

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ПРОБЛЕМАМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ГОСУДАРСТВ –
УЧАСТНИКОВ СОДРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ
ГОСУДАРСТВ**

Материалы Международной
научно-практической конференции

(Минск, 23–24 мая 2012 г.)

В четырех частях

Часть 2

Минск
БГУФК
2012

УДК796:061.3+796/799
ББК 75.4
М43

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:

д-р пед. наук, проф. *Т. Д. Полякова* (главный редактор);
д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич* (заместитель главного редактора);

д-р филос. наук, доц. *Т. Н. Буйко*;
д-р пед. наук, проф. *Е. И. Иванченко*;
д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский*;
д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*;
д-р пед. наук, проф. *А. М. Шахлай*

М43 **Международная** научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств : материалы Международной научно-практической конференции : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2012. – Ч. 2. – 413 с.
ISBN 978-985-7023-30-1 (ч. 2).
ISBN 978-985-7023-28-8.

В сборнике статей Международной научно-практической конференции по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств рассматриваются современные подходы к подготовке спортсменов различной квалификации, управленческие аспекты и проблемы подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров в области физической культуры и спорта.

Представленные материалы могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и учебном процессе в области физической культуры, спорта и туризма, а также специалистами в процессе повышения квалификации и переподготовки кадров.

**УДК 796:061.3+796/799
ББК 75.4**

ISBN 978-985-7023-30-1 (ч. 2).
ISBN 978-985-7023-28-8.

© УО «Белорусский государственный университет физической культуры», 2012

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ КАНДИДАТОВ И ЧЛЕНОВ МОЛОДЕЖНЫХ И ЮНИОРСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Л.И. Акулич,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время под эгидой международной федерации волейбола (ФИВБ) проводятся крупные международные соревнования (чемпионаты Европы и мира) среди молодежных и юниорских сборных команд разных стран. Принимают участие в этих соревнованиях и сборные команды Республики Беларусь.

При зачислении волейболистов в тренировочный, а затем и в основной состав этих команд тренеры обычно проводят тестирование специальной физической подготовленности (СФП) данных игроков. В связи с этим они нуждаются в информации о тех нормативах, при помощи которых следует оценивать этот уровень подготовленности. Однако, как показал проведенный нами анализ данных специальной литературы [4, 5, 6, 7, 9, 10], а также анализ данных опроса ряда тренеров национальных команд страны, такой информации для оценивания СФП применительно к игрокам молодежных и юниорских сборных команд Республики Беларусь пока нет.

С целью устранения отмеченного недостатка выполнено данное исследование. **Задачами** в нем стали:

1) провести тестирование СФП волейболистов 17–18 лет (возраст молодежной сборной команды) и 19–21 года (возраст юниорской сборной команды), тренирующихся в СДЮШОР и дублирующих составах ведущих клубных команд;

2) провести тестирование СФП волейболисток 16–17 лет (возраст молодежной сборной команды) и 18–20 лет (возраст юниорской сборной команды), тренирующихся в СДЮШОР и дублирующих составах ведущих клубных команд;

3) определить взвешенные среднегрупповые показатели (статистические параметры), характеризующие уровень развития специальных физических качеств у всех названных групп волейболистов и волейболисток;

4) разработать пятибалльную систему нормативов, позволяющую дифференцированно оценивать уровень развития специальных физических качеств у волейболистов и волейболисток, входящих в названные возрастные группы.

Поставленные задачи решались при помощи следующих **методов исследования**:

1) анализа и обобщения данных специальной литературы;

2) тестирования СФП испытуемых с использованием ранее разработанных нами контрольных упражнений, прошедших полную метрологическую проверку на соответствие критериям информативности и надежности [1, 2, 3];

3) метрологической методики по разработке пятибалльной параметрической системы оценок (модифицированный вариант семибалльной системы В.М. Зациорского [4]);

4) методов математической статистики [8] (параметрическое описание среднегрупповых результатов тестирования с помощью взвешенных средних).

В тестировании СФП было задействовано 190 волейболистов и волейболисток. У юношей их количество составило 118 со следующим распределением по возрастным группам: 17 лет – 48; 18 лет – 22; 19 лет – 16; 20 лет – 21; 21 год – 11.

У девушек было протестировано 72 волейболистки: 16 лет – 16; 17 лет – 14; 18 лет – 11; 19 лет – 19; 20 лет – 12.

Установленные статистические параметры, характеризующие уровень СФП обследованных волейболистов возраста молодежных и юниорских сборных команд, приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Статистические средневзвешенные параметры СФП обследованных групп волейболистов

Тест (название и мера измерения)	Возрастные группы и параметры					
	17–18 лет			19–21 год		
	n	$\bar{x}_{взв}$	$\sigma_{взв}$	n	$\bar{x}_{взв}$	$\sigma_{взв}$
ЮНОШИ						
Челночный бег 18 м, с	70	5,29	0,33	48	4,86	0,30
Челночный бег 30 м, с	70	8,27	0,85	48	7,60	0,39
Прыжок вверх с места, см	70	56,89	7,40	48	64,16	7,18

Тест (название и мера измерения)	Возрастные группы и параметры					
	17–18 лет			19–21 год		
	n	$\bar{X}_{636}$	σ_{636}	n	$\bar{X}_{636}$	σ_{636}
Бросок н/б мяча, м	70	8,23	1,40	48	10,56	1,43
Падения-перекаты, с	70	10,44	1,34	48	9,49	1,68
Бег 92 м «Елочка», с	70	25,54	1,97	48	23,59	1,16
Прыжки «до отказа», кол-во раз	70	22,26	4,92	48	35,96	12,58
ДЕВУШКИ						
Тест	16–17 лет			18–20 лет		
Челночный бег 18 м, с	30	6,61	0,83	42	5,64	0,56
Челночный бег 30 м, с	30	9,12	0,32	42	8,46	0,58
Прыжок вверх с места, см	30	40,24	7,28	42	51,69	6,35
Бросок н/б мяча, м	30	5,55	0,72	42	6,73	0,88
Падения-перевороты, с	30	20,52	0,94	42	9,65	1,17
Бег 92 м «Елочка», с	30	28,99	1,91	42	26,60	1,69
Прыжки «до отказа», кол-во раз	30	13,43	4,67	42	27,73	4,39

Используя данные таблицы 1, в исследовании разработана искомая пятибалльная система нормативов для оценки СФП волейболистов и волейболисток возраста молодежных и юниорских сборных команд Республики Беларусь (таблицы 2, 3).

Таблица 2 – Пятибалльная шкала оценок СФП волейболистов 17–18 лет и 19–21 года

Тест	Оценочные интервалы				
	очень плохо (1 балл)	плохо (2 балла)	удовлет. (3 балла)	хорошо (4 балла)	отлично (5 баллов)
ЮНОШИ 17–18 лет					
Бег 6–3–3–6 м, с	более 5,62	5,62–5,46	5,45–5,13	5,12–4,96	менее 4,96
Бег 9–3–6–3–9 м, с	более 9,12	9,12–8,70	8,69–7,85	7,84–7,42	менее 7,42
Прыжок вверх с места, см	менее 50	50–52	53–61	62–63	более 63
Бросок н/б мяча, м	менее 6,89	6,89–7,52	7,53–8,93	8,94–9,63	более 9,63
Падения-перекаты, с	более 11,78	11,78–11,12	11,11–9,77	9,76–9,1	менее 9,1
Бег 92 м «Елочка», с	более 27,51	27,51–26,54	26,53–24,55	24,54–23,57	менее 23,57
Прыжки «до отказа», кол-во раз	менее 17	17–19	20–25	26–27	более 27
ЮНОШИ 19 – 21 года					
Бег 6–3–3–6 м, с	более 5,16	5,16–5,02	5,01–4,71	4,70–4,56	менее 4,56
Бег 9–3–6–3–9 м, с	более 8,0	8,0–7,80	7,79–7,41	7,40–7,21	менее 7,21
Прыжок вверх с места, см	менее 57	57–60	61–68	69–71	более 71
Бросок н/б мяча, м	менее 9,13	9,13–9,83	9,84–11,28	11,29–12	более 12
Падения-перекаты, с	более 11,17	11,17–10,34	10,33–8,65	8,64–7,81	менее 7,81
Бег 92 м «Елочка», с	более 24,75	24,75–24,18	24,17–23,0	23,29–22,43	менее 22,43
Прыжки «до отказа», кол-во раз	менее 23	23–29	30	31–42	более 42

