование в статьях» создан для** более глубокого изучения отдельных тем по олимпийскому образованию. В данном модуле представлены публицистические и научные статьи ученых в сфере олимпийского образования. В содержании модуля имеются следующие статьи: «Олимпийская символика», «Человек, который жил олимпийским движением «Пьер де Кубертен», «Алексей Дмитриевич Бутовский», «Основы Олимпийского движения», так же приведены библиографические ссылки с помощью которых студенты могут найти интересующий их материал.

Модуль **«Видеотека»** способствует усвоению материала посредством принципа наглядности в учебном процессе. В данном модуле представлены видеофильмы и видеоуроки по олимпийскому образованию. Содержание данного модуля включает следующие видеофильмы: Древние Олимпийские игры, Древние Олимпиады (в данных фильмах представлена философия и смысл Древних Олимпийских игр), Пьер де Кубертен (в данном видеофильме представлена биография барона Пьера де Кубертена) Кровь и слава Древних Олимпийских игр, Античные Олимпийские игры (фильмы включают рассказ про зарождение Античных Олимпийских игр и проведение данных состязаний), История современного Олимпийского движения от Античности до современности, Возрождение Олимпийских игр, Игры I–V Олимпиады, Эмблема и флаг Олимпийских игр, Олимпийский огонь, О первом Олимпийском чемпионе от России Николай Панин Коломенкин.

Модуль **«Проверь свои знания сам»** создандля самостоятельной работы студентов с тестовыми заданиями. В данном модуле представлен материал в виде тестовых заданий с ответами для самостоятельной работы и анализа ответов на вопросы. В данном модуле представлен опросник в котором разработаны базовые вопросы для проверки уровня знаний в сфере Олимпийского образования (данный опросник предполагает самостоятельные ответы на вопросы. В конце опросника представлены правильные ответы). Так же представлен вариант конкурса «Знаток Олимпизма» в вопросах и ответах.

Модуль **«Анкетные опросы и тесты»** создан для опроса студентов, который способствует узнать мнение студентов по вопросам олимпийского образования. Тестирования помогают определить уровень усвоения знаний. Автором были разработаны 2 анкеты и 2 теста. **Начальное анкетирование.** Проводилось с целью определения уровня сформированности системы знаний в сфере олимпийского образования, определялась сформированность интереса, отношения и мотивации в сфере олимпийского образования, сформированность использования умений и навыков использовать олимпийские знания в жизни.С учетом этого была разработана анкета, состоящая из 10 вопросов позволяющих определить сформированность системы знаний, интереса, отношения, мотивации в сфере олимпийского образования, сформированность практических умений и навыков использования олимпийских знаний в жизни.

**Тестирование. Первый тест** «Античные Олимпийские игры». Был составлен по истории Античных Олимпийских игр. С истории Античных Олимпийских игр и происходило формирование Античного Олимпизма, что составляет основу «Олимпийского образования». Вопросы данного теста подбирались в соответствии с содержанием курса «Олимпийское образование». Было составлено 10 вопросов, содержание которых соответствовало материалам дистанционного курса «Олимпийское образование».

**Второй тест** «Современный период Олимпийского движения» включал вопросы в сфере Олимпийского движения от Периода возрождения Олимпийских игр до Современного периода проведения Олимпийских игр. Было составлено 10 вопросов, содержание которых соответствовало материалам дистанционного курса «Олимпийское образование»

**Итоговое анкетирование.** После окончания обучения в дистанционном курсе «Олимпийское образование» была разработана специальная анкета позволяющая определить влияние данного курса на студентов.

**Технология дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию**. Нами разработана технология дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию. Которая включает в себя разработку и внедрение в практику дистанционного курса олимпийское образование студентов. В ходе исследования нами разработана теоретическая модель курса дистанционного обучения олимпийскому образованию студентов. Данная модель представлена взаимосвязанными этапами: Организационный; Основной; Коррекционный.

Внедрение технологии дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию предполагает:

* системную организацию дистанционного обучения на всех его этапах;
* определяет действия и функции преподавателя и студента;
* способствует развитию навыков самостоятельности при обучении;
* гарантирует с высокой степенью достоверности достижения поставленных целей.

Таким образом, технология дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию, предполагает такую организацию дистанционного обучения, при котором достаточно четко определены основные операции действия педагога и студентов на каждом этапе обучения, что при корректном выполнении приводит к высоковероятному достижению поставленных целей.

**Организационный этап технологии дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию**

**Цель данного этапа** – разработка курса дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию.

**Основные операции данного этапа:**

* поиск материалов в соответствии с тематикой курса;
* систематизация и разработка модулей курса дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию;
* внедрение курса дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию в учебный процесс вузов;
* пропаганда разработанного курса дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию.

При решении первой операции данного этапа были проведены следующие действия (библиографический поиск материалов по Олимпийскому образованию, Олимпизму, Олимпийскому движению, изучение различной литературы в сфере олимпийского образования и спорта, изучение мультимедийных презентаций, видеоматериалов в сети интернет, анализ научных и публицистических статей, поиск наглядной информации в виде картинок, разработка содержания конкурсов «Знаток Олимпизма», вопросов анкетного опроса и тестирования.

При решении второй операции была проведена систематизация материалов по отдельным темам. В зависимости в каком виде был представлен материал по итогом поиска, были разработаны отдельные модули курса дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию («Теоретический модуль», «Лекторий», «Олимпийское образование в статьях», «Видеотека», «Проверь свои знания сам», «Анкетные опросы и тесты»).

При решении третьей операции было проведено внедрение курса дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию. Внедрение данных модулей на сайте Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов, в виде электронного курса в Учреждение образования «Белорусской государственной сельскохозяйственной академии» город Горки, Республика Беларусь, Учреждение образования Витебского государственного университета имени П.М. Машерова, город Витебск, Республика Беларусь.

При решении четвертой операции были оповещены студенты про дистанционный курс олимпийское образование студентов. Студентам было предложено подписаться на данный курс.

**Основной этап технологии дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию**

**Цель данного этапа** – повышение олимпийской грамотности с помощью дистанционного курса олимпийское образование студентов. Основной этап технологии дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию охватывает время с момента подписки и весь период обучения студентов до момента тестирования уровня знаний студентов.

Данный этап включает в себя следующие операции:

* напоминание подписавшимся студентам об прохождении начального анкетирования;
* прохождение студентами начального анкетирование и ознакомление с основными модулями курса дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию;
* изучение «Теоретического модуля» и консультирование с преподавателем по возникшим вопросам;
* прохождение самотестирования в модуле «Проверь свои знания сам» (модуль создан для развития навыков самостоятельности при обучении);
* изучение модуля «Лекторий» и самостоятельные ответы на вопросы в лекционных презентациях;
* изучение модуля «Олимпийское образование в статьях»;
* просмотр видеофильмов в модуле «Видеотека»;
* комплексная работа со всеми модулями и электронное консультирование с преподавателем.

При решении первой операции преподаватель с помощью модуля «Новости» оповещает студентов о прохождении начального анкетирования. Студенты подписавшиеся на данный курс получают оповещение на свой электронный адрес о прохождении начального анкетирования.

При решении второй операции студенты обязаны пройти начальное анкетирование, ознакомится со всеми модулями дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию.

При решении третьей операции студенты обязаны проанализировать представленный учебнометодический материал в данном модуле. По возникшим вопросам они могут быть проконсультированы с преподавателем с помощью электронной почты.

При решении четвертой операции студентам предлагается поработать в модуле «Проверь свои знания сам». По итогам работы в «Теоретическом модуле», чтобы студент сам мог бы оценить эффективность своей работы посредством ответов на вопросы ему предлагается работа в модуле для самопроверки своих знаний «Проверь свои знания сам».

При решении пятой операции студентам предлагается изучения модуля «Лекторий». В данном модуле после представленных лекционных вопросов и содержания лекций представлены вопросы в конце содержания лекции. Студенты ознакамливаются с конкурсом «Знаток Олимпизма в виде мультимедийной презентации и презентации «Олимпийское образование в картинках».

При решении шестой операции студентам предлагается работа с модулем «Олимпийское образование в статьях». Студенты читают и анализируют представленные статьи.

При решении седьмой операции студенты просматривают все представленные видеофильмы.

При решении восьмой операции студентам предлагается работа со всеми модулями одновременно. Студенты уже ознакомлены со всеми модулями курса дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию и могут в свободной форме по изучать тот материал, который представлен в дистанционном курсе. После этого они могут пройти консультирование у разработчика курса перед прохождением тестирования и анкетирования.

**Коррекционный этап дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию**

**Цель данного этапа** – контроль уровня олимпийской грамотности и влияние олимпийского образования на личность студента.

Основные операции на данном этапе:

* напоминание подписавшимся студентам о прохождении начального анкетирования; – проведение тестирования и анкетирования;
* подведение итогов дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию;
* коррекция технологии и написание практических рекомендаций по использованию данного курса.

При решении первой операции преподаватель с помощью модуля «Новости» оповещает студентов о прохождении тестирования и анкетирования. Студенты подписавшиеся на данный курс получают оповещение на свой электронный адрес о прохождении тестирования и анкетирования.

При решении второй операции обязательное прохождение тестирования и анкетирования студентов.

При решении третьей операции посредством анализа ответов студентов преподаватель подводит итоги дистанционного обучения студентов олимпийскому образованию.

При решении четвертой операции внесение корректировок в технологию дистанционного обучения олимпийскому образованию и написание преподавателем практических рекомендаций по использованию данного курса.

Таким образом, предполагается, что данный курс и теоретическая модель технологии дистанционного обучения олимпийскому образованию создаст все необходимые условия для обучения олимпийскому образованию.

**Литература**

1. Круглик, И.И. Олимпийское образование в высшем учебном заведении / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития», 6-7 декабря 2013. – С. 142-148.
2. Круглик, И.И. Олимпийское образование (зарождение, становление, развитие) / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Олимпийское движение: история и современность: сборник статей / под общ. ред. Н.В. Рекутиной. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 226-234 с. ISBN 978-5-91930-026-7.
3. Круглик, И.И. Влияние олимпийского образования на современное общество // И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Олимпийское движение: история и современность: сборник статей / под общ. ред. Н.В. Рекутиной. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 234-240 с. ISBN 978-5-91930-026-7.
4. Круглик, И.И. Роль олимпийского образования в формировании ценностных ориентаций и идеалов общества / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин //Materualu IX mezinarodni vedesco-prakticka conference DNY VEDU 2013/ – Praha Publishing HOUSE «Educetion and science», 2013. – 74-75.

**ОЛИМПИЗМ (ЗАРОЖДЕНИЕ, СТАНОВЛЕНИЕ, РАЗВИТИЕ)**

И.И.Круглик, Ю.Ф. Курамшин, доктор педагогических наук, профессор,

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта,

Санкт-Петербургский университет управления и экономики, г. Санкт-Петербург, Россия

Круглик, И.П. кандидат педагогических наук, доцент,

Белорусская государственная сельскохозяйственная академия, г. Горки, Беларусь

***Олимпийский спорт представляет собой одно из самых распространенных явлений современности. Во время Олимпийских игр у телеэкранов собираются люди всех земных континентов, однако не все зрители Олимпийских игр глубоко понимают истинность этого феноменального явления прошлого, настоящего и будущего.***

**Олимпизм** представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, воспитательной ценности хорошего примера, социальной ответственности и на уважении к всеобщим основным этическим принципам [1]. В этих двух предложениях заложен многогранный социально-гуманистический смысл олимпизма. Каждое слово первого основополагающего принципа олимпийского движения несет в себе огромный социальный потенциал гуманизма, открывает широкие возможности для исследования этого феноменального явления прошлого, настоящего и будущего.

Понятие олимпизма несет в себе глубокую историческую преамбулу. Многие ученые рассматривают Олимпизм от античного до современного времени. Как происходила трансформация смысла Олимпизма под влиянием времени [2, 3].

**Философский аспект Олимпии.** В Олимпии еще остались два здания (палестра и спортзал) напоминающие нам о культуре, образовании и становлении личности как средствах возвышенности души путем совместного умственного и физического совершенствования. Так же в Олимпии можно увидеть впечатляющий западный фронтон храма Зевса, на котором изображена битва между кентаврами и лапифами. Кентавры представляют собой символы, противоречащие здравому смыслу (не наделенные разумом) – полулошади и полулюди, у которых преобладают инстинкты животных, атакуют женщин лапифов. Бог Аполлон в центре репродукции с поднятой правой рукой дает команду, чтобы справедливость и здравый смысл восторжествовали над неразумными существами. Данная репродукция носит поучительный смысл, напоминая людям, что справедливость напрямую связана с логикой, развитием, целомудрием, а также обузданием их страстей. В человеческой жизни повсюду мы можем видеть четкое отражение данной реконструкции, выражающееся в противоборстве добра и зла отраженного в мыследеятельности людей. Несколько далее храма Зевса располагались пилигримы вокруг олимпийского святилища Зевса, где спортсмены, их родители и братья по крови перед статуей Зевса давали клятву, что будут честно соревноваться [4,5,6].

**Олимпийская философия Античных Олимпийских игр.** Идея проведения Олимпийских игр очень древняя и никто не может указать точного времени. Совершенно определенно можно сказать, что первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись в 776 году до нашей эры и продолжались до 394 года нашей эры (всего 293 Олимпиады). Олимпийские Игры упоминаются в произведениях Плутарха, Геродота, Пиндара, Лукиана, Павсания, Симонида и других античных авторов [7, 8, 9]. В преддверии этого великого праздника прекращались все распри и войны. Никто не имел права вступить на территорию Олимпии с оружием. Нарушителя ждал суровый штраф – две мины серебром. А мина это около двадцати семи килограммов чистого серебра. Но страшнее разорительного штрафа, как считали греки, было проклятие, которое боги насылали на нарушителя олимпийского перемирия. Строгому наказанию подвергался и человек, оскорбивший путника, идущего на олимпийский праздник. А еще страшнее наказание – отлучение от Игр на одну или две Олимпиады. Выступать на Играх – это большая честь и большая ответственность. Каждый атлет должен был десять месяцев готовиться дома и еще месяц тренироваться в Олимпии. Да не какнибудь, а очень упорно. За будущими олимпийцами внимательно и строго наблюдали элланодики (эллинские судьи) – судьи и распорядители Игр. Избираемые по жребию, они принадлежали к числу почетнейших граждан области Элида, на землях которой и расположена Олимпия. Обязанности элланодиков были весьма ответственными, а права – неограниченными. Им подчинялись все организаторы игр, участники, зрители. Они приступали к своим обязанностям за 10 месяцев до начала олимпийского празднества, когда удостоверяли личность прибывших в Олимпию атлетов, отбирали наиболее подготовленных, давая им допуск к состязаниям. Во время игр они следили за соблюдением традиционных ритуалов и правил состязаний. Ради соблюдения нравственного принципа Олимпийских игр – состязаться честно, храбро, бескорыстно наказывали атлетов за подкуп, трусость, измену своему городу – вплоть до изгнания из Олимпии. Они не только отвечали за подготовку атлетов, но и следили за тем, чтобы места соревнований были в надлежащем порядке. Элланодики награждали победителей и налагали штрафы на провинившихся [10, 4, 6].

У Древних Греков было особое мировоззрение, для греков остается незыблемым, то понимание мира, что в целом он не подвластен человеку. Этот мир глубоко безразличен и даже враждебен, так что человек отдан судьбе и по сути обречен. Греки считали, что без покровительства богов не возможно стать Олимпиоником. Олимпийским чемпионам был особый почет и уважение. Так же греки, считали, что присутствие среди граждан полиса олимпионика давало основание полису надеяться на благословение богов. Когда атлет возвращался с наградами домой в свой полис, откуда он родом соотечественники разбирали крепостную стену, и через этот проход атлет торжественно вступал в родной город. Этим поступком давали понять, что городу, где живет герой, не нужны каменные стены, он сможет защитить свой город от любого врага.

Шло время, победы Александра Македонского обеспечили эллинскому государству многочисленную армию бесплатной рабочей силы, что привело к возрастающей конкуренции свободных эллинов. Это привело к тому, что произошло снижение интереса к состязаниям среди атлетов. Снизилось патриотическое и воспитательное значение спорта. Эти состязания уже никак не способствовали благородному влиянию развития спорта [11, 4].

Постепенно нарастал религиозный скептицизм, который, несомненно, отразился на снижении олимпийских идеалов. Это, несомненно, стало, отображался на олимпийском перемирии, начиная с четвертой четверти V века священное перемирие стало нарушаться. Постепенно и другие Олимпийские идеалы стали нарушаться. В 394 году уже нашей эры – декретом римского императора Феодосия I Олимпийские игры были запрещены. Его наследник Феодосий II через несколько десятилетий издал декрет о разрушении языческих храмов в Олимпии [11].

Многие предпринимали попытки Возрождения Олимпийских игр. Но самый существенный вклад в Возрождении Олимпийских игр и разработке концепции Олимпизма внес барон Пьер де Кубертен. Модель Олимпизма разработанная Кубертеном опиралась на античные идеалы олимпизма. Это была некая попытка вернутся к тому, что существовало в Древней Греции.

**Кубертеновский Олимпизм.** Он рассматривал спорт как многогранный фактор, оказывающий влияние на личность. Кубертен, считал, что занятия спортом должны быть объединены с культурой и образованием должны быть доступны для всех, а не только для тех, кто способен показывать высокие результаты. Он отдавал большое значение благородному соревнованию, в котором не главное победа, а велика победа над собой, борьба с самим собой для совершенствования. Соревнование с сильным соперником – сильнейший стимул для мобилизации способностей и наиболее полного их проявления.

Он говорил стремления соперников проявить свои способности в благородном соревновании друг с другом, взаимно стимулирует их на продвижение к совершенству. Великое мастерство защиты одного спортсмена (команды) стимулирует проявление великого мастерства атаки его соперником. Пьер де Кубертен отмечал, что спортсмен не должен стремиться к установлению рекорда, к победе любым способом. Он должен соревноваться честно, проявлять благородное поведение в соперничестве в духе честного соревнования. Существует определенная грань, которую нельзя переступать атлетам, как ни была бы ценна и желанна победа. Такой границей он считал этические нормы. Только тогда спорт будет выполнять воспитательную функцию. Если же нарушать нравственные и этические нормы спортивной борьбы, то это не позволяет соревнующимся полностью раскрыть свои способности. Победить соперника можно говорил Пьер де Кубертен, но при этом исключается продвижение к совершенству, что лишает спорт его изначального смысла. Кубертен к участникам соревнований относил и спортивных судей создающих оптимальные и равные условия для реализации целей спорта. Спортсмена не может никто принуждать к выступлению, в том числе и государство. На Олимпийских играх спортсмен представляет себя, а не свое государство. До сих пор Олимпийские игры исходя из Олимпийской хартии это соревнования среди спортсменов, но не среди стран. Медальный командный зачет, носит статус неофициального

[12, 13, 14, 15, 16].

Пьер де Кубертен был, против каких либо поощрений занятий спортом. Эти положения подтверждают принцип бескорыстности. Использование занятий спортом для достижения любых неспортивных целей несовместимо с идеей олимпизма. При разработке концепции и философии олимпизма Кубертен учитывал возможные негативные явления, которые могут быть связаны со спортивными соревнованиями. Он говорил о двояком влиянии спорта. Кубертен одновременно подчеркивал: «Сегодня, как и в прошлом, влияние спортивных соревнований может быть и положительным, и отрицательным, это зависит от их использования и направления развития. Спорт может вызывать как наиболее благородные, так и наиболее низменные чувства; он может развивать бескорыстие и алчность; может быть великодушным и продажным, мужественным и отвратительным; наконец, он может быть использован для укрепления мира или подготовки к войне».

Можно отметить, основные принципы олимпизма, сформированные Пьером де Кубертеном: содействие гармоничному и всестороннему развитию личности; возможность самосовершенствования на пути к высшим спортивным результатам; принцип любительства как проявления самодисциплины и отказа от материальной выгоды, развитие спорта для удовольствия, а не для выгоды; этический кодекс спорта; укрепление мира между народами, установление международного взаимопонимания.

Так же Пьером де Кубертеном были сформированы основные идеи Олимпизма: идея мира, мирного сосуществования социальных систем, государств и народов, в которой олимпизм выступает как системообразующий фактор, а олимпийское образование – как средство воспитания молодежи в духе мира; идея общечеловеческой ценности, основывающаяся на интернационализме, интерсоциальном воспитании; идея гуманистического, всестороннего развития личности, базой реализации которой являются олимпийское образование молодежи, олимпийская субкультура; идея приоритета этических ценностей, исходя из философии Fair Play [12, 13, 14, 15, 16].

Данные идей и принципы особо актуальные и не потеряли своей ценности и в современном мире. В настоящее время они реализуются через олимпийское образование, где олимпизм выступает основой олимпийского образования

**Современный спорт.** Под влиянием времени, постепенно происходила трансформация идеалов Античного спорта, идей Пьера де Кубертена. Современный спорт уже никак не может быть любительским, под влиянием времени произошла профессионализация спорта, спорт для теперешних Олимпийских чемпионов стал основным видом деятельности и возможностью зарабатывания денег. Современное спортивное зрелище стало товаром, за который болельщики, стали платить деньги.

Самыми характерными чертами современного спорта на наш взгляд стали: профессионализация и коммерциализация спорта, рост рекордов (мировых, олимпийских, национальных), привлечение научно-методического обеспечения. Спорт вышел за пределы концепции Пьера де Кубертена [17, 18,

19].

Таким образом, олимпизм является особой духовной доктриной, которая берет свое начало в Древней Греции. Под влиянием времени от Кубертеновского олимпизма до современного понимания спорта меняется его мировоззренческий смысл под влиянием различных эпох. Однако, такое феноменальное явление зародившееся еще в античные времена не теряет своей актуальности и в современное время. Проблема культурного воспитания и образования в современное время является одной из актуальнейших в любом государстве. Олимпизм и его философия имеет огромнейший гуманистический потенциал и способен оказывать воздействие на каждого человека, а через призму человека соответственно и на все общество в целом.

**Литература:**

1. Олимпийская хартия (в действии с 11 февраля 2010 г.) [Текст] / Международный Олимпийский Комитет; пер. с англ. – Лозанна: Компания «DidWeDo S.a.r.l.», 2007. – 45 с.
2. Матвеев, С. Олимпийское образование от Древней Греции до современности / Радченко, Л., Щербашин, Я., // Наука в Олимпийском спорте. 2007. С. 46-52.
3. Богданова, М.А. Культурное содержание олимпизма: от античности к современности / М.А. Богданова // Вестник Томского государственного университета. 2010. № 336.
4. Платонов, В.Н. Олимпийская энциклопедия / Гл. ред. С.П.Павлов. –М.: Сов. энцикл., 1980. – 415 с.
5. Круглик, И.И. Олимпизм и его историческая преамбула / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин, А.А. Померанцев // «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды». X Международная научно-практическая конференция «Проблемы физической культуры населения проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды», 3–4 октября

2013.: [материалы]: в 2 ч. Ч.2: / редкол: О.М. Демиденко [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2013. – С. 172-174.

1. Круглик, И.И. Олимпийское образование (зарождение, становление, развитие) / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Олимпийское движение: история и современность: сборник статей / под общ. ред. Н.В. Рекутиной. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 226–234 с.
2. Гераклит. Фрагменты ранних греческих философов / Гераклит. – Ч.1. – М.: Наука, 1984. – С. 176-256.
3. Кайрос // Словарь Античности. – М.: Прогресс, 1085. – С. 40.
4. Пиндар. Вакхилид. Оды. Фрагменты / Пиндар. – М.: Наука, 1980. – 503 с.
5. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982. – 398 с.
6. Богданова, М.А. Культурное содержание олимпизма: от античности к современности / М.А. Богданова // Вестник Томского государственного университета. 2010. № 336.
7. Аксенов, Г.М. Педагогические идеи Кубертена и их современное значение : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. М. Аксенов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М. : ООО Принт Центр, 2003. – 23 с.

Белова, Е.Д. Воспитание молодежи в духе олимпизма / Е.Д. Белова // Олимпийские идеалы в жизнь: матер. научн.-практ. конф., посвящ. 45-летию участия белорусских спортсменов на Олимпийских играх и 60-летию БГАФК (Минск, 2 окт. 1997 г.). – Минск, 1997. – С. 15–20.

1. Кубертен, П. де. Олимпийские мемуары / Пьер де Кубертен. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 180 с.
2. Столяров, В.И. Кубертеновский идеал олимпийца и его реализация в современных условиях / В.И. Столяров // Олимпийское движение и социальные процессы: Материалы 5 Всерос. науч. практ. конф., посвящ.100-летию МОК / РГАФК. – М., 1996. – С.8-18.
3. Müller N. Die Olympische Idee Pierre de Coubertin und Carl Diem in ihrer Auswirkung auf die IOA / N. Müller // Graz, 1975. – Doc. Dissertation.

[Stolyarov V.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=stolyarov%20v) [The social nature and values of olympism](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=the%20social%20nature%20and%20values%20of%20olympism) //International Olympic Academy twenty-second session, 11th25th July 1982. – IOC, Lausanne, 1985, p. 216–221.

1. Курамшин Ю.Ф. Человек, который жил олимпийским движением (Пьер Де Кубертен) // Ю.Ф. Курамшин, И.И. Круглик Гуманитарные научные исследования. – Январь, 2013 [Электронный ресурс]. URL: http: // human.snauka.ru/2013/01/2237. 17. Кыласов, А.В. Окольцованый спорт / А.В. Кыласов // – М. 2010. – 326 с.

18. Круглик, И.И. Научно-методическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва: проблемы и направления / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе»,24 октября 2013. – С. 532-536. 19. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика/ Ю.Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2005. – 408 с.

**ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ**

О.И. Крученок, старший преподаватель, Р.И. Сабитова, студентка 4 курса,

Белорусский государственный университет физической культуры, г.Минск, Беларусь

В последние годы наблюдается рост числа заболеваний, снижение уровня физического развития и физической подготовленности школьников. Основными причинами такого положения являются гиподинамия и отсутствие заинтересованности в систематических занятиях физической культурой.

Статистические данные свидетельствуют о том, что количество школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, за последние годы значительно возросло.

Согласно данным Минздрава Республики Беларусь, около 70 % всех детских болезней связаны с заболеваниями органов дыхания [1, 3].

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье детей, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия повышают адаптационные возможности организма, расширяют функциональные резервы. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварение, повышает работоспособность и является мощным резервом профилактики различных заболеваний.

Поэтому приоритетным методом сохранения и улучшения здоровья детей среднего школьного возраста является рациональное использование новых разнообразных средств и форм физкультурнооздоровительных занятий при оптимальной двигательной активности [2].

Целью нашего исследования явилось оценка эффективности разработанной программы восстановления детей среднего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания, относящихся к специальной медицинской группе.

Задачи исследования: 1. Изучить функциональное состояние кардиореспираторной системы и физическую подготовленность детей среднего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания, относящихся к специальной медицинской группе до применения программы восстановления.

1. Разработать комплексную программу восстановления детей среднего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания, относящихся к специальной медицинской группе.
2. Изучить функциональное состояние кардиореспираторной системы и физическую подготовленность детей среднего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания, относящихся к специальной медицинской группе после проведения программы восстановления.

Исследование проводилось на базе гимназии № 10 и средней школы № 130 г. Минска. В нем принимали участие учащиеся 7–8 классов, занимающиеся в специальной медицинской группе.

Дети контрольной группы занимались в соответствии с учебной программой физического воспитания для средних общеобразовательных школ в специальной медицинской группе. Дети экспериментальной группы, занимались по предложенной нами программе, которая дополнительно включала: самостоятельное выполнение дыхательной гимнастики Стрельниковой, массаж и дыхательную гимнастику по Бутейко.

В начале педагогического эксперимента нами было выявлено, что уровень физического развития, функционального состояния кардиореспираторной системы и физической подготовленности школьников экспериментальной и контрольной групп в целом были идентичными.

Для определения эффективности предложенной нами программы восстановления, мы изучили процентный прирост показателей физического развития, функционального состояния кардиореспираторной системы и уровня физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания, по состоянию здоровья относящихся к специальной медицинской группе.

Динамика показателей физической подготовленности и функционального состояния кардиореспираторной системы у детей среднего школьного возраста за период эксперимента представлена на рисунках.



Рисунок 1. Динамика (в %) показателей физической подготовленности мальчиков контрольной и экспериментальной групп

Результаты теста на гибкость (наклона вперед) у мальчиков контрольной группы увеличились на 33%, в экспериментальной этот же показатель улучшился на 44%. Показатели челночного бега в контрольной группе улучшились на 1%, в экспериментальной на 2%. Результат прыжка в длину у мальчиков контрольной группы улучшился на 1,5%, в экспериментальной группе – на 2%. При оценке скоростных способностей в беге на 30 м у мальчиков контрольной группы результаты улучшились на 1%, в экспериментальной – на 2%.

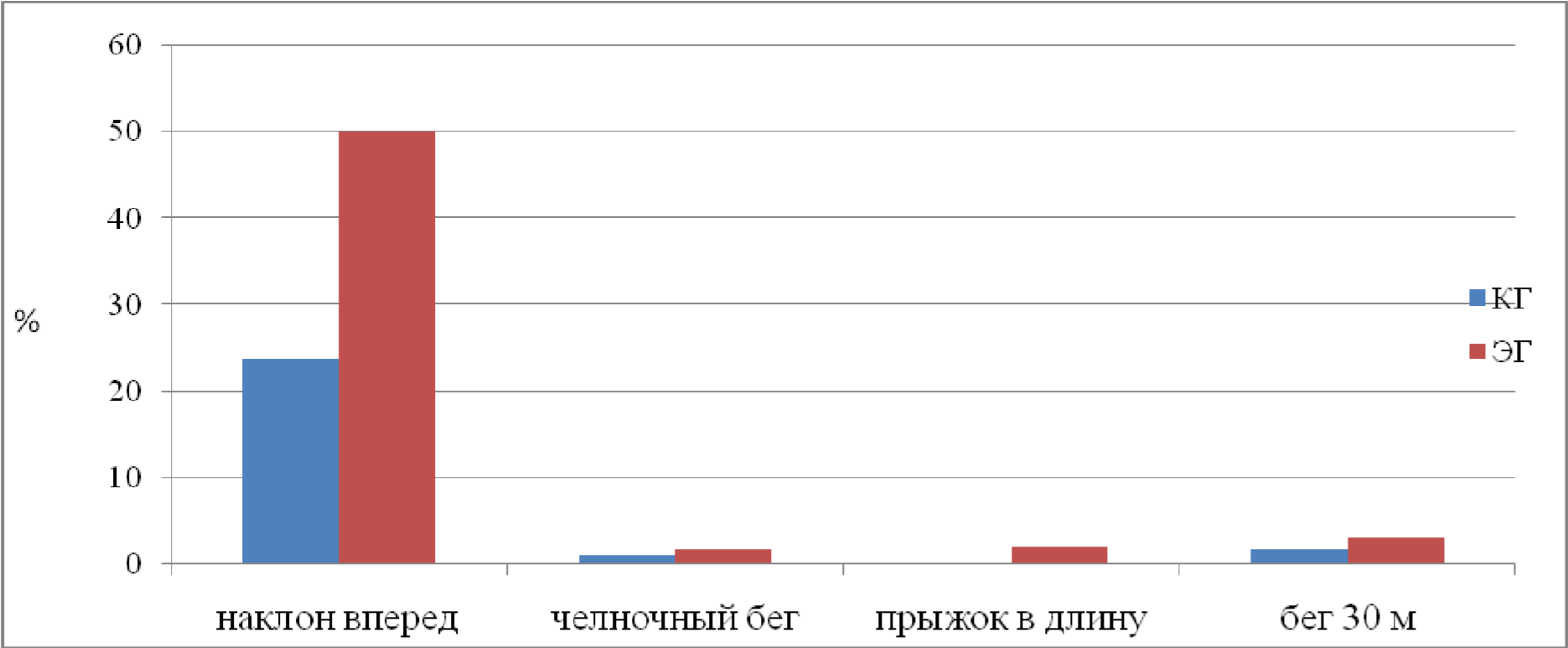


Рисунок 2. Динамика (в %) показателей физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп

Результаты наклона вперед у девочек контрольной группы увеличились на 24%, а в экспериментальной группе этот же показатель улучшился на 50%. Показатели челночного бега в контрольной группе у девочек улучшились на 1%, в экспериментальной улучшились на 2%. Результат прыжка в длину у девочек контрольной группы не изменился, в экспериментальной же группе увеличился на 2%. В беге на 30 м у девочек контрольной группы результаты улучшились на 1,5%, в экспериментальной группе улучшились на 3%.

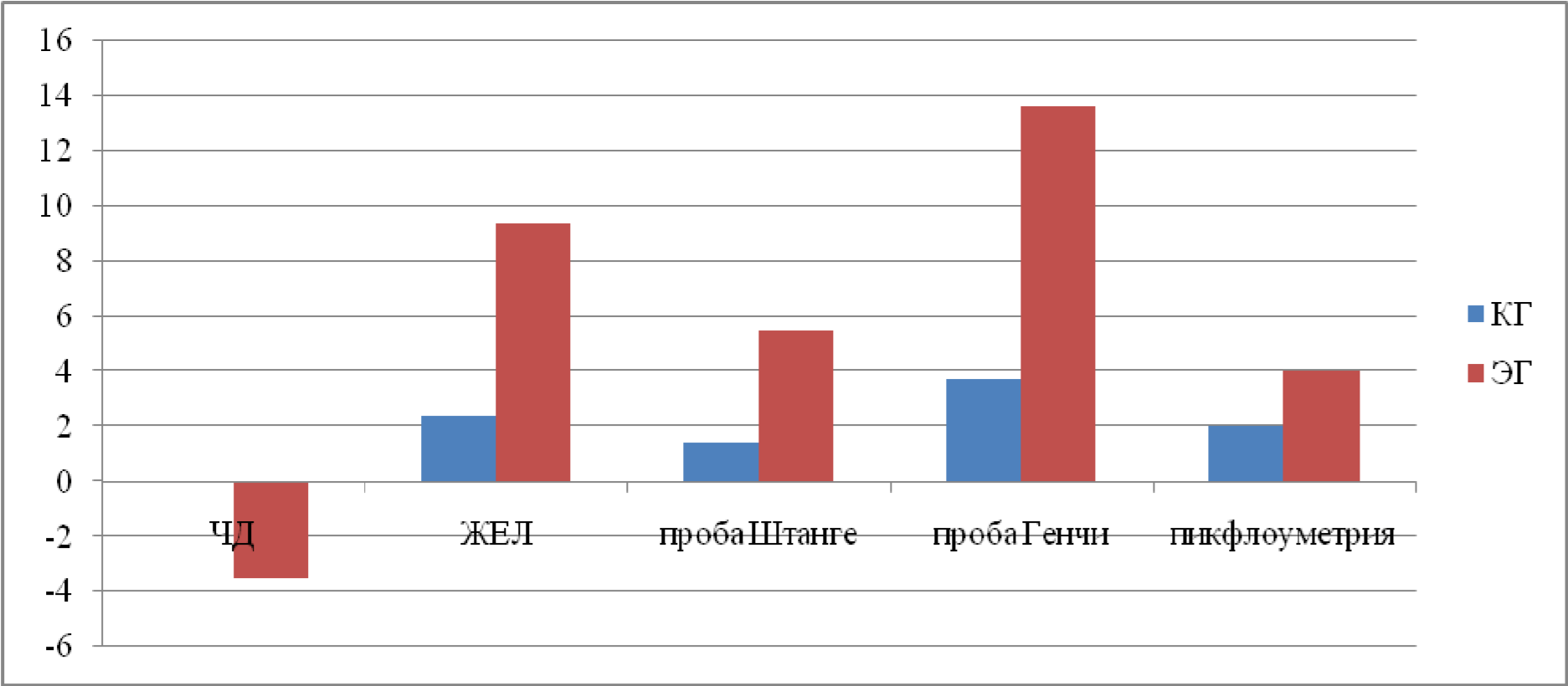


Рисунок 3. Динамика (в %) показателей функционального состояния кардиореспираторной системы мальчиков контрольной и экспериментальной групп

Результаты экскурсии грудной клетки у мальчиков контрольной группы после занятий улучшились на 1%; в экспериментальной группе – на 1,5%. Частота дыхания у мальчиков контрольной группы не изменилась. А в экспериментальной группе результаты частоты дыхания снизились на 3,5%. Результаты жизненной емкости легких в экспериментальной группе значительно улучшились по сравнению с контрольной группой и составили 9% и 2,4% соответственно.

У мальчиков контрольной группы результаты пробы на задержку дыхания на вдохе (проба Штанге) улучшились на 1,5%, в экспериментальной группе значительно лучше – на 5,5%. После проведения пробы Генчи (задержка дыхания на выдохе), результаты у мальчиков контрольной группы увеличились на 3,7%; экспериментальной – на 14%. Показатели пиковой скорости выдоха в контрольной группе у мальчиков увеличились на 2%, в экспериментальной – на 4%.

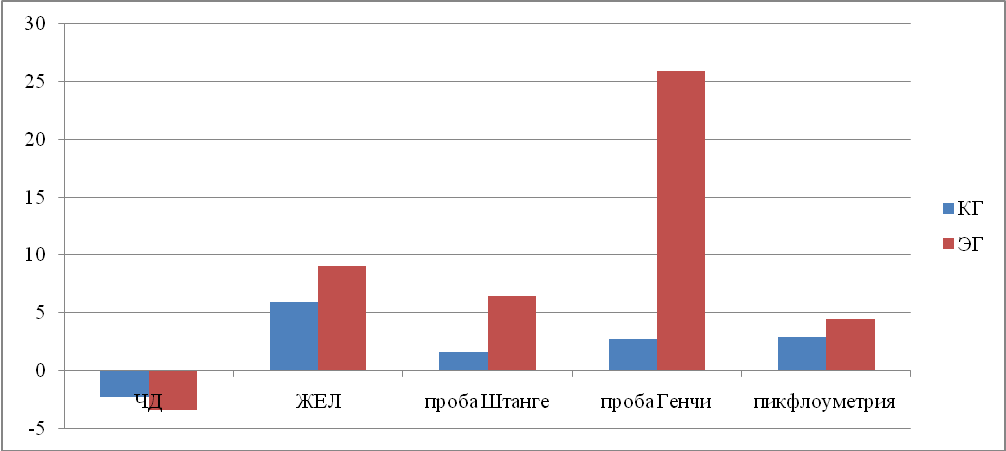


Рисунок 4. Динамика (в %) показателей функционального состояния кардиореспираторной системы девочек контрольной и экспериментальной групп.

Результаты экскурсии грудной клетки у девочек как контрольной, так и экспериментальной групп улучшились на 1%. Частота дыхания у девочек контрольной группы улучшилась на 2%. В экспериментальной группе результаты частоты дыхания снизились на 3,5%.

Результаты жизненной емкости легких в экспериментальной группе у девочек улучшились на 9%. В контрольной группе улучшились только на 5,9%.

У девочек контрольной группы результаты пробы Штанге улучшились на 1,5%; в экспериментальной же группе улучшились на 6,5%.

После проведения пробы Генчи, результаты у девочек контрольной группы улучшились на 2,7%; в экспериментальной группе значительно лучше по сравнению с контрольной группой и составили 26%.

Показатели пиковой скорости выдоха в контрольной группе у девочек увеличились на 2,9%, в экспериментальной на 4,4%.

Более значимый прирост показателей функционального состояния кардиореспираторной системы и физической подготовленности у лиц экспериментальной группы свидетельствует об эффективности предложенной нами программы восстановления для детей среднего школьного возраста с заболеваниями органов дыхания.

**Литература:**

1. БДГ деловая газета / статья «Среди болезней белорусских детей преобладают заболевания органов дыхания», 11 ноября 2006. Источник: БелаПАН.
2. Лукашкова И.Л. Дыхательная гимнастика: метод. рекомендации / И.Л. Лукашкова, Т.В. Мискевич, О.В. Савицкая. – Могилев: МГУ им. Кулешева, 2008. – 48 с.
3. Милькаманович В.К. Диагностика и лечение болезней органов дыхания / В.К. Милькаманович. – Минск: Полифакт-Альфа, 1997. – 360 с.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

О.Б.Кузнецова, кандидат биологических наук, доцент, Л.А. Кербель, доцент,

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

Вопросы сохранения и укрепления здоровья учащихся и студентов и привития им навыков здорового образа жизни актуальны всегда. Эти проблемы уже давно вышли из разряда педагогических и обрели социальное значение.

Здоровье – динамический процесс реализации генетического потенциала организма в условиях конкретной социальной и экологической среды, позволяющий человеку в различной степени осуществлять биологические и социальные функции. Можно говорить о динамике здоровья каждого человека, о скорости его утраты или приобретения.

Обучение в высшей школе является сложным и длительным процессом, требующим затрат внутренней энергии, физических усилий и эмоциональной устойчивости. В целом до 15-20% студентов имеют ослабленное здоровье (В.В. Балашова, 2005).

Согласно требованиям ФГОС при завершении изучения дисциплины «Физическая культура» студент должен быть готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

В настоящее время существует достаточно много методов исследования, позволяющих оценить функциональные возможности, уровень здоровья, энергетический потенциал, состояние адаптационных резервов организма.

При проведении массовых исследований населения успешно используются экспресс-методы оценки уровня здоровья. Тестирование занимает одно из важнейших мест в оценке подготовленности физкультурников и спортсменов. Оно позволяет оценить не только уровень физической работоспособности, но и дать характеристику функционального состояния различных систем организма. Результаты тестирования позволяют разработать индивидуальные программы учебнотренировочного процесса. Нами для оценки уровня физического здоровья студентов использовалась методика Г.Л. Апанасенко (1988), основанная на определении ряда антропометрических и функциональных показателей:

1. Определение массоростового индекса (ИМТ). У людей, имеющих превышение (по отношению к средневозрастному) массы тела, возможны отклонения в работе сердечно-сосудистой системы, функциональные нарушения. Об этом следует помнить при выполнении физических нагрузок.
2. Определение жизненного индекса. С помощью спирометра определяется величина жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Индекс рассчитывается как отношение ЖЕЛ (мл) к массе тела (кг). Он отражает эффективность вентиляции легких у человека. Величина ЖЕЛ в норме зависит от пола и возраста человека, его телосложения, физического развития, а при различных заболеваниях она может существенно уменьшаться, что снижает возможности приспособляемости организма к выполнению физической нагрузки.
3. Определение произведения САД на ЧСС. В условиях покоя в положении сидя подсчитывается частота пульса за минуту и измеряется АД. Показатель рассчитывается как произведение ЧСС на САД, деленное на 100. Как известно, одной из главных причин смертности населения являются сердечно-сосудистые заболевания. При этом такие заболевания как гипертония, аритмия, вегетососудистая дистония в последние годы значительно помолодели. Все это подтверждает необходимость регулярного контроля артериального давления и пульса.
4. Определение времени восстановления пульса после пробы Мартинэ. В положении сидя подсчитывается ЧСС за 10 с, затем дается стандартная физическая нагрузка – 20 приседаний за 30 с. Определяется, сколько времени (в секундах) необходимо для восстановления исходной величины ЧСС. Чем работоспособнее сердце, тем меньше учащается пульс и короче период восстановления в ответ на дозированную физическую нагрузку. С помощью функциональных проб можно выявить функциональные особенности и отклонения, а также скрытые пред- и патологические состояния. Толерантность к нагрузке служит основным критерием дозирования физических нагрузок в системе подготовки. Основным критерием оценки эффективности физического воспитания является характер ответной реакции на нагрузку и результативность.
5. Определение силового индекса. С помощью кистевого динамометра определяется максимальная сила кисти, после чего вычисляется силовой индекс (СИ) по формуле: СИ=[Сила кисти (кг): масса тела (кг)] х 100. Силовой индекс является критерием резерва функции мышечной системы.

Каждый из полученных показателей оценивается в баллах. Количество баллов по показателям суммируется и исследуемого относят в одну из пяти групп здоровья (уровни: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий).

В исследовании приняли участие 130 студентов первого курса Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета и Российской академии народного хозяйства и государственной службы (девушки - 108 чел., юноши - 22). Результаты экспресс-оценки представлены в таблице 1.

Таблица 1 Оценка функциональных показателей и уровня здоровья студентов (чел.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатель | Мужчины | | | | | Женщины | | | | |
| низкий | ниже среднего | средний | выше  среднего | высокий | низкий | ниже  среднего | средний | выше среднего | высоки |
| 1. | Масса тела |  |  | 20 | 1 | 1 |  |  | 79 | 20 | 9 |
| 2. | ЖЕЛ | 7 | 5 | 3 | 2 | 5 | 37 | 25 | 24 | 13 | 9 |
| 3. | Сила кисти | 3 | 3 | 6 | 6 | 4 | 10 | 39 | 28 | 16 | 15 |
| 4. | Время  восстановления  ЧСС | 10 | 7 | 5 |  |  | 54 | 29 | 10 | 15 |  |
| 5. | Оценка уровня здоровья | 10 | 10 | 2 |  |  | 33 | 53 | 19 | 3 |  |

й

Как видно из таблицы, подавляющее большинство студентов имеют низкий уровень здоровья – 33%, ниже среднего – 48,5% и только 16,2% обследуемых могут быть отнесены к среднему функциональному классу и 2,3% - выше среднего.

При этом уровень здоровья девушек оказался несколько выше, чем у юношей (рис.1). Среди девушек меньше лиц с низким уровнем здоровья, чаще встречается средний уровень. На наш взгляд

меньшей

девушек

отношением

внимательным

объяснить

можно

более

это

здоровью,

своему

к

распространенностью среди женщин вредных привычек.

0

,

0

,

10

0

20

,

0

30

,

0

40

,

0

0

50

,

60

,

0

низкий

ниже

среднего

средний

выше

среднего

юноши

девушки

Рисунок 1. Уровень здоровья юношей и девушек (

%)

Испытуемые также были разделены на две группы: проживающие в городской или сельской местности. В группу 1 (город) вошли 85 жителей г. Перми и городов Пермского края: Березники, Соликамск, Кунгур, Кудымкар, Лысьва, Чайковский. В группу 2 (село) вошли 45 жителей сел и деревень. Наше исследование показало, что значительных различий в уровне здоровья и функциональных показателей городских и сельских студентов не наблюдается.