Таблица 3 – Пятибалльная шкала оценок СФП волейболисток 16–17 и 18–20 лет

Тест	Оценочные интервалы				
	очень плохо (1 балл)	плохо (2 балла)	удовлет. (3 балла)	хорошо (4 балла)	отлично (5 баллов)
ДЕВУШКИ 16–17 лет					
Бег 6–3–3–6 м, с	более 7,44	7,44–7,04	7,03–6,19	6,18–5,78	менее 5,78
Бег 9–3–6–3–9 м, с	более 9,44	9,44–9,29	9,28–8,96	8,95–8,8	менее 8,8
Прыжок вверх с места, см	менее 33	33–36	37–41	42–48	более 48

Тест	Оценочные интервалы				
	очень плохо (1 балл)	плохо (2 балла)	удовлет. (3 балла)	хорошо (4 балла)	отлично (5 баллов)
Бросок н/б мяча, м	менее 4,83	4,83–5,18	5,19–6,02	6,03–6,27	более 6,27
Падения-перевороты, с	более 11,46	11,46–11,0	10,99–10,05	10,04–9,58	менее 9,58
Бег 92 м «Елочка», с	более 30,9	30,9–29,96	29,95–28,03	28,02–27,08	менее 27,08
Прыжки «до отказа», кол-во раз	менее 9	9–12	13–16	17–18	более 18
ДЕВУШКИ 18–20 лет					
Бег 6–3–3–6 м, с	более 6,20	6,20–5,93	5,92–5,36	5,35–5,08	менее 5,08
Бег 9–3–6–3–9 м, с	более 9,04	9,04–8,76	8,75–8,17	8,16–7,88	менее 7,88
Прыжок вверх с места, см	менее 45	45–48	49–55	56–58	более 58
Бросок н/б мяча, м	менее 5,85	5,85–6,28	6,29–7,17	7,18–7,61	более 7,61
Падения-перевороты, с	более 10,53	10,53–10,25	10,24–9,06	9,05–8,48	менее 8,48
Бег 92 м «Елочка», с	более 28,29	28,29–27,46	27,45–25,75	25,74–24,91	менее 24,91
Прыжки «до отказа», кол-во раз	менее 23	23–25	26 - 30	31–33	более 33

Выводы. Таким образом, в исследовании решены все поставленные задачи, а именно:

- 1) проведено тестирование СФП волейболистов 17–18 лет (возраст молодежной сборной команды) и 19–21 года (возраст юниорской сборной команды), тренирующихся в СДЮШОР и дублирующих составах ведущих клубных команд;
- 2) проведено тестирование СФП волейболисток 16–17 лет (возраст молодежной сборной команды) и 18–20 лет (возраст юниорской сборной команды), тренирующихся в СДЮШОР и дублирующих составах ведущих клубных команд;
- 3) определены взвешенные среднегрупповые показатели (статистические параметры), характеризующие уровень развития специальных физических качеств у всех названных групп волейболистов и волейболисток;
- 4) разработана пятибалльная система нормативов, позволяющая дифференцированно оценивать уровень развития специальных физических качеств у волейболистов и волейболисток кандидатов и членов молодежных и юниорских сборных команд Республики Беларусь.

1. Акулич, Л.И. Оптимизация средств контроля и разносторонняя оценка специальной физической подготовленности волейболисток национальной сборной команды Республики Беларусь / Л.И. Акулич // Мир спорта, 2009. – № 1 – С. 7–13.

2. Акулич, Л.И. Метрологическая проверка средств контроля и сравнительная оценка СФП волейболистов 16 лет групп СДЮШОР «ВК Минск» и дублирующего состава ведущей клубной команды страны / Л.И. Акулич [и др.] // Спортивные игры и единоборства: сборник науч. ст. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 68–71.

3. Ахмеров, Э.К. Сравнение показателей физической подготовленности волейболисток 15–16 лет двух ДЮСШ страны / Э.К. Ахмеров, Л.И. Акулич, А.А. Гуткович // Спортивные игры и единоборства: сб. науч. ст. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 56–60.

4. Демчишин, А.Н. Специальная физическая подготовка / А.Н. Демчишин, Б.С. Пилипчук // Подготовка волейболистов. – Киев: Здоров'я, 1979. – С. 19–31.

5. Зациорский, В.М. Разновидности норм / В.М. Зациорский // Спортивная метрология: учебник / под ред. В.М. Зациорского. – М.: ФиС, 1982. – С. 90–92.

6. Легоньков, С.В. Специальная физическая подготовленность / С.В. Легоньков // Физическая подготовка в системе спортивной тренировки волейболистов: учеб. пособие для вузов. – Смоленск, 2003. – С. 70–99.

7. Лутикова, И.В. Оценка уровня физической подготовленности и анализ сбивающих факторов, влияющих на соревновательную деятельность высокой квалификации юных волейболистов с учетом биологического возраста / И.В. Лутикова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы II междунар. науч.-практ. конф. – Смоленск: СГИФК, 2003. – С. 228–234.

8. Рокицкий, П.Ф. Биологическая статистика: учеб. пособие / П.Ф. Рокицкий. – Минск: Выш. шк., 1973. – 320 с.

9. Титарь, В.А. Физическая подготовка / В.А. Титарь // Волейбол: учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 160–165.

10. Фурманов, А.Г. Физическая подготовка / А.Г. Фурманов // Подготовка волейболистов. – Минск: МЕТ, 2007. – С. 28–51.

ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ДИФФЕРЕНЦИРОВКОЙ ЗНАЧИМОСТИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Л.И. Акулич, А.А. Гуткович,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Проведенный нами анализ данных специальной литературы [1, 3, 5–20, 22–26], в которой характеризуются методические основы специальной физической подготовленности (СФП) спортсменов в волейболе, показал, что авторы достаточно часто отмечают разную значимость специальных физических качеств в целостной структуре СФП, являющихся предметом совершенствования у юных и взрослых квалифицированных волейболистов в учебно-тренировочном процессе.

Так, Ю.П. Фураев [17] останавливается на необходимости развития у волейболистов скоростно-силового качества, обуславливающего высоту прыжка при выполнении важных в соревновательной деятельности нападающих ударов и блокирования. Он называет это качество распространенным в теории и методике волейбола специальным термином «прыгучесть».

В.Ю. Титарь [14] отмечает, что развитие прыгучести является одной из главных задач СФП волейболистов. Он также подчеркивает необходимость развития у волейболистов специальной акробатической ловкости, благодаря которой обеспечивается эффективное выполнение различных падений и перекатов во время приема далеко летящих мячей. Отмечает важность развития у волейболистов динамической силы рук для успешного выполнения ударных движений по мячу, а также развития скоростно-силовой выносливости, поскольку волейболистами в соревновательной деятельности выполняется большое количество прыжковых действий.

А.В. Беляев [1] при перечислении специальных физических качеств, необходимых волейболистам, называет следующие: «взрывную силу», прыгучесть, быстроту перемещений, акробатическую ловкость, прыжковую и скоростную выносливость.

Ю.Д. Железняк [5, 6, 7] при характеристике нормативов для оценки СФП юных волейболистов подчеркивает, что названные нормативы должны определяться с учетом специфики современного волейбола. Он указывает на то, что для волейболистов наиболее характерен высокий уровень развития скоростно-силовых качеств, быстроты в различных ее проявлениях, ловкости и специальной выносливости. Именно эти качества, по его утверждению, обеспечивают эффективность и надежность технико-тактических действий в соревновательной обстановке. В числе основных факторов, влияющих на эффективность соревновательной деятельности, автор называет уровень развития специальных физических качеств.

Ю.Д. Железняк [6] количественно характеризует возрастную динамику развития у волейболистов быстроты (показатели бега 6×5 м), скоростно-силовых качеств (показатели прыжка вверх толчком двумя ногами, показатели метания набивного мяча) и скоростной выносливости (показатели бега 92 м «Елочка»).

А.Г.Фурманов [18], характеризуя результаты проведенного анкетного опроса преподавателей вузов, приводит данные о том, что ряд специалистов волейбола считает целесообразным развивать у волейболистов преимущественно прыгучесть, быстроту, ловкость, силу и выносливость.

В целом в исследовательских работах по волейболу авторы чаще всего останавливаются на необходимости развития прыгучести и прыжковой выносливости [2, 10, 13, 16, 17]. Здесь уместно добавить, что немецкий специалист волейбола Horst Baacke [22] отмечает, что высокий прыжок у волейболиста составляет основу успеха для его игры в нападении.