Таблица 2 Оценка функциональных показателей и уровня здоровья

городских и сельских студентов (чел.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатель | Город | | | | | Село | | | | |
|  |  | низкий | Ниже среднего | средний | выше  среднего | высокий | низкий | Ниже среднего | средний | выше среднего | высоки |
| 1. | Масса тела |  |  | 68 | 13 | 4 |  |  | 29 | 12 | 4 |
| 2. | ЖЕЛ | 21 | 30 | 12 | 10 | 8 | 21 | 6 | 8 | 3 | 7 |
| 3. | Сила кисти | 11 | 22 | 23 | 17 | 11 | 5 | 17 | 8 | 6 | 9 |
| 4. | Время  восстановления  ЧСС | 43 | 33 | 6 | 2 |  | 32 | 9 | 4 |  |  |
| 5. | Оценка уровня здоровья | 29 | 40 | 13 | 2 |  | 14 | 26 | 4 | 1 |  |

й

Согласно исследованиям М.Г. Ишмухаметова (2008) в Пермской крае можно выделить 4 группы территорий с различной экологической нагрузкой: зона с допустимой экологической нагрузкой (Бардымский, Ильинский, Карагайский, Кишертский, Пермский, Уинский, Частинский районы), умеренной экологический нагрузки (города Кизел, Кунгур, Гремячинск, Добрянка, Чайковский), повышенной (города Александровск, Соликамск, Губаха, Лысьва), высокой нагрузкой (Пермь, Березники, Краснокамск, Чусовой). Однако наши данные показывают, что среди городских

большее

здоровья)

уровень

низкий

имеющих

респондентов,

количестве

равном

при

(

жителей

количество испытуемых имеет средний уровень здо

ровья и меньшее

–

ниже среднего (рис. 2).

0

0

,

10

,

0

20

,

0

30

,

0

,

40

0

,

50

0

0

,

60

0

,

70

низкий

ниже

среднего

средний

выше

среднего

город

село

Рисунок 2. Уровень здоровья городских и сельских студентов (%)

Это подтверждает, что ведущее влияние на состояние здоровья оказывает образ жизни человека, а не экологические факторы.

Необходимо также отметить, что среди сельских студентов чаще наблюдалась избыточная масса тела. Среди городских жителей можно отметить более быстрые темпы восстановления после физической нагрузки.

Наибольший интерес представляют не единичные исследования, а динамические наблюдения за состоянием здоровья студентов. Они позволяют выявить донозологические изменения, обеспечить проведение своевременных профилактических мероприятий, вносить коррективы в содержание образовательных программ.

В ПГПУ в 2011 г. было обследовано 548 студентов (девушки - 426 чел., юноши - 122) одиннадцати факультетов. Из них имели низкий уровень здоровья – 58,4%, ниже среднего – 33,1% и только 8,5% обследуемых могли быть отнесены к среднему функциональному классу. Таким образом, в течение двух последних лет мы наблюдаем положительную динамику состояния здоровья

уровень

низкий

имеющих

студентов,

количество

Снизилось

здоровья,

студентов

.

3)

рис.

(

увеличилось количество испытуемых, имеющих средние показатели.

0

0

,

10

,

0

20

,

0

30

,

0

40

,

0

50

,

0

60

,

0

70

,

0

низкий

ниже

среднего

средний

выше

среднего

2011

2013

Рисунок 3. Динамика уровня здоровья студентов (%)

Известно, что функциональные возможности организма напрямую зависят от уровня двигательной активности человека. Положительное влияние на состояние здоровья учащихся и студентов, на наш взгляд, могли оказать следующие факторы:

* введение в школах третьего урока физической культуры. Систематические занятия, расширение объема двигательной активности благоприятно сказываются на адаптационных возможностях организма.
* введение новых требований к аттестации педагогических кадров Пермского края через заполнение электронного портфолио стимулируют педагогические коллективы, учителей физической культуры к поиску новых средств и методов обучения, проведению большого количества внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий, разработке собственных проектов, участию в краевых проектах. Школьники края активно участвуют в «Президентских состязаниях», «Президентских спортивных играх», краевом проекте «Спортивный клуб+Спортивный сертификат», олимпиадах по физической культуре на муниципальном, региональном и Всероссийском уровнях.
* пропаганда спорта, физической культуры и здорового образа жизни через проведение соревнований международного уровня: Олимпийских игр, Универсиады, Чемпионатов и Кубков мира. На ХХII зимних Олимпийских играх в Сочи уроженцы Пермского края завоевали семь медалей различного достоинства.

**Литература:**

1. Балашова, В.В. Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании студентов Тольяттинского государственного университета / В.В. Балашова // Теория и практ. физ. культ. - 2005. - № 3. – С. 43-45.
2. Горбунов Н.П. Методы исследования и оценки адаптационных резервов организма: Учебно-методическое пособие / Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь, 2003.

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА - ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО**

**ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

Р.И. Купчинов, доктор педагогических наук, профессор,

Минский государственный лингвистический университет, г. Минск, Беларусь

Один из обязательных факторов формирования полноценного здоровья подрастающего поколения — систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование двигательных нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Процесс регулярных направленных занятий физическим воспитанием предполагает формирование не только определенных умений и навыков, двигательных способностей, но и психических качеств, черт и свойств личности человека.

Учебная, профессиональная, бытовая деятельность или занятия физическими упражнениями являются раздражителями для органов, систем и организма человека в целом, которые реагируют психофункциональными изменениями, в первую очередь, с расходованием «рабочих потенциалов» организма (энергетических ресурсов) и с утомлением. Двигательная деятельность человека связана с нагрузкой динамического или статического характера. В физическом воспитании воздействия на организм человека обозначают термином двигательная нагрузка.

Важнейшим фактором повышения уровня психофизического состояния занимающихся физическим воспитанием является система использования двигательной нагрузки.

Один из основоположников теории физической культуры профессор А.Д. Новиков сформулировал важное методологическое положение о том, что любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности: «Нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанного качества».

В процессе физического воспитания формирование психических свойств личности происходит путем моделирования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством физических упражнений, спортивных, особенно игровых, моментов. Постоянное сознательное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физическим воспитанием (например, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли, страха), воспитывает волю, уверенность в себе, способность комфортно чувствовать себя в коллективе.

Исследованиями доказано, что низкая двигательная нагрузка при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120—130 уд/мин и реже или увеличение ЧСС на 25—30 % относительно ЧСС в покое не приводит к улучшению уровня психофизического состояния здоровья подрастающего поколения, сколько их не повторять.

Двигательная нагрузка — это мера воздействия на организм человека учебной, трудовой деятельностью или физическими упражнениями, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Иначе говоря, этим термином обозначают, прежде всего, количественную меру воздействия физических упражнений. Нагрузка непосредственно сопряжена с расходованием «рабочих потенциалов» организма (энергетических ресурсов и др.) и с утомлением.

Основой роста уровня психофизического состояния здоровья являются тренирующий эффект занятий и адаптация организма занимающегося к нагрузке. Характер и величина этого роста зависят от трех причин: применяемых средств; применяемых нагрузок (объем, интенсивность); уровня двигательной подготовленности.

Подход к физическому воспитанию как к предмету, вызывающий интерес, возник в последние 10—15 лет. Связан этот подход, во-первых, с резким увеличением детей с различными отклонениями в состоянии здоровья, к окончанию школы более 50 %. Во-вторых, низкий общий уровень психофизического состояния среди учащихся, который составляет 78—80 %. В-третьих, связан с демократизацией и гуманизацией образования, что позволило занимающимся, которые устают от нагрузки, говорить, что физическое воспитание не интересно. Это мнение поддерживается родителями и организаторами образования. Такой подход позволил вместо использования эффективных средств физического воспитания, направленных на эмоционально-интеллектуальное и функциональное развитие, использовать малоэффективные средства (с низкими энергозатратами), например: настольный теннис, бильярд, бадминтон, атлетическая и женская гимнастика, а также различные варианты фитнеса и т. п. При проведении таких занятий, как правило, отсутствует контроль за уровнем физической подготовленности занимающихся. По сути дела такие занятия не улучшают здоровье занимающихся и превращаются в пустую трату времени.

Физическое воспитание дает оздоровительный эффект для полноценного здоровья человека в том случае, если затрачивается определенный труд, связанный с выполнением адекватных нагрузок. Источником положительных эмоций при занятиях физическим воспитанием являются не только игровые и соревновательные физические упражнения, но и преодоление трудностей. К. Д. Ушинский отмечал, что без личного труда человек не может идти вперед. Воспитание должно развить в человеке привычку и любовь к труду. Оно должно зажечь в нем жажду серьезного труда, без которой жизнь человека не может быть ни достойной, ни счастливой.

При подходе, когда утверждают, что физическое воспитание должно быть интересным, происходит искажение учебно-тренировочного процесса, который должен быть эффективным, направленным в школьные годы на оптимальное физическое развитие растущего организма, как основу для духовного и умственного совершенствования личности, а в студенческие годы для создания резервных возможностей организма для высокой работоспособности на длительный жизненный период.

Ориентиром качественной нагрузки для подрастающего поколения с учетом возраста и уровня подготовленности считается такая нагрузка, которая позволяет потратить за одно занятие (80—90 мин) для девушек 600—700 ккал. Этот минимум можно выполнить при примерном объеме средств, используемых на занятиях при следующей интенсивности: 30 % времени (от общего времени занятий) при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 100—120 уд/мин, или 110— 125 ккал, 50 % — при 130—160 уд/мин, или 330—385 ккал, 20 % — при 160—180 уд/мин, или 160—190 ккал. У юношей 720—840 ккал соответственно: 215—250 ккал, 360—420 ккал, 145—170 ккал.

Различные физические упражнения и виды спорта в разной степени воспитывают и формируют психофизические способности занимающихся.

Было бы неправильным сводить использование физическое воспитание только к повышению уровня отдельных двигательных способностей. Воздействие такой подготовки гораздо многогранней, поскольку в процессе ее ненавязчиво, естественно происходит воспитание целого ряда необходимых человеку в жизни психофизических способностей, черт и свойств личности.

Установлено, что в среднем двигательная активность школьников и учащейся молодежи в период учебных занятий (8 месяцев) составляет 8000—11 000 шагов в сутки; в экзаменационный период (2 месяца) — 3000—4000 шагов, а в каникулярный период — 14 000—19 000. Очевидно, что уровень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную потребность в движениях, ибо в этот период они свободны от учебных занятий. Исходя из этого, можно отметить, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50—65 %, в период экзаменов — 18—22 % биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году.

Учебные занятия по физическому воспитанию (два раза в неделю) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4000—7300 шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. К сожалению, в выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2 % бюджета свободного времени.

У спортсменов среднесуточный объем двигательной активности составляет 16 000—24 000 шагов. Его повышение до 28 000—32 000 шагов на учебно-тренировочных занятиях затрудняет восстановление. Как следствие, у них существенно снижается в последующие дни объем повседневной двигательной активности до 2500—4000 шагов. Такое явление отражает процесс саморегуляции двигательной активности, внутреннее содержание которого составляет взаимодействие процессов утомления и восстановления.

Следует учитывать сезонные колебания двигательной активности — зимой она снижается на 5—15 % по отношению к лету. У студенческой молодежи, отнесенной к основной медицинской группе, она выше, чем у тех, кто распределен в специальную медицинскую группу, в среднем на 17— 28 %. У юношей двигательная активность выше, чем у девушек, в среднем на 25—30 %. Нейродинамические особенности (баланс между торможением и возбуждением) также влияют на объем двигательной активности. У лиц с преобладанием возбуждения наблюдается более высокий уровень двигательной активности, чем у лиц с преобладанием торможения над возбуждением (в 2—3 раза). Лица с уравновешенностью этих процессов по уровню двигательной активности занимают среднее положение.

В соответствии с программой профилактики основных факторов риска среди школьников и учащейся молодежи гиподинамической считается ситуация, при которой студент уделяет физическим упражнениям до 4 часов в неделю, то есть занимается только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям 8—12 часов в неделю, а женщины 6—10 часов. При этом на целенаправленные занятия физическими упражнениями желательно затрачивать не менее 6—8 часов мужчинам и 5—7 часов женщинам. Остальное время дополняется физической активностью в различных условиях бытовой деятельности. Важный фактор оптимизации двигательной активности — самостоятельные занятия учащимися физическими упражнениями (утренняя гимнастика, микропаузы в учебном труде с использованием упражнений специальной направленности, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т. д.). Необходимые условия самостоятельных занятий — свободный выбор средств и методов их использования, высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных физических, волевых, эмоциональных усилий.

Таким образом, чтобы выполнять указанный двигательный режим, необходима двигательная деятельность в объеме 1,3—1,8 часа в день. За счет использования двигательной активности с относительно высокой интенсивностью можно сократить ее продолжительность. Так, двухчасовую прогулку со скоростью 4,5 км/ч заменяет 15-минутный бег со скоростью 10 км/ч или 30 минут игры в баскетбол. В качестве компонента не следует забывать и столь популярные у молодежи танцы. Их высокий эмоциональный эффект сопряжен и с хорошим функциональным эффектом (пульсовый режим 120—140 уд/мин).

При выполнении физических упражнений человек получает определенные физические нагрузки. Они различаются своими качественными и количественными характеристиками. В теории физического воспитания под двигательной нагрузкой понимается степень воздействия упражнений на организм и уровень преодолеваемых при этом субъективных и объективных трудностей. Существует немало различных классификаций физических нагрузок, отличающихся характером воздействия на человека. По своей направленности различаются аэробная, анаэробная и смешанная физические нагрузки. Аэробные нагрузки обусловливают протекание в организме аэробного, или кислородного, механизма энергообразования, при котором энергия образуется из питательных веществ (жиров, углеводов) с помощью кислорода вдыхаемого воздуха. Окисляясь, эти вещества дают энергию для работы мышц. В конечном итоге из них образуются углекислый газ и вода. Так как запасы питательных веществ в организме велики, то аэробный механизм энергообразования в состоянии обеспечивать длительную физическую работу человека.

При анаэробных, более интенсивных, физических нагрузках в организме действует анаэробный механизм энергообразования. В этом случае энергетические вещества расщепляются без кислорода воздуха с образованием молочной кислоты. Именно молочная кислота, накапливаясь в крови и мышцах, препятствует продолжительной физической работе, «закисляя» организм. Кроме того, анаэробный механизм значительно менее экономичен аэробного, поскольку в этом случае образуется почти в 20 раз меньше энергии.

Анаэробные нагрузки человек получает при выполнении физических упражнений преимущественно циклического характера в медленном темпе. При этом развивается способность организма к усвоению кислорода, повышается уровень функционирования системы кровообращения и дыхания, улучшается обмен веществ. Частота пульса у нетренированных студентов составляет 120—136 уд/мин, у тренированных —150—160 уд/мин.

Анаэробные нагрузки также нужны организму. С их помощью повышается запас энергетических веществ в тканях, увеличивается мощность ферментативных систем и устойчивость тканей к гипоксии — недостатку кислорода. Анаэробные возможности развиваются, когда частота сердечных сокращений при выполнении физической нагрузки становится выше 136—160 уд/мин (в зависимости от физической подготовленности).

Самым распространенным и наиболее удобным методом является определение времени, затрачиваемого на различные формы двигательной активности, в частности на физические упражнения в течение дня и недели. Большинство специалистов предлагают использовать именно этот способ.

Второй способ определения объема двигательной активности — подсчет энергетических затрат на мышечные движения. Создатель отечественной физиологии спорта А. Н. Крестовников утверждал, что ежедневные затраты энергии на физические упражнения у людей умственного труда должны составлять 1100 ккал. Современные ученые считают, что это значение должно быть равно 1200— 1500 ккал.

Третий способ измерения объема двигательной активности основывается на подсчете расстояния (в шагах или километрах), которое проходит человек в течение дня. Японские ученые, например, рекомендуют ежедневно совершать 10 тыс. шагов. Советские специалисты советуют проходить в день не менее 8—10 км.

Российский ученый Н. С. Вайнбаум утверждает, что для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний физические тренировки должны проводиться не реже 4—5 раз в неделю при частоте пульса 140—168 уд/мин.

Исследования автора позволяют рекомендовать для учащейся молодежи следующий нагрузочный режим за счет физических упражнений: ежедневную утреннюю гимнастику по 10—15 минут, пешеходные прогулки не менее 60—80 минут (в сумме на протяжении всего дня), специализированные занятия по 45—60 минут (3—4 раз в неделю) в дополнение к двухразовым занятиям физическим воспитанием. Такая двигательная нагрузка в школьные и студенческие годы позволяет поддерживать на оптимальном уровне психофизическое состояние подрастающего поколения.

**ИНТЕРАКТИВНЫЙ ПОДХОД В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЕ**

**С ЮНЫМИ ХОККЕИСТАМИ**

К.В. Курочкин, В.Н. Смекалин, педагоги дополнительного образования

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

Решающую роль в становлении человека играет взаимодействие. В процессе взаимодействия формируется личность, которая осознает себя, не просто смотрясь в других, а действуя совместно с ним.

Сотрудничество или эффективная совместная работа невозможна без принятия роли другого, без совместной корректировки поведения с целью достижения значимых для всей группы результатов, а значит – работа в команде. Для такого вида спорта как хоккей интерактивность - это одно из важнейших, основополагающих условий его существования и развития.

Организационная форма игры в хоккей сама по себе предполагает интерактивный подход, распределение ролей спортсменов внутри команды и их взаимодействие.

Вопрос состоит в том, насколько мы можем совершенствовать эти взаимодействия, повысить их КПД на основе развития активности юных спортсменов и, прежде всего, их способности к совместному анализу ситуаций.

Команды юных хоккеистов «ДЮЦ им. В. Соломина» - это детские спортивные объединения учащихся разного возраста. Специального отбора в секции не предусмотрено. Запись осуществляется по желанию учащихся на основе заявления родителей и медицинского заключения. Естественно поэтому, что стартовые возможности учащихся отличаются по большинству параметров: по общефизической подготовке, специальным умениям, способности воспринимать объяснения педагога, взаимодействовать с товарищами, развитию критического мышления.

Более того, наши дети (дворовые мальчишки) отличаются и по материальным и социальным особенностям семей, их возможностям обеспечить полноценное питание, обмундирование и психологическую поддержку подростка.

Перечисленные исходные позиции, характеризующие учащихся, позволяют понять необходимость сочетания индивидуального подхода с разнообразными групповыми формами работы.

Младший школьник ещё не может в полной мере овладеть технико-тактической подготовкой.

Освоение этих умений идёт постепенно, требует развитости логического мышления.

В этой связи большое значение имеет обсуждение разнообразных ситуаций.

Обучение начинается с теоретических занятий, где с помощью видеозаписи показываем и объясняем перемещение и действие по зонам в соответствии с занимаемым игроками амплуа и правилами игры.

При разборе просмотренной игры используем с учащимися магнитную доску или лист бумаги с рисунком игрового поля. Детям легче включиться в игровую ситуацию, если они сами рисуют или перемещают фишки на магнитной доске, осваивая правила игры. Формируется игровое воображение.

В тактических упражнениях, учебных и контрольных играх наряду с предъявлением требований к выполнению заданий поощряем юных игроков к проявлению инициативы и творчества. Предоставляем детям возможность обсудить правомерность своих действий, обосновать их. Корректировка действий в рассматриваемых ситуациях осуществляется в процессе активного взаимодействия учащихся, их самостоятельного анализа, направляемого педагогами. С подросткового возраста начинается тактическая подготовка более высокого уровня.

В малых группах учащихся осуществляем моделирование спортивных ситуаций, формируя командные и групповые взаимодействия. Таким образом, интерактивный подход к учебнотренировочной деятельности противопоставлен авторитарному научению, блокирующему активность детей. Тем не менее, опыт работы с учащимися свидетельствует о том , что в развитии аналитического мышления юных хоккеистов есть ещё неиспользованные резервы. И здесь необходим дальнейший педагогический поиск. Он привел нас к труду отечественных ученых, идеологов проблемно-ориентированного анализа (Л.М. Асмолова, Е.В. Доманский) [1,2].

Проблемный анализ – это особый вид анализа, направленный на развитие образовательной деятельности на основе выявления и оценки проблем (противоречий между имеющимися в настоящий момент результатами и желаемыми). Проблемный анализ направлен так же на выявление причине этих проблем, чтобы в конечном счете обеспечить их решение и общее улучшение результатов.

Нами были рассмотрены требования к проблемному анализу:

* *конкретность;*
* *полнота выявления недостатков;*
* *обоснованность;*
* *ранжированность проблем.*

Использование схемы проблемно-ориентированного анализа в работе с детьми помогает нам развивать аналитичность детей, умение их осознавать, с одной стороны, свои достижения (положительные результаты) с другой – «болевые точки» (проблемы), искать причины и варианты решения проблем.

Работа по схеме проблемно - ориентированного анализа помогает «взращивать» активность учащихся, содействует обогащению интерактивного подхода в учебно-тренировочной деятельности. Приведем вариант проблемно – ориентированного анализа деятельности юного хоккеиста (табл. 1). Таблица 1

Проблемно-ориентированный анализ учебно-тренировочной деятельности юного хоккеиста

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Позиции анализа | Положительные достижения | Зоны болевых точек | Причины возникновения проблем | Варианты действий по решению данной проблемы |
| I. Техника обучения в малых группах.  1.Взаимодействие |  |  |  |  |
| крайних |  |  |  |  |
| нападающих внутри пятерки. | - Достаточно хорошее |  |  |  |
|  | видение поля - Активное взаимодействие в силовой борьбе | \_          \_    Недостаточная точность в передачах; Хаотичность движений | \_          \_    Недостаточность техники катания;  Слабое владение клюшкой | \_          \_    Больше времени уделять отработке техники катания и владению клюшкой. |
| 2.  Взаимодействие центральных нападающих внутри пятерок. | Хорошее  видение поля;    Организация  игры в атаке;    Подача сигнала для отхода в оборону и организация начальной стадии обороны. | \_      \_        \_        Неохотное вступление в силовое единоборство | \_      \_        \_        Слабые физические кондиции | \_        \_      \_        Больше времени уделять общефизической подготовке |
| 3.  Взаимодействие игроков обороны | Подстраховка;    Точный бросок; | \_      \_    Слабое катание спиной вперед; | \_      \_    Катание на прямых ногах | \_      \_    Больше времени уделять правильному катанию спиной  вперед |
| 4.  Взаимодействие игроков внутри пятерки | Позиционаая  защита;    Подстраховка. | \_      \_    Медленный переход от обороны в атаку | \_      \_    Несогласованнос ть в действиях игроков обороны и нападения | \_      \_    Больше времени уделять взаимодействиям внутри пятерки, учитывая особенности характера друг друга (игроков). |
| 5. Вратарская группа | «Положительна я устойчивость» | \_      Неправильный | \_      Потеря игровой | \_    Тренировка на мобилизацию |
|  |  | выбор игровой позиции | концентрации | внимания по временным отрезкам |
| II. Дисциплина в группе | Нет нарушений по режиму занятий (начало и конец);  Нет нарушений игровой дисциплины | \_              \_ | \_              \_ | \_              \_ |
| III. Техника безопасности в работе с юными хоккеистами | Полная и качественная  разминка;    Снижение нагрузки в конце занятия; | \_      \_        Грубость в силовых приемах | \_      \_        Характер ребенка(игрока)у коренившаяся привычка | \_      \_        Индивидуальные беседы тренера с ребенком. Психологическая работа в коллективе. Поощрение позитивных изменений. |

**Литература:**

1. Асмолова Л.М. Технологии проблемно-ориентированного анализа учебно-воспитательного процесса в ОУ – ПС/ Управление школой № 17-24,2005.
2. Доманский Е.В. Рефлексия как элемент ключевой образовательной компетенции. //Интернет-журнал «Эйдос»

- 2003. Центр дистанционного образования «Эйдос».

**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОСПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА**

Л.И. Лубышева, доктор педагогических наук, профессор,

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма,

г.Москва, Россия

В последнее время ученые и практики обращаются к проблеме организации физического воспитания в вузе. Это объясняется многими причинами: низким уровнем физической подготовленности студентов, слабым интересом и мотивацией к занятиям, а как следствие – увеличением количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Не смотря на то, что учебный предмет «физическая культура» по-прежнему остается обязательным в учебном плане вуза ситуация с физическим состоянием студентов не улучшается. Негативные тенденции явно просматриваются и со здоровьем школьников, и взрослого населения России.

В этой связи государством принимается ряд мер по повышению уровня физической подготовленности, одной из которых является возрождение всероссийского Комплекса ГТО, указ о внедрении которого подписан Президентом России В.В. Путиным 24 марта 2014 года.

**Цель исследования:** обосновать механизм внедрения всероссийского Комплекса ГТО в образовательный процесс российского вуза.

Как и в прежние времена Комплекс ГТО должен решать задачи всестороннего и гармонического развития личности, а также контроля за физической подготовленностью разных половозрастных групп населения. Возрожденный Комплекс ГТО состоит из двух частей: нормативно-тестирующей, которая предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности и спортивной части, направленной на привлечение граждан к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, с целью выполнения разрядных нормативов и получение массовых разрядов.

Нормативно-тестирующая часть комплекса состоит из трех разделов:

1. Виды испытаний (тесты) и нормативные требования.
2. Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.
3. Рекомендации к недельному двигательному режиму.

Концептуальные различия в реализации предыдущего и нынешнего комплексов ярко выражены **в принципах построения и направленности** нового вариант ГТО. К ним отнсятися:

* государственный характер и оздоровительная направленность;
* личностно-ориентированная направленность;
* добровольность и доступность;
* принцип комплексности оценок, научная доказательность;
* обязательность медицинского контроля;
* непрерывность и преемственность;
* вариативность и адаптируемость;
* учет региональных и национальных особенностей.

Для каждой социально-демографической группы населения, а также организаторов, активно участвующих в реализации Комплекса ГТО предлагается **система стимулов** [4, 5]:

* Комплекс как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан.
* для каждой социально-демографической группы граждан, а также организаторов процессов, активно участвующих в выполнении программы Комплекса, разрабатываются различные системы мотивации:
* система мер награждения и поощрения граждан, успешно выполняющих нормы Комплекса на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;
* система мер награждения и поощрения организаторов и активных участников внедрения Комплекса на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;
* создание полноценного бренда и соответствующей линии атрибутики: отличительные знаки, браслеты, экипировка, сувениры, технические средства, электронные карты (клубные), полиграфическая продукция и др.;
* проведение всероссийских конкурсов на лучшую организацию работы среди субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, организаций и ведомств по созданию условий для внедрения Комплекса среди различных категорий и групп населения;
* льготное использование объектов спорта при проведении мероприятий Комплекса;
* морально-материальное стимулирование лиц, участвующих в подготовке и успешном выполнении норм Комплекса, а также предоставление льгот при посещении фитнес-клубов, спортивных залов, бассейнов и других объектов спорта (по решению муниципальных органов власти и собственников объектов);
* учет сведений об индивидуальных достижениях по физической культуре и спорту при приеме в соответствии с порядком приема граждан на обучение по программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры;
* возможность установления повышенной государственной академической стипендии студентам, обучающимся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия Комплекса, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования;
* предоставление дополнительных дней к отпуску, премий по месту работы (по решению работодателя);
* организация мастер-классов, тренировок и выполнения нормативов Комплекса с участием звезд спорта.

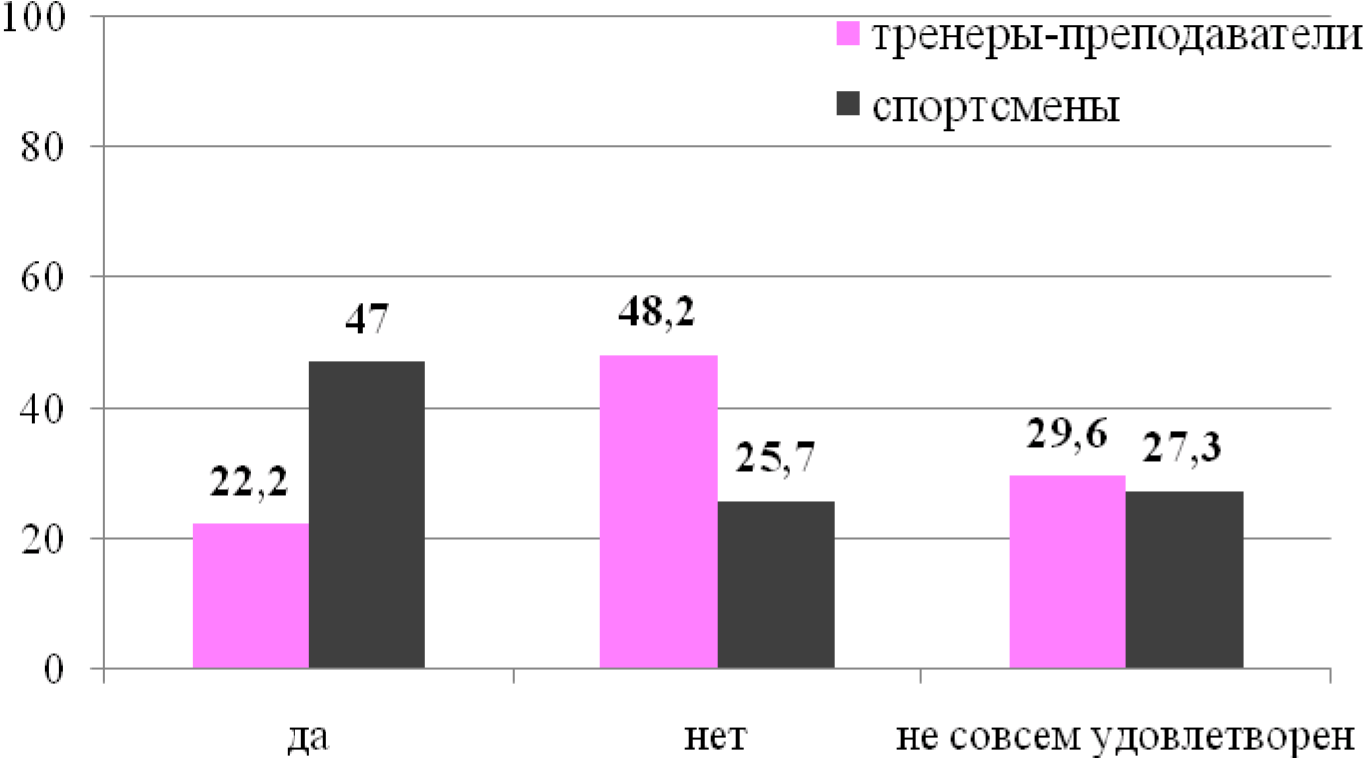
Для привлечения студентов к подготовке и сдаче нормативов Комплекс ГТО необходимо активизировать деятельность студенческих спортивных клубов, которые могут создать новое пространство для реализации спортивных интересов студентов. Возможность выбора вида спорта, как правило, является хорошей мотивацией для привлечения студентов к регулярным занятиям.

Не смотря на то, что в последнее время Минспорт России уделяет пристальное внимание студенческому спорту ситуация с массовым привлечением студентов остается сложной: в вузах попрежнему мало организуется спортивных секций по видам спорта, просматривается явно ограниченное финансирование, наблюдается недостаток квалифицированных кадров и низкий уровень материально-технического обеспечения. Как правило, вуз вкладывает свои внебюджетные средства, которые не всегда находятся на эти цели.

Для выявления удовлетворенности студентов и тренеров-преподавателей развитием студенческого спорта в вузах, а также условий, создаваемых в образовательных учреждениях для повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов нами было проведено социологическое исследование.

**Организация исследования.** Анкетирование было организовано в период проведения финальных соревнований III Всероссийской летней Универсиады с 23 июня по 9 июля 2012 г. в гг. Сургуте и Ханты-Мансийске. Всего было опрошено 27 представителей вузов (тренеровпреподавателей) и 187 студентов (103 юноши и 84 девушки), виды спорта: баскетбол, плавание, русская лапта, тхэквондо. Специально разработанные опросные листы, как для спортсменов, так и для тренеров, включали 19 вопросов, некоторые из них были дублирующими, что позволило соотнести мнение двух субъектов учебно-тренировочного процесса.

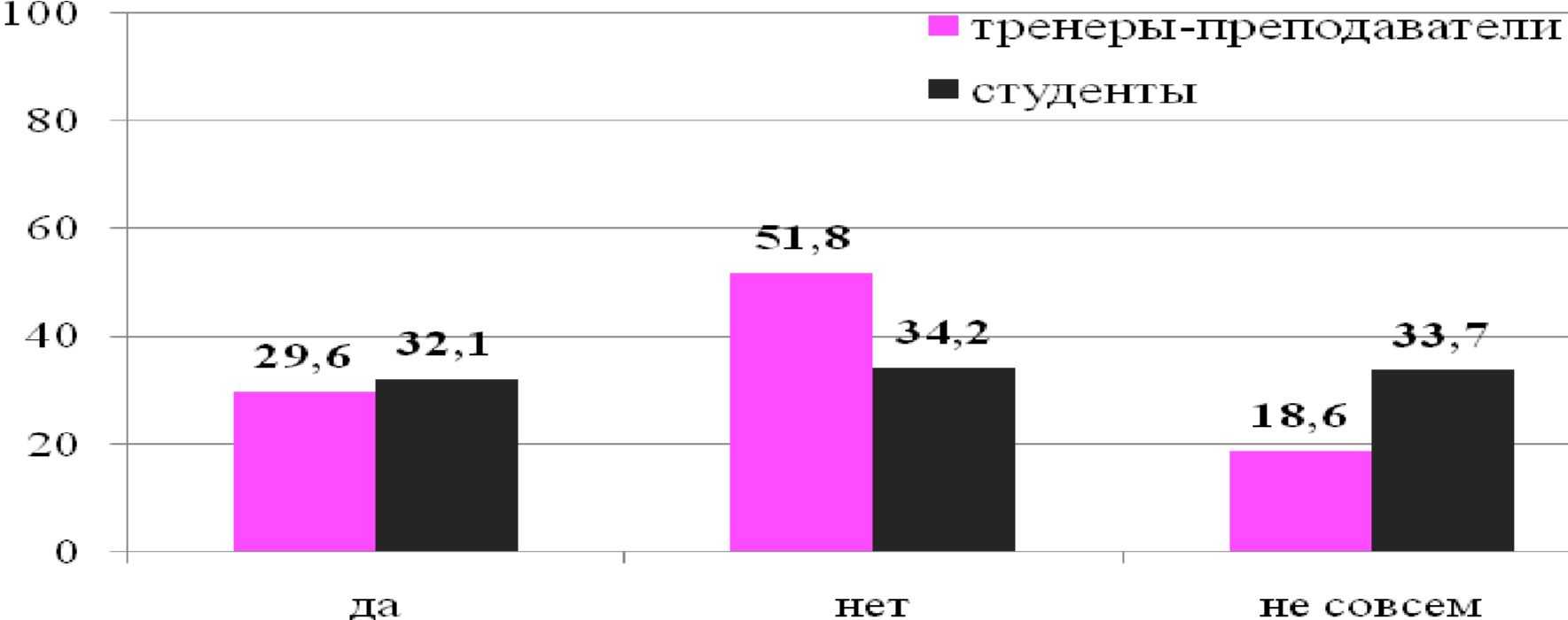
**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты ответов респондентов на вопрос «Удовлетворены ли Вы развитием студенческого спорта в Вашем вузе? представлены на рис. 1. В целом можно отметить, что удовлетворенность как тренеров-преподавателей, так и студентов ниже 50%, причем если рассматривать отдельно ответы юношей и девушек, то мнения спортсменок ближе к мнению их наставников и составляют 25%, тогда как у юношей данный показатель равен 65%.



**Рис. 1.** *Ответы на вопрос: «Удовлетворены ли Вы развитием студенческого спорта в Вашем вузе?, %*

Среди причин неудовлетворенности лидирующую позицию занимает несоответствие спортивной базы вуза современным требованиям, отсутствие спортивных залов, устаревшие оборудование и инвентарь. Действительно, хотя в последнее время развитию спортивной инфраструктуры вузов стало уделяться повышенное внимание и подтверждение этому – партийный проект «Единой России» «500 бассейнов», она до сих пор во многих образовательных учреждениях не отвечает требованиям времени. Это нашло отражение и в результатах проведенного опроса (рис.

2).



**Рис. 2.** *Ответы на вопрос: «Как Вы считаете, соответствует уровень спортивной базы Вашего*

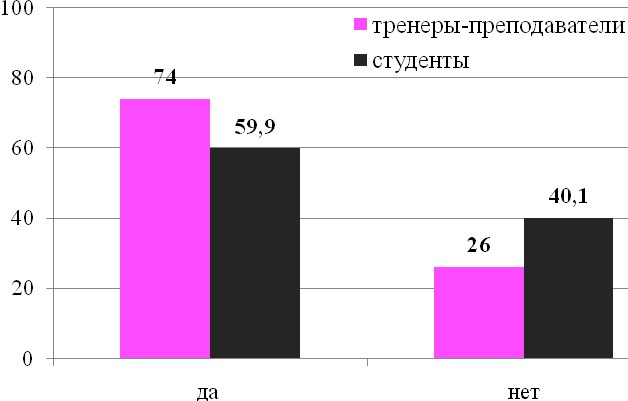
*вуза современным требованиям?», %*

Только около 30% респондентов из числа опрошенных считают, что уровень спортивной базы их вуза соответствует предъявляемым требованиям, причем преподаватели в своей оценке более категоричны, также многие тренеры отмечали, что тренировочный процесс они проводят в арендованных помещениях, так как у вуза нет соответствующих условий.

Также, с нашей точки зрения, необходимым условием развития студенческого спорта в вузе является спортивный клуб, под руководством которого должна осуществляться вся физкультурнооздоровительная и спортивно-массовая работа [1, 2]. Однако по результатам опроса представителей 18 вузов было выявлено, что только в 50% из них созданы спортивные клубы, некоторые респонденты отметили, что ранее клубы были, но в настоящее время их не существует. Ряд тренеровпреподавателей констатировали, что хотя спортивный клуб и существует, он не выполняет возложенных на него функций. Косвенным подтверждением этому может быть то, что студенты одного и того же вуза отмечали как наличие, так и отсутствие спортклуба.

Как нами было сказано ранее, опрос проводился среди студентов-спортсменов – участников III Всероссийской летней Универсиады, целью которой помимо развития и популяризации летних видов спорта в Российской Федерации было повышение уровня физической подготовленности и мастерства спортивного резерва России, т.е. можно предположить, что участники Универсиады – это молодежь, которая максимально вовлечена в тренировочную и соревновательную деятельность и мотивирована на дальнейший рост спортивного мастерства.

Правда, только 59,9 % опрошенных спортсменов считают, что студенческий спорт может стать для них «стартовой площадкой» в спорт высших достижений (рис. 3), тогда как процент тренеров-преподавателей, ответивших положительно, составил 74%.



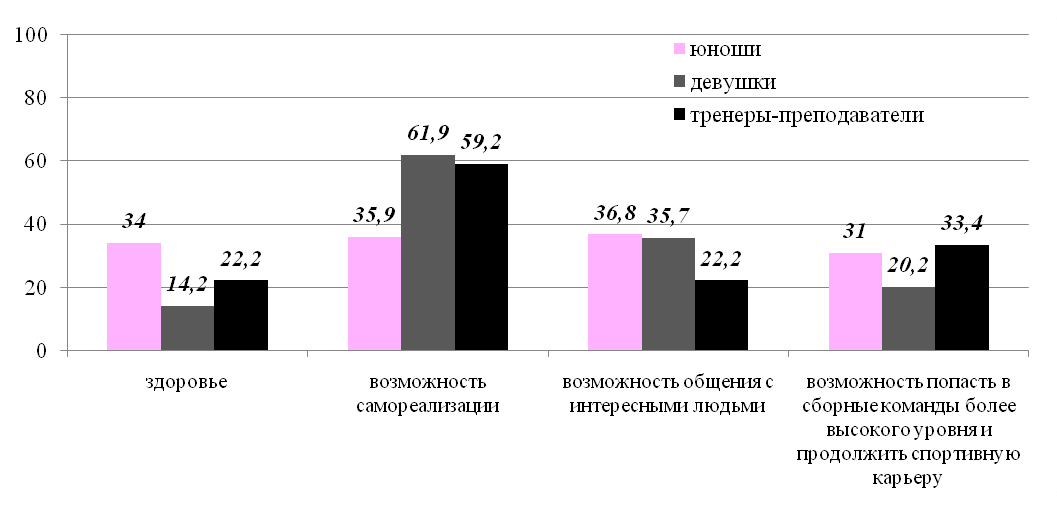
**Рис. 3.** *Ответы на вопрос: «Как Вы считаете, может ли студенческий спорт стать для Вас (для*

*Ваших студентов-спортсменов) «стартовой площадкой» в спорт высших достижений?», %*

Возможно, приведенные результаты можно объяснить тем, что именно на студенческий возраст приходится кризис юности, когда молодые люди впервые сталкиваются с экзистенциальным кризисом [3] и поиск своего места в социальном обществе приводит некоторых из них к отказу от дальнейших активных занятий спортом и большей ориентации на получение профессии. Особенно актуальным данный аспект становится для студентов-спортсменов, у которых при переходе от одного тренера к другому происходит спад в спортивных результатах и на фоне этого растет неуверенность в собственных возможностях достижения дальнейших успехов в спортивной деятельности.

В данном контексте считаем необходимым представить ответы спортсменов и тренеровпреподавателей на вопрос: «По Вашему мнению, студенческий спорт для Вас (для студентовспортсменов) – это прежде всего …?» (рис. 4).

Анализ представленных результатов свидетельствует о том, что только около 30% спортсменов (причем у девушек данный показатель – 20,2%) считают, что участие в студенческих соревнованиях высокого уровня позволит им в дальнейшем попасть в сборные команды страны и будет способствовать продолжению спортивной карьеры. Доминирующим фактором у девушек (61,9%) стала возможность самореализации, у юношей явного преимущества того или иного фактора не выявлено.



**Рис. 4.** *Ответы на вопрос: «Студенческий спорт для Вас – это прежде всего…?», %*

И в завершение нашего анализа – о перспективах. Большинство респондентов считают, что для оптимизации развития студенческого спорта в нашей стране необходимо: создание в каждом вузе спортивного клуба, имеющего самостоятельное финансирование; выделение ставок тренеровпреподавателей по видам спорта; существенное улучшение спортивной инфраструктуры вузов; совершенствование и расширение календаря студенческих соревнований, повышение их статуса; увеличение финансирования студенческого спорта в целом.

Студенческий спортивный клуб мог бы встать организационной структурой как для подготовки, так и для приема нормативов Комплекса ГТО. Если рассматривать опыт прежнего Всесоюзного Комплекса ГТО, то задача реализации ставилась перед кафедрой физического воспитания, что в конечном итоге подменило учебную работу и во много предопределило формализм и породило всем известные приписки значкистов. Чтобы избежать этих ошибок и активно развивать программу современного Комплекса ГТО необходимо внедрять самодеятельные формы занятий спортом.

Современный спорт генерирует в обществе ценности молодости, смелости, мужества, прагматизма, умения преодолевать себя, владеть своими эмоциями и концентрировать энергию, быть успешным и технологичным (В.П. Моченов, 2014). Эти ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности, поэтому если мы хотим успешно реализовывать программу Комплекса ГТО мы должны наполнить ее социокультурным смыслом понятным и доступным для каждого студента.

**Литература:**

1. Лубышева Л.И. Анализ развития студенческого спорта: состояние и перспективы / Л.И. Лубышева, Н.В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №1. – С. 39-41.
2. Пешкова Н.В.Проектирование системы управления развитием студенческого спорта в современном вузе / Н.В. Пешкова, А.А. Пешков // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 5. – С. 83-85.
3. Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школьная пресса, 2000. – 416 с.
4. Обсуждаем Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс [Электронный ресурс]: официальный сайт Рабочей группы по подготовке совместного заседания Государственного совета РФ и Совета при Президента РФ по развитию физической культуры и спорта. – режим доступа: [http://fizvosp.ru/poll/motivations.](http://fizvosp.ru/poll/motivations)
5. Что должно мотивировать вас для сдачи Комплекса? [Электронный ресурс]: официальный сайт Рабочей группы по подготовке совместного заседания Государственного совета РФ и Совета при Президента РФ по развитию физической культуры и спорта. – режим доступа: [http://fizvosp.ru.](http://fizvosp.ru/)

**ОБУЧЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА ОСНОВЕ ВАРЬИРОВАНИЯ**

**ПАРАМЕТРОВ УПРАВЛЯЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В СУСТАВАХ СПОРТСМЕНА**

И.Л. Лукашкова, старший преподаватель

Могилевский государственный университет им. А.А.Кулешова, г. Могилев, Беларусь

Спортивная гимнастика является видом спорта, в котором соревновательная оценка является производной от техники выполнения упражнений [1-3]. Техника гимнастических упражнений определяется последовательностью изменения взаимного расположения частей тела в пространстве за счет сгибательно-разгибательных движений в суставах, реализуемых управляющими силами. Согласно В.Т. Назарову [4, 5] такие изменения суставных углов несут управляющую функцию относительно движения тела спортсмена, и рассматриваются в качестве управляющих движений. В некоторых частях упражнений движение может выполняться с неизменяемой позой и трактуется В.Т. Назаровым [4, 5] как «динамическая осанка», а В.В. Анцыперовым [6] как «рабочая поза», «рабочая осанка». Предложенный В.Т. Назаровым [4] подход к разучиванию гимнастических упражнений на основе освоения динамической осанки и управляющих движений и получивший дальнейшее развитие в исследованиях таких ученых как И.Э. Ельник, С.П. Евсеев, А.И. Малеев, В.В. Анцыперов [6-8] активно продолжает использоваться в практике учебно-тренировочного процесса по спортивной гимнастике в настоящее время.

Л.Я. Аркаев и Н.Г. Сучилин [2] считают, что внешне управление движением проявляется в сгибательно-разгибательных движениях в суставах, в фиксации суставных углов или позы в целом, и трактуется авторами как управляющие действия гимнаста. Такое понимание управляющих действий объединяет в своем содержании их компонентный состав, который представлен рабочим положением, динамической осанкой и управляющими движениями.

Традиционно процесс обучения любому спортивному движению состоит из трех этапов связанных с овладением знаниями, умениями и навыками. Обучение направлено на формирование умения, однако именно задача тренировочного процесса состоит в том, чтобы эти умения перевести в навык, а затем этот навык совершенствовать. Методическая основа обучения гимнастическим упражнениям, представленная логической последовательностью освоения рабочих поз и рабочих положений, элементов динамической осанки и управляющих движений, с использованием методов расчленено-конструктивного и целостного упражнения позволяет сформировать стабилизированную кинематическую структуру упражнения и обеспечить надежность двигательного навыка. Однако этапу совершенствования двигательного навыка в таком подходе обучения уделяется явно недостаточное внимание, что отрицательно сказывается в дальнейшем на успешности освоения гимнастами более сложных упражнений этой структурной группы. Последующее совершенствование двигательного навыка до состояния управляемой пластичности, осуществляется в условиях вариативной тренировки. Такая тренировка предполагает параметрическое варьирование программного движения, которое представляет собой изменение параметров характеристик упражнения: значения суставных углов и позу тела, величину углового и линейного пути, направления и скорость смещения, траектории движения и т.д. [2]. И более того, как указывает Ю.К. Гавердовский, способность гимнаста гибко и оперативно осуществлять параметрическое варьирование двигательного действия, в том числе и посредством изменения параметров управляющих действий, является одним из ключевых моментов освоения и совершенствования упражнения [2].