Выделяя разную значимость специальных физических качеств в целостной структуре СФП волейболистов, никто из авторов проанализированных нами источников не дает характеристику этой значимости в ее количественной дифференцировке. В то же время оценку уровня развития специальных физических качеств у волейболистов абсолютное большинство авторов исследовательских работ [1, 5, 6, 8, 9, 13, 20, 24] осуществляет с количественным определением их показателей.

Однако эти количественные показатели приводятся, как правило, только при осуществлении дифференцированной оценки СФП спортсменов, т. е. при раздельном определении показателей развития разных физических качеств у испытуемых.

Обобщая все изложенное, можно обоснованно заключить, что в теории и методике волейбола у разных авторов выявлены противоречия в оценке значимости каждого специального физического качества в подготовке волейболистов.

Цель, задачи и методы исследования. С целью устранения отмеченного выше недостатка выполнено данное исследование. Задачами в нем стали:

1) изучить мнения специалистов о значимости специальных физических качеств в целостной структуре СФП волейболистов;

2) в соответствии с установленным мнением специалистов дать количественную (в баллах) оценку значимости специальных физических качеств, необходимых квалифицированным волейболистам.

Поставленные задачи решались при помощи следующих методов исследования: 1) анализа и обобщения данных специальной литературы; 2) анкетного опроса; 3) методов математической статистики (параметрическое описание групповых результатов исследования).

Результаты исследования. В исследовании был проведен анкетный опрос специалистов волейбола, в котором предлагалось по пятибалльной системе дать количественную оценку значимости разных специальных физических качеств, необходимых квалифицированным волейболистам.

С учетом того, что в спортивной метрологии [2, 4, 21] при проведении анкетного опроса рекомендуется изучать по преимуществу мнение высококвалифицированных специалистов, в ходе исследований были опрошены две группы респондентов:

- 1) тренеры по волейболу высшей категории;
- 2) тренеры-преподаватели, работающие с группами спортивного совершенствования в вузах (БГУФК, БГУ, ГГУ, БГУИР) и имеющие ученые звания.

Результаты анкетного опроса первой группы респондентов приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка значимости специальных физических качеств первой группой респондентов

Респонденты	Специальные физические качества (в баллах)					
	быстрота	прыгучесть	динамическая сила рук	специальная ловкость	прыжковая выносливость	скоростная выносливость
В-о	5	5	4	5	4	3
Г-в	5	5	5	5	5	5
Г-ч	4	5	3	3	5	3
Д-й	5	4	2	5	4	2
З-й	5	5	4	3	5	5
К-ч	5	5	5	5	5	5
К-в	5	5	3	4	5	5
Среднегрупповые стат. параметры:						
$\bar{X}$	4,8	4,9	4,1	4,4	4,8	4,1
σ	0,59	0,35	1,06	0,92	0,59	1,25
V, %	12,4	7,1	25,9	20,9	12,4	30,4

Согласно данным таблицы 1, наиболее значимым специальным физическим качеством в целостной структуре СФП волейболистов является прыгучесть. Среднегрупповые параметры его оценки в этом случае следующие: $\bar{X}=4,9$; $\sigma=0,35$; $V=7,1$ %. Вторыми по значимости респонденты назвали такие качества, как быстрота и прыжковая выносливость, у которых выявлены одинаковые среднестатистические параметры ($\bar{X}=4,8$; $\sigma=0,59$; $V=12,4$ %). Третьим по значимости качеством была определена специальная акробатическая ловкость ($\bar{X}=4,4$; $\sigma=0,92$; $V=20,9$ %). Четвертой была названа динамическая сила рук ($\bar{X}=4,1$; $\sigma=1,06$; $V=25,9$ %), а также скоростная выносливость ($\bar{X}=4,1$; $\sigma=1,25$; $V=30,4$ %).

Результаты опроса второй группы респондентов приведены в таблице 2.

Согласно данным таблицы 2, наиболее значимыми специальными физическими качествами в структуре СФП волейболистов эксперты выделили прыгучесть и прыжковую выносливость, которые оценены одинаково на 5 баллов. Второй по значимости, по их мнению, является быстрота ($\bar{X}=4,2$; $\sigma=0,41$; $V=9,8$ %), третьими по значимости являются два качества – динамическая сила рук и специальная (акробатическая) ловкость (при нулевой вариации мнений, $\bar{X}=4$ -м баллам) и, наконец, четвертой по значимости, по их мнению, является скоростная выносливость (при нулевой вариации $\bar{X}=3$ -м баллам).

Далее, на основании полученных данных определены коэффициенты значимости специальных физических качеств (таблица 3).

Таблица 2 – Оценка значимости специальных физических качеств второй группой респондентов

Ф.И.О. эксперта	Специальные физические качества (в баллах)					
	быстрота	прыгучесть	динамическая сила рук	специальная ловкость	прыжковая выносливость	скоростная выносливость
А-в	4	5	4	4	5	3
М-в	4	5	4	4	5	3
Ш-н	4	5	4	4	5	3
К-й	4	5	4	4	5	3
К-й	4	5	4	4	5	3
Ш-в	5	5	4	4	5	3
Среднегрупповые стат. параметры:						
$\bar{X}$	4,2	5,0	4,0	4,0	5,0	3,0
σ	0,41	0	0	0	0	0
V, %	9,8	0	0	0	0	0

Таблица 3 – Оценка значимости специальных физических качеств по результатам опроса двух групп респондентов

Эксперты	Специальные физические качества (средний балл)					
	быстрота	прыгучесть	динамическая сила рук	специальная ловкость	прыжковая выносливость	скоростная выносливость
1-я группа	4,8	4,9	4,1	4,4	4,8	4,1
2-я группа	4,2	5,0	4,0	4,0	5,0	3,0
Среднегрупповые стат. параметры:						
$\bar{X}$	4,50	4,95	4,05	4,20	4,90	3,00
σ	0,42	0,07	0,07	0,28	0,14	0,78
V, %	9,3	1,4	1,7	6,7	2,9	26,0

Выводы. Таким образом, в исследовании:

1. На основании анкетного опроса в исследовании определены возможность и целесообразность дифференцировки значимости специальных физических качеств в целостной структуре СФП квалифицированных волейболистов.

2. Установлены следующие коэффициенты значимости специальных физических качеств: быстрота – 4,50; прыгучесть – 4,95; динамическая сила рук – 4,05; специальная ловкость – 4,20; прыжковая выносливость – 4,90; скоростная выносливость – 3,0.

3. Полученные коэффициенты значимости рекомендуется в дальнейшем применять при оценке СФП волейболистов и волейболисток молодежных и юниорских сборных команд Республики Беларусь.

1. Беляев, А.В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Беляев. – М.: ГЦОЛИФК, 1978. – 28 с.

2. Годик, М.А. Метрологические основы контроля за физическим состоянием спортсменов / М.А. Годик // Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 114–142.

3. Демчишин, А.Н. Специальная физическая подготовка / А.Н. Демчишин, Б.С. Пилипчук // Подготовка волейболистов. – Киев: Здоров'я, 1979. – С. 19–31.

4. Зацюрский, В.М. Основы теории оценок / В.М. Зацюрский // Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. В.М. Зацюрского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 81–95.

5. Железняк, Ю.Д. Контроль в процессе физической подготовки / Ю.Д. Железняк // К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 173–174.

6. Железняк, Ю.Д. Модельные характеристики, нормативы и оценка мастерства юных волейболистов / Ю.Д. Железняк // Юный волейболист: учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 15–65.

7. Железняк, Ю.Д. Совершенствование системы подготовки резервов в игровых видах спорта: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04. / Ю.Д. Железняк. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 48 с.