С учетом структуры управляющих действий, основанной на классификационной сущности биомеханических характеристик движения, и концептуальных педагогических положений, в которых динамическая осанка и управляющие движения спортсмена рассматриваются как структурные элементы формирования техники упражнения, нами были разработаны этапы освоения гимнастического упражнения на основе параметрического варьирования управляющих действий.

*Этап 1. – Создание предварительного двигательного представления о кинематической структуре управляющих действий в целевом упражнении.* Задачи этапа:

1). Сообщение исходных теоретических сведений и создание зрительного образа о кинематической структуре управляющих действий гимнастического упражнения:

− теоретические сведения и зрительный образ о рабочих позах в исходном и конечном рабочих положениях упражнения;

− теоретические сведения и зрительный образ о рабочих позах и рабочих положениях в основных опорных точках упражнения;

− теоретические сведения и зрительный образ об элементах динамической осанки в различных фазах упражнения;

− теоретические сведения и зрительный образ о направленности и согласованности управляющих движений, с помощью которых реализуется последовательность переходов от одного рабочего положения к другому в упражнении.

2). Освоение пробных форм кинематической структуры управляющих действий упражнения:

− пробное исполнение рабочих поз в исходном, конечном и проходящих рабочих положениях в основных опорных точках упражнения

− пробное исполнение элементов динамической осанки в различных фазах упражнения

− пробное исполнение управляющих движений, с помощью которых реализуется последовательность переходов от одного рабочего положения к другому в упражнении.

*Этап 2. – Формирование умения реализации управляющих действий в целевом упражнении.* Задачи этапа:

1). Формирование умения принятия рабочих положений в упражнении:

− освоение пространственных характеристик (величины суставных углов) рабочих поз исходного и конечного рабочего положения;

− освоение параметров пространственных характеристик рабочих поз в основных опорных точках;

− освоение пространственных характеристик рабочих поз с учетом программы ориентации в основных опорных точках.

2). Формирование умения реализации элементов динамической осанки в упражнении:

− освоение параметров пространственных характеристик (величины суставных углов) элементов динамической осанки в отдельных фазах упражнения;

− освоение параметров временных характеристик (начало, окончание и продолжительность) элементов динамической осанки с учетом программы ориентации в основных опорных точках;

− отработка силового обеспечения элементов динамической осанки в отдельных фазах упражнения.

3). Формирование умения реализации управляющих движений в отдельных суставах:

− освоение параметров кинематических характеристик сгибательно-разгибательных движений в отдельных суставах;

− Отработка силового обеспечения сгибательно-разгибательных движений в отдельных суставах.

4). Формирование умения реализации совместных управляющих движений в суставах:

− освоение и отработка согласованного сочетания элементов управляющих действий в условиях целостного выполнения упражнения.

*Этап 3. – Формирование и совершенствование навыка целостного выполнения целевого упражнения в условиях произвольного параметрического варьирования управляющих действий.* Задачи этапа:

1). Формирование и совершенствование навыка дифференцированного варьирования параметров управляющих действий в условиях целостного выполнения упражнения:

− освоение и отработка дифференцированного варьирования параметров амплитуды управляющих движений за счет изменения исходного рабочего положения;

− освоение и отработка дифференцированного варьирования параметров скорости управляющих движений за счет изменения момента силы тяжести принятием различного исходного рабочего положения;

− освоение и отработка дифференцированного изменения параметров временных характеристик (начало, окончание и продолжительность) управляющих движений.

2). Совершенствование целостного выполнения упражнения в условиях изменяющихся параметров управляющих действий:

− Отработка прихода гимнаста в различные конечные положения при выполнении упражнения из различных исходных положений (за счет варьирования параметров амплитуды, скорости и временных характеристик управляющих движений).

Отличительными особенностями предлагаемой этапности обучения гимнастическим упражнениям на основе параметрического варьирования управляющих действий являются:

− освоение целевого упражнения базируется на учете компонентного состава управляющих действий (рабочие положения, элементы динамической осанки, управляющие движения) и их нормативных параметров;

− применение специально подобранных упражнений для последовательного освоения нормативных параметров кинематических и динамических характеристик управляющих действий; освоения и отработки дифференцированного варьирования параметров кинематических характеристик управляющих действий;

− использование информационно-биомеханических моделей, содержание которых впервые сформировано с учетом основных нормативных компонентов техники целевого упражнения, и установленных общих закономерностей движений спортсмена в условиях опоры.

В заключении следует отметить, что в процессе обучения гимнастическому упражнению, управляющие действия и их параметры должны осваиваться и совершенствоваться как самостоятельный элемент. Умение спортсмена не только целостно воспроизводить нормативные параметры управляющих действий, но и выполнять их с вариациями параметров, можно рассматривать как потенциальную возможность для дальнейшего совершенствования техники целевого упражнения, что в конечном итоге приведет к повышению эффективности учебнотренировочного процесса.

**Литература:**

1. Загревский, В.И. Программирование обучающей деятельности спортсменов на основе имитационного моделирования движений человека на ЭВМ: автореф. дис. … д–ра пед. наук : 13.00.04 ; 01.02.08 / В.И. Загревский ; Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры. – М., 1994. – 48 с.
2. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
4. Назаров, В.Т. Упражнения на перекладине. (Некоторые вопросы механики, техники выполнения, методики обучения.) / В.Т. Назаров. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 136 с.
5. Назаров, В.Т. Элементы теоретической гимнастики / В.Т. Назаров // Гимнастика : сб. ст. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – Вып. 2. – С. 18-23.
6. Анцыперов. В.В. Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий : дис. … дра пед. наук : 13.00.04 / В.В. Анцыперов. – Волгоград, 2008. – 446 л.
7. Ельник, И.Э. Некоторые вопросы организации программированного обучения гимнастическим упражнениям / И.Э. Ельник // Гимнастика : сб. ст. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – Вып. 2. – С. 22-25. 8. Евсеев, С.П. Формирование динамической осанки у гимнастов / С.П. Евсеев, А.И. Малеев // Гимнастика : сб. ст. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – Вып. 1. – С. 17-20.

**МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**«ПАУЭРЛИФТИНГ» В ВУЗЕ**

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

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

Обретение спортивного телосложения, которое воспринимается не только красивым, но и модным, стимулирует интерес к занятию теми видами спорта, которые развивают силовые качества. Физическая культура является одной из составных частей общей культуры, она возникает и развивается одновременно и наряду с материальной и духовной культурой общества. В современных условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника вуза с высокой степенью готовности к социально – профессиональной деятельности. Пауэрлифтинг – один из силовых видов спортивной деятельности, который приобретает все большую популярность и является на сегодняшний день массовым видом спорта.

***Пауэрлифтинг (от англ. power – мощь, сила, lifting – подъем) / силовое троеборье***  – вид спорта, включающий в себя три упражнения: приседание со штангой на спине, жим лежа на скамье и тягу становую [12]. В этом виде спорта особую роль занимает этап начального обучения важный для спортсмена.

При занятиях пауэрлифтингом, где постоянно присутствуют высокие нагрузки на позвоночный столб и суставы, необходимо научить занимающегося биомеханически правильному движению. За внешней простотой техники соревновательных упражнений кроются сложные функциональные и морфологические изменения в организме спорсмена. Под воздействием этой нагрузки, как отмечает Воробьев А.Н., движения в пауэрлифтинге являются относительно сложными не только в связи с особенностями мышечной деятельности, условиями ее осуществления, но и из-за ограничивающих рамок правил соревнований [3]. К трудностям выполнения упражнений при подъеме предельного веса можно отнести: необходимость производить максимальные усилия в определенные моменты, ограниченность площади опоры и т.п. Подъем штанги предельного веса возможен лишь при рациональном распределении усилий во время выполнения упражнения, рациональной траектории подъема штанги. Все это требует хорошо отработанной программы движения. Существенную роль играет психлогический фактор, например фактор “большого веса. Важной особенностью упражнений в пауэрлифтинге является большая трудность и даже невозможность сознательной коррекции движения штанги. Поступающая в нервную систему информация о сложившейся ситуации сигнализирует о новой обстановке и нервные центры не успевают отреагировать на нее, если заранее не сложилась программа коррекции. Только при наличии программы действия двигательного аппарарта с упреждением возможны коррекция и приспособление движение к текущим событиям.

Надо отметить, что высокие, как бы автоматизированные, результаты достигаются, если движения выходят из под контроля сознания и “загоняются”, по мнению Н.А. Берштейна, на более низкие регуляционные уровни, на более низкие невральные этажи [1]. Физиологические и биохимические особенности упражнений с максимальным весом обусловливают психологию атлета во время их выполнения. Спортсмен предельно концентрируют свое внимание на подъеме веса, на проявление максимальных мышечных усилий в нужный момент движения. Однако имея четкую технику, в момент самого движения атлет уже не думает о коррекции движения, а все внимание сосредотачивает на проявлении максимального усилия. Попытка сознательно корригировать движение практически всегда оказывается неудачной. Вот почему после вызова на помост, как правило, атлет не сразу выполняет движение, а вначале выполняют некоторые действия (как бы механически), сосредоточивая перед подъемом внимание на главном – на уточнении программы предстоящего упражнения.

Обучение технике в пауэрлифтинге – это педагогический процесс, предполагающий проибретение необходимых знаний, воспитание специальных навыков и развитие двигательных и волевых качеств.

Обучение и тренировка – это единый педагогический процесс, который строится на принципах сознатеьльности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, прочности, доступности [4]. Предлагается две методики обучения наиболее рациональные на наш взгляд. Первая методика предусматривает параллельную работу над изучением техники выполнения упражнений и развитием физических качеств, таких как сила и гибкость (Схема 1).Такая техника обеспечивает быстрое освоение техники движений, но имеет ряд недостатков: человек выполняет движения в «согласии» с его морфофункциональными особенностями, которые не всегда биомеханически рациональны. Например, у новичка могут быть слабые разгибатели туловища и обучение по предлагаемой методике может сформировать «некачественную» технику (слабая спина не даст возможности «поставить» правильную технику). В этом случае следует «подтянуть» до необходимого уровня слабые мышцы спины, а затем приступить к изучению техники – методика 2 (Схема 2). По данной методике изучение техники соревновательных упражнений начинается после этапа многоборной физической подготовки (развитие специальных физических качеств: гибкости, координированности и т.п. необходимых для успешного овладения техникой соревновательных упражнений). Многоборная физическая подготовка мягко адаптирует организм к последующим высоким нагрузкам. **Частные методики обучения:**

Например, обучение жиму штанги лежа. Каждая методика предполагает три последовательных этапа: 1-й – ознакомление с упражнением; 2-й – разучивание упражнения; 3-й – совершенствование упражнения; Поскольку проявление силовых возможностей атлета зависит при прочих равных условиях и от принимаемых поз, то весьма вероятно, что амплитуда и траектория движения в какой-то степени влияет на эти позы и в конечном итоге на проявление силы (все специалисты признают целесообразность прямолинейного пути). Начинать обучение жиму штанги лежа нужно с принятия стартового упражнения. Главное при обучении старту – научить атлета делать «дугу Коллинза», т.е. максимальный прогиб позвоночника.

При обучении можно прибегнуть к следующим методическим приемам: жим лежа на наклонной плоскости, жим лежа на горизонтальной скамье с прогибом. Следующим этапом нужно объяснить спортсмену, значение активного участия нижних конечностей. Атлет должен активно упираться на опору во время принятия старта и подъема штанги. Чтобы понять суть работы нижних конечностей, можно предложить следующее: ступни постараться расположить как можно ближе к плечам, насколько позволит подвижность в тазобедренных и коленных суставах и позвоночнике, и сделать ногами выталкивающее усилие, как бы вдавливая туловище к плечам [12].

Формирование технического мастерства может идти по двум направлениям с учетом функциональных особенностей занимающихся. Первое направление (Рис.1) ориентирует на усиленное развитие тех групп мышц, которые у атлета развиты генетически. Другое направление предполагет пропорциональное развитие мышц, участвующих в движении. Это направление позволит в будущем атлету в большей степени реализовать функциональный потенциал мышц, так как все мышцы получают развитие и участвуют в выполнении соревновательного упражнения (многоборная силовая подготовка). Последний этап обучения – обучение упражнению в специальной экипировке. В экипировке, как правило, атлет имеет возможность поднять больший вес, чем без нее. Поэтому выработка правильной техники – одна из главных задач на этом этапе. В случае, когда атлет не может сохранить правильную амплитуду движения штанги (“подгибая” локти под себя и опуская штангу на живот) предлагается сперва выполнять упражнение, опуская штангу на плинт или брусок. Постепенно уменьшая высоту бруска, атлет формирует технически правильное движение. Далее остается закреплять навык, развивая специальные физические качества, и в условиях соревнований проверить прочность этого навыка. Последующая задача - совершенствование и закрепление техники, развивая при этом основные физические качества, главным из которых является сила.

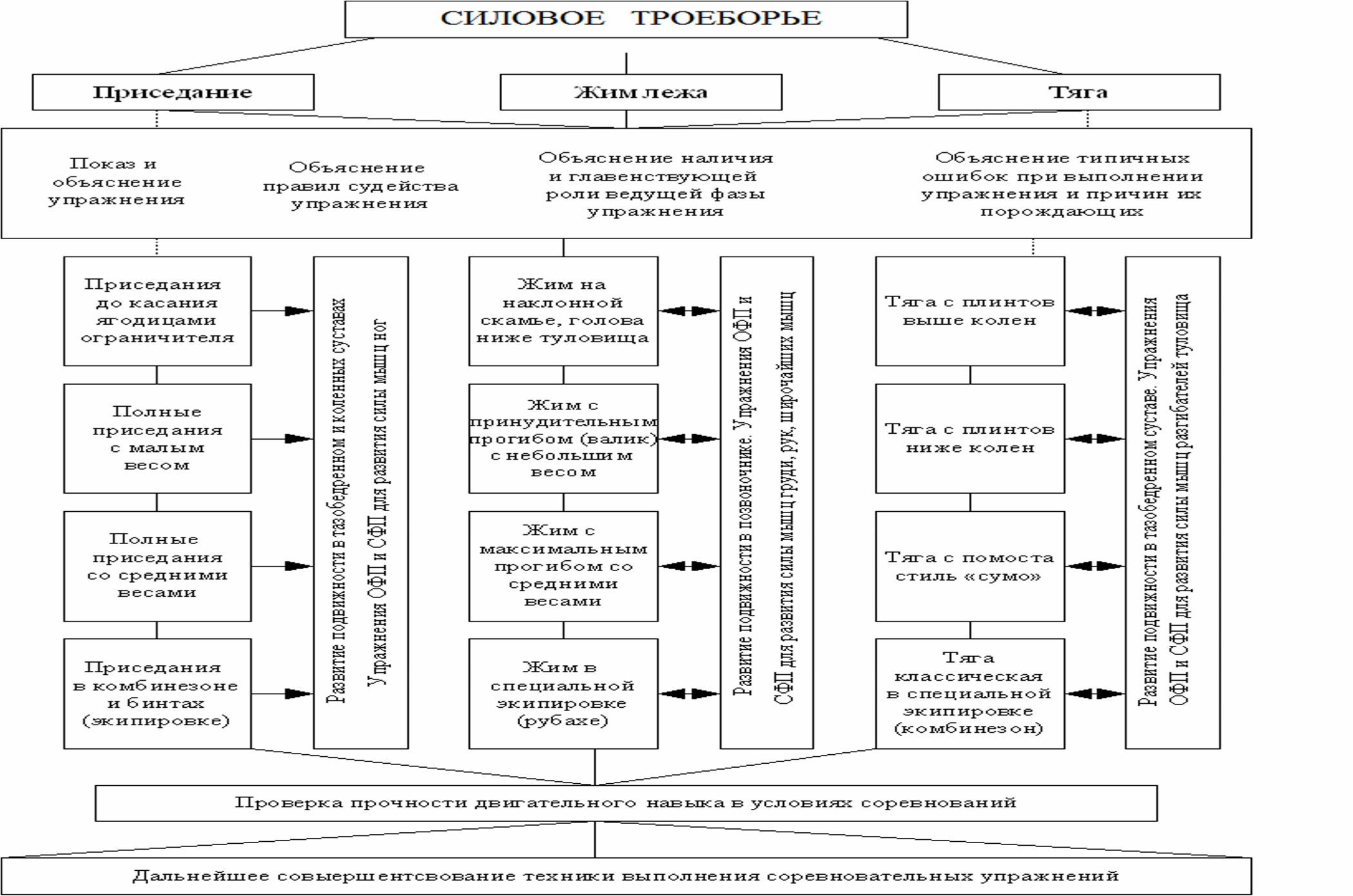


Рис.1 Первое направление формирования технического мастерства атлета

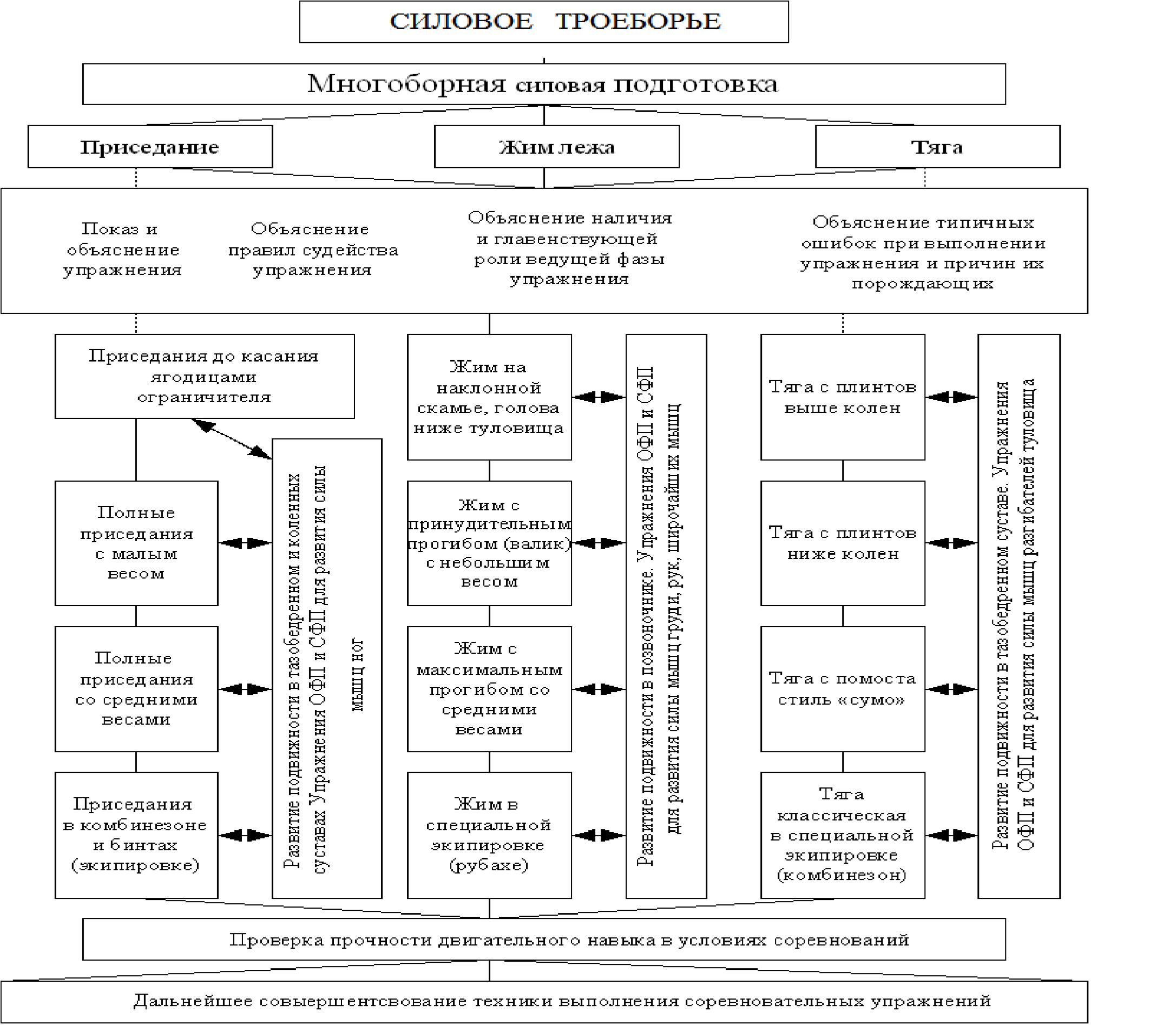


Рис. 2. Второе направление формирования технического мастерства атлета

**Литература:**

1. Бернштейн Н.А.Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Берштейн. - М.:

Медицина, 1966. - 349 с.

1. Воробьев А.Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 87 с.
2. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 211с.
3. Глядя С.А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга № 1 / С.А. Глядя, М.А. Старов, Ю.В. Батыгин. - Харьков.: К-Центр, 1998. - 43 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2007. -

464 с.

1. Лучкин Н.И. Тяжелая атлетика / Н.И. Лучкин. - М.: Физкультура и спорт, 1956. - 255 с.
2. Матвеев И.П. Теория и методика физической культуры / И.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
3. Муравьев Л.В. Пауэрлифтинг,-Путь к силе / Л.В. Муравьев. - М.: Светлана П, 1998. - 145 с.
4. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 286 с.
5. Хэтфилд Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы / Фредерик К. Хэтфилд. - Красноярск.: Ассоциация федераций культуризма Восточной Сибири и Дальнего Востока "Восток", 1992. - 288 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. - М.: Академия, 2000. - 469 с.
7. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг / Б.И.Шейко. - М.: Издательский отдел ЗАО ЕАМ Спорт Сервис, 2004. - 531 с.

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Н.В.Люлина, доцент, И.В.Ветрова, доцент,

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

г.Красноярск, Россия

Не требует доказательств тот факт, что нормальное физическое развитие способствует и нормальному развитию таких качеств школьника, как память, внимание, высокие уровни устойчивости, восприятие, наблюдательность, умственная работоспособность. На занятиях по физическому воспитанию учащийся усваивает рациональные приемы жизнедеятельности, рациональных действий, правила личной и общественной гигиены, закаливания и т.п., что положительно влияет на умственное развитие, на процесс умственного воспитания, интеллект.

Современная российская школа не обеспечивает всех необходимых условий, которые позволили бы ей стать местом формирования здоровья школьников. Помимо объективных причин такая ситуация объясняется недостатками в системе гигиенического обучения и воспитания детей и подростков по формированию у них умений и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья.

В последние годы выдвигаются требования пересмотра и коренного изменения программ, средств и методов гигиенического обучения и воспитания, внедрения принципов здорового образа жизни, приведения их в соответствие с изменившимися социально-экономическими условиями жизни населения.

Здоровый образ жизни — поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека. Здоровый образ жизни — это не только медицинская, но и социально-экономическая категория, которая зависит от развития производства и производственных отношений. Здоровый образ жизни связан с выбором человека позитивного, в отношении здоровья, стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом.

Здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек.

Применительно к подросткам необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам подросток может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многое зависит от родителей, организаторов образования, педагогов. В этом смысле подросток пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть и его будущее поведение.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, населения в целом.

Гигиеническое обучение и воспитание является важным условием сохранения и укрепления здоровья и должно носить комплексный и непрерывный характер, побуждать их к активным и сознательным действиям, направленным на: улучшение собственного физического и психического здоровья; отказ от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих; критичное отношение к людям, наносящим ущерб своему и здоровью окружающих; сознательное участие в формировании здоровьесберегающей среды.

Как показывают результаты исследований, более чем у половины учащихся школ не закреплены целесообразные для их возраста элементарные гигиенические навыки: соблюдение режима дня, умение чередовать умственную и физическую нагрузку, регулярное и рациональное питание, соответствующая возрасту двигательная активность, достаточный сон, пребывание на свежем воздухе, навыки личной гигиены, а также наблюдается низкий уровень информированности причин употребления психоактивных веществ подростками. Следует также отметить, что качество применения этих навыков с возрастом снижается.

Многие программы для подростков по вопросам здорового образа жизни разрабатываются без участия специалистов и содержат спорные сведения по нетрадиционным методам оздоровления, неприемлемые для подростков.

При разработке программы по формированию здорового образа жизни особо важная роль принадлежит медицинской науке: информация должна соответствовать современному состоянию и последним достижениям медицины, быть научно обоснованной, объективной, достоверной, избегать высказываний, не имеющих научных доказательств.

При проведении всевозможных тренингов и бесед нужно обязательно учитывать особенности, для формирования групп: пол; возраст; состояние здоровья; уровень информированности; потребности в той или иной информации и т. д.

Важной частью здорового образа жизни является выработка навыков общения, помогающих налаживать отношения, разрешать конфликты, отстаивать свои взгляды, отказываться от нежелательных или опасных форм поведения. Поскольку формирование собственного стиля поведения в подростковом возрасте во многом базируется на поиске примера для подражания. На этом этапе обучения важно использовать, так называемые,

Тормозящим моментом в решении проблемы по формированию здорового образа жизни следует считать, традиционную структуру урока, которая сложилась давно, но, несмотря на множество инновационных разработок различных авторов, появившихся в последнее время, не претерпела существенных изменений.

Определенным сдерживающим моментом является выработанный годами стереотип ведения урока преподавателем. Школьные уроки физической культуры должны стать «привлекательными», интересными для подростков. Они не должны быть «нормативными».

Следует обратить пристальное внимание на существующие инновационные проекты по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Увеличение объемов занятий по физическому воспитанию до 3—5 часов в неделю практически во всех случаях способствует повышению уровня физической подготовленности и уровня здоровья подростков.

По-прежнему, ни федеральный, ни местный бюджеты не имеют средств на рекламу здорового образа жизни (физическая активность, правильное питание и др.). Причем не обязательно ее организовывать на телевидении. В нашем городе пустуют рекламные щиты, на которых можно было бы разместить плакаты, пропагандирующие здоровый образ жизни.

Таким образом, здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек. Применительно к подросткам необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам подросток может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многое зависит от родителей, организаторов образования, педагогов. В этом смысле подросток пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть и его будущее поведение. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствуют утверждению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков, населения в целом.

Таким образом, целенаправленные беседы; совместная деятельность с центром «Спид», а также подготовленные анкеты и тренинг могут быть использованы в программе по физическому воспитанию учителем физической культуры, а также классным руководителем во внеклассной работе.

Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, целенаправленно организованного процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков. Степень развития физических качеств определяет физическую подготовленность человека. Выполнение тестовых упражнений характеризует исходный уровень развития и контролирует успешность совершенствования физических качеств в течение каждого учебного года. Выполнение этих тестовых упражнений характеризует исходный уровень развития и контролирует успешность совершенствования физических качеств в течение учебного года.

Физическая подготовленность и работоспособность школьников, в структуре личности рассматривается как одна из обязательных составляющих, характеризующих его всестороннее гармоническое развитие.

Таким образом, здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек. Применительно к подросткам необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам подросток может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многое зависит от родителей, организаторов образования, педагогов. В этом смысле подросток пассивен, но от того, как организована его жизнедеятельность, во многом будет зависеть и его будущее поведение.

**Литература:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура / Барчуков И.С. - М.: ЮНИТИ - ДАНА, 2003. - 255 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.:

ФиС, 2005. - 180 с.

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев.- Ростов - н / Д: Феникс, 2003. - 21с.
2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров.- М.: Изд. Центр «Академия», 2001. - 264 с
3. Максименко A.M. Основы теории и методики физической культуры/ A.M. Максименко. - М.: Физкультура и спорт, 1999. -165 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.-480 с.

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АКРОБАТИКЕ В ШКОЛЕ**

Н.В.Люлина, доцент, Д.А.Морозов, старший преподаватель,

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

г.Красноярск, Россия

Эффективность занятий физическим воспитанием можно повысить, прежде всего, путем рациональной организации учебного процесса, включая в него и занятия акробатикой.

Существуют три метода организации учебного процесса:

* + фронтальный, когда дается одно общее задание всей группе;
  + групповой - при делении группы на несколько отделений, каждому из которых даются разные задания;
  + индивидуальный, где персональное задание дается каждому ученику.

При фронтальном и групповом методах используют различные варианты организации учеников для выполнения упражнений: одновременный - задание выполняет сразу вся группа; посменный - задание выполняют в две-три или четыре смены шеренгами; поочередный - задание выполняют друг за другом по одному, а если группа построена в несколько колонн, то сразу по 2-4 человека.

В начальных классах целесообразно использовать преимущественно фронтальный метод организации учебного процесса. Применение группового метода возможно лишь при условии, когда предлагаемые упражнения уже достаточно хорошо освоены и даются с целью повторения, совершенствования.

Пользоваться фронтальным методом надо умело, так как в каждом конкретном случае требуется по-разному перестраивать занимающихся, выбирая для разных упражнений и заданий наиболее рациональные способы их выполнения. При этом учитываются этап обучения и степень освоения двигательных действий, их техническая сложность и физическая нагрузка. Эти факторы определяют, выполнять ли заданное упражнение всем классом одновременно, делать ли его в две-три смены или организовывать занимающихся для поочередного выполнения задания.

При выборе методов организации и способов выполнения заданий надо ориентироваться в первую очередь на поставленные перед занятием задачи, на те режимы, которые запланированы учителем физкультуры. Следует учесть, что в течение занятия возможно многократное варьирование методов организации и способов выполнения заданий - на перестроения тратятся секунды, а образовательный эффект занятий возрастает в несколько раз.

Работа в две смены возможна в следующих случаях: обучение новым, более сложным по координации упражнениям, когда необходимы паузы для их осмысления и взаимоконтроля; при выполнении упражнений со значительными мышечными напряжениями.

Если прыжки даются в форме комбинаций с достаточно высокой нагрузкой, то целесообразно организовывать трехсменное занятие, чтобы увеличить время отдыха.

В акробатических упражнениях варианты (сидя, лежа, присев), перекаты боком, круговой перекат целесообразно осваивать одновременно всей группой, включая эти элементы в комплексы общеразвивающих упражнений и как настроечные на занятиях акробатикой.

Данные и многие другие основные элементы, и их соединения можно и удобно проводить при двухсменной работе, укладывая в длину или по отдельности нужное количество гимнастических матов. Это позволит организовать взаимообучение, взаимопомощь и взаимоконтроль при достаточно большом числе повторений. Смену делать через каждые 4-6 попыток, так как многократные повторения по свежим следам позволяют ускорить формирование соответствующих умений и навыков.

Большую часть подготовительных, подводящих и специальных упражнений в прыжках можно включать в комплексы общеразвивающих упражнений или использовать как настроечные в данном виде занятий и выполнять одновременно всеми детьми (выпрыгивание из приседа, прыжки, прогибаясь и с поворотами и др.). Для прыжков лучше применять посменный вариант, установив на нужной или разной высоте гимнастические скамейки, бревно, подвесные мостики, горку матов.

Для применения любого метода организации занятий и вариантов выполнения упражнений требуется решать вопросы и рационального использования спортивного оборудования, инвентаря, технических средств обучения.

Таким образом, системное планирование учебного процесса по физической культуре должно предусматривать не только педагогически обоснованное содержание развивающего материала в должной его последовательности, но и методы организации деятельности детей в ходе каждого занятия, каждой его части, на каждом отдельном виде упражнений.

Занятия акробатикой на уроках физической культуры в начальных классах средней школы положительно влияют на уровень физической подготовленности школьников, что значительно повышает эффективность их занятий физической культурой.

Эффект обучения во многом зависит от организации занятий, которые могут проводиться в форме уроков (учебных, тренировочных и учебно-тренировочных), контрольных тренировок, соревнований и самостоятельных занятий. Преимущество урока состоит в том, что учебный процесс возглавляет преподаватель, который обеспечивает максимальную продуктивность занятий. В ходе занятий решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Программой по физическому воспитанию в школе предусмотрено выполнение акробатических упражнений для мальчиков и для девочек.

Эти упражнения введены в программу в качестве средств воспитания ловкости, силы, гибкости и повышения устойчивости вестибулярных функций.

Наиболее рационально изучать акробатические упражнения на уроках фронтальным методом, который позволяет добиться высокой плотности выполнения акробатических упражнений.

За 15-20 минут, отводимых в уроке на акробатику, следует выполнить 5-8 упражнений, повторяя каждое 4-8 раз. Примерная схема чередования упражнений: перекаты – кувырки – стойки – соединения кувырков – мосты – прыжки – перевороты – соединение стоек с перекатами и кувырками – выполнение упражнений в виде соревнования или игры.

Различные равновесия, шпагаты, мосты, стойки и общеразвивающие упражнения вдвоем следует вводить в подготовительную часть игр, легкой атлетики и др., так как эти упражнения наиболее эффективны для воспитания двигательных качеств.

В физическом воспитании основное внимание необходимо уделить тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний.

Вместе с тем закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки (техники и тактики): продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

На всех занятиях продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, противостояния стрессам, проведения отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у детей представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию гармоничному физическому развитию.

Необходимо осуществлять закрепление у школьников потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, формировать у них адекватную самооценку, воспитывать нравственные и волевые качества личности, обучать основам саморегуляции.

К обучению особенно сложным в координационном отношении двигательным действиям рекомендуется приступать только тогда, когда соответствующие подводящие упражнения в достаточной степени отработаны. Это касается как элементов техники акробатических упражнений, так - и заданий тактического характера в спортивных играх. Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально-подготовительные упражнения, целенаправленно и часто изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу переменного упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается их связь с техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей физического воспитания школьников.

В непрерывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы; интенсивность; продолжительность и характер отдыха; число повторений упражнений. Нагрузку следует повышать постепенно и волнообразно.

В первой середине сентября и мая рекомендуется проводить тестирование уровня физической подготовленности школьников, чтобы иметь объективные исходные оценки и видеть произошедшие за данный период сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

Оценивая достижения школьника, важно учитывать индивидуальные темпы продвижения в развитии конкретных способностей.

Необходимо поощрять детей за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умение самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья.

Успех обучения и уровень мастерства при выполнении спортивных упражнений во многом определяются знанием биомеханических основ техники данного вида спорта. Спортивная техника обычно рассматривается как наиболее целесообразный способ выполнения двигательных действий, направленный на достижение высокого результата. Хорошая техника обеспечивает высокое качество выполнения упражнения на основе экономичности энергетических затрат. Экономичность достигается рациональностью действий, использованием законов движений, что позволяет на занятиях акробатикой наилучшим образом проявить свои физические и технические возможности.

**Литература:**

1. Гогунов Е.H. Психология физического воспитания и спорта /Е.H. Гогунов, Б.Н. Мартъянов.- М.:

Физкультура и спорт, 2000. - 264с.

1. Журавин М.Л. Гимнастика/ М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков.- М.: Академия, 2001.- 448с.
2. Филин В.П. Грошенкова С.С. Начальная подготовка юного спортсмена, издательство. - М: Физкультура и спорт, 1996. – 255 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 348с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.– М.:

Академия, 2004. – 480 с.

1. Шаповаленко И.В. Возрастная психология / И.В. Шаповаленко. - М.: Гордарики, 2005. -349 с.

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ**

**ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ПАРТИСИПАТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

В.Г. Макаренко, доктор педагогических наук, профессор

Челябинский государственный педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Результативность любых процессов, в том числе и образовательных во многом определяется качеством организации управления данными процессами. В свою очередь, качество управления, как правило, зависит от глубины познания закономерностей развития управляемых процессов и точности определения и реализации значимых условий, необходимых для успешного решения сформулированных задач.

В нашем исследовании, посвященном разработке и обоснованию здоровьеориентированной концепции педагогического управления физкультурным образованием старших дошкольников, изучалось условие, предполагающее партисипативное взаимодействие ведущих субъектов педагогического управления физкультурным образование дошкольников (персонал ДОУ и родители) по созданию здоровьеориентированной среды жизнедеятельности ребенка в ДОУ и семье.

Данное условие обеспечивается усилиями всех участников физкультурного образования детей и направлено на создание в ДОУ и семье целостной, развивающей здоровьеориентированной среды, позволяющей: укрепить и сохранить физическое и психическое здоровье детей; овладеть основными культурно-гигиеническими навыками; сформировать у ребенка начальные представления о здоровом образе жизни, обеспечить гармоничное физическое развитие и разностороннее развитие базовых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

Вопросы сохранения и укрепления здоровья человека были актуальны во все времена. Здоровье представляет основу для дальнейшего сохранения и развития жизни. Любое общество стремится сформировать человека физически, психически и социально здоровым в соответствии с моральными, интеллектуальными и физическими идеалами.

Многочисленные и разнообразные определения здоровья сходится в одном: в том, что здоровье отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания.

Здоровье человека закладывается задолго до появления ребенка на свет и формируется в период детства. Во все времена считалось, что здоровье детей является показателем состояния физического и нравственного здоровья общества в целом [1; 2].

Очевидно, что прочный фундамент здоровья должен быть заложен именно в детстве, так как от этого будет зависеть качество всей последующей жизни человека.

Важными компонентами формирования здоровьеориентированной среды ребенка являются экологизация жизненного пространства ребенка в ДОУ и семье; обеспечение рационального режима питания, своевременное и качественное проведение лечебно-профилактических процедур, соблюдение режима дня; оптимальный объем активной двигательной деятельности, образование детей в области физической культуры и здорового образа жизни; повышение квалификации педагогов ДОУ и родителей в области охраны здоровья детей и т.д.

Очевидно, что результативность использования всего комплекса факторов, обеспечивающих здоровый образ жизни ребенка может быть достигнута при максимальной вовлеченности в этот процесс всего педагогического коллектива ДОУ, родителей и самих детей.

В данной статье мы будем оперировать категорией «партисипативность» образованной от лат.

раrtiсiраtiо – участие, совместно делаю, включенность, вовлеченность во что-либо и рассматривать его как альтернативу авторитарности директивности, принуждению и как тактику создания целостной, развивающей, здоровьеориентированной среды жизнедеятельности ребенка в ДОУ и семье.

Такой подход в решении проблемы формирования здоровьеориентированной среды ребенка предполагает во-первых совместное принятие управленческих решений членами педагогического коллектива, администрации и персонала ДОУ; во-вторых, консолидацию позиций ДОУ и родителей детей в выявлении актуальных проблем охраны здоровья и совместную разработку оптимальных моделей их решения; в-третьих, улучшение взаимодействия и диалоговое сотрудничество субъектов дошкольного образования: «воспитатель-ребенок», «родители-ребенок», «воспитатель-родители» [3].

В проблемном поле, связанном с охраной Здоровья дошкольников можно Выделить ряд основных проблем:

* проблему организации двигательной активности детей и профилактики гиподинамии;
* проблему формирования культуры здоровья дошкольников и компетентности педагогов ДОУ и родителей в вопросах здоровья и создания целостной, здоровьеориентированной среды жизнедеятельности ребенка в ДОУ и семье;
* проблему организации совместной деятельности ДОУ с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей [2].

Рассмотрим возможные пути решения этих проблем.

Увлеченность детей просмотром телепередач, компьютерными и малоподвижными играми, видеофильмами и ограниченность возможностей для игровой деятельности на свежем воздухе (в силу занятости родителей, дефицита свободного пространства во дворах и неустойчивой криминогенной обстановки в обществе) – главные причины малоподвижного образа жизни, распространения среди городских дошкольников гиподинамии. Это приводит к задержке роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма детей, общему ухудшению состояния их здоровья.

В качестве профилактики гиподинамии мы предлагаем:

* увеличить объем двигательной активности детей в период их пребывания в ДОУ;
* использовать в процессе различных видов детской деятельности (музыкальнохудожественной, чтения, познавательно-исследовательской, коммуникативной и др.), осуществляемой в ходе режимных моментов и между ними малых форм физической активности дошкольников (физкультпауз, физкультминуток, игровых раундов и т.д.);
* скорректировать образовательные технологии музыкально-художественной, познавательноисследовательской и интеллектуальной направленности на профилактику гиподинамии, увеличение в них доли активных движений и деятельности, направленной на формирование у детей элементарных компетенций в области личной гигиены, здорового образа жизни, профилактики травматизма;
* обеспечить ежедневное пребывание и активную занятость детей на открытом воздухе в период пребывания в семье, в объеме, предусмотренном санитарными нормами;
* организовать системное проведение совместных (ДОУ и родители) физкультурнооздоровительных мероприятий (спортивные праздники, олимпиады, прогулки, экскурсии, катания на санках, лыжах и т.д.);
* осуществлять проведение специальных физкультурных занятий и других коррекционных мероприятий для детей с ограничениями по здоровью и т.д.

Решение проблемы формирования культуры здоровья дошкольников и повышения компетентности педагогов ДОУ и родителей в вопросах укрепления здоровья и создания здоровьеориентированной среды жизнедеятельности ребенка, начинается с повышения грамотности педагогического коллектива ДОУ в вопросах здоровья и здоровьеориентированных образовательных технологий, что обеспечивалось в ходе обучающего семинара для педагогов ДОУ (Формирование здоровьеориентированной среды в образовательном пространстве ДОУ). По мере накопления информации у педагогов ДОУ, она транслировалась в реальный образовательный процесс детского сада по всем образовательным областям, включенным в общеобразовательную программу дошкольного учреждения и логически переходила в другие последовательные шаги, направленные на формирование культуры здоровья у детей и компетентности у их родителей по обеспечению здоровьеориентированной среды жизнедеятельности ребенка в ДОУ и семье [4].

Взаимодействие семьи и образовательного учреждения – традиционная проблема педагогики. Вопросы обучения ребенка ДОУ может осуществлять и без помощи его родителей, однако результативно обеспечить процесс воспитания детей без поддержки со стороны семьи крайне трудно. В равной степени это касается и вопросов, связанных с заботой о здоровье детей. При этом следует учитывать две особенности. Во-первых, знания и навыки здорового образа жизни, которым учат ребенка в детском саду, в домашних условиях могут или находить ежедневную реализацию и закрепляться, или игнорироваться, а значит превращаться в ненужную, отвлеченную информацию, не имеющую практического развития. Во-вторых, следует признать, что здоровье своего ребенка и забота о нем являются крайне важными для любого родителя, поэтому организация сотрудничества ДОУ и родителей на этой основе наиболее вероятна и результативна. В этих условиях задачаминимум для ДОУ – обеспечить такой уровень взаимодействия, чтобы родители хотя бы не мешали педагогам в просвещении детей. Задача-максимум – интегрировать наиболее подготовленных родителей в работу детского учреждения для совместной реализации проектов по созданию здоровьеориентированного пространства жизнедеятельности ребенка в ДОУ и семье. Этому будет способствовать решение ряда локальных задач:

* проведение активной разъяснительно-консультационной работы педагогов ДОУ с родителями о необходимости интеграции усилий в области охраны и укрепления здоровья детей; формирование культуры здоровья и компетентности в вопросах здоровья и здоровьеориентированных технологий у родителей и педагогического персонала ДОУ;
* профилактика гиподинамии;
* организация активной двигательной деятельности ребенка в ДОУ и семье;
* использование гуманных, адекватных возрасту детей физических нагрузок и средств физического воспитания, реализуемых в процессе занятий физическими упражнениями и активной двигательной деятельности;
* повсеместное обеспечение положительного эмоционального фона в процессе занятий физическими упражнениями и активной двигательной деятельности в условиях ДОУ и семьи; охрана и укрепление психического здоровья детей;
* материально-техническое обеспечение условий жизнедеятельности детей в ДОУ и семье в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и возрастными особенностями дошкольников;
* открытость и диалоговое сотрудничество субъектов педагогического управления образовательным процессом в детском саду и семье и т.д.

**Литература:**

1. Виноградов, Г.Н. Теория и методика здорового образа жизни [Текст]: учеб. пособие / Г.Н. Виноградов, А.К. Кульназаров, В.Ю. Салов. – Алматы, 2004. – 320 с.
2. Волошина, Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников [Текст]: учеб.-методическое пособие /

Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005. – 208 с.

1. Макаренко, В.Г. Теория и практика педагогического управления физкультурным образованием детей в дошкольном учреждении [Текст]: учеб. пособ. / В.Г. Макаренко. – Челябинск: изд-во ЗАО «Цицеро», 2012. – 260 с.
2. Никитина, Е.Ю. Педагогическое управление физкультурным образованием старших дошкольников: теоретико-методологический аспект [Текст]: моног. / Е.Ю. Никитина, В.Г. Макаренко. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 238 с.

**К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ПОНЯТИЯ «ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ» И ПЕРСПЕКТИВАМ**

**РАЗВИТИЯ ЭКОТУРИЗМА В ПЕРМСКОМ КРАЕ**

С.А. Мандрица, доктор биологических наук, профессор,

Г.Б. Кетов, старший преподаватель, В.Г.Власова, преподаватель Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет,г.Пермь, Россия

Не вызывает сомнений позиционирование экологического туризма в мире и в России как одного из важных направлений предоставления социально-туристических услуг [2, 3, 4, 12 и др.]. Так, Генеральная Ассамблея Организации Объединенных Наций приняла знаковую резолюцию (21 декабря 2012 года), признающую экотуризм в качестве важного элемента борьбы с нищетой, защиты окружающей среды и продвижения устойчивого развития [1].В ней также признается, что “экотуризм открывает широкие возможности для сохранения, охраны и устойчивого использования биоразнообразия и природных районов, побуждая как местные сообщества и общины коренных народов в принимающих странах, так и туристов сохранять и уважать природное и культурное наследие”. В то же время, несмотря на почти 30-летнюю историю, до сих пор нет однозначного понимания специфики экологического туризма, а как следствие нет его универсального, общепринятого определения [2, 3, 4, 7, 8, 11, 12, 14]. На практике каждая страна пытается развивать экологический туризм в соответствии со своим, в той или иной мере субъективным вариантом трактовки содержания понятия «экологический туризм», которое должно удовлетворять набору критериев, через которые формализуется основная цель экотуризма: обеспечить максимально эффективную форму взаимосвязи интересов туризма, охраны природы и сохранения культурного наследия.

Наличие точного формального определения экотуризма является обязательным условием не только возможности оценить предлагающиеся турфирмами экотуры на соответствие критериям экотуризма, но и выступает в качестве основания для достижения эффективного управления природными ресурсами региона, вовлеченными в эксплуатацию через экотуризм.

К настоящему времени хорошо известны [2, 3, 4, 7, 8, 11, 12, 14] основные критерии, предлагаемые для понимания отличия экотуризма от других близких к нему форм природного туризма:

1. Устойчивое природопользование;
2. Минимальная ресурсоемкость;
3. Участие туристов в социально-экономическом развитии территорий;
4. Экологическое просвещение туристов;

Каждый из этих базовых критериев экотуризма также не имеет абсолютно однозначного понимания, что, например, связано с неизбежным субъективизмом в определении количественных пороговых значений для характеристики уровней «устойчивости», «минимализма» и уровня и форм «экологического просвещения».

Наиболее сложным для формализации и регулирования экотуризма является такой его параметр как оценка максимально допустимой нагрузки на природные и культурные объекты. В то же время не возможно представить достижимой идею устойчивого развития природопользования без максимально точной оценки этого параметра и его строго соблюдения всеми туристическим фирмами.

Однако сложность оценки качественных и точных количественных критериев экотуризма не должна являться основанием для политики невмешательства региональных органов власти в эту сферу бизнеса. Пусть и эмпирически, основываясь на постепенном совершенствовании экспертного сообщества и на практическом опыте, но государственное регулирование сферы экотуризма является основным инструментом практического достижения экотуризмом его базовых критериев и принципов. В основу решения этой важнейшей задачи могут быть, например, положены инструменты и накопленный опыт государственной экологической экспертизы.

В государственной программе «Развитие туризма в Пермском крае на 2014-2016 года» экологический туризм, к сожалению, не рассматривается как одно из перспективных направлений (он лишь упомянут в Подпрограмме № 3 среди некоммерческих направлений туризма). В ней также отсутствует определение понятия «экологический туризм», в соответствии с которым он развивается и регулируется государством в этом регионе. В тоже время на рынке региональных туристических услуг присутствуют фирмы, активно предлагающие определенный набор «экотуров» [5, 6, 9, 10, 13], подавляющее большинство которых (за исключением тех, которые проводятся в границах государственных заповедников) соответствует максимально свободной трактовке понятия «экологический туризм». Эффективное, устойчивое развитие экотуризма в Пермском крае не возможно без выполнения следующих условий.

1. Министерство физической культуры и спорта Пермского края должно однозначно определиться с формализованным определением понятия «экологический туризм», в соответствии с которым должны быть сформулированы основные критерии экотуров, на основании которых и будет организовано администрирование этого направления туристического бизнеса в регионе.
2. Необходимо создать кадастр природных и культурных объектов Пермского края, представляющих наибольшую привлекательность для развития экотуризма в регионе.
3. Каждый природный и культурный объект Пермского края (особенно входящие в перечень особо охраняемых природных территорий Пермского края), вовлекающийся в сферу экотуристического бизнеса, должен получить высокопрофессиональную оценку максимально допустимой нагрузки как минимум по следующим параметрам: а) по числу посещения туристами в единицу времени (сутки, месяц, сезон, год); б) по форме и особенностям поведения и перемещения туристов; в) по сезонной специфике посещения туристами.
4. Предлагаемые туристическими фирмами экотуры должны сертифицироваться Министерством физической культуры и спорта Пермского края на соответствие основным критериям и принципам экотуризма, принятым в регионе.

Таким образом, отсутствие юридически оформленного региональными властями определения понятия «экологический туризм» и его основных критериев является одной из главных причин стихийного развития рынка экотуристических услуг в Пермском крае, в результате чего невозможно достижение основных целей экотуризма.

**Литература:**

1.Генеральная Ассамблея ООН. <http://daccess-ods.un.org/TMP/7425023.31733704.html>

2.Задевалова С.В., Бутова Т.Г., Задевалов В.И. Экологический туризм как фактор устойчивого развития территорий// Вестн. Бурятского Гос. Ун-та, 2013, № 13. С. 53-57. 3.Кусков А. С. Современный экотуризм: основные концепции, направления и формы/ А. С. Кусков, Е. И. Арсеньева. –URL:http://tourlib.net/stattitourism/kuskovecotourism.htm.

4.Мамаева Н.Н. Экологический туризм: определение понятия.// http:/ecoinf.uran/content/1intro/part2/shtml.

5.ООО «Туристическая компания «Жемчужина». [http://www.jemtur.ru.](http://www.jemtur.ru/)

6.ООО «Туристическая фирма «Белый камень». [http://www.uralekskursii.ru.](http://www.uralekskursii.ru/)

7.Преловский В. И. О содержании понятия «экологический туризм» / В. И. Преловский // География и природные ресурсы. – 2002. – № 2. – С. 24-31.

8.Рудченко В. Н.Экологический туризм к[а](http://publications.hse.ru/view/102019060)к часть туристской стратегии развития пригородной зоны [мегаполиса](http://publications.hse.ru/view/102019060) // Ученые записки Российского государственного гидрометеорологического университета. 2013. № 27. С. 174-183.

9.Туристическая компания «Биармиа-Тур», [http://biarmia-tour.ru.](http://biarmia-tour.ru/)

1. Туроператор по Уралу «Соло-Тур», [http://nordural.ru.](http://nordural.ru/)
2. Федотов В.И., Рощевкин Р.С. Еще раз о понятии «экологический туризм» и основных предпосылках экотуристической деятельности в Воронежском регионе// Вестн. ВГУ, Серия: География. Геоэкология, 2013, № 2. С. 5-9.
3. Храбовченко В.В. Экологический туризм. – М.: Финансы и статистика, 2003. – 208 с.
4. Центр экологического туризма «Зеленый Ветер», [http://www.zel-veter.ru.](http://www.zel-veter.ru/)
5. Экологический туризм на пути в Россию. Принципы, рекомендации, российский и зарубежный опыт /ред.сост.: Е. Ю. Ледовских, Н. В. Моралева, А. В. Дроздов. – Тула: Гриф и К, 2002. – 284 с.

**СПОРТИВНО - ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР**

**ИНТЕГРАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ**

В.В. Маркелов, доктор педагогических наук, профессор

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

Одним из основных условий интенсивного развития страны является наличие здорового поколения, гармоническое формирование которого невозможно без использования разнообразных средств физического воспитания и спорта. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии физических и психических сил организма. При этом спорт рассматривается как важнейшее средство формирования человека как личности. В процессе занятий спортом активно развиваются не только двигательные способности человека, но и обеспечивается формирование социально-ценных качеств личности. В ходе занятий спортом формируются такие позитивные качества личности, как оптимистичность, инициативность, решительность, креативность, стрессустойчивость, толерантность, коллективизм и другие. В последние годы Б. В. Бальсевичем и Л.И. Лубышевой широко внедряется система спортивно ориентированной физической культуры, основанная на привлечении учащейся молодежи к активным занятиям спортом. Спортизация физкультурного образования осуществляется как в форме учебно-тренировочных занятий, проводимых за пределами академического расписания, так и в форме теоретико-методических занятий. В целях апробации сопряженного влияния систематических занятий спортом на состояние здоровья, физическую подготовленность, личностное развитие и копинг-поведение и успешность учебной деятельности нами совместно с Е.Л. Комаровской было выполнено экспериментальное исследование с привлечением студентов московских вузов (125 чел).

Мы исходили из предположения о том, что активные занятия спортом будут положительно сказываются не только на физической подготовленности, но и будут способствовать формированию позитивных свойств личности, их интеграции, выбору и реализации студентами конструктивных стратегий совладающего поведения.

В работе был использован комплекс тестов физической подготовленности и анкетных методик, направленных на диагностику личностных особенностей (Р. Кеттелл, С.Р. Пантелеев и В.В. Столин, Ю.М. Орлов), стратегий психологических защит (Х. Келлермана и Р. Плутчика), свойств темперамента (А.И. Щебетенко), копинг-поведения (Г.С. Никифоров), психической надежности (В.Э. Мильман) и др.

В результате исследования обнаружено, что студенты, активно занимающиеся спортом, имеют не только статистически более высокие показатели по всем тестам физического развития и физической подготовленности, но и практически не болеют, а также имеют более высокую учебную успеваемость по сравнению с остальными студентами. В исследовании показано, что студенты, активно занимающиеся спортом, статистически значимо отличаются от остальных студентов по показателям таких личностных качеств, как позитивная Я – концепция, высокий уровень самоуважения, уверенность в себе, социальная смелость и пониженная тревожность. В сложных ситуациях они предпочитают использовать рациональные механизмы психологической защиты и конструктивные стратегии преодолевающего поведения. Данные, полученные в исследовании, показали, что студенты-спортсмены отличаются более высоким уровнем саморегуляции, более самостоятельны и более адекватно реагируют на изменение условий деятельности по сравнению с «неспортсменами». При достаточно высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние некоторых «негативных» проявлений психодинамических свойств, препятствующих достижению цели. Для них характерна адекватность самооценок и устойчивость субъективных критериев оценки результатов деятельности. Студенты-спортсмены в большей степени способны принимать на себя ответственность за исход соревнований, просчитывать варианты решения проблем, выносить положительный опыт из экстремальных ситуаций и активизировать волевые усилия для совладания с ними. Они чаще используют такие адаптивные стратегии совладания с ситуацией, как планирование решения проблемы и адекватная переоценка ситуации. Они чаще выбирают и используют такие средства саморегуляции, как актуализация положительных эмоций (создание положительного образа ситуации), концентрация внимания, идеомоторная тренировка, т.е. достаточно сложные виды произвольной активности.

Студентов, занимающихся спортом, отличает специфический комплекс личностных особенностей, отражающих отношение к людям, к самому себе и к профессиональной деятельности. Для них характерна значительно меньшая склонность к общению, к управлению деятельностью других и к неоправданному риску, а также меньшая выраженность агрессивности по сравнению со студентами, не занимающимися спортом. Этот комплекс отражает стремление студентовспортсменов к экономии адаптационной энергии в целях успешной самореализации не только в спортивной, но и в учебной деятельности. Успешность учебной деятельности оказалось сопряженной у студентов-спортсменов с интернальностью в области достижений и неудач. У студентовспортсменов более выражены показатели мотивационно-энергетического компонента психической надежности, являющегося одним из интегральных показателей надежности учебной и спортивной деятельности.

Нами обнаружены существенные различия в структуре индивидуальных свойств у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом

Согласно полученным в исследовании данным, значительно большее количество корреляционных связей свойств индивидуальности с показателями физической подготовленности обнаружено у студентов-спортсменов по сравнению с показателями студентов, не занимающихся спортом (156 против 78). Полученный факт можно рассматривать как феномен более активного включения системы разноуровневых свойств индивидуальности в детерминацию физической подготовленности спортсменов. При этом в структуре индивидуальности представителей группы спортсменов ведущая роль принадлежит свойствам личности, роль которых в детерминации физической подготовленности у студентов-спортсменов гораздо выше, чем у «неспортсменов» (127 корреляций – 81,4% против 46 – 58,9%). Анализ интеркорреляций свойств индивидуальности и копинг-поведения у представителей двух групп показал, что стратегии преодолевающего поведения у студентов-спортсменов сопряжены с 81 свойствами личности. В структуре индивидуальности студентов, не занимающихся спортом, обнаружено 60 связей личностных свойств со стратегиями преодолевающего поведения. Таким образом, количество свойств, участвующих в детерминации копинг–поведения у студентов, занимающихся спортом на 35% больше, чем у студентов - «неспортсменов».

Сравнительный анализ полученных данных свидетельствует о качественном различии в детерминации копинг-поведения разноуровневыми свойствами индивидуальности у студентов, занимающихся спортом и остальных обучающихся. Полученные в исследовании результаты можно предположительно рассматривать как феномен интегрирующей функции занятий спортом в структурировании личности и детерминации копинг-поведения студентов.

Таким образом, в исследовании подтверждена гипотеза о высокой эффективности занятий спортом в совершенствовании физической подготовленности, интеграции личности и оптимизации стратегий совладающего поведения студентов.

**Литература:**

1. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека. М.: Смысл - Академия. 2007. – 528 с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность /Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 4. – с. 2 – 4.
3. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся./Под ред. В. И. Харитонова, М. В. Бажановаа, А. П. Исаева, Н. З. Мишарова. – М.: ИНФРА - ДАНА, 2003. – 256 с.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. – 204 с. 5. Маркелов В.В. Развитие индивидуальности человека в физическом воспитании и спорте. Пермь. ПОИПКРО, 2006. – 244 с.

6. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика. – 1986. – 256 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО - КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Н.В. Мартынов, учитель физической культуры, СОШ №1, г. Очер, Пермский край, Россия

Одним из приоритетных направлений работы учителей физической культуры является повышение качества образования через использование информационных технологий на уроках и внеклассных занятиях наряду с традиционными формами обучения.

Современные педагогические технологии, в частности использование новых информационных технологий, Интернет-ресурсов, позволяют учителю достичь максимальных результатов в решении многих задач.

1. Интенсификация всех уровней учебно-воспитательного процесса за счет применения средств современных информационных технологий:

* повышение эффективности и качества процесса обучения;
* повышение активности познавательной деятельности;
* углубление межпредметных связей;
* увеличение объема и оптимизация поиска нужной информации; - индивидуализация и дифференциация процесса обучения.

1. Развитие личности обучаемого, подготовка индивида к комфортной жизни в условиях информационного общества:

* развитие коммуникативных способностей;
* формирование умений принимать оптимальное решение или предлагать варианты решения в сложной ситуации;
* эстетическое воспитание за счет использования компьютерной графики, технологии мультимедиа;
* формирование информационной культуры, умений осуществлять обработку информации; - формирование умений осуществлять экспериментально– исследовательскую деятельность.

1. Работа на выполнение социального заказа общества:

* подготовка информационно грамотной личности;
* подготовка пользователя компьютерными средствами;
* осуществление профориентационной работы в области физическо культуры.

Задача учителя состоит в том, чтобы создать условия практического овладения знаниями. Применяя этот принцип к уроку физической культуры, можно отметить, что задача учителя, выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, своё творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность учащегося.

Изменяется содержание деятельности преподавателя: преподаватель становится разработчиком новой технологии обучения, что, с одной стороны, повышает его творческую активность, а с другой – требует высокого уровня технологической и методической подготовленности. С первых уроков в школе закладываются основы техники двигательных действий, которые востребованы на всём протяжении обучения в школе. Главное на этом этапе – овладение базовой техникой изучаемых двигательных действий. Чтобы создать правильное представление обучающихся о технике двигательных действий по всем программам, на помощь приходят информационно – коммуникационные технологии (ИКТ).

Использование ИКТ на уроке повышает эффективность обучения. Задачами таких уроков становится повышение уровня теоретических и практических умений, навыков по предмету, повышение качества знаний, развитие творческих способностей учащихся. Использование ИКТ не должно превышать 15 минут подряд. Задача учителя координировать, направлять и руководить, а компьютер «объясняет» материал. С помощью звука, текста, видеоряда учащиеся получают информацию и представление об изучаемом двигательном действии. В качестве проверки использется компьютерный контроль. Тем самым фиксируются успехи и ошибки учеников в выполнении учебных действий, реализуется принцип индивидуализации.

На уроке можно использоватьразличные виды компьютерных программ:

* Учебные (наставнические) программы используются преимущественно при объяснении нового материала для максимального усвоения.
* Программы – тренажоры – для формирования и закрепления умений и навыков, а также для самоподготовки учащихся. Используюся эти программы, когда теоретический материал уже освоен.
* Контролирующие программы – для контроля. Это проверочные задания, тесты.
* Демонстационные программы – для наглядной демонстрации учебного материала.
* Информационно – справочные прогрммы – для вывода необходимой информации на экран.

Компьютерные программы ускоряет процесс подготовки к уроку, позволяет учителю использовать свое творчество, обеспечивает наглядность, повышает интерес и мотивацию учащихся, повышает качество оценивания. Используя компьютерные технологии, можно научить учащихся слушать и слышать друг друга, быть терпимыми к высказываниям других, научить общаться и обмениваться мнениями, реализовать себя в этом мире, Информационно – компьютерные технологии способствуют повышению познавательного интереса к предмету; содействуют росту успеваемости учащихся по предмету; позволяют учащимся проявить себя в новой роли. Сам факт проведения урока физической культуры в кабинете, оснащенном компьютерной техникой, интригует детей, у них появляется внешняя мотивация. Из внешней мотивации “вырастает” интерес к предмету. При использовании компьютерных технологий в образовательном процессе, урок проходит более интересным, наглядным и динамичным.

В методике обучения физической культуре ставится задача сделать обязательным использование на уроках игр и занимательных упражнений, оказывающих стимулирующее воздействие на развитие познавательного интереса и уровня физической подготовленности учащихся. Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование электронных презентаций позволяет эффективно решить эту проблему. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны ученикам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

Демонстрировать рекомендуется на большом экране прямо в спортзале. Ученики знакомятся с движениями только в эталонном исполнении с помощью видео уроков физкультуры. Техника двигательного действия может быть отображена в трех режимах: 1) общая характеристика; 2) детальная характеристика; 3) характеристика по элементам.

Упражнения можно показывать в трех вариантах: видеозапись, флэш-анимация и рисунок Учитель самостоятельно определяет, каким материалом ему лучше воспользоваться (картины, фотографии, видеофрагменты, плакат). Учебная программа представлена в виде плакатов, где определенное двигательное действие разбито на фазы. Это помогает учителю указать на правильность выполнения и предвосхитить неправильное выполнение и травмы. Видя себя на экране, учащиеся исправляют ошибки.

Использование тестирующих компьютерных программ на уроках физической культуры, при подготовке к олимпиаде по предмету “физическая культура” позволяет объективно оценить теоретические знания учащихся. Тесты могут использоваться на любом этапе обучения. Компьютерные тексты предусматривают как работу с подсказкой ответов, так и без них, на каждый вопрос даются варианты ответов. Время, выделяемое на тест, зависит от сложности вопросов и их количества и ограничивается 10 – 15 минутами. По окончании работы открывается окно результатов. В этом окне отображается оценка по пятибалльной системе. Выигрывает от этого не только учитель, такая компьютерная программа полезна, прежде всего, ученикам. Компьютер всегда непредвзят, это независимый эксперт. В компьютеризованном виде возможен вариант самообучения, идущий в 2 – 4 раза быстрее, чем при традиционном коллективном разборе результатов тестирования.

Назначение интернет – сайта учителя – помочь ученикам через тематические странички сайта получить дополнительные материалы к урокам, зачётам. Использование интернет-сайта учителя помогает формировать информационную компетенцию учащихся, повышает эффективность обучения, сайт учителя экономит время и средства на подготовку к уроку, позволяет использовать материалы сайта для домашних заданий и работы на уроках, для подготовки к экзамену по предмету.

Компьютерная поддержка позволяет вывести современный урок на качественно новый уровень, повысит статус учителя, использовать различные виды деятельности на уроке, эффективно организовать контроль и учет знаний учащихся. .

Таким образом, исходя из своего опыта работы, я считаю, что при организации и проведении современного урока физкультуры необходимо использование ИКТ, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности школьника, расширять общий кругозор. Литература: 1. Дядюшкина Т.С. Использование информационных технологий на уроках физической культуры. Ростов - 2010

2. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии, М. 1999

**ВЛИЯНИЕ БАННЫХ ПРОЦЕДУР НА ОРГАНИЗМ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТСМЕНА**

В.В. Матвеев, кандидат педагогических наук, доцент,

П.А. Матвеева, кандидат экономических наук, доцент

Челябинский государственный педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Парная баня характеризуется, как правило, температурой воздуха от 40 до 60° С при 90-100% относительной влажности, а суховоздушная - температурой воздуха 70-90° С при 5-15% относительной влажности. Эти особенности играют существенную роль при воздействии на организм человека и приводят к заметным различиям в характере ответной физиологической реакции – терморегуляции [2]. Условия высоких температур затрудняют теплоотдачу, и в результате нарушается тепловое равновесие, в том числе, задерживается и накапливается тепло в организме, что в свою очередь, ведет к повышению температуры тела. Эти процессы мобилизуют функции терморегуляции для удаления из организма лишнего тепла, что может осуществляться двумя путями: - снижением теплообразования в клетках и органах (химическая терморегуляция);

- усилением теплоотдачи с помощью потоотделения, расширения кровеносных сосудов кожи и легких, учащения дыхания (физическая терморегуляция).

Эти механизмы могут обеспечить тепловой гомеостаз (равновесие) лишь на определенный промежуток времени, в зависимости от окружающей температуры и влажности. Таким образом, время нахождения в бане не должно превышать того уровня, иначе (см. рис 1):

организм не справляется с раздражение теплом

условиями повышенной соответствующих полей  ПЕРЕГРЕВ температуры гипоталамуса

ПРИЗНАКИ:

бледность | головокружение | тошнота | нарушение координации

Рис. 1. Результат превышения допустимого времени нахождения в бане

В парной с горячим воздухом общее разогревание тела происходит относительно медленно, изменение температуры на участке сонной артерии происходит довольно быстро.

Главное различие парных и суховоздушных бань - влажность воздуха. Основные механизмы:

1. Сухой воздух  Легкое испарение влаги с поверхности кожи  Значительно понижается температура тела (чем меньше относительная влажность воздуха, тем меньше его теплопроводность и, следовательно, меньший нагрев тканей организма).
2. Высокая влажность воздуха  Затруднено испарение влаги с поверхности кожи, легких и дыхательных путей  Быстрое и сильное нагреванию тканей  затруднен газообмен в легких  перегревание  быстрое нарушение терморегуляции и ухудшение самочувствия [3].

Действие банных процедур на сердечно-сосудистую систему [1]

расширение и увеличение количества функционирующих капилляров

облегчение продвижения крови по артериям

ускорение венозного кровотока

учащение и усиление сердечные сокращения

увеличение систолического и минутного объема крови

повышается скорость кровотока.

Рис. 2. Действие банных процедур на сердечно-сосудистую систему.

Расширение сосудов кожи  изменение кровяного давления: увеличение систолического / уменьшение диастолического давления. Венозное давление повышается  кровоснабжение внутренних органов уменьшается.

Таблица 1 Функциональные сдвиги в условиях парных и суховоздушных бань

|  |  |
| --- | --- |
| В парной бане | В суховоздушных банях |
| более резкие изменения функций сердечно-  сосудистой системы: существенное повышение систолического и диастолического давления, нарушение обменных процессов в сердечной мышце, резкое повышение ЧСС до 140-170 уд/мин. | функциональные сдвиги в сердечно-сосудистой  системе менее значительны: частота сердечных сокращений достигает 120 уд/мин, давление  крови снижается (особенно заметно у больных с гипертоническими синдромами), функции сердечной мышцы повышаются |

Рассмотрим влияние банных процедур на некоторые системы организма человека. Банные процедуры утомленным мышцам показаны после физической работы, а также во время соревнований с целью снятия напряжения.

Функции банных процедур:

1. Средство снятия утомления, восстановления работоспособности;
2. Специфическая форма тренировки мышц, улучшения эластических и энергетических процессов в них;
3. Средство повышения функциональных возможностей, в том числе, увеличения силы, выносливости.

Таблица 2 Основные механизмы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Баня с высокой влажностью в парной  (80-100% при температуре воздуха 60-70°С) | В бане сухой воздух  (температура 90 - 110°С при влажности 10-25%) | Температура в сауне превышает 120° С  (при прочих равных условиях) | Температуре в бане6070°С и влажности воздуха 60-80 % и больше |
| В первое время наблюдается снижение мышечной силы,  появление чувства  усталости, слабости,  ухудшение настроения и понижение  работоспособности; через 10-15 часов  работоспособность повышается обратно | Посещение спортсменами парной  через 10-12 мин после тренировки в 2 захода по 3- 4 мин с  перерывом между  заходами 5-10 мин  (при этом прием процедуры в  горизонтальном  положении), сила  мышц кисти уже через  1-2 ч возрастала на 1 кг 200 г: в этом случае  вечерняя тренировка проходила эффективнее | Сила мышц почти не увеличивается | Спортсмены чувствуют себя вялыми, не  отдохнувшими:,  вечерняя тренировка малоэффективна |

Баня может обеспечивать не только избирательное воздействие в поверхностно расположенных мышцах, но и более глубоко лежащих, что приводит к положительным функциональным и структурным изменениям в прогретых мышцах.

Влияние банных процедур на нервную систему.

Условия парных и суховоздушных бань значительно влияют на функции центральной нервной системы (ЦНС) и нервно-мышечного аппарата в целом. Общеизвестный факт: чрезмерные температуры (выше 100°С) приводят к ухудшению функций нервно-мышечного аппарата. Механизм влияния:

Расширение периферических кровеносных сосудов в коже, подкожной клетчатке, мышцах  кровь отливает от мозга  снижается активность его корковых структур  наступает торможение, релаксация (покой).

Таблица 3

Влияние банных процедур на нервную систему

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10 минут | До 20 минут | До 30 минут |
| 1.Улучшение показателей функционального состояния ЦНС и двигательного аппарата; повышается световая чувствительность глаза на 40,5%, скорость двигательной реакции на световой и звуковой сигналы на 6,9 и 8% (соответственно), точность движений увеличивается на 25,8%, силовая выносливость на 14,1%;  2. Ускорение процессов восстановления мышечной работоспособности; 3. Улучшение психоэмоционального состояния человека:сон, настроение, самочувствие, внимание и т.д. | В первые часы после нее:  некоторое снижение показателей функционального состояния ЦНС, нервномышечного аппарата, но быстрым восстановлением и дальнейшим их увеличением по сравнению с исходным уровнем | Ухудшением показателей функционального состояния ЦНС, двигательного аппарата и психо-эмоционального состояния |

Влияние банных процедур на обмен веществ и системы внутренней секреции (рис. 3).

Банные процедуры активно влияют

  

газовый обмен | минеральный обмен | белковый обмен



Положительное влияние на функции внутренних органов и жизнедеятельности организма в целом

Рис. 3. Влияние банных процедур на обмен веществ.

Установлено и положительное воздействие парной на скорость удаления из организма молочной кислоты после мышечной нагрузки [4].

Таблица 4 Баня активизирует обменные процессы:

|  |  |
| --- | --- |
| Влияние повышенной температуры | Влияние охлаждающих процедур (погружение в снег, купание в холодной ванне) |
| 1. Интенсификация обмена веществ в соответствии с правилом, согласно которому скорость реакций зависит от температуры, интенсивность метаболизма увеличивается в подогретых тканях; 2. Разогрев, хотя и в различной степени, всех органов 3. Возникновение связанных с функционированием различных органов различий в интенсивности метаболизма, в зависимости от специфической деятельности конкретного органа | Повышение энергетического обмена затрагивает в первую очередь мышцы и печень как важнейшие органы, выделяющие тепло. |

Итак, использование банных процедур должно быть крайне дозировано и дифференцированно в соответствии с функциональным состоянием спортсмена, определяемым тренером совместно с медицинским работником, в зависимости от задач тренировочного цикла – повышение работоспособности спортсмена, восстановление, расслабление.

**Литература:**

1. Романчук А.П., Овчарек А.М., Браславский И.А. Вегетативное обеспечение кардиореспираторной системы спортсменов различных специализаций// Теория и практика физической культуры.-2006.- №7.- С. 48-51.
2. Системные реакции организма спортсмена на воздействие адаптогенных факторов: Сб. науч. тр./ Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.-Л.: ГДОИФК, 1987.- 88с.
3. Цыган Н.В., Степанов А.В., Мокеева Е.Г., Князькин И.В., Ким А.Ф., Акперов Э.К. Иммунореабилитация спортсменов/ Под ред. чл.- кор. РАМН проф. Ю.В.Лобзина.- СПб.: СпецЛит, 2005.-63с.
4. Аванесов В. Восстановление. Влияние физических средств восстановления на специальную работоспособность спринтеров в процессе выполнения тренировочных заданий// Легкая атлетика.- 2007.-

№11-12.- С. 48.

**КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

А.П.Матвеев, доктор педагогических наук, профессор

Московский государственный областной университет, г. Москва, Россия

Отечественная педагогическая наука, роль которой всегда возрастала на переломных этапах развития общества, предложила целый ряд методологически обоснованных положений и концептуальных решений по реформированию школьного образования. В своей основе, все они отражают единую потребность общества в формировании разносторонней личности, способной к творческой самореализации, как в собственных жизненных интересах, так и интересах общества.

В соответствии с общей целевой установкой отечественного образования, формулируется цель для общего среднего образования по физической культуре, которая ориентирует данную предметную область на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения индивидуального здоровья, оптимизации собственной трудовой деятельности, организации активного отдыха и досуга.

Вместе с тем, ни для кого не является секретом, что на предшествующем историческом этапе физическая культура, как явление культуры, рассматривалась в обществе преимущественно с позиций прагматических установок и представлений созданной государством системы физического воспитания и подчинялась в своем развитии решению ее сугубо утилитарных задач по совершенствованию «биологической природы» человека. Развиваясь в рамках заданности этой системы, физическая культура, по сути, «теряла» свои собственные социокультурные формы и функции и представала в сознании человека как суть тождественность процессу физической подготовки, соотносящемуся «напрямую» лишь с практикой «подготовки к труду и обороне Родины». Подобная трансформация физической культуры из феномена целостного развития человека в одно из средств его подготовки к жизни, обозначила сегодня проблему содержательного наполнения образовательной области физической культуры в структуре школьного образования, полноту формирования системных элементов ее учебного предмета. Отсюда становится очевидным, что неразрешенность данной проблемы в ближайшее время, делает, по сути, невозможным выполнение в полном объеме требований федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) и, следовательно, достижения его целевых установок в целом.

К настоящему времени, в специальной литературе складывается мнение о том, что в предшествующий период в общеобразовательных школах подмена учебного предмета физической культуры на предмет физической подготовки был связан, в том числе, и с недостаточной разработанностью собственно теории образования по физической культуре. Здесь, возможно предположить, что учебный предмет образования, коим является «физическая культура» и его программно-методическое обеспечение отрабатывались и, к сожалению, продолжают отрабатываться сегодня, на базовых положениях и концептуальных конструкциях раннее созданной теории физического воспитания. Последнее обеспечивала и обеспечивает сохранность основ учебного предмета в традиционной парадигме, ориентируя его содержание на преимущественную физическую подготовку. Из сказанного становится очевидным, что для полноценного развития образования школьников в области физической культуры, реализации целевых установок и требований ФГОС необходимо создание соответствующей теории образования в области предмета физической культуры, адекватной современным представлениям общей теории образования, разработанной отечественными учеными и педагогами.

Любая теория, как известно, начинается с категориального аппарата, который отражает уровень ее развития и разработанности. Учитывая это, для разработки основ теории предмета физкультурного образования необходимо, в первую очередь, рассмотреть ключевые категории общей и частной педагогики, включая и категории теории физического воспитания и, пришедшей ей на смену, «теории и методики физической культуры». Проведенный сравнительный анализ основных категорий теории педагогики и ее частных направлений позволил прийти к некоторым заключениям, в числе которых особо следует отметить следующие:

1.В «Законе об образовании» (2013) категория «образование» раскрывается через три взаимосвязанных процесса - обучение, воспитание и развитие. Такая же конструкция и с тем же содержательным наполнением (обучение, воспитание и развитие) используется и в общей педагогике для раскрытия понятия «педагогический процесс» (Ю.К.Бабанский,1985). Отсюда, логично предположить, что понятие «образование» и понятие «педагогический процесс» являются тождественными и раскрывают суть одного, и того же явления. Следовательно, адресность целевой установки образования, провозглашенной в федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС), в равной степени относится не только к образованию, но и целостному педагогическому процессу, реализуемому в каждом образовательном учебном заведении. Вместе с тем, необходимо отметить, что в последующих нормативных и сопровождающих Закон материалах, категория «образование» уже не соотносится с собственно педагогическим процессом, а раскрывается как социальная структурно-организованная система. И в этой системе, в качестве ее оснований, представляются лишь формы организации, которые, по сути, совпадают с базовыми компонентами педагогического процесса: обучения, воспитания, развития. Очевидно, что двойственность использования понятия «образования» и как системы и как педагогического процесса, особенно, в нормативных и методических материалах, требует своего научного «разведения». При этом, особенно важно подчеркнуть, что такое разведение необходимо для понимания целостности педагогического процесса, понимания функциональной ориентации его составляющих компонентов и частей. Как результат этого, появляется объективная необходимость предметного и более глубокого изучения данного явления, которым является образование. Последнее становится возможным на основе принципа историзма, позволяющего выявить первооснову любого явления, раскрыть основные причины и закономерности его развития.

1. В базовых положениях федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) понятие «образование» раскрывается в т.н. «широком толковании», т.е. как социальное явление, в основании которого лежит процесс формирования активной творческой личности, способной к самореализации. В тоже время, собственно процесс образования в данном документе не рассматривается в качестве структурного основания целостного педагогического процесса, не раскрывается наравне с обучением и воспитанием. Следовательно, вне целостного педагогического процесса, образование начинает выступать в образовательном пространстве «неким» относительно самостоятельным явлением, берущим на себя в том числе, и функцию обучения, и функцию воспитания, и функцию развития. При таком понимании, родовая функция процесса образования как одного из компонентов целостного педагогического процесса, нивелируется, и ее влияние на результативность развития личности школьников, остается весьма неопределенной. Отсюда очевидно, что для теории педагогики актуализируется проблема раскрытия существа самого педагогического процесса образования, понимания его роли и места в структуре целостного педагогического процесса, базовой функцией которого было, есть и будет целенаправленное развитие личности.
2. В общей педагогике понятие «образование по физической культуре» практически не рассматривается и это несмотря на то, что его определение и внесение в теорию педагогики было осуществлено П.Ф.Лесгафтом более века тому назад (1987). Согласно взглядам этого ученого, «физическое образование», в своей предметной сущности, представляется как педагогический процесс, ориентированный на образование и развитие психосоциальной природы ребенка. В таком понимании, «физическое образование», в определенной степени, противопоставляется процессу «физическое воспитание», вектором развития которого, уже в то время, представало адресное совершенствование (преобразование) физической природы человека. К сожалению, в современной теории педагогики, за физическим воспитанием сохранился приоритет преимущественного развития «физической природы человека» и вместо категории «физическое образование» (образование в области физической культуры) активно разрабатывается категория «физическое воспитание». Согласно этой существующей теории, категория «физическое воспитание» раскрывается, не в парадигме собственно процесса воспитания (а именно, воспитания личности средствами физической культуры), а через процессы обучения знаниям и двигательным действиям, воспитания физических качеств. При таком понимании становится очевидным, что базовая категория «физическое воспитание» вбирает в себя те структурные компоненты, которые присущи образованию, а именно обучение и воспитание. Последнее, лишний раз показывает, что развитие теории физического воспитания в сегодняшнем своем выражении осуществляется вне общей теории педагогики, мало ориентируясь на ее базовые положения и, следовательно, является «мало достаточной», для разработки программно-методического обеспечения и сопровождения процесса выполнения требований ФГОС. Рассматривая основы теории физического воспитания необходимо отметить и тот факт, что в рамках развития своего научного предмета, она, в последние несколько десятков лет, расширяет свои функциональные границы, активно «взявшись» за разработку проблемы укрепления здоровья подрастающего поколения. Последнее явно не вписывается ни в парадигму воспитания, ни в парадигму образования и, поэтому, начинает восприниматься уже как лечебно педагогическое, профилактическое явление, развивающееся по своим специфическим законам и на основе своих специфических принципах.
3. Одной из основных категорий современной «теории и методики физической культуры»1 выступает понятие физическое воспитание, которое определяется как синоним физической подготовки «…. физическая подготовка и физическое воспитание есть суть слова синонимы …» (Л.П.Матвеев, 1983). В то же время, тот же автор, но уже в части теории спортивной подготовки утверждает, что в структуре спортивной тренировки «… физическая подготовка, есть относительно самостоятельный целенаправленный процесс *воспитания физических качеств…*» (Л.П.Матвеев, 1991; 2008). Возможно это и так, что все эти процессы и «физическое воспитание», и «физическая подготовка», и «спортивная тренировка как многолетний педагогический процесс», есть слова синонимы, отражающие суть одного и того же явления. Но трудно согласиться с тем, что в основе этих педагогических процессов, по мнению этого же автора, лежит *воспитание* физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и пр.), под которыми он понимает «… совокупности анатомо-морфологических свойств человека, обеспечивающих все многообразие его двигательной активности …» (Л.П.Матвеев, 2008). Из сказанного, вытекает, что современная теория и методика физической культуры обосновывает возможность направленного *воспитания* биологической природы человека, поскольку и сократительные свойства мышц, и проводимость нервных импульсов, и многие другие свойства, определяющие проявление физических качеств, относятся к анатомоморфологическим свойствам человека. Вместе с тем, обращаясь к трудам П.Ф.Лесгафта (1987), А.Д.Новикова (1941; 1949), Н.И.Пономарева (1980) и других отечественных ученых, опираясь на общепринятое в педагогике понятие «воспитание», можно прийти к несколько иному, отличительному, пониманию существа «физического воспитания». Физическое воспитание есть целенаправленный процесс воспитания качеств личности, средствами физической культуры в условиях освоения или совершения двигательной (физкультурной) деятельности (А.П.Матвеев,

1997).

6. Несмотря на то, что в учебных планах общеобразовательных школ представлена дисциплина «физическая культура», учебный процесс в большинстве из них до сих пор осуществляется в представлениях учебного содержания «Комплексной программы по физическому воспитанию», которая, по сути, и определению, является программой по физической подготовке (В.И.Лях, 19933; 2008). Как следствие этого, вместо учебного предмета физической культуры, в основании которого лежит деятельность человека по преобразованию и совершенствованию собственной физической природы, в содержание образовательного процесса школьников закладывается целенаправленная «физическая подгонка» под соответствующие образцы, представляемые нормативами и требованиями к уровню развития базовых физических качеств (А.П.Матвев,1997).

Таким образом, представленные суждения позволяют прийти к общему выводу о том, что современная педагогическая наука определяет вектор совершенствования современной школы в парадигме системно-организованного образования, ориентированного на формирование личности, способной к самореализации в условиях последующей общественной и профессиональной деятельности. Подобная смена целевой ориентации отечественного образования, как хорошо известно, связанна с переходом общества на новый «рыночный» путь развития, который собственно и предопределил необходимость пересмотра и переосмысления ряда основополагающих положений теории педагогики, актуализировал ряд ее актуальных проблем, требующих своего скорейшего разрешения. Здесь, среди наиболее значимых и актуальных проблем отечественной педагогики предстает проблема развития теории образования школьников в области физической культуры, разработка теоретических основ ее учебного предмета, обеспечивающего объективную возможность в достижении качественного выполнения требований ФГОС (2010/2012).

Целью настоящего сообщения является вынесение на широкое обсуждение концептуальных положений и подходов к определению основ содержания образования школьников в области физической культуры, привлечение специалистов к разработке основополагающих научных принципов ее современного развития, формирование основ учебного предмета дисциплины «Физическая культура».

Определение оснований структуры и содержания образования школьников в области физической культурыосуществлялось на основе анализе базовых категорий и концептуальных положений теории педагогики и соотносилось с имеющимися представлениями в педагогике физической культуры и теории физического воспитания. В качестве исходных оснований при разработке структуры и содержания образования по физической культуре выступали:

* педагогический процесс, как условие и результат развития личности;
* школьник, как активный субъект педагогического процесса;
* учебный предмет, как средство педагогического процесса, ориентированного на формирование личности.

В нашей концепции педагогический процесс характеризует собой целостную конструкцию, включающую в себя единство процессов обучения, воспитания и образования. Каждый из этих структурных компонентов основания педагогического процесса определяется собственной функциональной направленностью, содержанием и технологией воздействия на физическую, психическую и социальную сферу школьника:

* *процесс обучение -* основная (родовая) функция которого раскрывается через формирование общественно-значимого исторического опыта и проявляется в конструкции присвоении учащимися соответствующих знаний, умений и навыков (Я.А.Каменский, 1989);
* *процесс воспитание –* основная (родовая) функция которого раскрывается через формирование общественно-значимых личностных качеств и установок, понятий, принципов и ценностных ориентаций и которая проявляется в конструкции приобретении индивидуального мировоззрения и миропонимания, устойчивых черт характера и способов межличностного общения (Ж.Ж.Руссо, 1989);
* *процесс образование –* основная (родовая) функция, по нашему мнению, должна рассматриваться через развитие творчества и мышления (Г.Ф.В.Гегель, 1972) и проявляться в овладении познавательной и предметной деятельностью, развитии способностей к активной самореализации в индивидуальных и общественных интересах.

В целостном педагогическом процессе ни один из компонентов (ни обучение, ни воспитание, ни образование) не может быть выделен в «чистом» виде. Взаимодействуя между собой, каждый из них в том или ином выражении представляется в целостном результате развития личности.

Социализация школьника, лежащая в основе формирования его личности,характеризуется, как процесс активного включения в систему разнообразных общественных отношений и, которая, может проявляться, в частности в процессе онтогенеза, в нескольких взаимосвязанных ипостасях:

* *идентификация –* процесс вхождения в реальную деятельность, выражающийся отождествлением с другими людьми и включением в отношения с ними;
* *индивидуализация* – процесс саморазвития в реальной деятельности, выражающийся приобретением отличительных свойств и способностей, активным включением во взаимодействие и сотрудничество с другими на основе общих интересов, целей и приобретаемых качественных свойств;
* *персонализация* – процесс самореализации в реальной творческой деятельности в целостности многообразия приобретенных качественных свойств и способностей, выражающийся представленностью в социальных отношениях других и активностью воздействия на них даже за пределами их наличного взаимодействия (А.В.Петровский, 2007) В условиях целостного педагогического процесса, каждый его компонент, благодаря собственной родовой функции, стимулирует ту или иную направленность в социализации личности. Так, доминанта задач обучения стимулирует процесс идентификации, задач воспитания – процесс индивидуализации, задач образования – процесс персонализации.

Учебным предметом физической культурыв школе выступает область культуры, в основании которой лежит двигательная (физкультурная) деятельность человека, направляемая на преобразование (совершенствование) физической природы человека. Как и любая деятельность, двигательная деятельность, кроме преобразования того объекта, на который она собственно направляется (на физическую природу человека), обеспечивает целостное развитие личности, единство физического, психического и социального развития. Последнее позволяет полагать, что в процессе двигательной деятельности, благодаря ее преобразовательному процессу, получают свое активное развитие такие психосоциальные характеристики как самостоятельность, мышление, творчество, своеобразие воспроизведения индивидуальных качеств и способностей.

Вместе с тем, как и любая деятельность, двигательная деятельность имеет сложную системноструктурную организацию, включающую в себя, в качестве своих оснований информационный, операциональный и мотивационно-преобразовательный компоненты:

* *информационный компонент* объединяет в себе знания о физической природе человека (медико-биологические основы деятельности), психической природе человека (психологопедагогические основы деятельности) и социальной природе человека (историко-социологические основы деятельности);
* *операциональный компонент* представляется средствами, методами и формами организации деятельности, методами и способами планирования, контроля и регулирования собственно преобразовательного процесса;
* *мотивационно-преобразовательный компонент* включает в себя виды и разновидности двигательной деятельности, ориентированных на удовлетворение общественных и индивидуальных интересов личности в совершенствовании и преобразовании собственной физической природы (физкультурно-оздоровительное направление, спортивно-оздоровительное направление, прикладноориентированное направление).

Каждый из этих компонентов двигательной деятельности оформляется структурными разделами учебного предмета физической культуры, которые наполняются соответствующим учебным содержанием:

*Знания о физической культуре* – содержание отбирается и группируется по трем векторам познавательной деятельности: на природу (природознание); на человека (человекознание); на обществе (обществознание).

*Способы деятельности* – содержание отбирается и группируется по трем векторам предметной деятельности: организация, планирование и контроль, регулирование.

*Физическое совершенствование* – содержание, включающее в себя физические упражнения и двигательные действия, отбирается и группируется в соответствии с тремя основными направлениями развития физической культуры в обществе: оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное. При этом, каждое из этих направлений, насыщается содержанием, формируемым в соответствии с предметно-родовыми, личностно-значимыми и общественнозначимыми ценностными ориентациями.

Целостный педагогический процесс в современной школе ориентируется на целостное развитие учащихся и характеризуется определенной этапностью, отражающей своеобразие их психического развития в школьном онтогенезе. Изучение данного своеобразия, как хорошо известно, позволило отечественным педагогам создать концепцию «ведущего вида деятельности в онтогенезе», которая определила возможность направленного формирования интересов школьников в зависимости от изменчивости вектора их активности, порождаемой наследственными, генетически заложенными программами индивидуального развития (Эльконин, 1978, Давыдов, 1986).

Руководствуясь базовыми положениями концепции ведущего вида деятельности в онтогенезе и рассмотренными представлениями о концептуальных структурных основаниях образования школьников в области физической культуры, легли в основу разработки концептуальной модели целостного педагогического процесса (таблица 1). Данная модель прошла апробацию при разработке Государственных стандартов содержания образования по физической культуре для начального, основного и среднего (полного) образования (2004). С учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта (2010/2012) данная модель была усовершенствована и активно использовалась при разработке Фундаментального ядра образования для учащихся начальной (2010), основной (2011) и средней (полной) школы (2012). Кроме того, ее структурные основания нашли свое отражение в структуре и содержательном наполнении Примерных и Рабочих программ по физической культуре для всех ступеней школьного образования (А.П.Матвеев, 2006 – 2013).

Таблица 1 **Концептуальная модель целостного педагогического процесса развития школьников посредством освоения учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основания** | **Начальная школа** | **Основная школа** | **Старшая школа** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ***Ведущие виды деятельности*** | Учебная | Общественнополезная | Учебная профильноориентированная |
| ***Этапы социализации*** | Идентификация в двигательной деятельности | Индивидуализация в двигательной деятельности | Персонализация в двигательной деятельности |
| ***Педагогический процесс*** | Обучение | Воспитание | Образование |
| ***Вектор содержательного наполнения*** | Введение в двигательную деятельность | Самоопределение в двигательной деятельности | Самореализация в двигательной деятельности |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ***Ориентации на взаимодействие*** | Учись у учителя | Учись вместе с другими | Учись быть учителем |
| ***Учебный предмет*** *Знания о физической культуре*          *Способы самостоятельной*  *деятельности*              *Физическое совершенствование* | Физическая культура как средство физического развития и  укрепления здоровья      Планирование, контроль и регулирование содержания в простейших формах занятий        Физкультурная деятельность с общеразвивающей и оздоровительной направленностью | Физическая культура как средство воспитания качеств личности ифизического  совершенствования    Планирование, контроль и регулирование содержания в системе целенаправленных  форм занятий      Физкультурная деятельность с оздоровительной и спортивноориентированной направленностью | Физическая культура как способ жизнедеятельности человека      Планирование, контроль и регулирование содержания в системе индивидуализированн ых форм занятий в различных видах двигательной  деятельности    Физкультурная деятельность с индивидуальной оздоровительной и прикладноориентированной направленностью |

**Литература:**

1. [Бабанский Ю. К. М](http://www.gogolevka.ru/catalog/search/?author=%D0%91%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%AE%D1%80%D0%B8%D0%B9%20%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87)етоды обучения в современной общеобразовательной школе / Ю.К. Бабанский;. – Москва : Просвещение, 1985. – 207
2. [Визитей Н.Н.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B2%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%BD) [Физическая культура личности:](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%20%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) методологические, социально-философские, педагогические аспекты : монография / Н.Н.[Визитей -](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B2%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%BD) Кишинев: Штиинца, 1989 – 178 с.
3. Выдрин В.М. История и методология науки о физической культуре [Учебно-методическое пособие]. Издание 2-е, исправленное и дополненное. - СПб., 2006. - 151 с.
4. Гегель Г.В.Ф. Речи директора гимназии : монография / Гегель Г.В.Ф. Работы разных лет: в 2 т. - М.: Мысль, 1972. Т. 1 – 367 с.
5. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования /В.В.Давыдов – М.: Педагогика, 1986. – 240 с
6. Коменский Я.А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж., Песталоцци И.Г. Педагогическое наследие / Сост. В.М.Кларин,

А.Н.Джуринский. – М.: Педагогика, 1989 – 416 с.

1. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста : монография / Лесгафт П.Ф. Избранные труды : Сост. И. Н.Решетень - М.: ФиC, 1987. – 232 с
2. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов : образовательная программа /В.И.Лях М.: Просвещение, 1993 – 2008. – 76 с.
3. Матвеев А.П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры : монография /А.П.Матвеев – М.:, 1997 - 118 с.
4. Матвеева Л.П. Введение в теорию физической культуры [Учеб. пособие для институтов физ. культуры] /Л.

П. Матвеев - М.: Физкультура и спорт, 1983 – 128 с.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (Общ. основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) : [Учеб. для институтов физ. культуры] / Л. П. Матвеев - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с. 12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: [Учеб. для высшей школы]. /Л. П. Матвеева; М.: СпортАкадемПресс 2008 – 486 с.
2. Новиков А.Д.. Средства и методы физического воспитания : монография /А.Д.Новиков - М.-Л., 1941 - 147 с
3. Новиков А.Д. Физическое воспитание : монография /А.Д.Новиков - Л., 1949 – 164 с
4. Петровский А.В.[Психология](http://www.livelib.ru/book/1000293013) [Учеб. для высшей школы] /А.В.[Петровский,](http://www.livelib.ru/author/6102) М.Г.Ярошевский – М.; Академия, 2007 – 376 с 16. [Пономарев Н.И.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%20%D0%BD) [Спорт и социальные проблемы общества.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D1%8B%20%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0): статья //[Спорт в современном обществе.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%20%D0%B2%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5) - М.: ФиС, 1980, с 234-243 .
5. Сластенин В.А. Общие основы педагогики [Учебн. пособие для средн. проф.образов. учреждений /А.В.Сластенин – М.: Педагогика, 1986, с.17-18
6. Эльконин Д. Б. Психология игры : монография /Д.Б.Эльконин - М. Педагогика, 1978 - 272 с.

**СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, КАК**

**СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**КУЛЬТУРОЙ**

К.А.Минина, старший преподаватель,

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»,

Г.Б.Белова, к.п.н., профессор,

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

В новых экономических условиях затрудняется развитие студенческого спорта в вузах, кроме того становится очевидным тот факт, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике формы физкультурно-спортивной работы не вполне отвечают современным требованиям.

Сложившаяся система физического воспитания в высших учебных заведениях не учитывает интересы и потребности студентов, не способствует устойчивой мотивации к двигательной деятельности, формированию спортивной культуры личности студента, а также наблюдается рост количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, физического развития и подготовленности. Состояние уровня здоровья современных студентов требует серьёзного подхода к решению проблемы формирования потребности к занятиям физической культурой.

Проведенные опросы студентов, поступивших в НИУ ВШЭ – Пермь, свидетельствуют, что отдельные виды программы по физической культуре для них не интересны или вызывают сложности в выполнении. У большинства студентов главным мотивом посещения занятий физической культурой, является получение зачёта. Студенты дифференцированно подходят к выполнению различных разделов учебной программы по физическому воспитанию.

Исходя из вышеизложенного, кафедра физического воспитания НИУ ВШЭ – Пермь поставила перед собой задачу изменить организацию физического воспитания студентов в вузе. Мы предполагаем, что проведенные изменения приведут к увеличению систематически занимающихся физическими упражнениями, а также изменит отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом.

В основу преобразований была положена инновационная спортивно ориентированная педагогическая система физического воспитания, разработанная профессором Бальсевичем В.К.

Используя принципы спортивно ориентированного физического воспитания, в вузе функционирует 14 секций по таким видам спорта как аэробика, бадминтон, волейбол, баскетбол, дартс, футбол, мини-футбол, настольный теннис, гиревой спорт, спортивные танцы, плавание, атлетическая гимнастика, шахматам и секции по общей физической подготовке. Студенты выбирают занятия по этим видам спорта исходя из своих задатков, способностей, личностных установок, потребностей и интересов.

Занятия по физической культуре вынесены за сетку основного расписания, проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Необходимо отметить, что студенты, имеющие по состоянию здоровья специальную медицинскую группу, и освобождённые от занятий физической культурой, также посещают секции, так как, используя такую форму организации занятий, мы можем варьировать интенсивность нагрузки, учитывая индивидуальные и типологические особенности занимающихся.

Организованные занятия таким образом позволили создать систему соревнований внутри вуза, сформировать сборные команды по видам спорта, которые регулярно принимают участие в различных студенческих соревнованиях и универсиаде Пермского края.

Повторный опрос студентов, занимающихся по спортивно ориентированной системе физического воспитания студентов показал следующие результаты: 92,6% юношей и 91,3% девушек положительно относятся к организации занятий физической культуры в вузе по рассматриваемой педагогической технологии. Основным мотивом занятий физической культурой для студентов является укрепление здоровья с помощью физических упражнений (75%), для 62,5 % важны занятия для контроля за своим весом, а 58,9% - от занятий получают удовольствие. Приведенные данные подтверждают, что у студентов сформировано позитивное отношение к физической культуре, студенты осознают важность роли физической культуры в сохранении и укреплении здоровья. Для других опрошенных студентов мотивацией к занятиям является регулярные встречи с друзьями, общение. Занимаясь в той или иной секции студенты могут удовлетворять не только свои потребности в двигательной активности, но и способствует созданию положительного психологического климата в учебной группе.

Игровые виды спорта позволяет студентам проявлять свои лидерские качества, будучи капитаном команды, организатором игр, ведущим игроком, что также является сильной мотивацией, стимулирующей к занятиям физической культурой. У всех студентов свои побуждающие мотивы, которые ведут его на занятия в секцию. Но основным мотивом все же является интерес к занятиям тем или иным видом спорта. Физическая культура приносит пользу в том случае, когда на занятиях создается благоприятный эмоциональный климат.

Необходимо отметить, что такая организация занятий устранила проблему посещаемости обязательных занятий по физическому воспитанию. Так, при традиционной организации занятий по физическому воспитанию посещаемость составляла около 60%, то при организации занятий по спортивно ориентированной системе, посещаемость занятий составила 97%.

Из выше изложенного можно сделать вывод, что организация занятий на основе избранного вида спорта имеют больше перспектив в плане самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья молодежи, чем традиционные занятия физической культурой. Таким образом, решается основная задача физического воспитания в вузе – поддержание состояния здоровья и физической подготовленности студентов на должном уровне.

Факторами, влияющими на эффективность процесса физического воспитания студентов являются те, которые учитывают их потребности, интересы и мотивы.

Спортивно ориентированная система физического воспитания повышает мотивацию и интерес к занятиям физической культурой. У студентов формируется потребность в регулярных занятиях избранным видом спорта. Они понимают необходимость достаточного количества физической нагрузки в своей жизни. Как отмечают сами студенты занятия проходят на высоком эмоциональном уровне.

Таким образом, проведенные исследования подтверждает то, что внедрение новых, интересных для молодежи форм организации занятий является действенным средством формирования спортивной культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки высококвалифицированного специалиста. Кроме этого, для более эффективной организации системы физического воспитания в вузе, необходимо рассмотреть создание новых организационноуправленческих форм физического воспитания в НИУ ВШЭ - Пермь.

**Литература:**

1. Бальсевич В.К. Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры: Актовая речь. – М.: Теория и практика физической культуры. – 2002. – 30с.
2. Лубышева Л.И. Физическая и спортивная культура: понятия, функции, технологии//Доклады первого межд. Конгресса «Термины и понятия в сфере физической культуры», 20-22 декабря 2006 года, Россия, СанктПетербург. – СПб. 2007. – С. 229-232.

**РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРОБЛЕМНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

О.С.Морозов, кандидат педагогических наук, ведущий научный сотрудник

ФГБУ ФНЦ «Физической культуры и спорта (ВНИИФК)», г.Москва, Россия

**Актуальность**. Имеющая место у человека столь разносторонняя и богато сенсорно оснащенная иерархическая система координационных уровней, способных в порядке кольцевого управления как к реализации, так и к мгновенным смысловым перестройкам разнообразнейших программ движения, является, видимо, в равной степени и следствием громадного обилия степеней свободы двигательного аппарата, который только такая сложная система и способна сделать управляемым [Н.А. Бернштейн, 1960].

В современном спорте высших достижений все боле сложным становится завоевание пьедестала атлетами в важных международных соревнованиях, что весьма существенно поднимает имидж любого государства во всемирном политическом рейтинге. Достижения максимально возможных спортивных результатов и побед в важных международных спортивных соревнованиях, предъявляет все более жесткие требования к психическим и функциональным возможностям организма атлетов. Это единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных психофизиологических пределов возможностей здорового человека [О.С.Морозов, 2014].

Кумуляция напряжения приводит к нарушению психофизиологической адаптации, как системного ответа организма человека на действие внешних и внутренних стимулов и факторов, направленных на достижение полезного приспособительного результата [В.Ю. Щебланов, 2010]. В данном случае в качестве адаптационного порога необходимо понимать психические и физические нагрузки и перегрузки в спортивных достижениях атлетов. Соответственно сохранение достигнутого уровня высоких спортивных достижений возможно через стратегию развития конкурентноспособности спортсменов национальных сборных команд на международном уровне. В этой связи существенный резерв находится в регуляции и саморегуляции психических и функциональных состояний у квалифицированных спортсменов в условиях спортивной деятельности [О.С.Морозов, 2005].

Проблема регуляции психических состояний разрабатывалась, как в русле практической, так и теоретической психологии, кумулируя свою актуальность особенно связанной с повышенным риском в профессиональной деятельности.

**Цель исследования**: динамическая оценка текущего психофизиологического статуса спортсменов высокой квалификаций с последующей регуляцией проблемных психических состояний.

**Ретроспективный аспект проблемы**. В середине XIX в. И.М. Сеченов экспериментально показал принцип обратной связи в формировании и течении психических состояний, открывая новый период в развитии теории и практики о психических состояниях, уже не изолированных от внешнего мира и поведения. В тоже время, теория «психологии состояний» весьма молодая отрасль психологии. Тезис В.А. Ганзена [1984], о том, что только «после выхода в 1964 г. книги Н.Д. Левитова «О психических состояниях человека» термин «психическое состояние» получил широкое распространение. Если раньше психологию определяли как науку о психических процессах и свойствах личности, то сейчас в большинстве учебников психологии встречается такая формулировка: психология – это наука о психических процессах, состояниях и свойствах личности», иногда в определение психологии добавляют «психические образования», т.е. знания, умения, навыки, привычки.

В понятийном аппарате психического состояния Н.Д. Левитов [5] сформулировал следующее определение: «это – целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности».

С позиции теории функциональных систем П.К. Анохин выделил центральную, системообразующую характеристику всего компонентного состава психического состояния, которой является отношение человека, представляющая его уровень сознания и самосознания. Отношение как характеристика сознания – это отношение к окружающей действительности; как характеристика самосознания – это саморегуляция, самоконтроль, самооценка, т.е. установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения человека [1].

В представлении суждения о *«функциональном состоянии»,* как теоретической проблемы понятийного аппарата мы придерживаемся следующих определений.

*Функциональное состояние* – интегральный комплекс наличных характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека [2]. Адаптивные перестройки в организме спортсменов обусловлены тренировочными нагрузками, при этом специфические изменения в тех или иных функциональных системах неодинаковы. Соответственно, важно понимать смысл понятия «Адаптация». По определению П.К. Анохина: «…функциональное состояние отражает уровень функционирования, как отдельных систем, так и всего организма. Центральным звеном любой системы является результат ее функционирования – ее системообразующий фактор. Таким системообразующим фактором для целостного организма является адаптация». Таким образом, *функциональное состояние* есть характеристика уровня функционирования систем организма в определенный период времени, отражающая особенности гомеостаза и процесса адаптации. Достижение того или иного уровня функционирования осуществляется благодаря деятельности механизмов регуляции [1].

**Методы и организация исследования**.

Обследования и динамические наблюдения проводились в периодах подготовки к международным соревнованиям, в которых приняли участие квалифицированные спортсмены (*n*=40) единоборцы. Определение текущего уровня и оценки функционального состояния вегетативной регуляции (ФСВР) организма спортсменов по границам баллов количественных оценок вариабельности сердечного ритма по Р.М. Баевскому [1978, 2002]. Определение текущего функционального уровня центральной нервной системы (ТФУ ЦНС) по критериям Т.Д. Лоскутовой [1978] на основе оценки сенсомоторной активации простого и сложного зрительно-моторного реагирования. Оценка экскурсии дыхательного ритма (ЭДР). Регистрация электрокожной проводимости (ЭКП), А.Т. Неборский, С.А. Неборский [7]. Регистрация периферической температура кожи (ПТК). Математическая статика.

**Результаты собственных исследований**. По данным текущих обследований мы сопоставили, сравнили и проанализировали динамику функционального (ФС) состояния борцов высокой квалификации в ходе выполнения нагрузок тренировочных сборов (ТС). В результате определено распределение по трем вариантам функционального состояния организма спортсменов к завершению ТС. Таким образом, после физических и психических нагрузок ТС нами определены три принципиальных варианта выхода спортсменов высокой квалификации на следующие уровни функционального состояния:

-высокий – у 27,5 %, исследуемых спортсменов, с динамикой увеличения с исходного сниженного (2) ФСВР до высокого (16), с одновременным снижением ТФУ ЦНС на 33,67%, с

высокого (4,99) до среднего (3,31);

-средний – у 47,5 %, исследуемых спортсменов, с возвратом в завершении ТС к исходному – удовлетворительному уровню (8) ФСВР, с одновременным снижением ТФУ ЦНС на 14,77 %, с

высокого (4,13) до среднего (3,52);

-низкий – у 25,0 %, исследуемых спортсменов, с динамикой снижения исходно высокого (12) ФСВР до сниженного (–4), с одновременным повышением ТФУ ЦНС на 15,17 %, в пределах показателей среднего уровня в начале (3,23) и завершении (3,72) ТС.

Регуляцию и в последующем саморегуляцию (взаимосвязь волевых процессов [8]) мы предлагаем рассматривать как осознанное управление психофизиологическими процессами нескольких функций организма с определенной ментальной установкой. Например, функция внешнего дыхания, т.к. дыхание является функцией наиболее доступной произвольному управлению в широких пределах, и дыхательная система занимает центральное положение среди основных гомеостатических функций организма, а также во взаимосвязи с ними.

Для развития навыков саморегуляции проблемных психических состояний, спортсменов необходимо обучить методу контроля частоты дыхания в рефлексии позитивного и отрицательного опыта спортивной деятельности. Собственно сами проблемные психические состояния, представляющие для спортсменов, одновременно и проблему и желание продолжить развитие навыков саморегуляции для их преодоления, в своих обобщениях характеризуются неустойчивой динамикой соревновательных ситуаций. В том числе, для более устойчивой ментальной концентрации на особенностях реализации технико-тактических приемов в условиях соревновательного поединка. В одном из перцептивно-когнитивных упражнений спортсменам было предложено удерживать ритм дыхания не более шести циклов в минуту с одновременным контролем ментально переживаемых позитивных и негативных ощущений из предыдущего соревновательного опыта. В перцептивном компоненте решалась задачи установки восприятия динамических образов на основании прошлого опыта, что включает в себя процесс осмысления (стимуляции сенсорных [рецепторов)](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%82%D0%BE%D1%80), сосредоточение на осмысленном [представлении](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%28%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29) – о положительном и успешном, также об отрицательном и неуспешном, соревновательном опыте. В когнитивном компоненте решались задачи – осознания, переживания опыта альтернативных стратегий.

Таким образом, эффект серии тренировок заключается в контроле чувств при реализации установки (стратегии) на достижение успеха в конкретной динамической ситуации единоборства в условиях соревновательного поединка и оперативного принятия решения об изменении двигательных алгоритмов на основании противодействия соперника.

После врабатывания и начала регистрации психофизиологических показателей спортсменам была дана установка на переживание неуспешного, проблемного, отрицательного соревновательного опыта. Переживания стресс факторов отражены изменением психофизиологических функций. Так, например, ЭКП начала возрастать, а ПТК снижаться, наблюдалось нарушение соотношения ВРС и ЧД. На первом графике рисунка 3 парасимпатические влияния снижены (мощность спектра в пределах 280 – 375) преобладает симпатическая активность (второй пик с мощностью спектра 725), экскурсия дыхательного ритма меньше 6 циклов в минуту с невысокой (700) мощностью спектра.

После второй минуты начала регистрации психофизиологических показателей спортсменам сменили установку на переживание самого успешного, результативного, положительного соревновательного опыта. Примерно через 20 секунд регистраторы фиксируют значительные изменения психофизиологических показателей. Первыми, более лабильно, изменились показатели ВРС, далее экскурсия дыхательного ритма, с отметки 2 мин 30 с, наблюдалось начало согласования ВРС и дыхательного ритма с частотой дыхания 3 цикла в минуту. На втором графике рисунка 3 показано возрастание мощности спектра парасимпатической активности (с 60 до 590), значительное увеличение мощности спектра экскурсии дыхательного ритма (до 1220), снижение симпатической активности по мощности спектра с 300 до 50.

После третьей минуты ментальной тренировки спортсменам была дана установка на переживание невозмутимости, безмятежности, уравновешенности, спокойствия. Регистраторы фиксируют продолжение синхронности ВРС и экскурсии дыхательного ритма с оптимальной ЧД 6 циклов в минуту. Динамика других показателей существенно изменилась, так показатели ЭКП снижались, а ПТК возрастали. На третьем графике рисунка 3 показано: стабилизация парасимпатической активности по мощности спектра 440 – 490; увеличение мощности спектра экскурсии дыхательного ритма (до 1500); понижение (с 210 на 25) и стабилизация (на уровне 10 – 25) мощности спектра симпатической активности.

В процессе психологической подготовки регистрировались значения психофизиологических показателей: ЭКП; ПТК (см. рисунок 1); ВРС; ЭДР (см. рисунок 2); мощность спектра ВРС и частоты резонанса соотношения ВРС и частоты дыхания (ЧД) (см. рисунок 3).

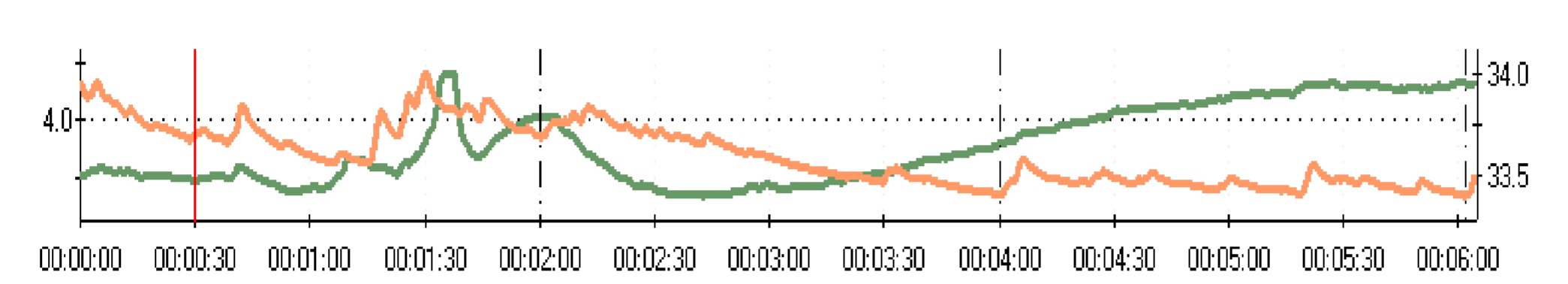


Рис. 1. Динамика ЭКП (верхняя кривая, в последствии уходит вниз) и ПТК (нижняя кривая, в последствии уходит в верх) у обследуемых спортсменов в процессе ментальной тренировки.

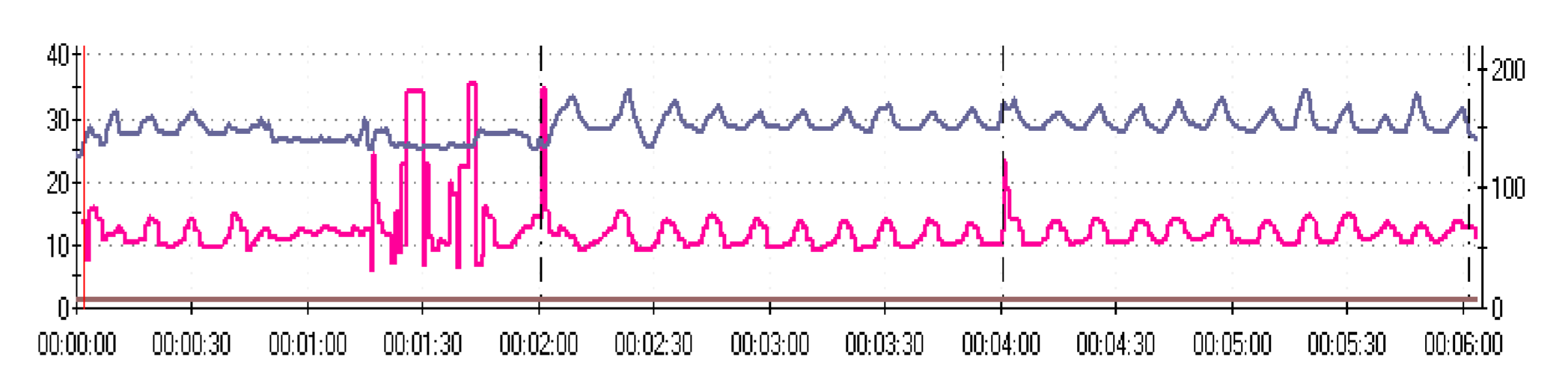
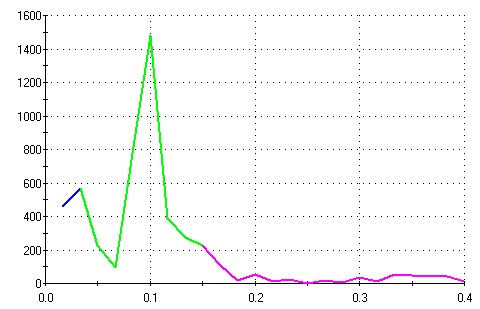
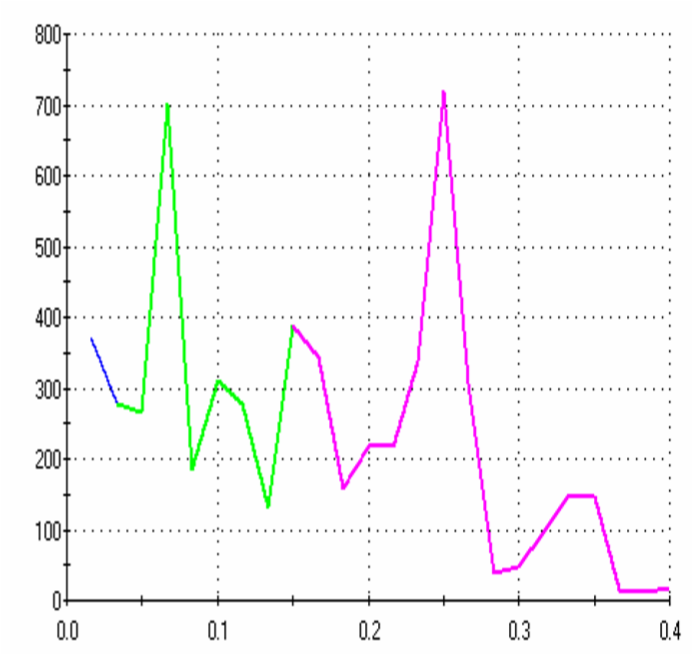


Рис. 2. Динамика ЭДР (верхняя тахограмма в виде синусоиды) и ВРС (нижняя синусоида) и у



обследуемых спортсменов

в процессе ментальной тренировки.

Рис. 3. Мощность спектра (ось ординат) ВРС и частоты (ось абсцисс) резонанса в

соотношении ВРС и дыхательного ритма.

**Заключение и выводы**. Весьма важным, является разрешение проблемы прогноза психического и функционального состояния организма спортсменов, как результирующего фактора успешности, в предстоящих международных соревнованиях. В виду того, что спортивная деятельность характеризуется максимальным психическим напряжением вследствие её сложности и высокой ответственности, частых возникновений экстремальных ситуаций, а также высокой «цены» ошибочных действий, одним из важных направлений совершенствования психофизиологического сопровождения спортсменов в условиях спортивной деятельности, является введение мероприятий по оценке психического и функционального состояния для предупреждения срывов психофизиологической адаптации.

Экспериментально подтверждено, что теоретической основой метальной тренировки с биоуправлением посредством биологической обратной связи [М.Б. Штарк, 1998], является представление об адаптации, как о постоянном процессе активного приспособления индивида к условиям социальной среды, затрагивающего все уровни функционирования человека [3].

Посредством биоуправления с биологической обратной связью, когда спортсмен видит графики и понимает характер их изменений, возможно более эффективно развивать навыки самоконтроля соревновательного поведения спортсменов в неблагоприятных условиях психических состояний спортивной деятельности, принимать решения в осуществлении выбора наиболее результативных решений из имеющихся альтернатив.

Навыки управления психической активностью в спортивной деятельности составляют доминату в личностно адаптационном потенциале поведенческой регуляции проблемных психических состояний. В данном случае, последовательной сменой ментальных установок на основе переживания, реально полученного соревновательного опыта. Необходимо дальнейшее выполнение исследований в условиях спортивной деятельности для совершенствования психологической подготовки спортсменов в направлениях: саморегуляции психической напряженности; выработке устойчивости к стресс факторам; управление психическими состояниями; пространственновременной антиципации, способности к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени; принятием решений, приводящих к спортивным победам.

По регистрации динамики комплекса психофизиологических показателей: вариабельности сердечного ритма; экскурсии дыхательного ритма; электрокожной проводимости; периферической температуры кожи – возможно, весьма точно распознавать, и, таким образом, диагностировать реакции на стимулы переживаемых эмоций для более эффективного управления и обучения спортсменов саморегуляции в условиях сбивающих факторов спортивной деятельности.

Для решения проблемы психофизиологического сопровождения спортсменов в спортивной деятельности необходимо продолжать разработку, в том числе, методических подходов в коррекции проблемных психических состояний на основе исследований когнитивного, эмотивного и поведенческого компонентов личности для повышения конкурентноспособности российских спортсменов высокой квалификации на международных спортивных аренах.

**Литература:**

1.Анохин, П.К. Системные механизмы высшей нервной деятельности. Избранные труды / П.К.Анохин. М.: Наука. – 1979. – 455 с.

2.Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн : М.: Наука, – 1990. – С. 373–392.

3.Биоуправление – 3: теория и практика / ред. М. Штарк, Россия; Р. Колл, США : Новосибирск, – 1998. – С. 130–141. 4.Дружинин, В.Н. Психические состояния / В.Н. Дружинин : Хрестоматия // Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. СПб : Издательство «Питер». – 2000, – 512 с.

5.Левитов, Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов // М.: Просвещение – 1964, – С.18–21; 34–

35.

6.Морозов, О.С. Общие принципы управления сложно-динамическими системами в конфликтной ситуации /

О.С.Морозов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – N 2. – С. 15–17.

7.Неборский, А.Т., Неборский, С.А. 2007 Электрокожная проводимость в оценке функционального состояния организма человека / А. Т. Неборский, С. А. Неборский : Экспериментально-теоретическое обоснование. Тверь : Триада. – 2007. – 224 с. 8.Никифоров, Г.С. Самоконтроль человека / Г.С. Никифоров : Л.: Изд-во ЛГУ. – 1989. – 191 с.

9.Щебланов, В.Ю. Связь индивидуальных механизмов саморегуляции со свойством стрессоустойчивости / В.Ю. Щебланов, А.Ф. Бобров, О.А. Джафарова, С.А. Надоров // Бюл. сиб. медицины. – 2010. – № 2. – С. 134– 139.

**СВОБОДА КАК МОТИВИРУЮЩИЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ**

**УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКЕ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Ф. Д. Мухамитянов, кандидат педагогических наук, доцент,

Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский,

Пермский край, Россия

Мотивации учебно-познавательной деятельности современного школьника на сегодняшний день по-прежнему остается актуальной педагогической проблемой. В данной статье сделана попытка взглянуть на эту ситуацию с позиции свободы человека, которую в гуманитарной области познания определяют как сущностную характеристику человека.

Существует многообразие научных концепций свободы – философские, психологические, экономические, правовые и т.д. В рамках выделенных подходов имеется разнообразные взгляды на данное понятие. В рамках данного исследования под свободой будем понимать - осознанный, свободный выбор человеком линии своего поведения. Главная цель этого выбора – выход за пределы наличной необходимости. А необходимость это система объективно реальных возможностей поведения человека в данной ситуации [ 1].

В предметном поле физической культуры общества человек в большей степени реализует свободу в рекреационной физической культуре, которая представляет собой занятия физическими упражнениями как часть досуга людей. Ежедневный и еженедельный досуг содержат элементы праздника, праздничного начала. Досуг является воплощением свободыкак антитезы будничной необходимости.

В какой-то степени это относится и к уроку физической культуры. Однако касается это в большей степени учащихся начальной школы и двигательно одаренных учащихся среднего и старшего школьного возраста. Но, в тоже время, можно говорить о том, что свободаявляется мотивирующим фактором поведения учащихся на уроке физической культуры.

Урок физической культуры обладает рядом специфических особенностей в сравнении с другими уроками в школе:

* Во-первых, это повышенная двигательная активность, свобода передвижения и возможность устанавливать частые межличностные контакты и общение;
* Во-вторых, повышенный эмоциональный фон, связанный яркими глубокими

позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи;

* В-третьих, преодоление различных препятствий объективного и субъективного характера и связанного с этим проявление волевых усилий.

Степень включенности учащихся в учебный процесс во многом определяется методами, которые использует учитель. Такими основными методами, которые активизируют деятельность учащихся,помимо традиционных - игрового и соревновательного, являются интерактивные методы. Эти методы основываются на увеличение степеней свободы учащегося, возрастания его субъектности при выполнении задания.

Формы бытия человеческой свободы весьма многообразны. В рамках данной статьи предметом специального рассмотрения будут – игра, творчество и риск.

Игра.Вопросом игры, как философской категории, уделяли внимание также мыслители как Ф. Шиллер, Г. Спенсер, Ф. Ницше, Г. В. Плеханов, М. М. Бахтин и др. Многие из них рассматривают игру как форму проявления свободы, общебытийного состояния человека.

В философском энциклопедическом словаре дается определение, игры какширокого круга деятельности животных и человека, противопоставляемых обычно утилитарно-практической деятельности и характеризующихся переживанием удовольствия от самой деятельности.Данное определение игры и определение ряда других авторов не вскрывают внутренней сущности игры, а показывают только внешнюю сторону, открытую наблюдателю.

Внутренней сущностью игры является имитация. Имитация в игре есть подражание, каким либо действиям человека, животного, явлениям социальной и природной среды вне контекста реальной ситуации.Это подражание в сравнении с подражаемыми явлениями не столь жестоко структурировано (права, обязанности, технология, материалы, ответственность за результат). В процессе подражания человек повторяет системные составляющие (основу) действия, а в деталях он свободен для проявления творчества.

Как участвующие в игре, так и зрители понимают и принимают одну из особенностей игры – её условность.Эта условность связана с имитацией, когда ситуация или цель, или средство, или способы находятся в воображении играющего.И вытекающее из этого «мягкое оценивание» успехов и неудач, играющих, в сравнении с учёбой и трудовой деятельностью.

Другой особенностью игры является получение удовольствия, получаемого как в процессе игры, так и по её окончанию. Это обусловлено реализацией потребности человека в самоутверждении (осознание успеха как личного, таки группы, т. е. принадлежность к группе), самореализации, в двигательной активности.В игре с её условностью утверждение себя достичь легче, чем в реальной жизненной ситуации.

Требования к знаниям, умениям и навыкам в игре не столь жестокое как в учебной и трудовой деятельности на первое место выходят свободное творчество, оригинальность.

Исходя из выше сказанного, можно дать следующее определение.

Игра – это имитация с различной степенью соответствия каких-либо действий человека, животных, явлений социальной и природной среды и различным уровнем противоборства. На основании вышесказанного игру можно представить формулой:

*имитация*+*свобода*+*творчество*

*игра*= на фоне противоборства *мягкоеоценивание*

Творчество. Творчество чаще рассматривается как одно из самых активных состояний и проявлений человеческой свободы. В более широком смысле, под творчеством или творческой деятельностью понимают всякую практическую или теоретическую деятельность человека, в которой возникают новые (по крайней мере, для субъекта деятельности) результаты (знания, решения, способы действия, материальные продукты)[1].

Урок физической культуры обладает большим потенциалом проявления творчества учащихся. Особенно это актуально при переходешколы на ФГОС основного общего образования. В основе Стандарта лежит системно-деятельностный подход, который должен обеспечить формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию, а также активную учебно-познавательную деятельность обучающихся. Это позволит в первую очередь сформировать метапредметные результаты(универсальных учебных действий).

Если на уроках тренировочной направленности степень свободы достаточно ограничена желанием учителя добиться высокого уровня моторной плотности, то на уроках образовательной направленности, построенном на системно-деятельностном подходе, ситуация несколько иная. Учитель вынужден подбирать разнообразные задания как двигательного, так и теоретического характера, где учащиеся проявляют свою креативность. В данной ситуации более комфортно начинают себя чувствовать учащиеся имеющие трудности в проявлении своих двигательных способностей и освоении двигательных действий. У них есть возможность проявить свои интеллектуальные способности в творческих заданиях на предметном содержании дисциплины «Физическая культура».

Например, это система домашних заданий:

* разработка и реализация учебных проектов («Организация и проведение подвижных перемен для учащихся начальных классов», «Организация и проведение соревнований для учащихся начальных классов», «Комплекс упражнений для бабушки» и т.д.)
* разработка физических упражнений для развития конкретной мышечной группы, освоения двигательного действия, подготовительной части урока.
* разработка слоганов, написание небольших стихотворных форм на тему ЗОЖ, коллажа на спортивную тематику.

На уроке может широко использоваться запись движения на видео с последующим анализом выполненного упражнения, стенгазета под названием «Репортаж с урока физической культуры»,

«Репортаж с соревнований»

Риск.В.В. Шаронов отмечает, что основные формы бытия свободы – игра и творчество – нерасторжимо связаны с риском. Из нескольких характеристик риска предложенных данным автором остановимся на одном из них. Риск – это ситуативная характеристика деятельности, осуществляемой человеком в надежде на успех, но в условиях недостаточной подготовленности, а поэтому и недостаточной уверенности в достижении цели [1].

В содержании урока физической культуры применение риска не предполагает использование травмоопасных упражнений. Предполагается, что эти упражнения или действия в соревнованиях и играх находятся в зоне ближайшего развития учащегося. Это могут быть различные способы уравнивания команд или отдельных учащихся через гандикап.

Например, это может быть в следующих формах:

* игра в баскетбол начинается со счета 10 : 0
* у слабых учащихся линия старта передвинута на 10-20 метров вперед, а финиш общий.
* при попадании в кольцо слабая команда получает 3очка, сильная команда - 2.

Неопределенность исхода игры или забега позволяет активизировать как менее подготовленных, так и более успешных учащихся.

Таким образом, понимание учителями сущности свободы и проявление основных форм ее бытия позволяет использовать игру, творчество и риск для повышения учебно-познавательной деятельности учащихся на уроке физической культуры.

**Литература:**

1. Шаронов В.В. Основы социальной антропологии.- СПб.: Издательство «Лань»,1997.- 192 с.

**ВЛИЯНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОГО РАЗДРАЖЕНИЯ НА СТАТОКИНЕТИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ**

**СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ**

**И СИТУАЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

А.С. Назаренко, кандидат биологических наук, старший преподаватель,

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

г. Казань, Россия

В спортивной деятельности человека эффекты от мышечных и вестибулярных нагрузок часто суммируются и оказывают существенное влияние на его работоспособность, которая в свою очередь зависит от вегетативных реакций, в частности реакции сердечно-сосудистой системы.

Наиболее важными параметрами реакции сердечно-сосудистой системы на действие ускорений являются направленность и величина возникающих при этом изменений в ее деятельности, в частности ЧСС и артериального давления на стандартное вестибулярное раздражение.

Целью настоящей работы является изучение зависимости реакции сердечно-сосудистой системы на вестибулярное раздражение от специфики двигательных действий в названных видах спорта.

Были изучены вестибулярные реакции 93 человек мужского пола, 78 из которых занимались циклическими (легкая атлетика, лыжные гонки, плавание) и ситуационными видами спорта (спортивные игры - бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей), имеющие спортивную квалификацию от I разряда до мастера спорта, со спортивным стажем не менее 5 лет. Студенты в составе 15 человек, не занимающихся спортом, составили контрольную группу. Все участники эксперимента были здоровы, не имели каких-либо ограничений для занятий спортом.

Для вестибулярного раздражения использовали пробу В.И. Воячека. По данным, полученным до и после вращательной пробы, оценивали:

1. реакцию сердечно-сосудистой системы – по изменениям частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД);
2. коэффициент выносливости (КВ) (по Баландину и соавт., 1975), который представляет собой интегральную величину, объединяющую ЧСС, АДС и АДД.
3. вестибулярную устойчивость по методике Н.Н. Лозанова и И.П. Байченко (1938), в которой учитывались данные вегетативных рефлексов (ЧСС и АДС) на вращательную пробу в баллах.

Исходный уровень ЧСС у спортсменов циклических и ситуационных видов спорта составил в среднем 56,09±0,57 и 59,68±0,52 уд/мин соответственно (р<0,01). Более низкая ЧСС в условиях покоя у занимающихся циклическими видами спорта связана, очевидно, с преобладанием в их тренировке упражнений, направленных на развитие выносливости. У контрольных испытуемых ЧСС существенно выше, чем у спортсменов – 68,13±1,19 уд/мин (р<0,001). Преобладающей реакцией ЧСС на вестибулярное раздражение, как у спортсменов, так и контрольных испытуемых, было ее повышение. Лишь у 10 % испытуемых реакция оказалась отрицательной. Исключение составили пловцы, у которых снижение ЧСС в ответ на вестибулярное раздражение наблюдалось почти у половины из них (на 1-3 уд/мин), что, очевидно, связано со специфическим воздействием воды на вестибулярный аппарат в процессе тренировок (В.М. Федчин, 1988). Несмотря на это, средняя величина реакции у них также была положительной – 1,18±0,87 уд/мин (р<0,05). У представителей ситуационных и циклических видов спорта средний прирост ЧСС в ответ на вращательную пробу не различался – 2,74±0,58 и 2,66±0,25 уд/мин соответственно – и был почти вдвое ниже, чем у контрольных исследуемых (5,27±1,22 уд/мин; р<0,05). В то же время в группах спортсменов в зависимости от специфики спортивной деятельности реакция ЧСС на вращательную нагрузку имеет некоторые различия. У лыжников, бегунов, футболистов, волейболистов, у которых преобладают прямолинейные перемещения, она несколько выше, чем у баскетболистов, бадминтонистов, хоккеистов, игровая деятельность которых изобилует различными вращениями и поворотами. Однако эти различия носят лишь характер тенденции.

Таким образом, у подавляющей части исследуемых, судя по изменению ЧСС, характер вегетативных сдвигов связан с усилением адренергических влияний на водитель ритма сердца, что расценивается как адекватная реакция на вестибулярное раздражение, представляющее собой стрессовое воздействие и вызывающее стресс-реакцию.

Систолическое давление (АДС) у спортсменов циклических и ситуационных видов спорта не различалось и составило 111,76±0,79 и 111,95±0,55 мм рт.ст. соответственно. У контрольных исследуемых оно заметно выше – 117,20±1,25 мм рт.ст. (р<0,01), что хорошо согласуется с представлением о развитии умеренной гипотонии при занятиях спортом (В.Л. Кармпан, 1982). Прирост АДС после вращательной пробы у занимающихся циклическими и ситуационными видами спорта и у контрольных испытуемых был практически одинаковым и составил соответственно 3,68±0,56; 3,77±0,40 и 3,80±1,08 мм рт.ст.

Диастолическое артериальное давление (АДД) до вестибулярной нагрузки у представителей обеих спортивных специализаций, как и АДС,было почти одинаковым – 69,44±0,75 мм рт.ст. в циклических и 69,89±0,68 мм рт.ст. в ситуационных видах спорта. Индивидуальные реакции ДД на вращательную пробу у занимающихся ситуационными видами спорта имели разную направленность, вследствие чего средний показатель при положительном знаке оказался недостоверным (0,80±0,52 мм рт.ст.). У спортсменов циклических видов спорта преобладающей реакцией было повышение АДД. Оно составило 1,53±0,47 мм рт.ст. (р<0,01). У испытуемых, не занимающихся спортом, исходное АДД (72,33±1,33 мм рт.ст.) было несколько выше, чем у спортсменов, но различие оказалось недостоверным. После вестибулярного раздражения оно у них увеличилось на 2,60±1,07 мм рт.ст. (р<0,05), что также достоверно не отличается от соответствующего показателя у спортсменов.

Однако пульсовое давление (ПД) у контрольных испытуемых, в отличие от такового у спортсменов, в ответ на вращательную нагрузку достоверно не увеличилось – 1,20±1,31 мм рт.ст. (р>0,05), в то время как у занимающихся циклическими и ситуационными видами спорта увеличение ПД было в высокой степени достоверным (р<0,001) и составило 2,15±0,45 и 2,98±0,54 мм рт.ст. соответственно. Отметим также, что реакция ПД на вестибулярное раздражение имеет тенденцию к повышению с ростом квалификации спортсменов – у мастеров спорта она несколько выше, чем у кандидатов в мастера спорта и перворазрядников. Если учесть, что ПД корреляционно связано с ударным объемом крови (УОК) (В.Л. Кармпан, 1982), то реакция сердца на вестибулярное раздражение, как и на физическую нагрузку, направлена на большее увеличение УОК при меньшем увеличении ЧСС.

Эта закономерность выявилась при сравнении реакции на вестибулярное раздражение и коэффициента выносливости (КВ), который согласно формуле ее вычисления отражает соотношение ПД и ЧСС. У перворазрядников после вращательной пробы КВ незначительно увеличился, у кандидатов в мастера спорта он снизился на 0,28, а у мастеров спорта – на 0,43. Отметим, что именно снижение КВ свидетельствует о положительных изменениях функционального состояния сердечнососудистой системы, а его увеличение на фоне вестибулярной нагрузки является показателем ослабления функции сердечно-сосудистой системы и преобладания хронтропного компонента срочной адаптации сердца к предъявляемой нагрузке (В.И. Баландин, 1975). В контроле КВ увеличился на 0,93 единицы.

Исходные величины КВ у мастеров спорта и кандидатов составили 13,76±0,76 и 13,75±0,26 единиц соответственно, а у перворазрядников – 14,01±0,25. Однако эти показатели достоверно не различаются, тогда как совокупный средний показатель у спортсменов ниже, чем у контрольных испытуемых (15,30±0,57 единиц; р<0,05). При этом наиболее низкие величины КВ были получены у занимающихся циклическими видами спорта – 13,35±0,27 единиц, что существенно ниже, чем у занимающихся ситуационными видами спорта – 14,29±0,22 единиц. Это, как и более выраженная брадикардия покоя, объясняется тем, что тренировки спортсменов в циклических видах спорта направлены на преимущественное развитие выносливости, что способствует большей экономичности функционирования сердца. В ситуационных видах спорта такая работа, очевидно, выполняется в меньших объемах.

По данным оценки вестибулярной устойчивости по методике Лозанова-Байченко, у спортсменов циклических (3,80±0,10 балла) и игровых (3,96±0,06 балла) видов спорта она существенно превышает показатель неспортсменов – 3,08±0,17 балла (р<0,01-0,001).

Показатели возбудимости вестибулярного анализатора у спортсменов в значительной степени связаны с характером движений в исследованных нами видах спорта. Естественно, что и раздражители, действующие на вестибулярный аппарат, в этих видах неравнозначны. В полном соответствии с этим, в группах спортсменов в зависимости от специфики спортивной деятельности изменяются показатели статокинетической устойчивости. В частности, у волейболистов, бегунов, лыжников, пловцов и футболистов показатели несколько ниже, чем у бадминтонистов, хоккеистов, баскетболистов.

Принципиально важно заметить, что вестибулярная устойчивость хотя и определяется по реакции двух показателей сердечно-сосудистой системы – ЧСС и АДС, она в значительной степени связана с реакцией ЧСС, а реакция АДС существенно менее значима. Так, у спортсменов всех групп видов спорта выявлена сильная отрицательная взаимосвязь (r = -0,72–0,88) между показателями вестибулярной устойчивости и изменениями ЧСС в ответ на раздражение вестибулярной системы, тогда как корреляционная связь вестибулярной устойчивости с реакцией АДС отсутствует или очень слабая (r = 0,01-0,22). Только у бегунов и бадминтонистов она достигает уровня, которая расценивается как умеренная (r = -0,31). По существу, в такой же мере вестибулярная устойчивость связана с реакциями АДд и ПД (r<±0,20).

У неспортсменов коэффициент корреляции между реакцией сердца и вестибулярной устойчивостью составляет всего -0,25. Иными словами, повышение вестибулярной устойчивости у спортсменов связано главным образом со снижением хронотропной реакции сердца на вестибулярное раздражение и практически не зависит от изменений артериального давления.

Отсюда следует, что систематические занятия спортом способствуют более быстрому формированию новых двигательных паттернов, которые в результате многократных повторений приводят к совершенствованию внутренней модели сигналов, т.е. создается механизм для «распознавания» новой информации. Проприоцептивная импульсация, возникающая во время тренировок, изменяет функциональные свойства нейронов и обеспечивает пониженную восприимчивость к стимулам различной сенсорной модальности и снижение проявления вестибуловегетативных процессов (Л.А. Лучихин и др., 2003).