8. Ивойлов, А.В. Специальная физическая подготовка / А.В. Ивойлов // Волейбол: учебник для фак-тов физ. воспитания. – Минск: Выш. шк., 1979. – С. 122–131.
9. Легоньков, С.В. Специальная физическая подготовленность / С.В. Легоньков // Физическая подготовка в системе спортивной тренировки волейболистов: учеб. пособие для вузов. – Смоленск, 2003. – С. 70–99.
10. Ломейко, В.Ф. Исследование прыгучести в связи с возрастом и занятиями физическими упражнениями: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / В.Ф. Ломейко. – Минск: БГОИФК, 1968. – 27 с.
11. Лутикова, И.В. Оценка уровня физической подготовленности и анализ сбивающих факторов, влияющих на соревновательную деятельность высокой квалификации юных волейболистов с учетом биологического возраста / И.В. Лутикова // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы II междунар. науч.-практ. конф. – Смоленск: СГИФК, 2003. – С. 228–234.
12. Надер, А.Э. Исследование физической подготовки волейболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / А.Э. Надер. – М.: ГЦОЛИФК, 1984. – 19 с.
13. Наралиев, А.М. Факторная структура и методика совершенствования скоростно-силовой подготовленности волейболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / А.М. Наралиев. – М.: ГЦОЛИФК, 1987. – 23 с.
14. Титарь, В.А. Физическая подготовка / В.А. Титарь // Волейбол: учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 160–165.
15. Ткачук, В.А. Управление физической подготовкой студентов с использованием АСУ: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / В.А. Ткачук. – Малаховка: МГИФК, 1983. – 24 с.
16. Фидлер, М. Специальная физическая подготовка / М. Фидлер // Волейбол: пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 117–119.
17. Фураев, Ю.П. Физическая подготовка / Ю.П. Фураев // Волейбол: учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 155–161.
18. Фурманов, А.Г. Физическая подготовка / А.Г. Фурманов, А.Г. Некоторые особенности развития физических качеств у студентов (на примере волейбола) / А.Г. Фурманов // Материалы конф. преподавателей высш. Учеб. заведений Литовской ССР. – Вильнюс, 1969. – С. 80–82.
19. Фурманов, А.Г. Физическая подготовка / А.Г. Фурманов // Подготовка волейболистов. – Минск: МЕТ, 2007. – С. 28–51.
20. Чехов, О.С. Физическая подготовка / О.С. Чехов // Основы волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 34–38.
21. Уткин, В.Л. Метод анкетирования / В.Л. Уткин // Спортивная метрология: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 102–103.
22. Baacke, H. Hoher sprung u erfolgreicher Angriff / H. Baacke // Volleyball. – 1971. – № 11. – P. 6–9.
23. Breznen, G. Telesna priprava / G. Breznen // Volejbal. – Bratislava: Slovenske vydavatel'stvo, 1970. – S. 26–50.
24. Hubka, J. Osobnosti prace s mladezou a so zenami / J. Hubka // Volejbal. – Bratislava: Slovenske vydavatel'stvo, 1970. – S. 157–168.
25. Lukac, J. Wyskok nejlepaich evropskych volejbalistov / J. Lukac // Teorie a praxe telesne vychovy, 1960. – Nr. 2. – P. 9–12.
26. Rovny, M. Vsestara telesna priprava / M. Rovny, I. Perutka, B. Golian // Volejbal. – Bratislava: Vydavatel'stvo CSTV, 1969. – S. 36–60.

РЕЙТИНГ КОМАНД МИРОВОГО КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА

И.И. Альшевский, канд. пед. наук, доцент, Д. Висковский, Е. Казимиренко,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

На протяжении зимнего спортивного сезона сильнейшие конькобежцы мира выступают в 20–40 соревнованиях. Главными стартами годового цикла в феврале месяце стали чемпионаты мира по классическому и спринтерскому многоборьям. Завершал зимний сезон чемпионат мира на отдельных дистанциях.

В Инцель (Германия) 10–13 марта 2011 года собрались сильнейшие конькобежца планеты, чтобы разыграть медали на дистанциях.

Статус таких соревнований чрезвычайно высок. В них каждый спортсмен имеет возможность проявить свои индивидуальные способности в зависимости от амплуа и состояния подготовленности.

Цель, задача и методы исследований. С целью определения направления дальнейшего развития мирового конькобежного спорта в работе была сформулирована задача: составить рейтинг команд и спортсменов по результатам их выступления на чемпионате мира. В работе использовались методы группировки и анализа цифрового материала, математической обработки и построения аналитических таблиц.

К соревнованиям в группе мужчин было допущено 63 спортсмена из 19 стран. Наибольшее количество выставили Нидерланды – 11 спортсменов, Германия – 7, Россия – 6, Канада, США, Норвегия по 5, Казахстан, Польша по 4, Корея, Япония по 3, Финляндия, Австралия, Италия по 2. По одному спортсмену выставили

Бельгия, Франция, Латвия, Новая Зеландия, Швеция, Швейцария (таблица 1). Белорусские спортсмены в соревнованиях участия не принимали.

В группе женщин в соревнованиях участвовали 53 спортсменки из 15 стран. Лидировала по количеству участниц Германия – 9 конькобежек. Японская команда была представлена 7 спортсменками. Далее шли Канада – 6, Нидерланды, Россия по 5, США, Норвегия по 4, Китай – 3, Корея Чехия, Польша по 2. По одной спортсменке выставили Австрия, Дания, Италия, Казахстан (таблица 2). Спортсменки Беларуси в чемпионате не участвовали.

Искусственная конькобежная дорожка Инцеля считается одной из скоростных в Европе. Каток расположен в горах на высоте 810 метров над уровнем моря. Соревнования проходили при температуре льда -7° , температуре воздуха $+15^{\circ}$. Влажность воздуха во дворце составила 45 %. Атмосферное давление 745 мм. Организация соревнований получила высокую оценку тренеров, специалистов и спортсменов.

Полученные результаты и их обсуждение. На самой короткой дистанции 500 м в группе мужчин лучшее время во второй день соревнований показал кореец Ли Ку-Хук – 34,32 с. На первой дистанции 500 м у него было второе место, а победу с результатом 34,77 с одержал спортсмен из Нидерландов Я. Смеекен. Результаты, показанные этими спортсменами, являются рекордными для катка и лучшими в зимнем спортивном сезоне. Призерами на дистанции стали японец Дж. Като (34,52 с), россиянин Д. Лобков (34,64 с).

Результаты на дистанции 500 м, показанные спортсменами во второй день соревнований свидетельствуют, о высокой конкуренции. Так, из 20 стартовавших, 8 спортсменов показали результаты лучше 35 секунд. Следует отметить, что рекорд мира на этой дистанции 34,03 с установлен в ноябре 2007 года канадским спортсменом Дж. Вотерспуном.

В группе женщин на дистанции 500 м в первый и второй день (соответственно 37,98 и 37,95 с) победу одержала спортсменка из Германии Дж. Вольф. Ей с декабря 2009 года принадлежит рекорд мира, равный 37,00 с. Кореянка Л. Санг-Хва оба раза с результатами 38,14 и 38,03 с оставалась второй. На третьей позиции в первый день с результатом 38,14 с была А. Геритсен (Нидерланды). Во второй день на третьем месте оказалась китаянка В. Байксинг (38,04 с). Плотность результатов, показанных спортсменками, свидетельствуют о серьезной конкуренции. Так, например, 14 и 15 из 23 и 22 стартовавших показали результат лучше 39 с.

На второй по длине дистанции 1000 м в состязаниях мужчин приняли участие 22 спортсмена. Лучший результат 1.08,45 с (рекорд катка) показал американец Ш. Девис. Ему с 2009 года принадлежит рекорд мира равный 1.06,42 с. Второе место с результатом 1.08,67 с занял голландец К. Нуис, на третьем – его земляк С. Гротхайс (1.08,73 с).

В группе женщин стартовали 24 спортсменки. Победу с результатом 1.14,84 с одержала К. Несбит (Канада). Второй результат 1.15,42 с показала И. Вюст (Нидерланды), третий 1.15,45 с американская спортсменка Х. Рихардсон. Рекорд мира на этой дистанции был установлен 25 марта 2006 года на катке Калгари (Канада). Принадлежит он канадской спортсменке С. Классен и равен 1.13,11 с.

В соревнованиях мужчин на дистанции 1500 м приняли участие 23 спортсмена. Лучший результат 1.45,04 с показал норвежец Х. Бокко. Американский спортсмен Ш. Девис был вторым 1.45,09 с. Третью позицию с результатом 1.45,22 с занял канадец Л. Маковский. Рекорд мира на этой дистанции принадлежит Ш. Девису. Установлен 11 декабря 2009 года на катке Солт-Лейк-Сити (США) и равен 1.41,04 с.

В соревнованиях женщин стартовали 22 спортсменки. Весь пьедестал заняли конькобежки Нидерландов. Победительницей, с результатом 1.54,80 с стала И. Вюст. Второй результат 1.56,27 с показала Д. Валкенбург, на третьем месте И. Ворхайс (1.57,30 с). Рекорд мира на этой дистанции принадлежит С. Классен и равен 1.51,79 с. Установлен 20 ноября 2005 года на катке Солт-Лейк-Сити (США).