Таким образом, под влиянием систематических тренировок уровень адаптации к вестибулярным нагрузкам повышается и, как следствие, развиваются менее выраженные вегетативные реакции на вестибулярное раздражение, особенно по показателям ЧСС. При этом устойчивость вестибулярного аппарата к вращательной нагрузке развивается не только в видах спорта, включающих упражнения с элементами угловых ускорений, но при занятиях и теми видами, в которых подобные ускорения представлены в минимальных объемах вплоть до полного их отсутствия в тренировочном процессе и при соревновательной деятельности.

**К ВОПРОСУ О КОНТРОЛЕ И УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И**

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ**

А.Г. Нарскин, кандидат педагогических наук, доцент, С.В. Мельников, аспирант

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

Многоцикловое построение годичной подготовки в плавании обусловлено большим количеством соревнований, в которых планирует принять участие спортсмен. В результате этого, в практике современной спортивной подготовки годичный цикл может содержать до шести или семи относительно самостоятельных циклов, что позволяет спортсмену принимать участие в большом количестве стартов. При этом следует учитывать, что планомерное повышение подготовленности и рост спортивного мастерства зависят от рационального соотношения различных видов подготовки, интенсивности и направленности тренировочных средств и динамики физических нагрузок [1].

Общепринятым является тот факт, что рационально спланированная система годичной подготовки направлена на повышение всех сторон подготовленности спортсменов и достижение наивысшей готовности к главным соревнованиям каждого из макроциклов. Поэтому система управления спортивной подготовкой, базирующаяся на анализе результатов оперативного, текущего и этапного контроля, в свою очередь, будет способствовать решению вышеуказанных задач.

Специалисты отмечают [2, 3, 4], что управление тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов, наряду с управлением движениями, является сложным процессом, базирующимся на многофакторной структуре спортивной деятельности. Оптимальность управления реализуется посредством анализа индивидуальных реакций организма в целом на предлагаемые тренирующие воздействия, особенностей процессов адаптации соответствующих функциональных систем, а также поведения спортсмена. Неотъемлемой частью процесса управления является контроль за ходом тренировочного процесса, позволяющий в случае необходимости вносить коррекции путем изменения соответствующих параметров тренировочной нагрузки.

Как правило, основой для управления процессом спортивной тренировки служат постоянно изменяющиеся возможности спортсмена, а также колебания его функционального состояния, информация о которых поступает от спортсмена к тренеру. Запорожанов В.А. [5] выделяет четыре типа обратных связей: сведения, идущие от спортсмена к тренеру (самочувствие, настроение); сведения о деятельности спортсмена (объем и интенсивность выполненной работы); данные о срочном тренировочном эффекте (величина и характер сдвигов в функциональных системах); сведения об отставленном и кумулятивном эффекте (состояние тренированности и подготовленности).

На современном этапе развития спорта в системе спортивной подготовки принято выделять несколько видов управления: этапное, текущее и оперативное [1, 6].

Этапное управление направлено главным образом на оптимизацию подготовки в крупных образованиях тренировочного процесса (этапы, макроциклы, периоды), которая обеспечивала бы достижение целей и решение основных задач конкретного элемента макроструктуры. Такой вид управления процессом подготовки связан с учетом количественных характеристик структуры тренированности и соревновательной деятельности, диагностикой состояния спортсменов, а также разработкой и коррекцией планов подготовки.

При текущем управлении обеспечивается оптимизация подготовки спортсмена в мезоциклах и подведение к отдельным соревнованиям путем оценки реакции организма на нагрузки отдельных тренировочных занятий или микроциклов в целом.

В свою очередь, цель оперативного управления заключается в достижении заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, либо комплексов упражнений и программ тренировочных занятий [3].

Эффективность управления в спорте в современных условиях зависит от рационального применения средств и методов контроля, которые позволяют повышать уровень управленческих решений при подготовке спортсменов [1].

Цель контроля состоит в оптимизации процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма [3].

В настоящее время в теории и практике спорта используется большое многообразие видов, средств и методов контроля, объединенных понятием комплексный контроль. Структура комплексного контроля предусматривает использование всех видов контроля с учетом педагогического, биомеханического, медико-биологического, биохимического и психологического аспектов, что позволяет обеспечивать контроль всех основных компонентов тренировочного процесса: состояние здоровья, уровень функциональной, физической, психологической подготовленности, эффективности восстановительных мероприятий и т.д. [1, 3, 7]. В соответствии с этим, принято выделять этапный, текущий и оперативный виды контроля.

Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, характерное для определенного этапа подготовки и являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта, как результата длительной тренировки [1, 3]. Данный вид контроля включает как анализ спортивных результатов и составляющих их элементов соревновательной деятельности, так и анализ данных о нагрузках тренировочного и соревновательного характера. Кроме этого, в ходе этапного контроля производится оценка уровня общей и специальной физической подготовленности по данным педагогического тестирования, что позволяет оценить, насколько успешно были решены конкретные задачи определенного этапа подготовки.

Наиболее широкое применение в практике этапного контроля получили методы эргоспирометрического исследования, биоимпедансного анализа состава тела, а также методы медико-биологического и психологического контроля.

При эргоспирометрическом тестировании [3], исследуются параметры газообмена и внешнего дыхания, что позволяет определить особенности взаимодействия систем дыхания, кровообращения и обмена веществ. В ходе исследования регистрируются такие показатели, как частота сердечных сокращений на уровне порога анаэробного обмена, максимальное потребление кислорода, максимальное выделение углекислого газа, максимальная вентиляция легких, кислородный пульс и многие другие. Оценка данных показателей, а также анализ их динамики позволяет оценивать изменения физического состояния, а также общей и специальной подготовленности пловцов.

В рамках этапного контроля, широко используется исследование компонентного состава тела методом биоимпедансометрии [8], позволяющее оценивать различные морфологические и физиологические параметры организма. Применение данного метода контроля за состоянием организма спортсменов позволяет решать ряд задач, центральной из которых является оптимизация параметров состава тела пловца в зависимости от этапа многолетней подготовки и спортивной квалификации.

Большой арсенал медико-биологических методов контроля позволяет объективно оценивать функциональное состояние организма, особенности вегетативного обеспечения, выявлять состояния утомления и перетренированности, проводить объективное прогнозирование и коррекцию функциональной готовности к соревнованиям, разрабатывать наиболее благоприятный режим тренировки и восстановления после физических нагрузок. Среди методов контроля, позволяющих решать вышеуказанные задачи, наибольшее распространение получили: исследование показателей вариабельности сердечного ритма (по методике Р.М. Баевского), исследование состояния артериального и венозного кровотока в артериях и сосудах (по методу Н.Н. Савицкого), электрокардиография в покое и под нагрузкой и ряд других методов [9].

Важную информацию о функциональном состоянии центральной нервной системы позволяет получить психофизиологическое исследование сенсомоторных реакций и диагностика личностных свойств личности. Среди наиболее распространенных психомоторных показателей выделяют время простой и сложной реакции, реакцию на движущийся объект, теппинг-тест и другие [6].

Текущий контроль направлен на анализ тех состояний организма, которые являются следствием воздействия серии тренировочных занятий или микроциклов. За счет комплексного применения педагогических, медико-биологических, психологических и других методов контроля можно целенаправленно повышать работоспособность спортсмена, управлять процессами адаптации, а также отслеживать ход восстановления.

Информация, полученная в ходе текущего контроля, является основой для планирования предстоящих тренировочных занятий, что особенно важно на этапах непосредственной подготовки к главным соревнованиям и при проведении высокоинтенсивных и объемных тренировок. Важным условием использования методов текущего контроля является простота процедуры измерения, не требующая сложных инструментальных методик, что позволяет тренеру своевременно вносить коррекции в тренировочный план. В то же время некоторые эффективные методы текущего контроля требуют наличия специального дорогостоящего оборудования или лабораторных условий проведения (исследование биохимического анализа крови, исследование степени асимметрии тонуса мышц и другие) [3].

В свою очередь, оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий (соревнований). По результатам оперативного контроля определяется длительность разминки, продолжительность и интенсивность выполнения упражнений, число повторений, интервалы и характер отдыха (активный или пассивный) и т.д. Предпочтение отдается таким тестам, которые наиболее четко и быстро могут определить ответную реакцию организма на воздействие той или иной нагрузки. В практике спортивной подготовки применятся физические, биохимические и другие показатели, которые отражают уровень функционирования ведущих систем организма, включающихся в работу при выполнении того или иного упражнения: пульсометрия, исследование типа реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку, измерение уровня лактата в крови, исследование упруго-вязких свойств мышц и т.д. [1,3,6].

Применение метода пульсометрии в оперативном контроле позволяет контролировать показатели сердечного ритма во время выполнения упражнения, а также следить за процессом восстановления во время отдыха между упражнениями.

Выявление типа реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку дает информацию о направленности и выраженности сдвигов величин частоты сердечных сокращений и артериального давления, а так же о скорости их восстановления [9].

Уровень лактата в крови является критерием оценки интенсивности тренировочной нагрузки и используется для дозирования физических нагрузок в соответствующей зоне мощности. При помощи лактатного теста становится возможным определить анаэробный порог спортсмена, основанный на зависимости между уровнем лактата в крови и интенсивностью нагрузки, а также оценить функциональное состояние спортсмена [10].

Исследование упруго-вязких свойств мышц проводится с целью получения объективной информации о состоянии скелетных мышц, непосредственно участвующих в выполнении физических упражнений. Анализируя данные показатели, можно определять дозировку и направленность нагрузки, а так же подбирать рациональные средства восстановления [9].

Таким образом, применение современных методов контроля в спортивном плавании является обязательным условием рационального построения тренировочного процесса, позволяя тренеру осуществлять эффективное управление состояниями спортсмена, тренировочной и соревновательной деятельностью, что, в свою очередь, является основой для роста спортивного мастерства.

**Литература:**

1. Спортивное плавание : путь к успеху : в 2 кн. / В.М. Платонов [и др.]; под общ.ред. В.М. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – Кн. 2. – 544 с.
2. Ширковец, Е.А. Анализ подходов к оптимальному управлению тренировочным процессом в спорте высших достижений / Е.А. Ширковец, М.В. Арансон // Вестник спортивной науки. – 2009. – №5. – С. 9–12.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. 4 Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. Запорожанов, В.А. Контроль в спортивной тренировке / В.А. Запорожанов. – Киев : Здоровъя, 1988. – 144 с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин[и др.]; под общ.ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с. 7 Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М.: ФиС, 1987. – 256с.
6. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев [и др.]; под.общ. ред. Д.В. Николаева. – М.: Наука, 2009. – 392 с.
7. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2002. – 480 с.
8. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / П. Янсен. – Мурманск : Тулома, 2006. – 160 с.

**РЕГЛАМЕНТАЦИЯ СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК С УЧЕТОМ**

**ВЕРОЯТНОСТИ РАЗВИТИЯ ДИЗАДАПТИВНЫХ РЕАКЦИЙ**

Н.Д.Овчинников, доктор медицинских наук, профессор,

Московский городской педагогический университет, В.И.Егозина, доктор педагогических наук, профессор

С.В.Забродский, магистрант, Московский областной педагогический университет

г.Москва, Россия

Вопросы регламентации физкультурных и спортивно-тренировочных нагрузок, несмотря на усилия больших коллективов исследователей, до настоящего времени остаются во многом не ясными и требуют разрешения. В частности, необходимо разработать методологию определения различных факторов, влияющих на организм человека в ходе физкультурно-спортивной деятельности, и научиться с желаемой степенью достоверности определять характер и выраженность реакций со стороны важнейших функциональных систем организма.

На показатели спортивной деятельности значительное влияние оказывает состояние психо- и эмоциорегулирующих систем организма. Велика роль психоэмоциональных состояний и положительных эмоций для достижения успеха в спорте. Повышенное психоэмоциональное напряжение в ходе спортивных состязаний может мобилизовать организм на эффективную деятельности или, напротив, снизить уровень мотивации к достижению победы. При эмоциональных реакциях происходит адаптивная перестройка деятельности функциональных систем организма, способствующая мобилизации организма на достижение полезного приспособительного результата.

Сдвиги показателей функционального состояния организма человека в процессе физкультурноспортивной деятельности определяются следующим:

* внутренне присущим организму стремлением к поддержанию физиологического

гомеостазиса;

* адаптивной мобилизацией ведущих функциональных систем организма в соответствии с условиями жизнедеятельности, физическими и психофизиологическими нагрузками;
* перестройками деятельности ведущих функциональных систем организма в условиях воздействия предельных по силе воздействия физических и психоэмоциональных факторов.

Поскольку целевой установкой регламентации физических нагрузок для обеспечения повышения спортивного потенциала признается возможность сохранности системы гомеостатического регулирования, то при отклонения контрольных констант состояния оцениваемых функциональных систем за допустимые пределы возникают основания сделать вывод о чрезмерности нагрузок. При этом в основу выносимого заключения по 1 группы видов спорта (см. выше) можно исходить из значения показателей нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем; показателей обмена веществ, состояния функций внешнего дыхания, потоотделения, биохимического статуса; для заключения по 2 группе - целесообразно ориентироваться на показатели психофизиологических функций.

Для выявления динамики изменений адаптивных возможностей организма при значительных физкультурно-спортивных нагрузках рекомендуется использовать следующие критериальные показатели:

* возбудимости нервных центров,
* лабильности нервных процессов,
* скорости формирования моторных программ в моторных зонах коры больших полушарий;
* скорости осуществления информационно-аналитических процессов,
* самочувствия, активности и настроения,
* степени дисбаланса активности подкорковых психо- и эмоциорегулирующих структур мозга,
* психоэмоциоцнальной напряженности, деятельностной установки и мотивации личности,
* показателей регуляторных функций по сохранению равновесия в позе Ромберга,
* динамометрии.

Необходимо учитывать, что под влиянием физкультурно-спортивной деятельности с предельными физическими и психоэмоциональными нагрузками физиологические реакции организма, несмотря на стремление сохранять постоянство показателей состояния (гомеостазис) внутренней среды, имеют определенные особенности, к важнейшим из которых можно отнести следующие:

1. существование нелинейной зависимости физиологических и психофизиологических реакций от интенсивности функциональных нагрузок (до определенных пороговых интенсивностей воздействующий фактор не вызывает патофизиологических изменений в организме, а при превышении некоторых уровней интенсивности реакции организма выходят за допустимые пределы);
2. при влиянии комплекса факторов физкультурно-спортивной деятельности конечный эффект их влияние нередко реализуется в виде суммы влияния отдельных факторов, а отмечается взаимное усиление (потенцирование) результатов биологического действия;
3. организм человека в соответствии с закономерностями адаптационно-компенсаторных реакций при значительных физкультурно-спортивных нагрузках перестраивается на режим экономного функционирования с минимализацией затрат энергии для достижения желаемого результата.

Методики: для выявления выраженности мало изученных до настоящего времени реакций организма человека на значительные физические и психоэмоциональные нагрузки предлагается использовать защищенные патентами РФ на изобретения инновационные методики:

1. «Способ ранжирования людей по показателям функционального состояния ЦНС» по патенту РФ №2316247. (10.02.2008).
2. «Способ определения функционального состояния эмоциогенных церебральных систем человека» по патенту РФ №2336016 (20.10.2008).
3. «Способ определения закономерностей функционирования динамических церебральных структур» по патенту РФ №2349255 (2008).
4. «Способ определения скорости формирования моторных программ в центральной нервной системе человека» по патенту РФ №234028 (2008).
5. «Способ определения скорости установления межцентральных взаимосвязей в деятельностных структурах центральной нервной системы человека» по патентной заявке №2012119909 от 15.05.2012. (положительное решение ФИПС от 16.10.2013).
6. «Способ определения скорости информационно-аналитических операций в деятельностных структурах центральной нервной системы человека» по патентной заявке №2012124144 от

13.06.2012.

Методики апробированы в исследованиях с участием членов сборных спортивных команд РФ по различным видам спорта и подтвердили высокую информативность получаемых данных.

По результатам комплексного обследования общего функционального состояния спортсмена создается возможность составить заключение об уровне адаптивных возможностей его организма и отнести его к одной из 4 категорий:

1. **категория - «ученик»,** - человек занимающийся физической культурой на уровне любителя или начинающий спортсмен, организм которых способен адекватно реагировать на обычные невысокие физические нагрузки;
2. **категория - «разрядник»,** - спортсмен с квалификацией на уровне 1-3 спортивного разряда, способный адекватно реагировать на умеренные физические тренировочные нагрузки;
3. **категория - «мастер**», - профессиональный спортсмен с квалификацией на уровне мастера или кандидата в мастера спорта, организм которых способен адекватно реагировать на значительные физические и психоэмоциональные нагрузки;
4. **категория - «чемпион**», - спортсмен с квалификацией и спортивным опытом на уровне чемпиона уровне страны и мира, организм которых способен адекватно реагировать на предельно высокие физические и психоэмоциональные нагрузки.

Очевидно, что для физкультурников и спортсменов, отнесенных по показателям адаптивных возможностей организма к различным категориям, интенсивность и режим спортивнотренировочных нагрузок должны существенно различаться. Так, тренировочные нагрузки и режим для мастеров спорта нельзя применять при подготовке начинающих спортсменов.

Спортивно-тренировочные нагрузки должны быть адекватными для функциональных возможностей организма человека и не быть ни чрезмерно малой, ни чрезмерно большой, поскольку в одном случае не удастся достичь тренирующего эффекта, в другом – возможно ухудшение состояния спортсмена.

Специалистами достаточно хорошо изучены закономерности развития тренировочного эффекта от дозы спортивно-тренировочных физических нагрузок, рассчитываемых как произведение интенсивности нагрузки на время ее действия.

Выделяют следующие этапы прироста тренируемой спортивной функции от дозы тренировочной нагрузки:

1. зона мало значимых сдвигов показателей функционального состояния,
2. зона существенных положительных изменений важнейших функциональных систем по показателям состояния сердечно-сосудистой системы, общего обмена веществ, улучшения психофизиологических показателей, в том числе психоэмоционального состояния, отражающие процесс нарастания адаптивных возможностей;
3. зона существенных положительных изменений важнейших функциональных систем по показателям состояния сердечно-сосудистой системы, общего обмена веществ, при стабилизацией психофизиологических показателей, в том числе психоэмоционального состояния, что свидетельствует об определенном истощении адаптивных возможностей;
4. зона критических разнонаправленных изменений важнейших функциональных систем по показателям состояния сердечно-сосудистой системы, общего обмена веществ, при признаках ухудшения психофизиологических показателей, в том числе психоэмоционального состояния, что свидетельствует об угрозе снижения адаптивных возможностей организма спортсмена;
5. зона критических разнонаправленных изменений важнейших функциональных систем по показателям состояния сердечно-сосудистой системы, общего обмена веществ, при признаках значительного ухудшения психофизиологических показателей (скорости формирования моторных программ и др.), в том числе психоэмоционального состояния (снижения активности, настроения, повышение психоэмоциональной тревожности и др.), что свидетельствует об угрозе срыва адаптивных возможностей организма и деятельностного потенциала спортсмена;
6. зона резкого ухудшения всех важнейших функциональных систем (сердечно-сосудистой системы, общего обмена веществ), при признаках значительного ухудшения психофизиологических показателей (скорости формирования моторных программ и др.), в том числе психоэмоционального состояния (снижения активности, настроения, повышение психоэмоциональной тревожности и др.), что свидетельствует об угрозе срыва адаптивных возможностей организма и деятельностного потенциала спортсмена.

Все реакции организма человека на характерные для физкультурно-спортивной деятельности нагрузки развиваются по общим биологическим законам: небольшие физические нагрузки вызывают ориентировочный рефлекс с умеренно выраженными реакциями активизации; большие физические нагрузки вызывают адекватные адаптивные реакции со стороны обмена веществ, сердечнососудистой и нервно-мышечной систем; предельные по интенсивности и длительности спортивнотренировочные нагрузки в комплексе с воздействием психоэмоциональных факторов – требуют предельной мобилизации адаптивных систем с достаточно высокой вероятностью срыва адаптации.

Признаками оптимальных спортивно-тренировочных нагрузок, соответствующих адаптивным возможностям организма спортсмена, в первую очередь являются следующие сдвига показателей функционального состояния организма:

1. повышаются показатели возбудимости НЦ как левого так и правого полушарий мозга,
2. возрастает скорость формирования моторных программ в двигательной зоне коры больших полушарий,
3. увеличивается скорость функционирования информационно-аналитических структур ЦНС,
4. устанавливается оптимальный баланс активности подкорковых психо- и

эмоциорегулирующих центров мозга,

1. в соответствии с игровым амплуа устанавливается доминирование того или иного алгоритма обработки поступающей информации,
2. в положительную сторону изменяется мотивационная и деятельностная установки личности.

В таких случаях для спортсменов с высокими адаптивными возможностями можно признать избранный спортивно-тренировочный режим оптимальным.

Первыми признаками снижения адаптивных возможностей организма (развития явлений перетренированности) являются изменения показателей относительно исходного уровня:

1. снижение показателей возбудимости нервных центров и лабильности нервных процессов;
2. замедление скорости формирования моторных программ в моторных зонах мозга;
3. снижение показателей умственной работоспособности по анализу поступающей информации относительно исходного уровня;
4. ухудшение показателей самочувствия, активности и настроения;
5. повышение психоэмоциональной напряженности;
6. изменения логического (левополушарного) алгоритма восприятия и обработки информации на холистический (правополушарный);
7. снижаются показатели мотивации к соревнованию;
8. снижаются показатели деятельностной установки на достижение победы;
9. способности к сохранению равновесия в позе Ромберга существенно ухудшаются.

Важными показателями спортивно-деятельностного потенциала с определением уровня подготовленности к соревнованиям являются данные о состоянии его центральной нервной системы:

1. Показателем физической подготовленности и натренированности спортсмена является скорость формирования моторных программ поскольку именно в моторной зоне коры больших полушарий формируются и направляются к исполнительным органам (мышцам) команды на согласованные сокращения или расслабления тех или иных мышечных групп, а сам тренировочный процесс по своей биологической сущности есть совершенствование формирования моторных программ мозга.
2. Изменения скорости информационно-аналитических операций в структурах мозга отражает замедление процессов обмена информацией в мозгу человека, причем замедление анализа информации отражает процесс отрицательных влияний со стороны подкорковых психо- и эмоциорегулирующих центров, что чаще всего происходит при явлениях перетренированности или психоэмоциональных перегрузках.
3. Изменения показателей психоэмоционального напряжения (по тесту Люшера), ситуативной и личностной тревожности (по тестам Спилбергера) отражают негативные сдвиги в адаптивных возможностях организма.
4. Информативными показателями состояния адаптивных возможностей организма являются показатели сбалансированности активности подкорковых психо- и эмоциорегулирующих центры мозга. Разбалансировка активности подкорковых центров мозга влияет также на доминирование левополушарного (логического) или правополушарного (холистического) алгоритма функционирования информационно-аналитических структур мозга.
5. Уровни активности подкорковых психо- и эмоциорегулирующих центров мозга оказывает влияние не только на скорость информационно-аналитических процессов, но и на скорость формирования моторных программ.
6. О снижении адаптивных возможностей организма могут свидетельствовать изменения показателей мотивационной направленности и деятельностной установки личности: формирование нужных психоэмоциональных состояний определяется влиянием коры на подкорковые психо- и эмоциорегулирующие центры с эффектом обратного влияния подкорки на функции коры головного мозга.

Результаты проведенных исследований влияния условий физкультурно-спортивной деятельности на изменения функционального состояния и здоровья в соответствии с принятыми в мировой практике подходами, шкала рисков любой деятельности, в том числе занятий различными видам спорта, подразделяется на четыре зоны:

* 1 зона – область допустимого (в обычных условиях жизнедеятельности) риска ухудшения состояния здоровья на уровне постоянно сопутствующего деятельности человека в повседневной жизни – при интегральной оценке менее 1,8 усл.ед.;
* 2 зона приемлемого (превышающего допустимый уровень в обычных условиях) риска ухудшения состояния здоровья (например: парашютный спорт, мотогонки и т.п.) – при интегральной оценке от 1,8 до 2,4 усл.ед.;
* 3 зона предельно допустимого риска ухудшения состояния здоровья при деятельности со значительной угрозой для личной безопасности и здоровья (например: бокс, спортивные единоборства, экстремальные виды спорта) – при интегральной оценке от 2,5 до 5,0 усл.ед.;
* 4 зона – область высокого риска при деятельности с высокой степенью угрозы для личного здоровья и безопасности - при интегральной оценке более 5,0 усл.ед.

Решение вопросов регламентации физкультурных и спортивно-тренировочных нагрузок с учетом использования современных научно-методических подходов позволит обеспечить высокую вероятность достижения желаемых спортивных успехов.

**ФИТНЕС И ЕГО МЕСТО В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ**

Г.Г.Павлецова, ст. преподаватель,

Пермская государственная академия искусства и культуры,

Н.П.Наговицина, доцент, Пермский государственный национальный исследовательский университет, г.Пермь, Россия

Модернизация Российского образования требует активных преобразований в сфере физического воспитания. Современному обществу нужны здоровые и образованные люди, способные к мобильности и ответственности. Данные задачи могут решаться средствами физического воспитания и спорта. По мнению Е. Г. Мильнера [10], современная цивилизация оставляет негативный отпечаток на состоянии здоровья человека. Технический прогресс радикально изменил не только наш стиль жизни, но и наши тела. В процессе поисках путей экономии времени, энергии, в желании делать все быстрее, эффективнее и комфортнее мы потеряли самое ценное - физическое движение. Поскольку мы утратили даже элементарную активность, заставляющую больше нагружать руки, ноги, спину, сердце, легкие, наши тела стали вялыми, тучными и слабыми. Такая бездеятельность угрожает нашему здоровью. Не нагружая свое тело, мы теряем способность владеть им. Эта жестокая правда описана доктором Кеннетом Купером в его революционной книге «Аэробика»: «Тело, которым не пользуются, разрушается. Легкие не справляются с нагрузкой, сердце слабеет, кровеносные сосуды утрачивают гибкость, падает тонус мышц - все тело ослабевает, становясь уязвимым для целого набора заболеваний. Вся система доставки кислорода усыхает» [1,3].

Недостаточная двигательная активность в сочетании с нарушением режима питания является провокатором появления избыточной массы тела за счет отложения жира, расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем организма, нарушению обмена веществ, а так же развитию дегенеративных заболеваний.

Здоровье нации во многом определяется здоровьем женщины, сохранность и поддержание которого составляет задачу общегосударственной важности. Между тем результаты констатирующего эксперимента и социологического опроса, проведенного О. А. Иваненко [6], убедительно показали, что женщин молодого возраста, ведущих малоподвижный образ жизни, характеризует низкий уровень здоровья, средний уровень физической работоспособности, а так же ряд заболеваний. После 20-25 лет начинаются процессы инволюции организма на всех уровнях его функционирования.

По результатам исследования Т. Н. Власенко [1] можно сделать вывод, что у 91 % студенток, находящихся в возрасте 18-25 лет, не занимающихся физической культурой, уровень здоровья был ниже среднего и только у 9%-средний. У многих из них наблюдалось неудовлетворительное психическое состояние (высокая степень выраженности в показателе «напряженность» и низкая - в показателе «комфортность»), биологический возраст этого контингента превышал паспортный на 28,9 %.

По результатам исследований И. А. Грец [2] было определено, что вследствие малоподвижного образа жизни и возрастных изменений, уровень здоровья у студенток данного возраста, который измеряется интегральным показателем, снижается с 4,6 до 2,95 балла. Это обусловлено снижением функциональных показателей, уровня развития физических качеств и увеличением числа хронических заболеваний.

Е. И. Дегтярева [4] отмечает, что новые социальные отношения и расширение возможностей личностного саморазвития, появившиеся в современной России, привели к тому, что девушки стали стремиться к активному самоопределению своей роли и места в жизни и обществе. Это, в свою очередь, постепенно изменяет отношение женщин к занятиям физической культурой и спортом в лучшую сторону, способствует их активному включению в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Фитнес - понятие широкое и объединяет в себе множество видов физической активности человека. В переводе с английского языка означает следующее: 1) физическая подготовка; 2) годный, пригодный, соответствующий чему-либо. И то, и другое значение отображают содержание фитнеса, как системы современной оздоровительной физической культуры, поскольку в ее основе лежат регулярные занятия физическими упражнениями для укрепления здоровья через совершенствование адаптационных возможностей кардиореспираторной системы, для развития гибкости и силы, коррекции осанки и телосложения, сохранения физической и психической свежести, повышения устойчивости к стрессам. Фитнес выступает необходимой составляющей здорового образа жизни наравне с рациональным питанием и отказом от вредных привычек. Общим для фитнес-программ являются регулярные (три раза в неделю) занятия физическими упражнениями продолжительностью не менее часа [22, 23].

А. В. Гурвич [3] рассматривает фитнес несколько шире - как модель формирования здорового образа жизни. Данная модель предполагает соблюдение рациональных режима дня.

Другой составляющей, наряду с режимным компонентом, является гигиенический компонент, включающий отказ от вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены, половой жизни, оздоровительного использования естественных сил природы.

Е. Н. Медина [9] также считает, что фитнес - это, в первую очередь, здоровый образ жизни, а так же самая совершенная на сегодняшний день система тренировок, включающая в себя все самые эффективные приемы «воспитания и тренировки тела».

Э. Т. Хоули и Д. С. Френке [11] рассматривают общий фитнес как стремление к оптимальному качеству жизни, которое состоит из социального, психического, духовного физического компонентов.

Сейчас, благодаря, разнообразию видов и форм физической активности, как способа компенсации малоподвижного образа жизни, увеличивается число девушек, регулярно тренирующихся в фитнес-клубах.

В частности, по данным Т. С. Лисицкой [7, 8] среди лиц, занимающихся фитнесом, от 52 до 60 % составляют женщины. Из них девушки (18-25лет) - 37,7%.

По данным нашего опроса можно выделить 4 категории девушек, различающихся по степени вовлечённости в физкультурно-спортивную деятельность:

1. Физически активные (занимающиеся более 3-х часов в неделю в течение всего года);
2. Относительно активные (занимающиеся менее 3-х часов в неделю в течение всего года);
3. Малоподвижные (занимающиеся от случая к случаю);
4. Не занимающиеся физической культурой и спортом и ведущие сидячий образ жизни.

Создание и применение доступных приборов, оценивающих работу сердечнососудистой системы, и экспресс-методик текущего контроля функционального состояния в рамках компьютерных технологий привели к качественным изменениям в технологии построения оздоровительных занятий, к процессам интеграции и взаимодействия различных видов двигательной активности, к появлению в конечном итоге новой глобальной концепции - оздоровительного фитнеса, которая реализуются в условиях вузовского образования при спортивных клубах.

Следует отметить, что современные спортивные клубы, благодаря наличию банка данных и вооружившихся современными методами экспресс-диагностики физического состояния располагают возможностями быстро оценить физическую подготовленность занимающихся студентов и предложить специализированные программы тренировочных занятий в сочетании с диетами, массажем, гидро- и физиотерапевтическими процедурами и методами релаксации.

Обобщая вышеизложенное, можно заключить, что негативной стороной научно-технической и переживаемой в настоящее время информационной революции является гиподинамия. Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режимных и гигиенических требований здорового образа жизни усиливают возрастные тенденции снижения адаптационных возможностей организма девушек первого зрелого возраста, роста числа хронических заболеваний, снижения работоспособности, уровня развития физических качеств, появления избыточного веса.

При занятиях оздоровительной физической культурой, компенсирующих дефицит двигательной активности, происходящие в процессе онтогенеза негативные изменения, могут быть значительно компенсированы.

Необходимым условием реализации оздоровительного эффекта физических упражнений является их применение с учетом концептуальных положений современной теории и методики оздоровительной физической культуры, соблюдение принципов оздоровительной тренировки.

Большинство современных студенток отличается нейтральным (безразличным) отношением к занятиям физическими упражнениями, что обусловлено низким уровнем развития физкультурнооздоровительной мотивации. Наряду с этим под влиянием позитивных изменений в отношении роли девушек в жизни современного общества наблюдается тенденция роста их стремления к занятиям оздоровительным фитнесом.

Фитнес рассматривается как система физических упражнений оздоровительной направленности, выступающая необходимым элементом здорового образа жизни и как модель здорового образа жизни, включающую режимный и гигиенический компоненты.

В высших учебных заведениях при кафедрах физической культуры открыто множество спортивных клубов, увеличивается число занимающихся в них студентов. Но по-прежнему большинство студенток характеризуются безразличным отношением к физической активности и ведут малоподвижный образ жизни.

**Литература:**

1. Власенко, Т. Н. Дифференцированная методика оздоровительных занятий с женщинами 20-35 лет в физкультурно-спортивных клубах: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. Н. Власенко. - Хабаровск, 2006. - 24 с.
2. Грец, И. А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30-40 лет : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. А. Грец. - Малаховка, 2001. - 24 с.
3. Гурвич, А. В. Применение инновационных фитнес-технологий в военно-образовательных учреждениях и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Гурвич - Санкт-Петербург, 2007. - 24 с.
4. Дегтярева, Е. И. Новые виды и формы физической активности среди женщин в зарубежных странах и в России : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. И. Дегтярева. - М. : ВНИИФК, 1998. - 23 с.
5. Жигалова Я. В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30-50 летнего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Я. В. Жигалова. - М., 2003. - 24 с.
6. Иваненко, О. А. Комплексная методика занятий по оздоровительной аэробике с женщинами молодого возраста : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. А. Иваненко. - Челябинск, 2002. - 24 с.
7. Лисицкая, Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 8. - 34-40 с.
8. Лисицкая, Т. С. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся в фитнес-клубах / Т. С. Лисицкая, С. И. Кувшинникова // Теория и практика физической культуры. Тренер : Журнал в журнале. - 2004. - № 2. - С. 37-38.
9. Медина, Е. Н. Правила здоровой жизни / Е. Н. Медина //Архитектура тела и развитие силы. - 2000. - № 4. - С. 19-22.
10. Мильнер, Е. Г. Формула жизни / Е. Г. Мильнер. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 112 с.
11. Хоули, Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоул, Д. С. Френке : [пер. с анг. А. А. Яценко]. - Киев : Олимпийская литература, 2000. - С. 214-218.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РЕШЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

С.Л. Панченко, старший преподаватель, В.Д. Паначев, доктор социологических наук, профессор, В.А. Палкин, старший преподаватель, Пермский национальный исследовательский политехнический университет, г.Пермь, Россия

Педагогические технологии вообще и, в частности, педагогические технологии в физической культуре и спорте как сложное явление, связанное с регулированием взаимоотношений тренера и спортсмена, могут быть рассмотрены, исходя из самых различных теорий, концепций, подходов. Не претендуя на полноту и однозначность и осознавая предварительный и открытый для дальнейшего развития характер предлагаемых положений, нами были выделены исходные идеи для построения концепции педагогических технологий в физической культуре и спорте.Исследование педагогических технологий для решения психологических проблем в спорте. Исторический и системный подходы определили общенаучные рамки проводимого исследования. Идеологией применения педагогических технологий в физической культуре и спорте стал антропологический подход. Одни из основоположников этого подхода П.Ф. Лесгафт и П.А. Рудик утверждали, что в процессе практики физической культуры и спорта должны решаться «...задачи истинного преобразования всего человека без разделения ума, души и тела на какие-то независимые области». Для непосредственного построения педагогических технологий были выбраны: феноменологический подход, выражающийся в эксклюзивности построения психологических воздействий, герменевтический подход, предъявляющий требования к коммуникативной деятельности тренера, и когнитивно-поведенческий подход, нацеленный на выстраивание позитивной перспективы и ситуации успеха у спортсменов.

Воплощением идеи применения феноменологического подхода в тренировочном процессе выступает рефлексивная педагогика. Само слово «рефлексия» происходит от позднелатинского «reflexio», что буквально означает «обращение назад, отражение». С позиций исследователей, разрабатывающих проблему рефлексивной педагогики, процесс подготовки спортсмена выступает как сотворчество в мире ценностей, где под творчеством понимаются такие изменения в сознании и деятельности субъекта, которые являются результатом переосмысления спортсменом собственных

стереотипов, изменения отношения, т.е. рефлексии. С позиций рефлексивной педагогики руководство деятельностью субъекта в спортивной среде - это обращение к его психическому опыту, к его «жизненному миру», который проявляется как переживание.Такой феномен, как психическое переживание, осваивается только в рефлексии. Иными словами, спортсмен понимает в других только то, что пережил и понимает в самом себе. Это в одинаковой мере относится и к тренерам, и к спортсменам. Поэтому переживания формирующейся личности - главный предмет деятельности тренера в процессе занятий спортом. Именно переживания должны возникать в ситуациях педагогического взаимодействия, которое всегда организуется как диалог*.* Реализация принципов рефлексивной педагогики невозможна без рефлексии самим тренером собственного опыта взросления, опыта спортивной деятельности, «проживания» воспоминаний той деятельности, в которую на данный момент включены спортсмены. Такой тренер сможет сотрудничать со спортсменами как более опытный и знающий. Опора тренера на принципы понимающей педагогики в процессе занятий спортом способствует формированию у спортсмена способности пониматьокружающих людей и самого себя. Понимание рассматривается как процедура осмысления: постижение смысла в любых проявлениях человеческой культуры, в том числе, и в спорте. Когнитивно-поведенческий подход изучает, как воспринимает ситуацию и мыслит спортсмен, помогает выработать ему более реалистичный взгляд на происходящее и отсюда более адекватное поведение. Цель когнитивно-поведенческого подхода - формировать и укреплять способность к адекватным действиям, к приобретению навыков, позволяющих улучшить самоконтроль. Многие тренеры отдавали должное преимуществу бихевиористическим методам воспитания. Таким образом, в педагогических технологиях ведущим становиться тезис о конструировании ситуации, в которой спортсмен может увидеть для себя позитивную перспективу.Бихевиоральная теория мотивации позволяет сделать очень важные практические выводы для тренировочного процесса, осуществляемого в спорте: а) поведение спортсмена в процессе занятий спортом, в первую очередь, определяется факторами окружения, то есть тем влиянием, которое на него оказывают тренер, спортивная команда, принятые правила поведения и т.п.; б) правильное поведение требует подкрепления; в) наиболее эффективным является позитивное подкрепление, то есть поощрение за хорошее выполнение поставленных задач (похвала, поручение выполнения привлекательной роли и т.п.). В когнитивно-поведенческом подходе рассматривается такой «поведенческий репертуар», как самопознание, имеющий явное отношение к личности. Реализация этих идей в процессе построения педагогических технологий требует привлечения такого метода как рефлексия. Именно поэтому необходимо помнить о тезисе феноменологов «разные люди смотрят на одно и то же, а видят разное». В данном случае действует аксиома апперцепции, которая констатирует зависимость всех последующих восприятий от содержания и структуры предшествующего опыта. В ней отражен тот фундаментальный факт, что одно и то же воздействие производит несходное впечатление на разных людей из-за заведомых различий в их индивидуальном опыте. Проблема определения задач исследования обычно решается на уровне, можно сказать, здравого смысла: каждый ученый понимает эти задачи в силу своих научных предпочтений и предрасположенностей. Для одних это преимущественно теоретические исследования, для других - осуществление эмпирических задумок, для третьих - то и другое вместе.

Однако наступает определенный этап в развитии науки, когда появляется необходимость ставить вопрос о ее задачах осознанно и специально. Это помогает, во-первых, осмыслить пройденный ею путь; во-вторых, понять, с чем она подошла к сегодняшнему состоянию; в-третьих, сопоставить наличный «багаж » с теоретическими и практическими потребностями сегодняшнего дня; в-четвертых, сформулировать ее будущие задачи на основе тех, что решались раньше и реализуются сейчас.

Для многих ученых очевидно, что физическая культура и спорт находятся сегодня на пороге нового этапа своего развития. Он обусловлен, с одной стороны, существенными изменениями в структуре общества и в системе спорта как социальном институте, с другой - новациями, происходящими в самой педагогической науке и ее отраслях. Именно эти два обстоятельства в самом общем виде определяют понимание задач, стоящих перед педагогией физической культуры и спорта в начале XXI века. Мы выделяем следующие основные подходы к определению задач педагогики физической культуры и спорта: исторический, методологический, теоретический, эмпирический, практический. Деление это во многом условно, однако оно помогает расставить акценты.

Исторический подход позволяет проанализировать исторические завоевания педагогики физической культуры и спорта, которые фундаментально связаны с задачами педагогики физической культуры и спорта с ее становлением и развитием как отрасли педагогического знания. 10-30-е годы XX в. можно в общем и целом рассматривать как «начало» педагогики физической культуры и спорта (конституирование науки ее предмета и задач). 30-60-е годы XX в. — это бурное развитие эмпирических исследований в различных образовательных учреждениях (прежде всего в школе). В рамках третьего этапа 70-80-е годы - наметился заметный интерес к теоретическим проблемам (осмысление кризиса спорта, его тесной связи с профессиональной и социальной структурой общества, выявлена различных форм и видов социального института спорта. Наконец, четвертый этап, охвативший последние 15 лет, характеризуется применением педагогического метода к изучению содержания физической культуры и спорта.

Понятно, что на каждом из этих этапов перед педагогикой физической культуры и спорта стояли свои задачи. Они касаются: соотношения теоретического и эмпирического в изучении педагогики физической культуры и спорта; анализа ее как системы, социального института, вида деятельности социального процесса, сферы жизни; характеристики спорта как фактора социальной стратификации и социальной мобильности, области неравенства и дискриминации (особенно национально-этнической, что типично, прежде всего для американской педагогики физической культуры и спорта); выявление взаимосвязей спорта с другими видами деятельности (прежде всего с трудом, что было типично для отечественной педагогики физической культуры и спорта) и социальными процессами, например, НТР, НТП); рассмотрения внутренних, содержательных процессов, происходящих в самом социальном институте спорта и в отдельных учреждениях и т.д., исторический подход к определению педагогики физической культуры и спорта позволяет понять основные тенденции, действующие на развитие спорта и в педагогической отрасли знаний, а также обнаружить некоторые метаморфозы педагогики физической культуры и спорта в связи с таким анализом, одна из таких метаморфоз означала переориентацию педагогики физической культуры и спорта с определения чисто внутренних процессов, происходящих в социальном институте спорта, на выявление взаимосвязей с тенденциями изменения социальной структуры и социальной стратификации общества, развития произвольной социализации личности, взаимодействия социальных общностей. Вторая метаморфоза - возникновение в педагогике физической культуры и спорта ряда подходов (исследовательских программ), т.е. стремление исследовать систему физической культуры и спорта в терминах различных парадигм. Среди таких подходов следует в первую очередь отметить системный, деятельностный и особенно институциональный. Среди парадигм - структурный функционализм и теорию конфликта. Третья метаморфоза коснулась отдельных представителей педагогики физической культуры и спорта и связана с переходом от монодисциплинарного к полидисциплинарному исследованию, которое осуществляется с позиций и педагогики, и психологии, и философии, и экономики физической культуры и спорта, и, наконец, психологии спорта, что означает по существу опредмечивание каждой из них. Сегодня педагогика физической культуры и спорта находится на пороге очередной метаморфозы. Речь идет о повороте к изучению содержания педагогики физической культуры и спорта, в качестве которого могут быть рассмотрены: знание и отношение к ней различных субъектов образовательного процесса; социальное взаимодействие в этом процессе; изменяющееся соотношение развития и саморазвития и т.д. Каждая метаморфоза в педагогике физической культуры и спорта предполагает очередное изменение ее задач. Методологический подход требует определения задач педагогики физической культуры и спорта в контексте ее места в системе всей педагогической науки, взаимодействия с другими ее отраслями. Благодаря методологическому анализу была обнаружена одна из слабостей педагогики физической культуры и спорта, касающаяся отсутствия в ней мультипарадигмального подхода: многие годы здесь доминировала в основном позитивистская парадигма. Сегодня становится очевидно, что при всей ее важности она не может исчерпать всего многообразия аналитических возможностей. Так, мы часто говорим о гуманизации физической культуры и спорта, а между тем гуманистическая парадигма, по существу, не используется ни в методологическом, ни в методическом отношениях. Есть лишь первые попытки на этом пути, посвященные конституированию новой подотрасли нашей науки - педагогики физической культуры и спорта. Говоря о применении методологического подхода к определению задач педагогики физической культуры и спорта, необходимо коснуться еще одного аспекта этой проблемы - дифференциации этой отрасли педагогического знания. Имеются в виду: педагогика допрофессионального и профессионального спорта, педагогика детского и юношеского спорта, педагогика студенческого спорта, педагогика массового спорта, педагогика адаптивного и инвалидного спорта, педагогика спорта ветеранов. По нашему мнению, требуют значительной активизации исследования данных отраслей педагогики физической культуры и спорта. Каждый из названный уровней имеет значительную специфику, а их изучение может привести к дальнейшей дифференциации знания.

В заключение следует отметить, что современной спортивной практике свойственно многообразие подходов к познанию и преобразованию творческой тренерской действительности. Тренер-исследователь всякий раз сталкивается с проблемой выбора и конструирования системы методологических подходов. Ориентация тренера по спорту на феноменологический, герменевтический и когнитивно-поведенческий подходы в построении педагогических технологий будет способствовать реализации основной идеи - личностного потенциала спортсмена на основе учета интересов и потребностей, психологической особенности каждого спортсмена, педагогического такта и своего личного опыта.

**ОПЫТ УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ В СФЕРЕ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ШКОЛЬНОГО СПОРТА ГОРОДА ПЕРМИ**

Л.Н.Патейчук, заместитель директора,

Центр по физической культуре, спорту и здоровьесбережению, г. Пермь, Россия

Муниципальная организация дополнительного образования казенное учреждение « Центр по физической культуре, спорту и здоровьесбережению» города Перми (Центр) создан в 2001 г. для координации научно-методической, организационной и спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях города Перми.

Организация деятельности Центра осуществляется в рамках системы непрерывного образования (дошкольное, общее, коррекционное, дополнительное) по развитию физической культуры и школьного спорта.

Сегодня Центр – это координатор физкультурно-массовой и спортивной работы, это организатор методической работы специалистов по физической культуре и спорту образовательных учреждений города, обеспечивающий информационное и инновационное сопровождение, это инициатор Спартакиад, спортивных Фестивалей, Олимпийских игр среди школьников города, это локомотив, который двигает Спартакиаду «Здоровья» среди руководителей ОУ. Центр – это детскоюношеская спортивная школа по семи видам спорта. И, наконец, это коллектив единомышленников, стремящийся объединить усилия всех специалистов физической культуры города в воспитании подрастающего поколения физически развитыми и здоровым.

Центр является учреждением прямого подчинения департаменту образования администрации города Перми. Ежегодно по всем направлениям деятельности Центра составляется и утверждается план работы.