Завершились соревнования забегами мужчин на длинных дистанциях. Золотой дубль на 5000 и 10 000 м сделал голландский спортсмен Б. де Йонг. На первой дистанции он показал 6.15,41 с, на второй – 12.48,20 с. На этих дистанциях оба раза бронзовые медали завоевал российский спортсмен И. Скобрев. Его результаты соответственно 6.17,47 с и 13.08,17 с. Второе место на дистанции 5000 м с результатом 6.17,45 с занял кореец Л. Сенг-Хон. На дистанции 10 000 м серебро у голландца Б. де Врис (13.04,62 с). Рекорды мира на обеих дистанциях принадлежат С. Крамеру (Нидерланды). На 5000 м рекорд был установлен 17 ноября 2007 года в Калгари (Канада) и равен 6.03,32 с. На 10 000 м установлен 10 марта 2007 года в Солт-Лейк-Сити (США) и равен 12.41,69 с.

В группе женщин на дистанции 3000 м стартовали 21 спортсменка. Лучший результат 4.01,56 с имела И. Вюст (Нидерланды). Второй результат 4.02,07 с показала М. Сабликова (Чехия). На третьем месте немка С. Бекерт (4.04,28 с). Рекорд мира на дистанции 3000 м принадлежит С. Классен и равен 3.53,34 с. Установлен 18 марта 2006 года на катке Калгари (Канада).

На заключительной дистанции 5000 м к соревнованиям было допущено 16 спортсменов. Победу с результатом 6.50,83 с одержала М. Сабликова (Чехия). Второй результат у С. Бекерт (6.54,99 с), третий – у К. Пештайн (7.00,90 с), обе из Германии.

Рекордсменкой мира на дистанции 5000 м является чешская спортсменка М. Сабликова. Рекорд установлен 18 февраля 2011 года в Солт-Лейк-Сити (США) и равен 6.42,66 с.

Таблица 1 – Индивидуальные места конькобежцев на дистанциях (мужчины)

№ п/п	Страны	Количество спортсменов	Места спортсменов на дистанциях, м					
			500	500	1000	1500	5000	10000
1	Нидерланды	11	1, 6, 15	4, 8, 18	2, 3, 6	4, 11	1, 7	1, 2
2	Германия	7	14	10	9, 18	16, 23	12, 16, 23	8, 11, 14
3	Россия	6	9, 11	3, 11	13	5, 13, 20	3	3, 15
4	Канада	5	5, 11, 13	7, 14, 17	5, 10, 14	3, 6, 8	21	–
5	США	5	7, 10, 0	6, 8	1, 12,	2, 7, 9	6, 13	10
6	Норвегия	5	19	16	11, 15, 17	1, 15, 17	5, 14, 15	–
7	Казахстан	4	0	–	16	14	9	–
8	Польша	4	–	–	–	12, 19	11, 20	–
9	Корея	3	2, 16, 21	1, 13	4, 8	–	2	4
10	Япония	3	4, 17, 20	2, 14, 20	20	–	–	–
11	Финляндия	2	3, 0	5	7	–	–	–
12	Италия	2	7	12	19, 22	21	22	–
13	Австралия	1	18	20	21	–	–	13
14	Бельгия	1	–	–	–	–	17	–
15	Франция	1	–	–	–	10	4	–
16	Н. Зеландия	1	–	–	–	22	8	5
17	Латвия	1	–	–	–	–	18	–
18	Швеция	1	–	–	–	18	–	–
19	Швейцария	1	–	–	–	–	19	–

Таблица 2 – Индивидуальные места конькобежек на дистанциях (женщины)

№ п/п	Страны	Количество спортсменок	Места спортсменок на дистанциях, м					
			500	500	1000	1500	33000	5000
1	Германия	9	1, 6, 22	1, 4	13, 14, 20	13, 16, 19	3, 8, 15	2, 3, 14
2	Япония	7	9, 9, 16	5, 10, 18	16, 18, 19	12, 15, 17	5, 12, 20	4, 8, 10
3	Канада	6	13, 19	13, 21	1, 10, 15	5, 7, 8	9, 13, 14	7, 15
4	Нидерланды	5	3, 7, 23	7, 8, 14	2, 4, 6	1, 2, 3	1, 6, 7	5, 9, 11
5	Россия	5	12	15	5, 9, 22	4, 10, 21	18	–
6	США	4	7, 15, 18	6, 12, 17	3, 23	14	4	6
7	Норвегия	4	–	–	11, 11	6, 9, 11	10, 11	13
8	Китай	3	4, 5, 20	3, 11, 22	7	–	–	–
9	Корея	2	2, 20	2, 19	–	–	–	–
10	Чехия	2	14	9	17	–	2	1
11	Польша	2	–	–	24	18, 20	17, 21	12
12	Австрия	1	–	–	–	22	16	–
13	Дания	1	–	–	–	–	19	16
14	Италия	1	17	16	21	–	–	–
15	Казахстан	1	11	20	8	–	–	–

Таблица 3 – Рейтинг стран по количеству призовых мест спортсменов

№ п/п	Страна	Мужчины			Женщины			Всего медалей
		золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза	
1	Нидерланды	3	2	1	1	2	2	11
2	Германия	–	–	–	2	1	2	5
3	Корея	1	2	–	–	2	–	5
4	США	1	1	–	–	–	1	3

№ п/п	Страна	Мужчины			Женщины			Всего медалей
		золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза	
5	Россия	–	–	3	–	–	–	3
6	Чехия	–	–	–	1	1	–	2
7	Канада	–	–	1	1	–	–	2
8	Норвегия	1	–	–	–	–	–	1
9	Япония	–	1	–	–	–	–	1
10	Китай	–	–	–	–	–	1	1
11	Финляндия	–	–	1	–	–	–	1

Заключение. Таким образом, анализ результатов выступления конькобежцев на чемпионате мира – 2011 по отдельным дистанциям позволил составить рейтинг команд (таблица 3). По числу завоеванных медалей убедительную победу одержали спортсмены Нидерландов. Команда лидировала не только по численности выставленных спортсменов, но и по числу призовых мест в соревнованиях. Таким образом, в копилке команды 4 золотые медали, 4 серебряные и 3 бронзовые. Спортсмены Германии завоевали 5 медалей, из них 2 золотые, 1 серебряная, 2 бронзовые. В лидирующей тройке команда Кореи. У них 1 золотая медаль и 4 серебряные. Далее идут спортсмены США и России по три медали; Чехия и Канада – по две. По одной медали завоевали спортсмены четырех стран: Норвегия, Япония, Китай, Финляндия. Команда Нидерландов оказалась лидирующей как в мужском, так и в женском составе. Мужчинами завоевано 6 медалей, женщинами – 5. В группе мужчин на втором месте спортсмены Кореи, у них 3 награды. На третьей строчке, с тремя бронзовыми наградами, оказалась Россия.

В группе женщин в числе лидеров команда Германии – 5 медалей. Корейские спортсменки с двумя серебряными наградами на третьей позиции.

ИЗУЧЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ БЕГА КОНЬКОБЕЖЕК НА ДИСТАНЦИИ 500 МЕТРОВ

Н.Н. Анисимов, С.А. Сергеевич,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В процессе подготовки высококвалифицированных конькобежцев все больше возрастает роль соревнований. На современном этапе развития конькобежного спорта официальные соревнования начинают проводиться во многих странах с ноября. Количество стартов у сильнейших скороходов достигает 70–80 за сезон. В соревновательный период тренировки спортсмены национальных сборных команд стартуют еженедельно.

Изучение системы спортивных соревнований как социального явления актуально и необходимо с разных точек зрения. Системе спортивных соревнований принадлежит значительная роль в управлении спортивным движением. Они являются эффективным средством популяризации вида спорта, объектом управления и ее функционирования. От распределения соревнований в годичном цикле прямым образом зависит планирование процесса спортивной тренировки. Для каждой из групп спортсменов различной квалификации следует предусматривать оптимальное сочетание соревнований разного уровня с тем, чтобы участие в них согласовывалось с закономерностями становления физического и технико-тактического совершенствования. Достижение максимально возможного для каждого спортсмена уровня спортивных результатов в ходе круглогодичной тренировки должно совпадать с моментом основных соревнований [1].

Спортивные соревнования помогают не только оценить эффективность проделанной работы и определить пути совершенствования тренировочного процесса, но и являются фактором, оказывающим существенное тренирующее воздействие на двигательные качества и функциональные возможности спортсменов. Только участвуя в соревнованиях конькобежец может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить работу, величина которой во время тренировочных занятий оказывается непосильной.

Соревновательный метод играет важную роль и в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др. Особенности соревновательного метода определяет его основная черта – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества в борьбе за возможно высокое достижение [2].

Важное место занимает соревновательный метод и в методике обучения. Отмечено, что чрезмерное облегчение процесса обучения ведет к удлинению срока освоения техники и тактики. Во многих случаях задерживается развитие функциональных возможностей спортсменов, и в особенности страдает их умение проявить свои физические и психические качества. Лишь при единстве учебно-тренировочного процесса и сбалансиро-

ванном календаре соревнований непрерывно накапливаются и улучшаются количественные и качественные показатели работоспособности организма спортсмена [1].

Ведущие специалисты считают, что спортсмен должен строить свою подготовку так, чтобы обеспечить победу или личный рекорд в наиболее значимых соревнованиях года. Тренировочный процесс и многочисленные соревнования подчиняются этой главной задаче. Каждый старт в соревновании должен иметь цель, заранее обусловленную преимущественную направленность [4].

Исследуя структуру соревновательной деятельности конькобежцев на современном этапе развития спорта, многие специалисты и тренеры отмечают, что спортивный результат как наиболее общий интегральный показатель подготовленности является системообразующим показателем. Он представляет собой слагаемое основных компонентов соревновательной деятельности: старта, дистанционной и финишной скорости. В свою очередь, каждый из этих компонентов обеспечивается уровнем развития двигательных качеств конькобежца. В основном это скоростно-силовые возможности, выносливость, ее разновидности и др. Развитие двигательных возможностей спортсменов обусловлено общими функциональными свойствами и характеристиками. К их числу можно отнести функциональные свойства систем аэробного и анаэробного обеспечения работы. Например, частными показателями, определяющими уровень развития основных функциональных свойств и характеристик по отношению к анаэробным возможностям, будут: количество быстросокращающихся мышечных волокон; активность ферментов, обеспечивающих анаэробные источники энергии; количество энергосодержащих соединений в мышцах и др.

Оценка соревновательной деятельности конькобежцев зависит от постановки задач исследования и специфики прохождения различных дистанций.

В современной спортивной тренировке не ограничиваются анализом спортивных результатов как конечного звена деятельности спортсменов. Их анализ хотя и несет определенную информацию, но все же не позволяет выявить причинно-следственные отношения тренировочного процесса и спортивного результата. Поэтому наряду с анализом спортивного результата широкое распространение получило исследование характера соревновательной деятельности, в основе которого лежит деление дистанции на основные части. Анализ эффективности деятельности спортсменов на этих участках следует именовать узловыми компонентами соревновательной деятельности.

Различные участки дистанции, выделенные в количестве компонентов соревновательной деятельности на уровне высших спортивных достижений, являются практически равнозначными и игнорирование некоторых из них является грубой методической ошибкой [4].

С целью совершенствования соревновательной деятельности конькобежцев в данном исследовании нами использован широко распространенный методический прием, заключающийся в непосредственной регистрации значимых параметров бега в условиях официальных соревнований конькобежцев в программе чемпионата страны, проходившего 18–20.02.2011 на ледовом стадионе «Минск-Арена».

Объектом исследования были спортсмены, члены национальной команды Беларуси по конькобежному спорту в возрасте 20–29 лет, по уровню спортивной подготовленности: 1 – МСМК, 3 – МС.

Предметом исследования являлись временные и скоростные параметры бега на 100 метровых участках дистанции 500 м. В ходе педагогических наблюдений проводился хронометраж времени преодоления этих участков и определялась скорость их прохождения. Учитывая, что для определения победителей на дистанции 500 м спортсменам необходимо стартовать дважды, результаты исследований представлены в двух вариантах, стартами по наружной и по внутренней дорожке (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели времени и скорости бега высококвалифицированных конькобежцев на 100 метровых участках дистанции 500 м

Ф.И.О. испы- туемых	Время на 100 метровых отрезках дистанции, с/скорость бега м/с					
	стартовая прямая	1 поворот внутренний	переходная прямая	2 поворот наружный	финишная прямая	результат, средняя скорость
старт по внутренней дорожке						
Р.С.	10,60	7,22/ 13,85	7,24/ 13,81	7,46/ 13,40	7,56/ 13,22	40,08/ 12,48
Б.А.	10,50	7,10/ 14,08	7,26/ 13,77	7,55/ 13,25	7,95/ 12,58	40,36/ 12,39
С.К.	10,75	7,26/ 13,77	7,20/ 13,89	7,22/ 13,85	7,55/ 13,24	39,98/ 12,51
М.Т.	10,85	7,45/ 13,42	7,40/ 13,51	7,40/ 13,51	7,57/ 13,21	40,67/ 12,29

Ф.И.О. испы- туемых	Время на 100 метровых отрезках дистанции, с/скорость бега м/с					
	стартовая прямая	1 поворот внутренний	переходная прямая	2 поворот наружный	финишная прямая	результат, средняя скорость
старт по наружной дорожке						
Р.С.	10,70	7,32/ 13,66	7,14/ 14,00	7,32/ 13,66	7,52/ 13,29	40,00/ 12,50
Б.А.	10,50	7,12/ 14,04	7,24/ 13,81	7,28/ 13,19	7,94/ 12,59	40,38/ 12,38
С.К.	10,66	7,40/ 13,51	7,20/ 13,88	7,20/ 13,19	7,40/ 13,51	39,86/ 12,54
М.Т.	10,77	7,62/ 13,12	7,44/ 13,44	7,45/ 13,42	7,39/ 13,53	40,67/ 12,29

Анализ параметров дистанции 500 метров в целом и по отдельным отрезкам дистанции показывает, что скорость пробегания поворотов и прямых практически одинакова (13,78–13,74). Длина шага на прямой в 1,2 раза превышает длину шага на повороте. Данные различия можно объяснить фазовой структурой техники бега по прямой и по повороту, а именно отсутствием фазы свободного скольжения по повороту.

Полученные результаты свидетельствуют о преобладании следующего варианта пробегания дистанции 500 м с нарастанием скорости на первых 300 м и последующим ее снижением.

Результаты динамики скоростей на отдельных отрезках круга с порядком старта по внутренней и наружной дорожкам указывает на необходимость индивидуального подхода к методике подготовки конькобежцев, что позволит определить пути избирательного совершенствования техники и тактики бега в спринте.

1. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
2. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт / Д.А. Полищук. – Киев: Олимпийская литература, 1977. – 343 с.
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2004. – 863 [1] с.: ил.
4. Платонов, Н.В. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта / В.Н. Платонов // Основы управления тренировочным процессом спортсменов. – К.: КГИФК, 1982. – С. 5–26.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ КОНТРОЛЯ И РАЗНОСТОРОННЯЯ ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОВ

В.Э. Ахмеров, А.А. Цагельникова,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В рамках диссертационных исследований одного из авторов этой статьи на соискание академической степени магистра педагогических наук [1] осуществлена разработка средств контроля и экспериментальная оценка специальной физической подготовленности группы теннисистов старших спортивных разрядов. В данной статье характеризуются результаты названной оценки этой подготовленности.

Задачи и методы исследования. Задачами в работе были:

- 1) с полным метрологическим обоснованием информативности и надежности определить тесты для контроля СФП квалифицированных теннисистов;
- 2) разработать пятибалльную систему нормативов для оценки названной стороны подготовленности группы квалифицированных теннисистов;
- 3) проверить действенность разработанных средств контроля, произведя разностороннюю оценку СФП обследованных теннисистов.

Поставленные задачи решались при помощи следующих методов: 1) анализа и обобщения данных специальной литературы по спортивной метрологии [2–4] и по теории и методике тенниса [5–8]; 2) двухразового тестирования СФП группы из 14 теннисистов старших разрядов; 3) двух специальных метрологических методик: а) методики разработки пятиразрядной параметрической шкалы оценок результатов тестирования СФП квалифицированных теннисистов (модифицированный вариант семиразрядной шкалы В.М. Зациорского [2]); б) методики преобразования результатов тестирования в очки (методика Т-шкалирования М.А. Годика [3];

4) методов математической статистики [9] (параметрическое описание групповых результатов тестирования и определение тесноты корреляционных связей между тестами и ретестами).