У Центра большой опыт в организации и проведении Олимпийских игр школьников города Перми, они проведены в 2005-2006, 2007-2008 и 2009-2010 учебных годах.

Олимпийские игры проводились среди команд общеобразовательных учреждений – это первая группа участников и со II Олимпийских игр вовлечены коррекционные образовательные учреждения, как вторая группа участников. Игры проходили в 3 этапа: 1 этап – это школьные соревнования среди классов, 2 этап – районные, отборочные соревнования и 3 этап – городские, финальные соревнования.

**В 2005-2006 учебном году** были организованы и проведены I Олимпийские игры школьников города, посвященные XX зимним Олимпийским играм. Было проведено 4370 спортивных мероприятия, в которых приняло 499075 школьников.

В финальных соревнованиях участвовали около 1000 участников из 100 школ и 35 учреждений дополнительного образования.

Соревнования прошли по 10-ти видам спорта: легкоатлетическая эстафета «Досье 02", бадминтон, баскетбол, волейбол, дзюдо, лыжная эстафета, легкоатлетическое многоборье, настольный теннис, мини-футбол, шахматы.

**В 2007-2008 учебном году** проведены II Олимпийские игры школьников города Перми, посвященные 285-летию города Перми и XXIX Олимпийским играм, в ходе их проведено 3506 спортивных мероприятий, в которых приняло участие 336753 учащихся. На финальном этапе было привлечено около 2000 участников из 61 общеобразовательного и 10 коррекционных учреждений. II Олимпийские игры школьников среди общеобразовательных учреждений проводились по 8 видам спорта: лыжные гонки, баскетбол, волейбол, мини-футбол, шахматы, легкоатлетическое многоборье,

настольный теннис, дартс. Среди коррекционных образовательных учреждений по 5-ти видам спорта: легкоатлетический кросс, мини-футбол, настольный теннис, лыжные гонки, баскетбол.

**В 2009-2010 учебном году** организованы и проведены III Олимпийские игры школьников города Перми, посвященные 65-летию победы в Великой Отечественной войне и XXI зимним Олимпийским играм по 6 видам спорта среди общеобразовательных учреждений: легкоатлетический кросс, мини-футбол, гимнастическое многоборье, лыжные гонки, баскетбол, волейбол. Среди коррекционных образовательных учреждений по 6-ти видам спорта: легкая атлетика, мини-футбол, настольный теннис, лыжные гонки, баскетбол, веселые старты.

На финальном этапе в рамках III Олимпийских игр школьников города Перми было проведено 19 соревнований с привлечением 1410 участников из 52 общеобразовательных и 10 коррекционных учреждений. На всех этапах (школьном, районном и городском) в рамках III Олимпийских игр школьников прошло 2562 соревнования с охватом 286533 человека-участника.

На церемониях открытия и закрытия Олимпийских игр школьников города Перми принимали участие лучшие спортсмены образовательных учреждений, детские творческие коллективы с музыкально-танцевальными и спортивными композициями. Были приглашены почетные гости и зрители. Организация церемоний была максимально приближена к Олимпийским играм – это вынос и подъём Олимпийского флага, зажжение Олимпийского огня, клятва судей и спортсменов.

В 2009-2010, 2010-2011 учебных годах Центром было инициировано возрождение комплекса

ГТО в рамках пилотного проекта «ГТО в современных условиях образовательного пространства города Перми».

Соревнования проводились по 3-м возрастным группам (3-м ступеням):

1. ступень – учащиеся 5-6 классов
2. ступень – учащиеся 7-8 классов
3. ступень – учащиеся 9-10 классов Состав команды в каждой ступени: 2 юноши и 2 девушки.

В соревнованиях принимали участие 13 команд (по 12 человек) общеобразовательных учреждений, вошедших в пилотный проект.

В Программу входили: бег на 60м (100м), бег на 300м (500м, 1000м), прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), подтягивание на перекладине (высокой – юноши, низкой – девушки), поднимание туловища за 30 сек.

Учащиеся выполнившие нормативы 6-ти видов Программы получили золотые значки и удостоверение, выполнившие нормативы 5 видов из 6-ти – получили серебряные значки и удостоверение, выполнившие 4 норматива – бронзовые значки и удостоверение.

Командное первенство определялось по сумме очков (мест) каждого члена команды в 6-ти видах Программы ГТО. Команды общеобразовательных учреждений, учащиеся которых получали наименьшее количество баллов: золотой значок – 1 балл, серебряный значок – 2 балла, бронзовый значок – 3 балла, награждались за 1-3 место кубками и грамотами.

Третий год все школы города включены в проведение Всероссийских спортивных мероприятий «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры».

Президентские состязания в городе организуются и проводятся в 3 этапа:

1. этап - школьный
2. этап - муниципальный (заочный)
3. этап – муниципальный (очный)

В школьном этапе общеобразовательные учреждения принимают активное участие. Программа соревнований состоит из доступных тестов на развитие физических качеств. В них участвуют учащиеся с 1-го по 11 класс, имеющие основную группу здоровья. Для оперативной обработки результатов и выявления победителей и призёров соревнований, для школ города были разработаны автоматизированные электронные таблицы. Школьные оргкомитеты после проведения Президентских состязаний представляют отчеты и результаты команд-победителей в параллелях с 5го по 11 класс в установленные сроки в Центр спорта. Достоверность результатов общеобразовательные учреждения подтверждают документами.

После обработки результатов составляется рейтинг команд в каждой из классов-параллелей. Параллель класса, которая определяется в результате жеребьёвки, выходит в муниципальный очный этап. На данном этапе принимают участие 10 команд рейтинга. Победитель и призёры представляют город Пермь на региональном этапе Всероссийских соревнований «Президентские состязания» школьников.

Президентские спортивные игры среди команд общеобразовательных учреждений города организованы и проводятся также поэтапно: 1 этап – школьный, 2-й - районный и 3 этап – муниципальный. Программа игр состоит из видов спорта, включённых в школьную Программу по физической культуре. Итоги по видам спорта проводятся раздельно среди юношей и девушек. Так, например, в этом учебном году в Программу входит: легкоатлетический кросс, гимнастическое многоборье, лыжные гонки, баскетбол, мини-футбол, волейбол, «Старты надежд», участие в легкоатлетической эстафете «Звезда». На школьном этапе общеобразовательным учреждениям рекомендуется брать в основу Программы виды в зависимости от имеющихся условий и материальной базы. Программа на районном этапе соответствует муниципальному этапу. На муниципальном этапе участие принимают победители и призеры районных соревнований

Муниципальный этап проводится на лучших спортивных базах города с привлечением профессиональных судейских коллегий. Каждое соревнование открывает парад и показательные выступления юных спортсменов. На закрытие готовятся и вручаются награды победителям и призерам в командном и личном первенстве.

С воспитанниками дошкольных образовательных учреждений с 2009-2010 учебного года организуется и проводится Спартакиада «Олимпийские надежды». В Программу Спартакиады вошли 2 вида соревнований – «Троеборье» и «Весёлые старты**»,** которые проводятся в3 этапа: 1этап – в дошкольном образовательном учреждении, 2 этап – в районах, 3 этап – городской уровень. В районных соревнованиях участие принимают практически все команды.

Дети показывают свои навыки и умения в скоростных эстафетах, отбивании мяча, прыжках на скакалке, метании мешочков с песком, набивного мяча и многом другом.

Сильнейшие команды из 7 районов города приглашаются на финальные соревнования, которые проводятся в современных спортивных залах общеобразовательных школ. Соревнования открываются парадом-открытием с поднятием Государственного флага, гимном РФ, показательными выступлениями юных спортсменов и парадом-закрытием с награждением всех участников соревнований.

Впервые, в этом учебном году в период с декабря 2013г. по февраль 2014г. организованы и проведены Малые Олимпийские Игры среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений, посвящённые XXII Зимним Олимпийским Играм и 290-летию г. Перми.

В Программу Игр вошли: «Бобслей», «Скелетон», «Биатлон», «Слалом» и «Фристайл». Безусловно, это образные названия и адаптированы они для дошкольников, а дети познакомились с этими видами спорта во время подготовки к соревнованиям.

В районных соревнованиях «Санный спорт» участвовало 95 детских садов, общее количество юных олимпийцев составило 760 детей, в лыжном многоборье приняло участие 79 детских сада с охватом 672 ребенка. Проведение муниципального этапа соревнований планировалось на спортивной площадке МАОУ «Гимназия №33» г. Перми в феврале-марте 2014 года, в котором должны были принять участие 14 команд-победительниц. Сценарий открытия и закрытия Малых Олимпийских Игр среди дошкольников максимально был приближен к Олимпийским Играм в Сочи: это участие талисманов Зайки, Мишки и Леопарда, внесение Олимпийского флага и настоящего факела с Олимпийским огнём.

Но, погода и объявленный карантин в образовательных учреждениях, не позволил провести финальные соревнования. Тем не менее, все команды-победители в районном этапе соревнований награждены грамотами и подарками.

Комплексные итоги спортивно-массовых мероприятий в учебном году среди команд общеобразовательных учреждений города подводятся в мае месяце на стадионе «Динамо» на легкоатлетической эстафете «Один за всех, все за одного!» Эта масштабная эстафета, в которой принимают участие около 500 учащихся с 1-го по 11 класс, стала традиционной в отрасли образование и участие в ней для каждой школы значимо. На городском этапе участие принимает 21 команда, занявшая 1-3 место на отборочных районных соревнованиях. Красочно и многолюдно проходит парад участников с приглашением почетных гостей, Духового оркестра центра детского творчества «Рифей» и показательных выступлений юных спортсменов.

Общеобразовательные учреждения представляют команды из 22 участников с 1-го по 11 класс. В зависимости от возраста у каждого участника своя дистанция от 50-ти до 200 метров.

Ежегодно планируется и организуется Всероссийская Олимпиада школьников по предмету «Физическая культура». Организация Олимпиады требует разработки Порядка проведения школьного и муниципального этапов. Для проведения школьного этапа составляются теоретические и практические испытания в зависимости от возраста учащихся 5-6, 7-8, 9-11 классов. Олимпиада проводится в один день во всех школах города. Ответы на теоретические задания школы получают в установленное время на сайте Центра. Все необходимые документы о проведении школьного этапа Олимпиады учреждения представляют в Центр, где результаты обрабатываются, и выстраивается рейтинг участников.

Муниципальный этап Олимпиады по физической культуре проводится в семи районах города в утвержденных общеобразовательных учреждениях. Теоретические задания выполняются одновременно, а затем передаются и проверяются в Центре. Практическое испытание по легкой атлетике для всех участников организуется в крытом манеже. Учащиеся общеобразовательных учреждений города Перми ежегодно принимают участие не только в региональном этапе Олимпиады, но и во Всероссийском этапе.

На протяжении 8 лет Центр организует и проводит Спартакиаду «Здоровья» среди команд руководителей образовательных учреждений города Перми и департамента образования. Ежегодно в ней принимают участие около 300 участников. В Программу Спартакиады входит 4-5 видов спорта. По итогам соревнований подводится комплексный зачет. Подготовка и участие руководителей образовательных учреждений и руководителей отрасли в соревнованиях помогает сплачивать коллективы, объединять спортивный дух и быть примером в здоровом образе жизни для своих воспитанников.

С основания Центра создан и работает Координационный совет (КС) по вопросам развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях города. Возглавляет КС начальник департамента образования администрации города Перми, в его состав входят руководители общеобразовательных учреждений, специалисты департамента образования и Центра. Ежегодно утверждается план работы КС и план выходов в образовательные учреждения города (школы и детские сады). В ходе проверки образовательных учреждений изучается организация работы по физическому воспитанию детей и подростков, выполнение учебного плана, состояние материальнотехнической базы, соблюдение техники безопасности и т.п.

Результаты совета доводятся до начальника департамента образования, а руководителям учреждений даются рекомендации по улучшению организации физического воспитания.

По итогам работы Координационного совета во многих образовательных учреждениях меняется отношение к физической культуре: приобретается спортивный инвентарь и оборудование, приводятся в нормативное состояние спортивные залы и площадки, усиливается контроль за учебновоспитательным процессом.

Для повышения уровня профессиональной компетентности педагогов организуются и проводятся городские семинары для учителей школ и инструкторов физической культуры. Наряду с этим, педагогам предоставляется возможность проводить открытые мероприятия в рамках подготовки к аттестации на квалификационную категорию.

Для педагогов дошкольных образовательных учреждений в декабре 2012г. проведена краевая научно-практическая конференция «Современные подходы к организации оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы». В ней приняло участие 175 специалистов города и края.

По итогам организации и участия в семинарах и открытых мероприятиях педагогам выдаются подтверждающие документы для размещения материалов в портфолио.

Все 10 лет успешно работают районные и городские методические объединения учителей физической культуры школ и инструкторов детских садов.

За время работы Центра разработано и выпущено более 50 методических изданий для специалистов физической культуры города.

Ежегодно ведется аналитическая работа показателей и отчетов состояния материальнотехнической базы учреждений, загрузки спортивных объектов, медицинских групп, введения 3-го урока физической культуры, работы школьных спортивных секций, наглядной агитации, тарификации педагогов.

На сайте Центра спорта отражены все направления работы с образовательными учреждениями города Перми, размещены нормативные документы, календарный план спортивно-массовой работы, Положения и итоги соревнований, фотографии и т.п. Кроме того, на едином портале «Образования» для руководителей ОУ систематически размещаются информационные письма.

Центр взаимодействует со всеми заинтересованными лицами в вопросе улучшения работы по физическому воспитанию и развитию детского спорта: Министерством образования Пермского края, Министерством физической культуры и спорта Пермского края, Комитетом по физической культуре и спорту администрации г. Перми, Краевым центром по физической культуре и спорту, Пермским Государственным педагогическим университетом, Пермским педагогическим колледжем физической культуры и спорта, учреждениями дополнительного образования спортивного профиля, спортивными федерациями, спортивными сооружениями города Перми.

**МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ**

**ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Н.А. Пахтусова, кандидат медицинских наук, врач- невролог, медицинский центр «Аксиома», г. Екатеринбург, Россия

Согласно данным Научного центра здоровья детей РАМН существенные негативные тенденции произошли в состоянии здоровья школьников, что обусловлено рядом причин: высокие учебные нагрузки, хронический стресс, гиподинамия, ухудшение качества питания. Кроме того отмечается, что каждый третий ребенок уже с периода новорожденности имеет различные болезни и отклонения в состоянии здоровья [2].

Существует закономерность, что чем младше ребенок, тем большее значение имеет влияние биологических факторов на его психическое здоровье и развитие. В связи с этим, воздействие неблагоприятных факторов, особенно на ранних этапах онтогенеза, оказывает существенное негативное влияние, прежде всего, на нервную систему ребенка и его психическое развитие.

По данным Научного центра здоровья детей РАМН перегрузки школьников составляют от трехкратного превышения физиологических возможностей по иностранному языку до 20-ти кратного по математике. С обычными общеобразовательными программами не справляется треть школьников

[5].

Например, школьники 5-6 классов семь часов проводят в школе, не менее трех часов в день уходит на домашнюю подготовку к занятиям, что в совокупности составляет 10 часов в день. Установлено, что школьники должны спать не менее 9-10 часов [5].

Негативные факторы школьного обучения приводят к изменению реактивности центральной нервной системы, вызывают эмоциональные нарушения у детей (повышенную ранимость) и снижение выносливости, что в свою очередь ведет к снижению успеваемости, самооценки и в итоге может привести к формированию психопатологических черт личности [3].

Заболевания нервной системы у детей до 14 лет стоят на третьем месте по частоте встречаемости (после болезней органов дыхания и инфекционных заболеваний), у детей 15-18лет – на втором [3, 5].

Негативные факторы, влияющие на здоровье детей во время обучения в школе

1. Интенсификация учебного процесса.
2. Недостаток двигательной активности учащихся.
3. Несоответствие программ и технологий школьного обучения функциональным и возрастным особенностям детей.
4. Стрессовые воздействия авторитарной педагогики.
5. Отсутствие индивидуального подхода в процессе школьного обучения.
6. Неправильное питание.
7. Несоответствие санитарно-гигиенических требований к организации процесса обучения существующим нормам.

В последние годы отмечено широкое распространение проблем, возникающих у детей в связи с обучением в школе. Различные трудности в обучении возникают у 15-40% школьников. Одной из клинических форм школьной дезадаптации является синдром дефицита внимания с гиперактивностью.

Ранее это патологическое состояние носило название минимальной мозговой дисфункции. В 1994 году был предложен другой термин – синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). СДВГ может быть как причиной школьной дезадаптации, так и ее проявлением. На сегодняшний день это серьезная социальная и медицинская проблема. В России число детей с данным заболеванием колеблется от 3% до 34% [1, 3, 5].

Выделены факторы риска развития СДВГ:

1. Пол (соотношение женского и мужского пола 1:2 – 1:9).
2. Социально-экономические (у детей с высоким социально-экономическим статусом СДВГ проявляется в изолированном виде, с низким – в сочетании с трудностями обучения)
3. Табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков матерью во время беременности.
4. Перинатальное поражение ЦНС.
5. СДВГ у родителей.

В этиопатогенезе СДВГ играют роль генетические механизмы, органическое повреждение головного мозга и психосоциальные факторы, часто отмечается сочетание нескольких факторов, влияющих друг на друга. Важнейшее звено в патогенезе СДВГ - это специфические нарушение в работе нейромедиаторных систем головного мозга, особенно норадреналиновой и дофаминовой (подавление дофаминергической и усиление норадренергической активности), что приводит к снижению тормозной активности лобной коры и хвостатого ядра. Кроме того, большое значение придается специфическим нейроморфологическим изменениям в лобной, теменной коре и базальных ганглиях, которые выявляются с помощью нейрорадиологических методик.

Таким образом, наследственные факторы, перинатальное поражение центральной нервной системы и нейроморфологические изменения приводят к возникновению функциональной незрелости головного мозга, что, в свою очередь, обуславливает нарушение психического развития ребенка. Дисфункция лобной коры, которая является высшим звеном в системе регуляции и контроля нейродинамических процессов, приводит к нарушению формирования процессов перцепции, и, прежде всего, к нарушению процессов избирательного внимания. Клинически это проявляется в ослаблении функций произвольного внимания и контроля, гиперактивности, низком уровне реакций сосредоточения, быстрой истощаемости нервных процессов, трудностях контроля и программирования произвольной деятельности [3, 5].

Воздействие неблагоприятных психологических и социальных факторов может закрепить клинические проявления СДВГ и усилить дезадаптацию детей, так как социально-психологические факторы модифицируют проявление ранних повреждений головного мозга и влияние генетических механизмов.

В клинической картине СДВГ выделяют три основных симптомокомплекса: невнимательность, гиперактивность и импульсивность. Существуют определенные диагностические критерии, которые отражены в американской классификации психических расстройств DSM-IV. Особенности поведения:

1. появляются до 8 лет;
2. обнаруживаются, как минимум, в двух сферах деятельности (в школе, дома, в труде, в играх);
3. не обусловлены психотическими, тревожными, аффективными, диссоциативными расстройствами или психопатиями;
4. вызывают значительный психологический дискомфорт и дехадаптацию.

Невнимательность (минимум 6 признаков должны сохраняться не менее шести месяцев):

1. неспособность выполнить задание без ошибок, вызванных невозможностью сосредоточиться на деталях;
2. неспособность вслушиваться в обращенную речь;
3. неспособность доводить начатую работу до конца;
4. неспособность организовать свою деятельность;
5. избегание нелюбимой работы, требующей усидчивости;
6. потеря предметов, необходимых для выполнения заданий; 7) забывчивость в повседневной деятельности; 8) отвлекаемость на посторонние стимулы.

Гиперактивность и импульсивность (минимум четыре признака должны сохраняться минимум шесть месяцев) Гиперактивность:

1. суетлив;
2. вскакивает с места без разрешения;
3. бесцельно бегает;
4. не может играть в тихие игры и отдыхать.

Импульсивность:

1) выкрикивает ответ, не дослушав вопрос; 2) не может дождаться своей очереди.

В ряде исследования было показано, что у многих детей с СДВГ отмечаются аутистические черты характера. Аутистические черты характера, обнаруженные у детей с СДВГ, могут усугубить следующие проблемы:

* двигательную дискоординацию,
* речевые нарушения,
* трудности обучения,
* нарушение поведения,
* коммуникативные нарушения (подавление сверстниками), - недостаточную регуляцию эмоций [5]. Разработана новая классификация СДВГ с учетом типа, формы и тяжести заболевания.

Диагностика СДВГ осуществляется с помощью диагностических критериев (DSM-IV), опросников для родителей, результатов нейропсихологических и нейрофизиологических исследований.

Медико-социальные последствия СДВГ доказывают необходимость серьезного и комплексного подхода к ранней диагностике и эффективному лечению этого заболевания: - низкая самооценка,

* снижение или отсутствие мотивации к процессу обучения,
* недостаточное развитие навыков коммуникации,
* проблемы школьного обучения,
* эмоциональные расстройства,
* антисоциальное, агрессивное поведение,
* проблемы внутрисемейных отношений,
* табачная, алкогольная, наркотическая зависимость, - исключение из школы.

Существуют разные терапевтические подходы к терапии СДВГ. Североамериканский подход предполагает преимущественное использование психостимуляторов, российский – ноотропные препараты в сочетании с седативными средствами.

Наиболее универсальным является биопсихосоциальный подход к терапии СДВГ, включающий биологическую терапию с учетом клинической картины, возраста, индивидуальной чувствительности и психолого-педагогические мероприятия. Психологическая коррекция должна быть направлена на развитие функции произвольной регуляции, планирования и контроля собственной деятельности. Педагогическое сопровождение предусматривает создание для ребенка ситуации успеха и предупреждение чрезмерной, не физиологической нагрузки. Родительское сопровождение заключается в организации правильного режима занятий и отдыха, в постоянном контакте с врачом неврологом, с психологом и педагогом [1].

С учетом клинической картины и последствий СДВГ становится очевидным, что наличие данного заболевания значительно ограничивает возможности адаптации ребенка в социуме. Чаще всего под "людьми с ограниченными возможностями"' в научной литературе принято понимать людей, которые имеют те или иные ограничения в повседневной жизнедеятельности, связанные с физическими, психическими или сенсорными дефектами. Согласно ВОЗ ограниченные возможности - любое ограничение или потеря способности (вследствие наличия дефекта) выполнять какую-либо деятельность таким образом или в таких рамках, которые считаются нормальными для человека.

Информированность врачей, педагогов, психологов и родителей о СДВГ, как показывают исследования Института возрастной физиологии РАО, очень низкая [1]. Как правило, первыми особенности поведения и нарушения обучения детей замечают педагоги. Но зачастую педагог не знает к кому обратиться с этой проблемой. Не всегда родители адекватно воспринимают обеспокоенность педагога поведением и результатами учебы ребенка.

Интересным является опыт создания специализированных центров по лечению такой патологии, что существенно повышает эффективность оказания комплексной помощи. Так, в СанктПетербурге, организован Центр поведенческой неврологии Института мозга человека, где применяются современные методики диагностики и лечения поведенческих нарушений.

**Литература:**

1. Алексеев О.Л., Королева А.А. Изучение, обучение и воспитание детей с нарушениями развития. //Журнал «Специальное образование».- 2010.- №3.- С.3-16.
2. Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Здоровье детей России как фактор национальной безопасности. ГУ НЦЗД РАМН, 2009 г.
3. Заваденко Н.Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте: Учеб. пособие. – М.:Академия, 2005. – 256 с.
4. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К., Чутко Л.С. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь. – Спб.: Речь, 2007. – 186 с.
5. СДВГ. От нейробиологических основ к диагностике и лечению/ Н.Н. Заваденко// Мат. II Панславянского

конгресса детских неврологов. – Екатеринбург, 2014.

**СОЦИАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАССИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

В.А.Пегов, кандидат педагогических наук, доцент, А.В.Пегова, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

г.Смоленск, Россия

Последние 20 лет мы наблюдаем в нашей стране стремительно нарастающую **обездвиженность** подрастающего поколения. Исторически и географически данная проблема не является сугубо российской, наоборот, это своего рода «цивилизационная волна», которая пришла с Запада. Данная характеристика западной цивилизации и западного образа жизни стала проступать и быть очевидной внимательному взгляду исследователя ещё в конце XIX века. Знаменитый русский философ и педагог В. В. Розанов писал в «Сумерках просвещения»: «*Все чувствуют, и уже давно, в Европе странную безжизненность возрастающих поколений. Они безжизненны не в одном каком-нибудь отношении, они лишены не которых-нибудь даров, будучи богато оделены другими. Именно ядра в них нет, из которого растёт всякий дар, всякий порыв, всё энергичное в действии или твёрдое в сопротивлении. Та “искра Божья”, которая светится в человеческом образе часто сквозь мрак, его одевающий, сквозь его грубость, необузданный произвол, невежество, в этих поколениях, наружно лоснящихся, ничего выдающегося дурного не делающих, как будто погасла, и её ничто не способно пробудить*» [3, С.9]. И в то время было понятно, что это касается тех детей (пока преимущественно из так называемых имущих классов), которые ***ходили*** в тогдашние школы. По мере того, как в течение XX века образование становилось ***массовым*** и в какой-то момент стало ещё и обязательным, то все проблемы элитарной школы XIX века перекочевали в сегодняшнюю реальность.

Но к тому, что происходило в школах, по нарастающей добавлялся эффект технологической цивилизации. Если подобрать точные понятия для характеристики происходящего с людьми в былые времена и сейчас, то для прошлого адекватно понятие «***движение***», а для нашей современности – «***перемещение***». Движутся живые и проодушевлённые тела, а перемещаются с места на место предметы. Когда человеческое тело становится *лишь*-***предметом***, перемещаемым с места на место, тогда телу нет необходимости в двигательной активности, тогда тело охвачено своего рода «***функциональным параличом***».

Эта проблема – обездвиженности молодого поколения – не исчерпывается понятием «*гиподинамия*» Было очевидно, что обездвиженность на телесном уровне порождает общую ***духовнодушевную вялость*** и **не**-***активность*** детей, подростков и молодых людей. Так в примечательной книге М. В. О’Ши: «*Роль активности в жизни ребёнка*», изданной в самом конце XIX века, мы читаем: «*Нет нужды возвращаться особенно далеко назад, чтобы достигнуть того времени, когда термины в роде “двигательная деятельность”, “динамические воспитание”, “утомление” и т. п. казались совершенно необычными в педагогической литературе. Тогда не считали, что учителя должны заниматься вещами, которые обозначаются этими терминами. Их дело было – “дисциплинировать ум”, “образовывать характер”, “развивать мышление”, “пробуждать и питать нравственные чувства”. На активную сторону детской натуры обращали мало внимания, – разве только для того, чтобы подавлять её, – так как она не признавалась за существенный или важный элемент “духовного я”*» [1, С.V].

Для нас было важным исследовать уже имеющиеся последствия двигательной пассивности студенческой молодёжи, которую ряд исследователей обозначает, как особое поколение: *Поколение Y (Generation Y)* [6]*, Цифровое поколение (Digital Generation)* [2]*, Поколение кнопки (Generation Touch)* [8]*, Поколение геймеров (Gamer Generation)* [4]*, Поколение ЯЯЯ (Generation MeMeMe)* [9]. Для данного поколения характерно одновременно и снижение двигательной активности, и подверженность (уязвимость) так называемым «технологическим зависимостям» [5]. Есть ли взаимосвязь между этими двумя характеристиками – изучение данного вопроса и являлось целью нашего исследования.

В проведённом исследовании в качестве испытуемых были студенты вуза физической культуры (160 человек, из них 97 девушек и 63 молодых человека; возраст 18-27 лет), т. к. они, с одной стороны, в силу принадлежности к вузу физической культуры должны иметь разнообразный двигательный опыт. С другой стороны, они в полной мере принадлежат к так называемому «поколению Y» [6]. В ходе исследования для опроса использовалось 6 анкет. Анкета №1 включает следующие блоки вопросов: *отношение к наркоманам*, *ситуации предложения и приёма наркотиков*, *суждения студентов о причинах наркомании и проч.* Анкеты (№2-4)–русифицированные варианты анкет *D. Mitchell, D. Gerwin* [7], отражающие представления испытуемых о сформированных у них способностях и личностных качествах. Анкета №5включает вопросы, связанные с «технологическими» зависимостями. Анкета №6 определяла специфику двигательной активности и двигательного опыта испытуемых. Всего получен и проанализирован391показатель.

Для выявления возможных причинно-следственных взаимосвязей применялась пошаговая множественная линейная регрессия с последовательным уменьшением независимых переменных. Было получено несколько уравнений регрессионного анализа.

В первом и втором уравнениях в качестве зависимой переменной выступал ответ «*Всё или большая часть свободного времени были потрачены на вещи, которые практически не требуют физических усилий*» на вопрос «*Что из перечисленного точнее всего описывает происходившее с Вами за последние 7 дней?*», независимыми переменными – показатели анкеты №5.

(1) IV.1.1. = 0,162 + 0,149 × III.3.3. + 0,203 × III.8.2. + 0,158 × III.13.3. − 0,365 × III.7.1. − 0,222 ×

III.7.2. − 0,355 × III.7.6. − 0,156 × III.10.3. − 0,182 × III.12.6., где:

IV.1.1. – показатель занятий в свободное время вещами, не требующими практически физических усилий;

III.3.3. – показатель использования компьютера для общения;

III.8.2. – показатель игры в компьютерные игры менее одного часа; III.13.3. – показатель участия в двух-трёх социальных сетях;

III.7.1. – показатель игры в «головоломки»;

III.7.2. – показатель игры в «стратегии»;

III.7.6. – показатель игры в «шутеры»;

III.10.3. – показатель слушания музыки (радио) 3-6 часов в день; III.12.6. – показатель занятия в свободное время спортом.

1. IV.1.1. = 0,164 + 0,460 × III.7.8., где:

IV.1.1. – показатель занятий в свободное время вещами, не требующими практически физических усилий;

III.7.8. – показатель игры в социальных сетях.

Для испытуемых, которые в свободное время занимаются делами, не требующими физических усилий, характерно отсутствие спортивной практики, но эта же группа студентов и в меньшей степени увлечена такими компьютерными играми, как «стратегии», «головоломки», «шутеры». Они также не относятся к тем, кто помногу слушает музыку в течение дня (3-6 часов). Зато им присуще стремление и практика ***активного общения*** в 2-3-х социальных сетях, и если они играют в компьютерные игры, то в так называемые «онлайн игры», которые предполагают активное сетевое ***взаимодействие*** между геймерами. Иначе говоря, с одной стороны, исследуемые молодые люди не «зависают» в тех видах деятельности, которые провоцируют формирование аддиктивного поведения, и которые связаны с замыканием в одиночество (прослушивание музыки в наушниках, компьютерные игры типа «стратегий» и «головоломок»). Но, с другой стороны, они и не выходят на опыт реального, живого общения между людьми, например, в каких-либо видах двигательной активности, предпочитая им виртуальное общение или онлайн игры. В третьем уравнении независимыми переменными были показатели анкеты №3.

1. IV.1.1. = 0,007 + 0,144 × II.2.1. + 0,139 × II.2.2. + 0,130 × II.2.32. + 0,097 × II.2.33. − 0,152 ×

II.2.16. − 0,096 × II.2.22. − 0,112 × II.2.29. − 0,086 × II.2.36., где:

IV.1.1. – показатель занятий в свободное время вещами, не требующими практически физических усилий;

II.2.1. – показатель влияния полученного школьного образования на способность выражать свои взгляды и отношение к другим;

II.2.2. – показатель влияния полученного школьного образования на способность работать над самим собой;

II.2.32. – показатель влияния полученного школьного образования на способность реагировать открытым и гибким способом на изменяющиеся обстоятельства;

II.2.33. – показатель влияния полученного школьного образования на политическую ориентацию;

II.2.16. – показатель влияния полученного школьного образования на способность формулировать собственное суждение относительно чего-либо;

II.2.22. – показатель влияния полученного школьного образования на спортивные способности и достижения;

II.2.29. – показатель влияния полученного школьного образования на чувство ответственности за других людей;

II.2.36. – показатель влияния полученного школьного образования на способность видеть события нашего времени в более широком контексте.

Малая двигательная активность присуща тем молодым людям, которые положительно оценили влияние школьного образования на их *политическую ориентацию, на способность выражать свои взгляды и отношение к другим, реагировать гибко на изменяющиеся обстоятельства, работать над самим собой*. Это может быть понято так, что позитивную оценку школа получила относительно тех способностей, которые являются востребованными в онлайн общении и онлайн играх: быстрое реагирование на меняющуюся информацию (в том числе, связанную с политическими событиями), поуровневое и всё усложняющееся прохождение игр, высказывание своего мнения в интерактивном общении (что, чаще всего, характеризуется *поверхностностью*). Статистически значимо в меньшей степени данная группа испытуемых оценила влияние школы на *спортивные способности*, на *способность формулировать собственное суждение при широте кругозора и чувстве ответственности за других людей*, т. е. те качества, которые требуют или телесно-двигательной, или внутренней мыслительно-волевой активности, предполагающей некую глубину включённости и переживаний.

В четвёртом уравнении независимыми переменными выступали показатели анкеты №4.

(4) IV.1.1. = 0,164 + 0,109 × II.4.18. − 0,127 × II.4.22., где:

IV.1.1. – показатель занятий в свободное время вещами, не требующими практически физических усилий;

II.4.18. – показатель важности для нынешней жизни способности решать конфликты с другими; II.4.22. – показатель важности для нынешней жизни спортивных способностей и достижений.

Здесь всё достаточно очевидно. Если основная доля свободного времени у малоактивных студентов идёт на общение в социальных сетях и на онлайн игры, то вполне закономерно, что для них ценной является способность решать конфликты с другими и, практически, совсем не интересуют спортивные способности и достижения.

Данные анкеты также позволили выделить различные группы испытуемых, и далее с помощью однофакторного дисперсионного комплекса ANOVA определялась их специфика по интересующим нас показателям. Одна группа испытуемых определилась по ответам на вопрос *«Что из перечисленного точнее всего описывает происходившее с Вами за последние 7 дней?»*. Факторной переменной выступала группа **«не имеющие двигательной активности (18,75% испытуемых) – имеющие двигательную активность (71,25%)»**, а в качестве зависимой переменной использовались данные всех анкет.

Полученная картина в целом совпадает с тем, что было описано на основе результатов регрессионного анализа. Малоактивные студенты статистически значимо больше *играют в социальных сетях* (F=11,19, p<0,001), низко оценивают свою *физическую активность* (F=6,13, p<0,01), в общем, и *двигательную активность в данный момент жизни* (F=11,26, p<0,001). Вполне закономерно, что просиживание за компьютером не делает их *выносливыми* (F=5,86, p<0,01) и *сильными* (F=11,27, p<0,001) по сравнению с группой активных студентов. Они также считают, что своим двигательным развитием они обязаны *школе* (F=12,88, p<0,001).

При этом интересно, что в группе малоактивных студентов существенная часть их *пошла в возрасте 10 месяцев* (то есть достаточно рано) (F=9,67, p<0,01). Как мы видим, отдалённые жизненные последствия ускоренного овладения навыками ходьбы (что часто сопровождается проскакиванием стадии ползания) не столь однозначно благоприятны, как это пытаются показать представители теорий и методик «раннего развития ребёнка».

Таким образом, проведённое исследование выявило группу испытуемых – студентов в возрасте 18-27 лет, для которых характерно, с одной стороны, «зависание» в социальных сетях и онлайн играх. С другой стороны, сведение собственной двигательной активности практически к нулю. Статистически доказана сопряжённость этих двух характеристик их жизненного опыта: активности в виртуальной реальности и пассивности в двигательной сфере. Первичность и причинность той и другой характеристики ещё требует своего исследования.

**Литература:**

1. О’Ши, М. В. Роль активности в жизни ребёнка / М. В. О’Ши. – М.: Московское книгоиздательство, 1910. – 292 с.
2. Пэлфри, Д. Дети цифровой эры / Д. Пэлфри, У. Гассер. – М.: Эксмо, 2011. – 368 с.
3. Розанов, В. В. Сумерки просвещения / В. В. Розанов. – М.: Педагогика, 1990. – 624 с. 4. [Уэйд,](http://www.ozon.ru/person/2579111/) М. Доигрались. Как поколение геймеров навсегда меняет бизнес-среду / М. Уэйд, Д. Бек. – М.: [Претекст,](http://www.ozon.ru/brand/2382871/) 2008. – 252 с.
4. Griffiths, M. D. Gambling addiction and its treatment within the NHS: A guide for healthcare professionals / M. D. Griffiths. – London: British Medical Association, 2007. – 45 pp.
5. Howe, N. Millennials Rising: The Next Great Generation / N. Howe, W. Strauss. – Random House LLC, 2009. – 432 pp.
6. Mitchell, D. Survey of Waldorf Graduates: Phase II / D. Mitchell, D.Gerwin. – Research Institute for Waldorf Education, 2007. – 171 pp.
7. Rosin H. The Touch-Screen Generation / H. Rosin. – The Atlantic. – 2013. – March, 20.
8. Stein J. Millennials: The Me Me Me Generation / J.Stein // Time. – Ma y. 20, 2013.

**ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ**

Г.М.Перова, кандидат педагогических наук, доцент,

Московский государственный областной социально гуманитарный институт,

г. Коломна, Россия

Актуальность. Происшедшие за последние десятилетия изменения в социальной и экономической жизни нашей страны повлияли на переоценку ценностных ориентации во всех сферах жизнедеятельности населения. Все эти изменения коснулись также и сферы физкультурного образования.

Эффективность физического воспитания в высшей школе во многом определяется гуманитарной направленностью физкультурно-спортивной среды, что предполагает учёт потребностей и интересов участников образовательного процесса при его формировании. Физическое воспитание будет качественным, если оно будет удовлетворять и отражать потребности общества, государства и самого субъекта образования. Только тогда возможно добиться действительного улучшения количественных и качественных показателей в сфере физкультурного образования. При этом необходим также учёт социально-педагогических факторов, которые помогут в развитии и функционировании физкультурно-спортивной среды в конкретном регионе.

Пути совершенствования учебного процесса по предмету «физическая культура» в системе физического воспитания студентов высшей школы в настоящее время должны быть основаны на широком использовании научных достижений в области педагогических, социальных и естественных наук. Однако на протяжении последних лет является достаточно сложным и обуславливается многими факторами. К факторам, которые непосредственно влияют на ухудшение учебно - воспитательного процесса по дисциплине «физическое воспитание» в вузе можно отнести: низкую моторную плотность занятий, недостаточность применяемых средств и методов физического воспитания, неудовлетворительное оснащение материально-технической базы [3,4].

Как показывает практика, у значительной части студенческой молодежи отмечается низкий уровень физической и функциональной подготовленности, недостаточная мотивация к занятиям физической культурой. Многие исследования говорят о том, что около 75% дневного времени большинство студентов находится в статическом положении в основном сидя. Общая двигательная активность юношей и девушек с поступлением в высшую школу падает почти на 30%, снижаясь от года в год [1,2]. Занятия физической культурой являются одной и часто единственной формой занятий физическими упражнениями для большинства студентов. В настоящее время, уроки физической культуры обеспечивают всего лишь 30% - 40% необходимой двигательной активности подрастающего поколения.

Общеизвестно, что малоподвижный образ жизни ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. В связи с этим возникает необходимость совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию, который обусловлен многообразием существующих на практике форм.

В настоящее время применяемые в практике работы вузов формы организации учебного процесса по предмету «физическая культура» недостаточно обеспечивают физическую и функциональную подготовленность студенческой молодежи. Так, например, направленность учебного процесса на обеспечении общей физической подготовки не позволяет студентам достичь необходимого уровня технической подготовленности, не формирует у них должного отношения к занятиям физической культуры. И наоборот многообразие форм, где основой является один из видов спорта, не обеспечивает должный уровень физической и функциональной подготовленности.

Цель нашего исследования состояла в выявлении оптимальных форм организации учебного процесса по предмету «физическая культура» в высшей школе. При этом предполагалось, что сочетание материала одного из видов спорта с дополнительным комплексом физических упражнений силовой направленности, обеспечит студентам всестороннюю физическую, техническую подготовленность и повысит уровень их мотивации к занятиям физической культурой. Для реализации поставленной цели нами были организованы занятия по физической культуре студентов МГОСГИ первых курсов факультета иностранных языков, в количестве 68 человек в двух группах. В первой группе, контрольной (33 студента) учебный процесс был построен преимущественно на материале видов спорта, которые предусмотрены программой (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжный спорт). 90% учебного времени было отведено работе над указанными видами спорта, 10% времени уделялось теоретическому разделу и подготовке к сдаче контрольных нормативов, предусмотренных программой. Во второй, экспериментальной группе (35 человека) – 60% учебного времени было отведено программным видам спорта, 35% времени уделялось комплексу физических упражнений (ОФП), 5% - теоретическому разделу программы. Эффективность указанных форм организации учебного процесса оценивалось в начале и в конце учебного года комплексом тестовых показателей, которые позволили определить физическую и техническую подготовленность студентов-первокурсников.

Для оценки двигательной подготовленности применялся комплекс испытаний, в который вошли следующие упражнения, определяющие степень развития основных физических качеств: бег на 100м и 2000м; челночный бег; прыжок в длину с места; сгибание-разгибание рук в упоре лежа; поднимание и опускание туловища из положения лежа; наклон вниз из положения стоя на скамейке. Техническая подготовленность студентов определялась техникой выполнения приемов в игровых видах спорта и передвижений на лыжах. Тестирование проводилось во время занятий на стадионе и в спортивном зале при соблюдении стандартных условий.

Результаты и их обсуждение. Педагогические наблюдения позволили установить, что за учебный год у студентов экспериментальной группы в результате целенаправленного воздействия повысился уровень скоростно-силовых качеств, силы, гибкости и ловкости. Учет преемственности переноса физических качеств и разносторонняя направленность физических упражнений в учебном году явились предпосылкой существенных сдвигов в результатах. Достоверно на 0,3 секунды (Р<0,05; t=2,12) улучшился средний результат в беге на 100 метров. Стали лучше результаты в челночном беге (Р<0,01; t=2,83), прыжках в длину с места (Р<0,05; t=2,02); в сгибании и разгибании рук в упоре (Р<0,05; t=2,02); поднимании и опускании туловища из положения лежа (Р< 0,05; t=2,07), наклоне вперед из положения стоя (Р< 0,01; t=3,12). В беге на 2000м (Р>0,05; t=1,8) результат достоверно не изменился. В контрольной группе показатели достоверно не изменились, кроме показателей в челночном беге (Р< 0,05; t=2,01).

Результаты проведенных исследований подтвердили правильность выдвинутой нами гипотезы. Так, студенты контрольной группы, в конце первого семестра обучения в вузе показали следующие результаты: 48,3% сдали контрольные нормативы в тестовых показаниях физической подготовки; 42,1% из них выполнили требования технической подготовки. У студентов экспериментальной группы отмечены положительные результаты по всем основным видам физической подготовленности. Так, за год обучения была обеспечена всесторонняя физическая подготовка, что отразилось в показателях, предусмотренной программой: 74,4% студентов выполнили тесты, направленные на определение физической подготовленности, 46,8% из них выполнили техническую составляющую физкультурной подготовки.

Сравнительный анализ эффективности предложенной нами формы организации учебного процесса выявил преимущество экспериментального варианта. Сравнение результатов контрольных испытаний студентов первокурсников за год обучения говорит о том, что занятия физической культурой, проведенные со студентами экспериментальной группы способствуют положительному развитию основных физических качеств, технической подготовленности, а также положительно влияет на мотивы, которые побуждают студентов к занятиям физическими упражнениями.

Выводы. Таким образом, в результате проведенного эксперимента удалось установить, что предложенная форма организации учебного процесса, органически сочетает материалы из вида спорта с дополнительным комплексом физических упражнений, направленных на развитие основных физических качеств дает возможность обеспечить выполнение основных требований программы, достичь всесторонней физической, технической и функциональной подготовленности студенческой молодежи высшей школы.

**Литература:**

1. Дзюбалов, А. В. Двигательные и организационно-методические умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физкультурной деятельности; автореф. дис. канд. пед. М., 1991. - 21с.
2. Кобяков, Ю. П. Концепция норм двигательной активности» человека Текст. / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физ. культуры. -2003.- №11.- С. 20-24.

3.Мартиросова, Т.А Рекреативно-оздоровительная технология в системе физического воспитания студентов: Автореф. дис. канд. пед. наук.-Красноярск, 2006.-22 с.

4. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни: Учеб. пособие / Под общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко. - СПб.: СПбГТУ; БПА, 2001. - 348 с.

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ В КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕМ ОБУЧЕНИИ:**

**ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ**

О.Н.Пилепенко, учитель физической культуры

Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида, г. Лысьва, Пермский край, Россия

Для детей с интеллектуальными нарушениями характерны как общие, так и специфические трудности в обучении: отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением кругозора; апатия сменяющаяся агрессивностью, проблемы концентрации памяти, внимания.

Обследование двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями показывает ряд причин в отставании их физического развития. К ним относятся:

* гиподинамии;
* мышечная напряжённость или наоборот, снижение мышечного тонуса;
* нарушение общей моторики;
* нарушение ручной моторики;
* общая скованность и замедленность выполнения движений;
* дискоординация движений;
* несформированность функций равновесия;
* недостаточное развитие чувства ритма;
* нарушение ориентировки в пространстве;
* нарушение осанки и плоскостопие;
* отставание в показателях основных физических качеств.

Для решения этих задач активно используется адаптивная физкультура. Понятно, что адаптивная физическая культура направлена на коррекцию дефектов физического развития, укрепление психического и физического здоровья учащихся, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков, формирует потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; способствует адаптации к жизни в новом качестве. Но одной из проблем в обучении детей с интеллектуальными нарушениями является низкая мотивация к обучению. Глубокое недоразвитие познавательных процессов - наиболее ярко выраженная особенность умственно отсталых детей. Поэтому в АФК наряду с наиболее важными традиционными видами спорта для лиц с умственной отсталостью необходимо использовать новые, креативные виды адаптивной двигательной активности, повышая тем самым мотивацию детей к обучению.

Традиционными видами АФК можно назвать лыжный спорт, коньки, волейбол, лёгкую атлетику. В последнее время всё шире внедряются в практику АФК новые нетрадиционные виды.

Особый интерес у учащихся вызывают уроки с использованием музыки. Музыка в сочетании с движениями содействует совершенствованию координации, благоприятно влияет на улучшение осанки, повышает жизненный тонус, создаёт у детей бодрое, радостное настроение и позитивно сказывается на состоянии организма в целом.

Притча. Пришел как-то Человек к Мудрецу и сказал ему: «О, Мудрец, научи меня отличать истину от лжи, красоту от безобразия. Научи меня, как быть здоровым и радоваться жизни!» Подумал Мудрец и научил Человека танцевать.