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа и обобщения отмеченных выше источников по спортивной метрологии и по теннису в исследовании определено, что к категории логически информативных тестов СФП обследуемых в работе теннисистов можно отнести следующий комплекс контрольных упражнений:

- 1) для оценки быстроты – челночный бег по лицевой линии с изменением направления перемещений (на 180) по отрезкам 5–10–5 м (далее называем просто бег 20 м);
- 2) для оценки скоростно-силовых качеств два теста: а) прыжок вверх с места толчком двух ног (по В.М. Абалакову); б) бросок набивного мяча (1 кг) движением подачи;
- 3) для оценки специальной ловкости – «Паучий тест» (по отечественной терминологии «Веер»);
- 4) для оценки скоростной выносливости – челночный бег на отрезке 8,23 м (лицевая линия площадки) в течение 1-й мин;
- 5) для оценки скоростно-силовой (прыжковой) выносливости – многократные высокие прыжки «до отказа» типа «Кенгуру» [7].

Проведенное в исследовании двухразовое тестирование СФП испытуемых показало, что названные тесты применительно для оценивания квалифицированных теннисистов характеризуются следующими показателями надежности (воспроизводимости): 1) бег 20 м – 0,85; 2) прыжок вверх – 0,87; 3) бросок набивного мяча – 0,90; 4) «Паучий тест» – 0,84; 5) бег в течение 1-й мин – 0,86; 6) прыжки «Кенгуру» – 0,85.

Согласно современным данным спортивной метрологии [4], для признания теста надежным достаточно, чтобы показатель его воспроизводимости имел значение не менее 0,80. В связи с этим все отобранные тесты признаны не только информативными, но и надежными.

Исходные результаты тестирования обследованных нами теннисистов приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Исходные результаты тестирования СФП испытуемых

Ф.И.	Тесты (название и мера измерения)					
	Бег 20 м, с	Прыжок, см	Бросок н/б мяча, м	«Паучий тест», с	Бег за 1 мин, кол-во раз	«Кенгуру» кол-во раз
М-вич Я.	4,7	43	19,2	17,8	29	53
А-мов В.	5,3	40	19,5	17,8	26	50
М-чик А.	5,6	42	23,7	20,3	25	50
К-вич Е.	5,1	40	20,2	17,6	27	51
К-жий К.	5,2	58	26	13,9	27	51
Х-вич Ю.	6,0	55	30	14,5	28	52
Г-с М.	5,2	60	23,5	16,3	25	50
Ю-вич А.	5,3	60	28	15,4	28	52
С-ко Н.	5,7	60	30	17,0	26	50
Ф-вич С.	5,5	50	25	17,0	26	58
О-ник А.	5,4	60	28	17,0	28	56
К-сов А.	5,7	45	26	16,8	26	50
Д-ль Е.	5,5	50	23	16,8	23	50
С-вич В.	5,4	55	30	17,0	22	51
Стат. параметры:						
$\bar{x}$	5,4	51,3	24,7	15,6	26	52
σ	0,31	7,92	4,05	1,94	1,96	2,48

Как видим, в таблице 1 приведены не только индивидуальные показатели тестирования, но и среднegrupповые статистические параметры этих показателей. Используя эти параметры, в работе по методике, названной в общей характеристике методов исследования, осуществлена разработка искомой пятибалльной системы нормативов для оценки СФП обследованных теннисистов. Такие нормативы приведены в таблице 2.

Используя результаты исходных показателей тестирования и разработанные оценочные нормативы, в исследовании проведены, как планировалось, дифференцированные оценки уровня развития разных физических качеств у каждого из обследованных теннисистов.

Результаты такой оценки отражены в таблице 3.

Таблица 2 – Пятибалльная система нормативов для дифференцированной оценки СФП квалифицированных теннисистов

Тест (название и мера измерения)	Сигмальные оценочные интервалы				
	очень плохо (1 балл)	Плохо (2 балла)	удовлетво рительно (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
Челночный бег 20 м, с	более 5,71	5,71–5,57	5,56–5,24	5,23–4,92	менее 4,92
Прыжок вверх, см	менее 43	43–46	47–55	56–59	более 59
Бросок н/б мяча, м	менее 21	21–22	23–27	28–29	более 29
«Паучий тест», с	более 17,54	17,54–16,58	16,57–14,63	14,62–13,77	менее 13,77
Челночный бег в течение 1 мин., кол-во раз	менее 23	23–24	25–27	28,0	более 28
Прыжки «Кенгуру», кол-во раз	менее 49	49–50	51–53	54–55	более 55

Таблица 3 – Дифференцированные оценки уровня развития специальных физических качеств у обследованных теннисистов

Испытуемый (Фамилия И.О.)	Оценки за сдачу тестов (баллы)						Сумма бал- лов
	Челноч.бег 20 м,	Прыжок вверх	Бросок н/б мяча	«Паучий тест»,	Бег за 1 мин.	Прыжок «Кен- гуру»	
М-вич Я.	5	2	1	1	5	3	16
А-мов В.	3	1	1	1	3	2	11
М-чик А.	2	1	3	1	3	2	12
К-вич Е.	4	1	1	1	3	3	13
К-жий К.	4	4	3	4	3	3	21
Х-вич Ю.	1	3	5	4	4	3	20
Г-с М.	4	5	3	3	2	2	19
Ю-вич А.	3	5	4	3	4	3	22
С-ко Н.	2	5	5	2	3	2	19
Ф-вич С.	3	3	3	2	3	5	19
О-ник А.	3	5	4	2	4	5	23
К-сов А.	2	2	1	2	3	2	12
Д-ль Е.	3	3	3	2	2	2	15
С-вич В.	3	3	5	2	1	3	17
Сумма баллов	42/60 %	43/61 %	42/60 %	30/43 %	43/61 %	40/57 %	240/86 %

Как свидетельствуют данные таблицы 3, наиболее успешно обследованная группа теннисистов сдала два теста – тест на оценку прыгучести и тест на оценку скоростно-силовой выносливости. При сдаче этих тестов группа набрала по 43 балла, что составляет 61 % от максимально возможной суммы, равной 70 баллам.

Относительно хорошо был сдан тест на оценку динамической силы ведущей руки и тест на быстроту. При сдаче каждого из этих тестов группа набрала по 42 балла, или 60 % от названной максимально возможной суммы. Неудовлетворительно, на наш взгляд, был сдан тест на скоростно-силовую выносливость. В этом случае группой набрано 40 баллов (57 %). Особенно плохо был сдан тест на оценку специальной ловкости (30 баллов, или 43 % от максимально возможной суммы). В целом же сдача всех тестов группой была удовлетворительной. В сумме она набрала 240 баллов, что составляет 57 % от максимально возможной суммы, равно 420 баллам.

Касаясь характеристики индивидуальной (персонифицированной) оценки сдачи каждым испытуемым всех тестов, следует отметить, что такая оценка у целого ряда испытуемых одинаковая (смотри, например, суммы баллов у М.Г-са, Н.С-ко и С.Ф-вича). Более детальная дифференцировка интегральных показателей тестирования осуществляется при использовании методики Т-шкалирования. Поэтому именно такая оценка интегральных показателей СФП выполнена в нашем исследовании. Результаты этой оценки отражены в таблице 4.

Согласно данным таблицы 4, абсолютным лидером в целом по СФП среди обследованных теннисистов является А. Ю-вич. Набранная им общая сумма очков 357,78. Тройку лидеров по этому показателю еще составили А. О-ник (338,24 очка) и К. К-жий (327,95). Пятерку лидеров дополнили Н. С-ко (323,30) и Ю. Х-вич (314,28). Десятку сильнейших в целом по СФП вошли еще: С. Ф-вич (312,84), Я. М-вич (306,52), М. Г-с (297,70), В. С-вич (286,10) и Е. К-вич (275,06). Замкнули таблицу результаты следующих теннисистов: А. К-ва (270,30), Е. Д-ля (261,38), В. А-ва (256,72) и, наконец, А. М-ка (241,95).