Одной из нетрадиционных форм на уроках физкультуры детей с интеллектуальными нарушениями является танцевальная терапия.

Танцевальная терапия заключается в том, чтобы ребёнок мог выразить свои эмоции через танец, вытанцевать свое настроение, ощущения.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Ритмические движения укрепляют разные группы мышц и улучшают работу суставов, воздействуют на такие способности, как быстрота, точность и синхронизация движений.

Занятия танцами эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

При использовании музыкального сопровождения урока или занятия необходимо правильно подобрать и спланировать музыкальную стимуляцию вводной, основной и заключительной частей урока.

В целях облегчения и ускорения процесса врабатывания учащихся используется **музыка врабатывания**.

Задачи музыки врабатывания - поднять настроение учащихся, настроить их психику и двигательный аппарат на ритм учебного процесса, внести в выполняемую работу элементы привлекательности и комфорта.

Музыку врабатывания целесообразно включать в начале разминки. Музыкальное звучание в этом случае может продолжаться до конца разминки (обычно 6-8 мин.)

Она может состоять в основном из спортивных или эстрадно-танцевальных мелодий с близкими и понятными ученикам темами, с четким и ясным ритмическим рисунком. Такая музыка побуждает учащихся подсознательно «укладывать» элементы выполняемых ими упражнений в строгие рамки времени, ограниченные музыкальным мотивом или музыкальной фразой.

Главные задачи музыки, используемой в основной части урока,- замедлить процесс пресыщения выполняемой работой, сделать данную работу эмоционально приятной и незаметно активизировать уставших учащихся. Применяемая для этого музыка должна выполнять роль ритмического, приятного для слуха звуколидера, к которому занимающиеся подсознательно приспосабливают ритмику своих движений. Условно такую музыку можно назвать **лидирующей**.

В заключительной части урока, используется **успокаивающая музык**а.

Главные задачи успокаивающей музыки - помочь снизить чрезмерное эмоциональное возбуждение, возникающее при насыщенной двигательной деятельности, снять утомление.

Разнообразные элементы танцтерапии включаются в ход всего урока.

В своей работе я использую следующие танцевально-оздоровительные направления.

Танцевальные упражнения.

Они могут быть творческие, когда детям предлагается какой-либо сюжет, а они должны под музыку изобразить происходящее. Темы могут быть различные, например, «К бабушке в деревню»: дети под музыку изображают, как они едут на автомобиле, и помогают бабушке накосить травы, наколоть дров, вскопать грядку, полить огород, купаются в речке, ловят рыбу, играют в бадминтон и т. д.

Танцевальные упражнения могут быть игровые, когда дети изображают действия, о которых поётся в песнях, например «Учитель танцев», «Я рисую солнце», «Скакалка», «Весёлая зарядка» и другие.

Ещё один вид танцевальных упражнений - перекрёстные шаги. Под ритмичную музыку выполняется обыкновенная ходьба на месте в быстром темпе. На каждый раз, когда левое колено поднимается, надо дотронуться до него правой рукой. И наоборот. Во время ходьбы одновременно выполняются различные движения руками: круговые движения вперёд, назад, рывки, отведение рук вверх или в сторону, правую руку вперёд, левую вверх; хлопки, отведение рук с поворотами туловища и т. д.

Упражнение можно делать стоя, сидя (для укрепления пресса и снятия напряжения со спины) и лежа. Такие упражнения не только активизирует работу головного мозга, но и снимает вредные последствия стрессовых воздействий.

В качестве танцтерапии можно использовать элементы гимнастики для мозга. Упражнения, направляющие энергию на использование потенциала мозга без напряжения. Автор комплекса упражнений: Людмилa Ивaнoвнa Baнcoвcкaя, кандидат психологических наук, доцент факультета психологии Санкт-Петербургского гocyдарственного унивepcитета. Стимулирующее воздействие этих упражнений направлено на увеличение объема памяти, повышение устойчивости внимания, ускорение решения интеллектуальных задач.

Это наклоны головы вперед-назад «Черепаха», наклоны головы вправо-влево «Маятник», поворот головы вправо-влево «Сова». Рисование обеими руками в воздухе лежащих восьмерок «Дирижёр». Упражнение «Буратино»: нужно представить, что на кончике вашего носа прикреплен карандаш или шариковая ручка. «Нарисовать» этим воображаемым инструментом несколько восьмерок в воздухе. Более сложное задание - «написать» в воздухе несложные слова или имена.

Танцетерапия может включать в себя элементы степ – аэробики.

Начинается обучение с освоения самых простых видов подъемов и спусков с платформы, постепенно доводя их до автоматизма. Все движения делаются ритмично, во время выполнения важно следить за дыханием детей. Сначала разучиваются некоторые шаги и движения на полу. Начинается обучение с пружинистых шагов, затем они усложняются.

Освоенные основные упражнения можно видоизменять до бесконечности, варьируя степень сложности и нагрузку.

Все упражнения нужно выполнять с наибольшей амплитудой для усиления их эффективности.

Танцерапия может включать элементы фитнесс – аэробики, которые включаются в основную часть урока.

Может включать упражнения телесной терапии, которые используются для снятия телесных зажимов и блоков у детей, например горизонтальную и вертикальную встряски.

В заключительной части урока используются комплексы релаксации, которые сопровождает специально подобранная музыка: произведения Баха, Генделя, Вивальди, «космическая музыка», медитативная, звуки природы.

В комплексах релаксации применяются элементы детской йоги, самомассажа, телесной терапии; они включают в себя игровые моменты и с удовольствием выполняются детьми: «Растирание ладоней», «Точка ума», «Точка веселья», «Согревание ушек», «прохлопывание» всего тела. Всем известные позы «Кошки ласковой или сердитой, аиста, льва, змеи» и другие развивают творческие способности, снимают зажимы, которые у детей с интеллектуальными нарушениями проявляются как механизмы психологической защиты.

Таким образом, игровая творческая детская танцетерапия позволяет детям разглядеть и принять свои чувства, дать им выход. Ритмичные движения снимают мышечное напряжение, помогают избавиться от чувства неуверенности, повысить самооценку, повысить стрессоустойчивость.

**Литература:**

1. Использование музыкального сопровождения на уроке физкультуры в школе (методический сборник). – Липецк: 2008.
2. Ю. Г. Коджаспиров «Методика музыкальной стимуляции уроков». - Физическая культура в школе, 2004.
3. Черемнова, Е.Ю. Танцетерапия: танцевально-оздоровительные методики для детей. «Феникс»2008 –ил. – (Мир вашего ребенка).

**РОЛЬ И ВОЗМОЖНОСТИ УНИВЕРСИТЕТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РАЗВИТИИ**

**ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ**

Н.П. Плеханова, кандидат психологических наук, доцент

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

Сургутский государственный университет ХМАО-ЮГРЫ, г.Сургут, Россия

Сегодня, сфера спорта, включая спортивно-педагогический процесс в качестве его сущностного звена, освещается с позиций творчества лишь в единичных работах, а спортивным педагогам, до сего времени, предлагаются «лишь самые общие ориентиры в их восхождении к творчеству» [1]. Творчество спортсменов, а также творческая специфика видов спорта отражаются в публикациях, главным образом, по так называемым технико-эстетическим видам спорта, в своих высших проявлениях близким к искусству . В результате распространяется представление, различающее «творческие» и «нетворческие» виды спорта, и, вместе с тем, выдвигается нерешенная проблема сущности творчества в спорте и его специфики в различных видах спортивной деятельности.

С другой стороны, современный подход к спорту выражается в признании, прежде всего, его «эвристически-достиженческой ценности» и понимании спорта как особого типа творческой поисковой деятельности [2]. Творчество как духовно-практическая деятельность выливается в конечном итоге в высокие спортивные результаты и достижения, а также стимулирует дальнейшее развитие физических и духовных качеств участников физкультурно-спортивной деятельности.

Соглашаясь с таким подходом, мы полагаем, что для постижения источников творчества и его психологических механизмов необходимо рассматривать его, как некий целостный процесс, что невозможно сделать, не опираясь на понимание личности человека как единого и системного образования, так как творчество - это феномен целостной личности. Базовым же напряжением человека, в этом случае, источником его жизни и развития, является стремление к собственной значимости, которое проявляется в особенностях регуляции человеком своей жизнедеятельности и конкретной творческой деятельности [3]. Рассматривая возможности образовательной среды университета в развитии именно такого варианта творческого потенциала (ТП) студентов спортивного факультета, мы уже отмечали [4], что для успеха этой работы следует учитывать его исходное состояние, и обращали внимание на то, что состояние это достаточно специфичное и характеризуется скорее высоким уровнем притязаний на творческие возможности, нежели их наличием [4]. А временная картина показывает, что суммарный профиль творческого потенциала студентов на протяжении пяти лет обучения принципиально не изменяется, а в развитии творческого потенциала и становлении творческих качеств молодых людей, университет, как учебное заведение и университетское образование как таковое, играют, как минимум, не главную роль. И если университет считает необходимым оказывать влияние на развитие творческого потенциала своих спортсменов, то его первостепенная задача, поиск адекватных путей для оказания такого влияния.

Направление поиска в рамках университета, должно опираться, прежде всего, на интеллектуальную составляющую ТП, поскольку для творческого человека характерно более сильное, чем для большинства людей, стремление к значимости собственной личности, и оно соответствующим образом выражается в повышенной творческой, в том числе, познавательной и интеллектуальной активности. На это обращает внимание Д. Б. Богоявленская [5], которая под интеллектуальной активностью понимает именно интеллектуальную инициативу. Интеллектуальная активность – это интегральное свойство некоторой гипотетической системы, основными компонентами которой являются общие умственные способности и мотивационные факторы интеллектуальной деятельности.

Поскольку для спортсменов, ориентированных, прежде всего на достижение спортивного результата, существуют в том числе и иные места реализации творческих способностей, как "стремления к собственной значимости", мы попытались определить интеллектуальную составляющую, сравнив состояние творческого потенциала студентов спортивного и не спортивного факультетов, где процесс обучения, в принципе основан на достижении интеллектуального результата, а значит должен быть ориентирован именно на интеллектуальную составляющую.

В качестве подхода к оценке творческого потенциала, мы воспользовались одним из наиболее доступных и адекватных методов для анализа становления личности – методом самооценки, а в качестве критерия представления студентов об уровне их творческих возможностей использовали тест оценки творческого потенциала личности Шарова [6]. Исследование проводилось на факультете физической культуры и лечебном факультете Сургутского государственного университета, в течение 2011-12 учебного годана всех курсах обучения. В исследовании приняли участие 257 человек студентов спортсменов и 559 студентов медиков, 18-23 лет, обоего пола.

Полученный нами результат самооценки творческих возможностей представлен в таблицах 1 и

2.

Таблица 1

Распределение уровней самооценки творческого потенциала личности в группах студентов факультета физической культуры 1 – 5 курсов (в %)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень самооценки | 1 курс | 2 курс | 3 курс | 4 курс | 5 курс |
| неадекватно низкий | **–** | **–** | **–** | **–** | **–** |
| низкий | **–** | **–** | **–** | **–** | **–** |
| ниже среднего | **–** | **–** | **–** | **–** | **–** |
| средний | 15 | 26 | 15 | 6 | 6 |
| выше среднего | 31 | 37 | 30 | 32 | 44 |
| высокий | 33 | 33 | 25 | 56 | 38 |
| **очень высокий** | **21** | **4** | **30** | **6** | **12** |
| **неадекватно высокий** | **–** | **–** | **–** | **–** | **–** |

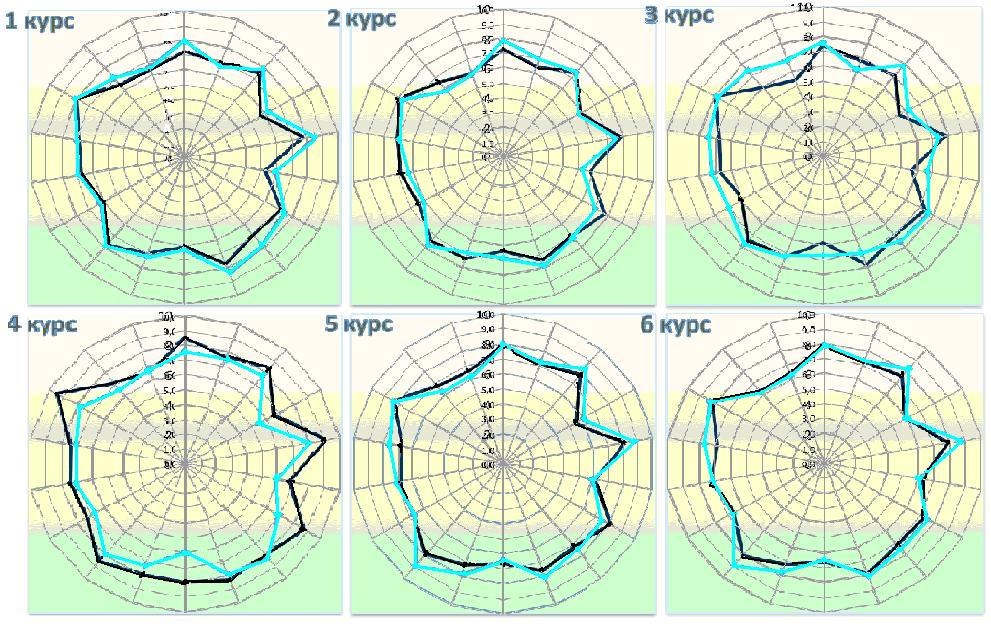
Таблица 2

Распределение уровней самооценки творческого потенциала личности в группах студентов лечебного факультета 1 – 5 курсов (в %)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень самооценки | 1 курс | 2 курс | 3 курс | 4 курс | 5 курс | 6 курс |
| неадекватно низкий | **–** | **–** | **–** | **–** | **–** | **–** |
| низкий | **–** | **–** | **–** | **–** | **–** | **–** |
| ниже среднего | **–** | **5** | **6** | **5** | **2** | **2** |
| средний | 26 | 28 | 41 | 26 | 24 | 23 |
| выше среднего | 24 | 27 | 23 | 31 | 23 | 26 |
| высокий | 12 | 18 | 12 | 24 | 30 | 28 |
| **очень высокий** | **8** | **20** | **18** | **12** | **19** | **21** |
| **неадекватно высокий** | **30** | **2** | **-** | **2** | **2** | **-** |

Несмотря на то, что таблицы, как правило не очень наглядны, можно заметить исходные различия самооценки студентов приходящих на первый курс и постепенное стирание этих различий, вплоть до выпускных курсов. Мало того, эти различия носят скорее количественный, нежели качественный характер, и сходство между факультетами становится ещё более очевидным при сравнении графических профилей творческого потенциала, представленных на рисунке 1. Особо отметим, что несущественны, как различия между факультетами, так и различия между курсами, т.е. на протяжении всех лет обучения принципиального изменения картины творческого потенциала студентов и спортивного и не спортивного факультетов, практически не происходит.

Такая схожая картина горит, прежде всего, о том, что качественных различий в условиях обеспечивающих развитие ТП, на факультетах нет и его интеллектуальная составляющая на ФФК, как минимум, мало чем отличается от ЛФ, с той лишь разницей что медикам, изначально приходится сталкиваться с большим количеством студентов имеющих запредельно высокий уровень собственной самооценки.



**Рис.1.** Сравнение профилей творческого потенциала студентов факультета физической культуры и лечебного факультета СурГУ .Светлым, показан профиль студентов факультета физической культуры, тёмным – лечебного факультета

Хорошо это или плохо, мы судить не берёмся, однако хотели бы обратить ещё раз внимание не только на неизменность во времени, но и на одинаковую сглаженную графическую картину профиля, что заставляет предположить, что наблюдаемый высокий уровень самооценки отражает не столько высокий творческий потенциал, сколько какие-то иные процессы, возникающие в тех случаях, когда у человека есть притязания на собственную значимость, но нет ни психологической, ни какой либо иной основы для их реализации [4].

Понятно, что в этом случае, организация работы университета по формированию творческого потенциала должна носить совершенно иной характер. И выбор его должен прежде всего учитывать то, что самооценка может быть оптимальной инеоптимальной*.* К оптимальной относятся самооценки «высокий уровень»и «выше среднего уровня», а также «средний уровень». Полученный нами результат (таблица 1), показывает, что таких людей абсолютное большинство, и нигде их количество не уменьшается ниже семидесяти процентов. И должно радовать, поскольку такое положение дел, позволяет говорить не столько о развитии, сколько об использовании творческого потенциала студентов. Однако любой, кто пытался организовать деятельность студентов, выходящую за рамки стандартных требований или не подкреплённую гарантированным успехом, натыкался не столько на желание в ней участвовать, сколько на желание её избежать, что вряд ли возможно при высоком творческом потенциале. И отражением именно этого состояния, на наш взгляд, является уже опоминавшаяся нами «сглаженная» структура профиля, что позволяет, говорить не столько о неадекватно высоком, сколько о необоснованно высоком уровне самооценки, то есть в наличии имеется только высокий уровень притязаний.

Лица с такой завышенной самооценкой характеризуются стремлением любой ценой избежать неудачи, поэтому отказываются от целей, которые хотя бы в малой степени грозят обернуться провалом. Их защитные механизмы активизированы, с предпочтением стратегии типа «гарантированного успеха», поэтому учебная и профессиональная деятельность, как правило, ниже возможностей, поскольку отсутствует активность в достижении более трудных целей. Нежелание признать факт, что возможности ниже запросов, заставляет этих людей избегать любых ситуаций, где данное несоответствие может обнаружиться. Таким образом уверенность в себе формируется не на наличии успеха, а на отсутствии провала, и постепенно такая уверенность становится необоснованно высока. Первые неудачи игнорируются, объясняются случайностью, внешними причинами, повторные неудачи сопровождаются сильными эмоциональными реакциями, иногда аффективного характера, что может привести к снижению силы мотива деятельности и даже отказу от нее. Возникает тяжелое эмоциональное состояние – аффект неадекватности, главной причиной которого является стойкость сложившегося стереотипа завышенной оценки своей личности. Аффект неадекватности возникает как попытка лиц с завышенной самооценкой оградить себя от реальных обстоятельств и сохранить привычную самооценку. Переживание обиды и несправедливости позволяет человеку чувствовать себя хорошо, оставаться на должной высоте в собственных глазах, считать себя пострадавшим, что само по себе возвышает его в собственных глазах и исключает недовольство собой. Как следствие, потребность в завышенной самооценке удовлетворяется и отпадает необходимость изменить ее, т е. вплотную заняться самоуправлением. Неизбежно возникает конфликты с обществом, которое имеет иные представления о данной личности, ее способностях, возможностях и ценности для общества. Аффект неадекватности – это психологическая защита, она является временной мерой, поскольку не решает главной задачи, а именно – коренного изменения неоптимальной самооценки, выступающей причиной возникновения неблагоприятных межличностных отношений.

И здесь перед ВУЗом возникает уже не возможность, а необходимость организации целенаправленной работы, и не столько по развитию, сколько по перестройке творческого потенциала, адаптации его к вызовам современного общества и как следствие, снятия напряжения между ним и личностью. Изменение количества неадекватно самоуверенных студентов, (таблица 1) особенно на медицинском факультете, свидетельствует о том, что изменения в самооценке собственного творческого потенциала всё-таки идут. А вот неизменность структуры профиля (рисунок 1) говорит, с одной стороны, о том, что изменения эти не являются качественными, и отражают вероятнее всего, попытки сохранить исходно сложившийся status quo, а с другой, – что влияние ВУЗа, если и имеет место, то носит, не только не целенаправленный, но даже и не организованный характер. В такой ситуации, представление студентов о собственных возможностях, в том числе и творческих, формируется не за счет накопления количества успехов, а за счет избегания количества неудач, а значит ситуация не просто не изменяется, она практически и не может изменится. Более того, в образовательной системе исходно ориентированной на интеллектуальную составляющую творческого потенциала, ситуация эта выглядит менее привлекательной, что только подтверждает наши выводы.

Для полного понимания состояния проблемы и организации работы по изменению ситуации, необходимо выявить приоритетные качества личности, через которые реализуется её творческий потенциал, ибо только человек имеющий возможность максимально реализовать его в различных пространствах деятельности, способен не только к адекватной самооценке, но и к эффективной самореализации в будущем.

Задача университета обеспечить возможность для этого.

**Литература**

1 Деркач, А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 239 с.

1. Лубышева Л.И. Олимпийская культура и спорт в современном обществе/ Л.И. Лубышева// Теория и практика физической культуры. 1999. – №12. – С. 23-25.
2. Шаров А.С. Психология познания человека. – Омск : Изд-во ОмГПУ, 1994. – 130 с.
3. 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.
4. Богоявленская, Д.Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества / Д.Б. Богоявленская. – Ростовна-Дону: Изд-во Рост. ун-та, 1983. – 173 с.
5. Шаров А.С. Система ценностных ориентации, как психологический механизм регуляции жизнедеятельности человека: дисс... д-ра психол. наук: 19.00.01. – Новосибирск, 2000. – 383 с.

**ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОЦЕНКЕ РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В**

**ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ**

А.А. Повзун, кандидат биологических наук, доцент,

В.Д. Повзун, доктор педагогических наук, профессор, В.В.Апокин, кандидат педагогических наук,

Сургутский государственный университет ХМАО-ЮГРЫ, г.Сургут, Россия

Учение об адаптации человека к физическим нагрузкамсоставляет одну из важнейших методических основ теории и практики спорта, а в физиологическом отношении адаптация к мышечной деятельности является системным ответом организма, направленным на достижение высокой тренированности и минимизацию физиологической цены за это, а значит, успешность адаптации, несомненно, залог спортивного мастерства. Однако, для спортивной практики, такая успешность,вовсе не основная цель, а, прежде всего, средство, необходимое для достижения спортивного результата.А значит, ответ на вопрос о том, способствует ли совершенствование спортивного мастерства и повышение адаптации к физическим нагрузкам сохранению здоровья и поддержанию высокой работоспособности студентов в различных условиях повседневной жизни, не так однозначен как кажется.

Несомненно, речь в этих случаях, идёт не о вреде спорта или физических нагрузок, а о необходимости понимании ролии механизма влияния этих нагрузок,прежде всего, на неспецифическую способность организма, не связанную со спортивной деятельностью и об оценке возможности повышения, таким образом, запаса его резервных возможностей. Понимание этого, даст возможность создать необходимые условия и целенаправленно организовывать оздоровительную работу в процессе как учебной так и вне учебной деятельности студента, а также определить виды и пределы нагрузок, в том числе и физических, необходимых и достаточных для получения оптимального результата.

Конечно, поиск объективного критерия такой оценки задача достаточно трудная, но мы считаем, разрешимая.Фундаментальным показателем равнозначным по уровню понятию адаптации является гомеостаз, а наиболее доступным критерием измерения состояния гомеостаза – биологический ритм,который с одной стороны, являются одним из важнейших механизмов приспособления к внешней среде, а с другой, рассматривается в качестве универсального критерия функционального состояния организма, являясь одним из важнейших критериев физиологической адаптации человека. Более того, именно анализ биологических ритмов может дать представление не только о текущем состоянии адаптационных возможностей организма, но и служить основой для долгосрочного прогноза [1].

Опосредованным, неспецифическим фактором, не имеющим отношения к физической тренированности и спортивному мастерству, и вместе с тем, фундаментальным и оказывающим одновременно и с одинаковой интенсивностью влияние на состояние любого организма, вполне может стать сезонный перевод стрелок на час назад или вперёд. Более того, влияние этого фактора наиболее адекватно можно оценить по изменению показателей именно биоритма.В этой связи, целью нашей работы стала попытка изучить перестройки биологических ритмов основных физиологических показателей системы кровообращения, происходящие у студентов спортивного факультета при переходе на зимнее время и на основании этого попытаться оценить уровень их неспецифической адаптоспособности.

Изменения циркадианной организации основных физиологических показателей осуществлялись у студентов факультета физической культурыСурГУ, обоего пола, одной возрастной группы, проживающих в г. Сургуте. В эксперименте приняли участие46 человек. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: 8, 12, 16, 20 часов. Измерения проводились в течение 3-х дней накануне даты перехода на зимнее время, в день перевода, и в течение 3-х после перехода. Измерялись: t – температура тела (С0), ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин), АДС – систолическое артериальное давление (мм.рт.ст), АДД – диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст). Из полученных данных рассчитывались: ПД – пульсовое давление (мм.рт.ст), СДД – среднее динамическое давление (мм.рт.ст), СО – систолический объем сердца (мл), МОК – минутный объем сердца (л/мин). Полученные данные подвергли стандартной математической обработке. Оценены среднесуточная величина (мезор), амплитуда ритма, время наибольшего значения функции (акрофаза) и размах колебаний (хронодезм). Полученный нами результат, представлен в таблице 1.

Таблица 1

Изменение показателей биоритма основных показателей сердечно-сосудистой системы студентов

спортивного факультета при переходе на зимнее время

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Четверг | Пятница | Суббота | Воск-е | Пон-ик | Вторник | Среда |
| Изменение среднесуточных величин основных показателей сердечно-сосудистой системы. | | | | | | | |
| t тела | 36,6±0,04 | 36,5±0,04 | 36,5±0,07 | 36,5±0,05 | 36,5±0,06 | 36,5±0,08 | 36,5±0,04 |
| ЧСС | 71,6±1,81 | 68,6±2,7 | 71,2±2,37 | 70,5±3,07 | 72,3±1,97 | 73,6±1,77 | 69,7±1,91 |
| СО | 59,4±1,44 | 56,08±1,57 | 59,4±1,44 | 58,8±1,34 | 58,2±1,51 | 61,7±1,34 | 58,9±1,33 |
| МОК | 4,22±0,81 | 3,84±0,97 | 4,20±0,93 | 4,12±0,8 | 4,17±0,82 | 4,52±0,98 | 4,12±0,8 |
| АДС | 113,94±1,80 | 111,91±2,17 | 113,28±2,24 | 113,69±2,84 | 116,09±1,7 | 116,25±1,88 | 114,91±1,98 |
| АДД | 69±1,87 | 72±2,7 | 69±2,37 | 70±2,35 | 72,06±1,97 | 68,97±2,1 | 70±1,81 |
| ПД | 44±2,27 | 39±2,31 | 43±2,72 | 43±2,71 | 44±2,17 | 47±2,42 | 44,06±2,07 |
| СДД | 88,4±2,07 | 88,8±2,11 | 88±2,44 | 88,6±2,13 | 90,6±2,04 | 88,8±2,21 | 89,4±2,17 |
| Изменение амплитуд величин основных показателей сердечно-сосудистой системы | | | | | | | |
| t тела | 0,2±0,02 | 0,3±0,027 | 0,3±0,021 | 0,3±0,033 | 0,2±0,022 | 0,2±0,034 | 0,2±0,02 |
| ЧСС | 8,5±1,31 | 6,9±1,33 | 12,7±1,51 | 9,6±1,8 | 8,2±1,17 | 7,7±1,77 | 6,09±1,34 |
| СО | 7,98±1,2 | 6,5±1,13 | 7,9±1,34 | 6,02±1,53 | 6,4±1,33 | 5,4±1,43 | 6,6±1,52 |
| МОК | 0,67±0,14 | 0,57±0,17 | 0,87±0,15 | 0,52±0,16 | 0,59±0,14 | 0,59±0,15 | 0,64±0,15 |
| АДС | 10,8±2,2 | 10,3±2,51 | 10,5±2,33 | 10,6±2,01 | 11,3±1,72 | 10,4±2,21 | 9,3±2,44 |
| АДД | 6,05±1,90 | 7,5±2,32 | 7,14±2,23 | 7,1±2,3 | 7,7±2,48 | 5,53±2,02 | 9,08±2,24 |
| ПД | 8,25±2,08 | 7,2±2,71 | 8,97±2,3 | 6,19±1,92 | 9,7±1,98 | 9,05±2,02 | 7,8±2,1 |
| СДД | 7,19±1,81 | 6,43±1,97 | 7,8±1,98 | 8,12±2,03 | 8,14±1,89 | 6,81±1,90 | 8,02±1,76 |
| Изменение акрофаз основных показателей сердечно-сосудистой системы | | | | | | | |
| t тела | 20.00 | 16.00 | 20.00 | 16.00 | 20.00 | 16.00 | 20.00 |
| ЧСС | 12.00 | 12.00 | 12.00 | 12.00 | 20.00 | 20.00 | 20.00 |
| СО | 16.00 | 8.00 | 12.00 | 8.00 | 8.00 | 8.00 | 16.00 |
| МОК | 12.00 | 16.00 | 12.00 | 12.00 | 20.00 | 12.00 | 20.00 |
| АДС | 16.00 | 20.00 | 20.00 | 20.00 | 16.00 | 8.00 | 12.00 |
| АДД | 20.00 | 20.00 | 20.00 | 20.00 | 12.00 | 20.00 | 20.00 |
| ПД | 16.00 | 16.00 | 20.00 | 16.00 | 16.00 | 8.00 | 12.00 |
| СДД | 20.00 | 20.00 | 20.00 | 20.00 | 12.00 | 8.00 | 12.00 |
| Изменение размаха колебаний основных показателей сердечно-сосудистой системы | | | | | | | |
| t тела | 36,4-36,7 | 36,3-36,7 | 36,3-36,7 | 36,4-36,7 | 36,3-36,7 | 36,3-36,6 | 36,3-36,7 |
| ЧСС | 66,9-77,8 | 63,8-73,5 | 61-83,4 | 62,6-76,7 | 67,9-79,6 | 67,3-80,7 | 64,4-75,3 |
| СО | 53,4-65,7 | 49,5-60,8 | 54,5-64,3 | 53,9-64,2 | 51,8-63,9 | 56,7-66,5 | 53,5-63,9 |
| МОК | 3,75-4,77 | 3,43-4,26 | 3,55-4,89 | 3,68-4,54 | 3,69-4,62 | 4,10-4,95 | 3,56-4,72 |
| АДС | 106,7-120,8 | 106,3-118,8 | 105,1-120,3 | 107,5-120,7 | 109,1-124,4 | 109-124,4 | 108,3-120,5 |
| АДД | 63,9-75,7 | 66,4-78,5 | 65,0-73,3 | 63,6-76,4 | 65,7-78,5 | 64,1-74,5 | 66,7-76,5 |
| ПД | 37,5-50,0 | 33,9-45,6 | 35,4-50,8 | 38,5-47,8 | 37,0-50,5 | 41,0-52,9 | 38,6-50,4 |
| СДД | 82,3-93,4 | 83,2-94,8 | 83,5-92,4 | 82,3-94,6 | 84,9-96,5 | 84,1-94,3 | 84,5-94,3 |

И первое, что обращает на себя внимание при его анализе, это очень слабая синхронизация ритмов, т.е. несовпадение частот периодов колебаний или акрофаз, причем как до, так и после перевода стрелок, что в нашем случае особенно существенно. Само по себе это свидетельствует о неравнозначности нагрузки на сердечно-сосудистую систему в различное время суток, однако, говорить о развитии десинхроноза, как результата перевода времени, серьёзных оснований не даёт. Тем не менее, слабая выраженность ритма – плохой показатель, и свидетельствует о недостаточной адаптационной способности организма спортсменов, причём исходной. Причиной такого нарушения синхронизации ритмов по данным Иорданской, могут являться сами по себе интенсивные физические нагрузки [2], и результаты полученные нами при изучении сезонных изменений ритмов студентов спортивного и не спортивного факультетов СурГУ, также подтверждают это [3,4]. В таком случае, выявленное нами несовпадение ритмов вполне может оказаться результатом нарушения механизмов долговременной адаптации и должно стать предметом отдельного исследования, с целью выявления и устранении причин такого нарушения, поскольку такая ситуация носит, скорее всего хронический характер, и отражает состояние устойчивого внутреннего десинхроноза. И уже поэтому, следует обратить внимание на состояние этого показателя, ибо при низких адаптационных возможностях организма, реакция на любую внешнюю нагрузку может оказаться неудовлетворительной.

Отсутствуют выраженные изменения и других показателей ритма, что, если бы не десинхроноз, могло быуказывать на недостаточную интенсивность внешней нагрузки для развития согласованной адаптационной реакции. Более того, наблюдаемые изменения и в количественном выражении не очень велики, и вероятнее всего не вызывают заметных внешних проявлений. Однако, качественная оценка позволяет, всё же, говорить о целенаправленной перестройке в системе гемодинамики, и наиболее существенные изменения происходят в первые два дня после перевода стрелок.Их системный характер отражает, в том числе, изменение величины вегетативного индекса Кердо (ВИК=(1-ДАД/ЧСС)100%), который после перевода стрелок, заметно смещается в сторону симпатикотонии.

Особенно важное значение в оценке состояния адаптационных возможностей организма имеет изменение амплитуды ритма. Еёуменьшениедля практически всех показателей гемодинамики кроме пульсового и среднего динамического давлений, позволяет предположить,если не снижение, то заметное напряжение адаптационных возможностей организма в этот момент. Это предположение подтверждает и снижение величин размахов практически всех оцениваемых показателей.Исходя из этого, мы можем утверждать, что смещение поясного времени, даже на один час, несомненно, не проходит незаметно, и является для организма дополнительной нагрузкой, по отношению к которой он должен подстраиваться. И организм спортсменов – не исключение, во всяком случае, срочная адаптация, происходит достаточно выражено.

Её успешность, в нашем случае, отражаетc одной стороны, рост мезоров, величина которых позволяет судить, правда, в большей степени, о состоянии функциональных, а не адаптационных возможностей, а также сохранение амплитуд среднего динамического и пульсового давлений. Внешне, такая картина, говорит о попытках регуляторного смещения гемодинамической нагрузки в сторону сосудистого русла,и снижения нагрузки на сердце, что для спортсменов очень характерно. Однако, в нашем случае, перевод стрелок сопровождается ростом показателей не только пульсового, но и систолического давления, за счёт которого вероятно и растёт первое. Такая ситуация характерна скорее для нетренированного организма, что само по себе говорит либо о том, что влияние внешнего фактора более чем существенно, либо о том что организм находится в состоянии утомления и активирует свои возможности уже любым доступным в его состоянии способом. И учитывая весь полученный нами материал, второй вывод, гораздо более вероятен, а значит разговор о высоком уровне неспецифической адаптоспособности организма спортсменов, в нашем случае, как минимум сомнителен. Более того, есть все основания полагать, что организм спортсменов находится в состоянии внутреннего десинхроноза, и одна из возможных причин этого – интенсивные физические нагрузки.

Следовательно,интенсификация физических нагрузок сама по себе, фактором укрепляющим неспецифическую адаптоспособность, скорее всего, не является,и адаптационные возможности организма к нефизическим нагрузкам, напрямую не повышает. А значит способность эта, зависит не от количества часов физкультурных занятий в неделю, что вовсе не отрицает их положительный эффект, при современном малоподвижном образе жизни молодых людей.Более того, полученные нами результаты позволяют сделать вывод, о том, что в ответ на действие неспецифического фактора, в организме происходят срочные перестройки, прежде всего в системе вегетативной регуляции, которые требует обязательного учета при организации любого вида деятельности в этот период, так как при изменении вегетативного тонуса изменяется и сам механизм реакции на нагрузку. А значит и адаптационный эффект следует оценивать не по уровню спортивного достижения и не по увеличению отдельных физиологических, а тем более физических показателей.

Его оценка, если ВУЗ организует такую работу, должна опираться на фундаментальные показатели отражающие комплексное состояние функциональных и адаптационных возможностей организма, и оценивать эти показатели следует регулярно, в динамике. Одним из таких фундаментальных показателей является структура биологического ритма анализ которого позволяет судить не только о текущем состоянии адаптационных возможностей организма, и не позволяет стать основой долгосрочного прогноза. В том числе и в спорте.

**Литература:**

1. Самсонов С. Н. Экологические аспекты влияния перехода на «летнее» время на сердечно-сосудистую систему человека /С. Н. Самсонов, В. И. Маныкина, П. Г. Петрова, А. А. Стрекаловская, В. И. Хаснулин // Экология человека. – 2009. – №1. – С. 20-23.
2. Иорданская Ф.А. Диагностика и дифференцированная коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики /Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева // Теория и практика физической культуры.– 1999.– №1.–С.18-24.
3. Повзун А.А. Сравнительный анализ сезонного изменения адаптационных возможностей организма спортсменок лыжниц по показателям биологического ритма/А.А.Повзун, В.А. Григорьев, В.В.Апокин, Ю.С. Ефимова// Теория и практика физической культуры. – 2010 – № 8. – С. 95 -98
4. Повзун А.А. Сезонные изменения состояния неспецифической адаптоспособности организма спортсменов высокой квалификации/ А.А. Повзун, В.В. Апокин,Л.Е. Савиных,О.А. Семёнова// Теория и практика физической культуры. – 2011 – № 5 – С. 86-88.

**РОЛЬ УЧЁТА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РИТМА СТУДЕНТА В ОПТИМИЗАЦИИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА СПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТАХ**

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.Сургут, Россия

Современные педагогические исследования убедительно доказывают, что качество образовательного процесса определяется множеством факторов, иерархия которых является чрезвычайно важной для правильного диагностирования, прогнозирования, проектирования дидактических процессов, разработки эффективных технологий управления продуктивностью обучения.

Интересно, что с точки зрения современной педагогики, иерархия эта не является жесткой, и как следствие, в последнее время, нередко происходят перемещения факторов внутри неё, в результате чего некоторые из факторов, казавшиеся раньше не существенными, внимания на которые практически не обращали, становятся важными и актуальными, и наоборот. Речь идёт, прежде всего, о факторах здоровья – экологических, геофизических, санитарно-гигиенических, и факт этот имеет, на наш взгляд, очень важное значение, прежде всего, для спортивных факультетов. Во-первых, потому, что например, гораздо большее значение приобретает роль физической культуры в повышении не только уровня здоровья, но и качества обучения [1], а во-вторых, потому, что это открывает возможности для совершенно новых подходов к организации образовательного процесса на самих спортивных факультетах, где из-за невозможности организации учебного процесса в общепринятом режиме, например, из-за необходимости частого посещения студентами тренировок, соревнований, выездов на сборы, а значит неизбежного, в этом случае, пропуска занятий и не попадания в расписание, возникает целый ряд трудностей.

Между тем, многочисленные исследования красноречиво говорят о том, что влияние геофизических факторов на продуктивность обучения и работоспособность, характер отношений в коллективах и др. есть и, возможно, влияние этих факторов сильнее, чем мы предполагаем [2]. И в этой связи мы обратили внимание на связь успеваемости и циклических колебаний интеллектуальной, физической и эмоциональной активности, известных, как концепция о трех ритмах, согласно которой человеку присущи особые 23 - суточный (физический), 28 - суточный (эмоциональный) и 33- суточный (интеллектуальный) ритмы [3].

Каждый из этих ритмов на половине своей длины достигает наивысшей фазы, затем он резко опускается вниз, достигает исходного пункта (критической точки), и переходит в фазу спада, где достигает низшей точки. Потом снова поднимается наверх, где начинается новый ритм. Критические дни (точки) имеют особое значение для каждого биоритма и отмечают время, которое может длиться несколько часов, иногда целые сутки или даже больше. Их влияние на тело, мысли и чувства можно сравнить с влиянием, которое оказывает перемена климата или движение энергии в ту или другую сторону во время полнолуния.

Оговоримся сразу, что мы знаем все слабые места теории трёх ритмов, и знакомы с достаточно серьёзными академическими дискуссиями вокруг их достоверности. Но несмотря на то, что она не имеет под собой прочной академической основы, ученые, всё же не торопятся полностью отказываться от теории этих ритмов. Их нерешительность объясняется, прежде всего, проблемой выбора статистически достоверного подхода и числа случаев, лимитируемого самыми разными причинами, а также, отсутствием чётких критериев их оценки [4]. Поэтому, до сегодняшнего дня эту теорию не только окончательно ни кто не опроверг, но и, более того, появляются работы объясняющие существование трёх ритмов с совершенно новых позиций [3].

Однако, мы не собирались оспаривать правильность или неправильность этой гипотезы. В своей работе, мы исходили только из того, что, если эти ритмы существуют, то их правильная периодичность позволяет заранее вычислить именно критические дни, в которые человеку следует воздерживаться от принятия важных решений и с особой осторожностью относиться к ситуациям, в которых организм подвергается тем или иным испытаниям, в нашем случае, например, семестровым экзаменам.

Проблема заключается в том, что сегодня стандартный учебный план абсолютного большинства высших учебных заведений предусматривает жёсткую привязку семестровых экзаменов к определённым датам, что с точки зрения традиционной организации образовательного процесса и его контроля абсолютно целесообразно. Но, как минимум, у студентов спортивных факультетов, а возможно и других студентов, активно занимающихся спортом, чей индивидуальный спортивный график жёстко привязан к различным спортивным событиям и сопровождающим их мероприятиям (тренировкам, сборам, выездам и т.д.), такая ситуация вызывает массу затруднений. Попытки организации свободного графика сдачи любых академических задолженностей не встречает никакого энтузиазма (с чем авторы этой статьи сталкиваются регулярно), особенно на неспортивных факультетах, хотя де-факто это и имеет место, а сколь-нибудь аргументированные научные доводы в пользу организации свободного, хотя бы, семестрового экзаменационного режима практически отсутствуют. 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 семестровых экзаменов, и не только для спортсменов, но и для студентов любых других специальностей. Кроме того, мы полагаем, что это 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.

Таким образом, цель данного исследования состояла в определении степени влияния биологических ритмов студентов на их успеваемость. Для этого были поставлены следующие задачи: рассчитать биоритмы студентов университета (выборка включала студентов биологического факультета); изучить характер связи между двумя факторными признаками: успеваемости студентов и биологическими ритмами; проверить статистическую значимость расчетов с помощью критерия χ2; в случае наличия корреляционной связи предложить рекомендации по подготовке студентов к экзамену и организации контроля за усвоением знаний, в соответствии с его индивидуальным биологическим ритмом.

Отметим, что в эксперименте принимали участие студенты биологического, а не спортивного факультета, так как по изложенным выше причинам, т.е. несовпадении экзаменационных дней расписания с реальными днями сдачи экзаменов, проследить влияние индивидуального ритма на результат сдачи экзаменов спортсменами оказалось невозможно.

Для расчета биоритма студента использовалась компьютерная программа М. Годовицина, позволяющая рассчитать три классических синусоиды, не учитывая интуитивный уровень. Мы делали расчет биоритма с помощью данной программы в день проведения экзамена, и сопоставляли состояние биологических ритмов у студента с полученной им оценкой в этот день. В исследовании приняли участие студенты 3 курса биологического факультета (58 человек). Критерием успеваемости считали оценки полученные ими на четырнадцати экзаменах в ходе шести сессий за три года обучения. В таблицу заносили данные о результатах сдачи экзаменов по всем предметам студентами, у которых были совпадения благоприятных дней и хороших отметок (выше 3-х баллов) и наоборот плохих отметок (3 и ниже) и неблагоприятных дней по каждой дисциплине. Затем проверяли наличие связи между этими показателями с помощью корреляционного анализа. Коэффициент корреляции (С) рассчитывался по формуле А.А Чупрова [5]. Все коэффициенты статистически достоверны при α=

0,05.

Корреляционная связь между показателями может быть прямой, если С>0 или обратной, если С<0. Связи нет, если С=0. Связь функциональная, если С= +1 или – 1. Чем ближе /С/ к единице, тем связь более тесная, чем ближе к нулю, тем связь слабее. Результаты наших расчетов представлены в таблице 1.

Исследованием установлено, что прямые связи существуют между всеми результатами сдачи экзаменов и благоприятными днями студентов университета.

Таблица 1

Оценка направления и характера связи между благоприятными днями студентов и их результатами сдачи экзаменов по предметам в эти дни

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметы | Коэффициент корреляции | Направление и характер связи корреляции |
| История | 0,721 | Сильная прямая связь |
| Химия общая и неорганическая | 0,645 | Умеренная прямая связь |
| Физика | 0,675 | Умеренная прямая связь |
| Химия общая и неорганическая | 0,338 | Слабая прямая связь |
| Ботаника (анатомия растений) | 0,655 | Умеренная прямая связь |
| Зоология беспозвоночных | 0,587 | Умеренная прямая связь |
| Философия | 0.584 | Умеренная прямая связь |
| Химия органическая | 0,574 | Умеренная прямая связь |
| Физика | 0,525 | Умеренная прямая связь |
| Иностранный язык | 0,565 | Умеренная прямая связь |
| Экономика | 0,574 | Умеренная прямая связь |
| Химия (физическая и коллоидная) | 0,685 | Умеренная прямая связь |
| Ботаника (систематика растений) | 0,625 | Умеренная прямая связь |
| Зоология позвоночных | 0,695 | Умеренная прямая связь |

Таким образом, при изучении учебной деятельности студентов установлено, что при равных педагогических требованиях на протяжении всего экзамена по отдельному предмету, лучших академических успехов добивались студенты с благоприятным биоритмическим типом, а студенты с неблагоприятными биоритмами в этот день терпели неудачу в течении всего дня. А следовательно, в результате проделанной нами работы подтвердился тот факт, что у исследуемых с благоприятными биоритмами в течении дня умственная работоспособность выше а, значит, биоритмы оказывают положительное воздействие на результаты сдачи экзаменов в благоприятные дни. Мы полагаем, что этот результат вполне может стать основанием для более оптимальной организации распределения сессионной нагрузки не только для студентов спортивных факультетов. Исходя из того, что суточные изменения внутренних ритмов студентов, носят устойчивый характер, и студенты и преподаватели могут заранее выстроить прогноз возможной успеваемости и найти оптимальный вариант сроков сдачи экзамена или зачета в более комфортное, причём для них обоих время, и тем самым получить более качественный результаты учебной деятельности студента.

Несмотря на всю свою спорность, мы полагаем, что данная гипотеза имеет право на существование, как и заслуживает распространения практика гибкой реализации учебного плана, ориентированная на качественное улучшение результатов образования за счет улучшения условий в том числе организационных.

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.

**Литература:**

1. Соловьев В. Н. Успеваемость студентов как один из показателей адаптации к образовательному процессу в вузе /В. Н. Соловьев //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. - № 3.- С. 21-22.
2. Биологические ритмы / Под ред. Ю. Ашоффа. – М.: Мир, 1984, т.1. – 414 с., т.2. – 262 с
3. Кузнецов Ю.Ф. Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный/ Ю.Ф. Кузнецов. – Амрита-Русь, 2006. – 384 с.
4. Детари Л. Биоритмы: современные представления о периодических изменениях биологических процессов /

Л. Детари, В. Карцаги. – М.: Мир, 1984 –160 с.

1. Климова Т.Е. Методы корреляционного анализа в педагогике: учебно-метод. пособие / Т.Е. Климова. – Магнитогорск, МаГУ, 2000. – 96 с.