Таблица 4 – Интегральные рейтинговые показатели СФП обследованных теннисистов

Испытуемый (Фамилия И.О.)	Тесты, очки						Общая сумма очков	Итоговое место
	Челноч. бег 20 м,	Прыжок вверх	Бросок н/б мяча	«Паучий тест»	Бег за 1 мин.	«Кенгуру»		
М-вич Я.	72,58	39,52	36,42	36,66	65,31	54,03	306,52	VII
А-мов В.	53,23	35,73	37,16	36,66	50,00	41,94	256,72	XIII
М-чик А.	43,55	38,26	47,53	25,77	44,90	41,94	241,95	XIV
К-вич Е.	59,68	35,73	38,89	39,69	55,10	45,97	275,06	X
К-жий К.	56,45	58,46	53,21	58,76	55,10	45,97	327,95	III
Х-вич Ю.	30,65	54,67	63,09	55,67	60,20	50,00	314,28	V
Г-с М.	56,45	60,98	47,04	46,39	44,90	41,94	297,70	VIII
Ю-вич А.	53,23	60,98	58,15	51,03	60,20	74,19	357,78	I
С-ко Н.	40,32	60,98	63,09	42,78	50,00	66,13	323,30	IV
Ф-вич С.	46,77	48,36	50,74	42,78	50,00	74,19	312,84	VI
О-ник А.	50,00	60,98	58,15	42,78	60,20	66,13	338,24	II
К-сов А.	40,32	42,05	53,21	42,78	50,00	41,94	270,30	XI
Д-ль Е.	46,76	48,36	45,80	43,81	34,70	41,94	261,38	XII
С-вич В.	50,00	54,67	63,09	42,78	29,59	45,97	286,10	IX

Итак, в исследовании решены все поставленные задачи – с полным метрологическим обоснованием определены добротные средства контроля и с их помощью осуществлена разносторонняя оценка СФП обследованных теннисистов, проверив тем самым действенность этих средств контроля.

1. Ибришбегович, И. Метрологическое обоснование средств контроля и разносторонняя оценка СФП и ТП теннисистов старших спортивных разрядов / И. Ибришбегович: дис. ... магистра пед. наук по спец. 1-08.80.04. – Минск: БГУФК, 2010. – 84 с.

2. Спортивная метрология: учебник / под ред. В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1982. – 256 с.

3. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1988. – 192 с.

4. Начинская, С.В. Спортивная метрология: учеб. пособие / С.В. Начинская. – М.: Академия, 2005. – 240 с.

5. Иванова, Т.С. Тесты для оценки взрывной силы, координации, быстроты и техники передвижений / Т.С. Иванова // Матчбол: теннис, 2000. – № 1. – С. 78–79.

6. Креспо, М. Учебник передового тренера / М. Креспо. – ITFL TD, 1998. – 334 с.

7. Теннис: программа для спортивных школ молодежи и школ высшего спортивного мастерства / сост.: С.П. Белиц-Гейман, А.И. Шокин. – М.: ФиС, 1973. – 88 с.

8. Ахмеров, В.Э. Педагогический контроль в теннисе / В.Э. Ахмеров, А.А.Цагельникова // Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису; под ред. А.Г. Мовсесова. – Минск: БГУФК, 2007. – С. 40–49.

9. Рокицкий, П.Ф. Биологическая статистика / П.Ф. Рокицкий. – Минск: Выш. школа, 1973. – 320 с.

ВЗАИМОВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ И ПРИНЦИПЫ ИХ ПЛАНИРОВАНИЯ

Г.И. Башлакова,

Институт пограничной службы Республики Беларусь,
Республика Беларусь

Современное пятиборье (пентатлон) – вид спорта из класса спортивных многоборий, в котором участники соревнуются в пяти дисциплинах: конкур, фехтование, стрельба, бег, плавание, представляет собой комплекс различных по своему характеру видов спорта.

Комплекс был создан основателем современных Олимпийских игр Пьером де Кубертенем и с 1912 года по его инициативе был включен в программу Олимпийских игр. Он писал, что подобное испытание, как никакое другое, «...станет достойной проверкой моральных качеств человека, его физических возможностей и навыков, и, таким образом, даст нам идеального, разностороннего атлета».

За современную историю развития этого вида неоднократно изменялись правила соревнований с целью придания им большей динамичности и зрелищности. В 1981 году в «пятиборскую семью» были приняты женщи-

ны, в 1993 году разбитую на пять дней программу соревнований свели в один день, с 1994 года основные международные соревнования проводятся с предварительными полуфиналами, в 1996 году осуществился переход на пневматическое оружие в стрельбе, в 2000 году на Олимпиаде в Сиднее к соревнованиям допустили женщин.

В 2008 году с целью придания спорту популярности вообще и «телегеничности» в особенности было предложено соединить два вида пятиборья – стрельбу и бег – в один комбинированный вид (международное название «combine») и сделать его заключительным видом программы. Спортсмен пробегает три километровых отрезка, разделенных тремя огневыми рубежами. Три других вида – фехтование, плавание и конкур – остались без изменений [1, 2].

Современное пятиборье является одним из самых неоднозначных в отношении организации процесса подготовки, так как включает виды спорта, предъявляющие различные, зачастую противоположные требования к структуре и уровню подготовленности спортсмена. Необходимо не просто добиваться высокого уровня развития специальных психических, физических и технико-тактических качеств в каждом отдельном виде, но и учитывать их оптимальное соотношение в борьбе за общий результат. И это при острой нехватке времени и необходимости деления общего суммарного объема нагрузки на пять различных дисциплин. Соответственно, возникает ряд вопросов относительно правильного построения тренировки в этом виде спорта.

Так, в тренировках по плаванию и бегу (как составляющих комбинированного вида) основная задача – достичь высокого уровня специальной выносливости в циклической работе субмаксимальной мощности; тренировках в верховой езде, фехтовании и стрельбе – совершенствовать техническое и тактическое мастерство в сложнокоординированных действиях, требующих точных реакций, быстроты ориентировки, тонкого мышечного чувства и высокой управляемости своими движениями в экстремальных условиях [3].

Поскольку в пятиборье ежедневно проводятся тренировки по разным видам, то неизбежно возникает и активно проявляется взаимовлияние тренировочных нагрузок. Эти взаимовлияния могут быть как положительными, так и отрицательными. Характер и степень их определяются объемом и интенсивностью нагрузок предшествующих тренировок, а также конкретными сочетаниями видов пятиборья. Одно из основных требований к планированию тренировочных нагрузок в современном пятиборье – наиболее рациональная их организация по видам, объему и интенсивности в дневных, недельных и более продолжительных циклах с учетом факторов неизбежного взаимовлияния.

В комплексе современного пятиборья наибольшие сдвиги в биохимических процессах энергообеспечения, в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма вызывают плавательные и беговые нагрузки, ибо они самые объемные и продолжительные. Поэтому тренировки в одном из этих видов должны положительно сказываться на работоспособности и в другом виде. Это положение находит подтверждение в практике современного пятиборья. Сопоставление уровня спортивных результатов пятиборцев в плавании и беге показывает большую корреляцию между ними [4].

На основании проведенного статистического анализа официальных протоколов UIPM международных соревнований (период 2000–2010 гг.) и результатов в плавании и беге у сильнейших пятиборцев было установлено, что спортсмены, имеющие высокие результаты в плавании (1250 очков и более), как правило, показывают достаточно высокие результаты в беге и затем в combine (комбайне).

Педагогическое наблюдение, а также собственный спортивный опыт указывает на то, что положительное взаимовлияние плавательных и беговых нагрузок (особенно при тренировке комбайна) сохраняется до тех пор, пока существует определенное соотношение их объемов и интенсивности, при котором нагрузки в одном виде по отношению к другому выступают как вспомогательные. Когда одновременно проводятся объемные и интенсивные тренировки и в плавании, и в беге (комбайне), то характер взаимовлияния изменяется: положительный перерастает в отрицательный. В этих случаях ожидаемого роста результатов в обоих видах не наблюдается; вместе с тем нарастает общее утомление, снижается работоспособность, истощаются энергетические ресурсы, что отрицательно сказывается на двигательных качествах и навыках в технических видах пятиборья. В итоге спортсмены выступают ниже своих возможностей. В отношении взаимовлияния тренировочных нагрузок в плавании и беге (комбайне) более рациональным оказывается принцип волнообразного чередования повышенных и поддерживающих нагрузок в этих и других видах на определенных этапах подготовки [3].

Для рационального планирования тренировочных нагрузок в недельном и месячном циклах в современном пятиборье как комплексном виде спорта важно знать, какое влияние оказывает проведенная тренировка в одном из видов пятиборья на качество движений и действий спортсменов в последующей тренировке по другому виду. Эффективность последующей тренировочной работы в значительной степени зависит от того, на фоне каких следов в организме от предшествующей нагрузки она началась. Чтобы выявить конкретные особенности взаимовлияний при различных сочетаниях нагрузок необходимо выделить ведущие показатели двигательных навыков и качеств, характерные для каждого вида пятиборья, и проследить, как они изменяются после тренировочных нагрузок в других видах [3].

При анализе материалов научных исследований было выявлено, что наибольшее воздействие на функциональное состояние и ведущие показатели двигательных качеств (время атаки в фехтовании, точность уколов, проприоцептивная чувствительность спуска пистолета, точность усилий при натяжении поводка и др.)

оказывают беговые тренировочные нагрузки. Они приводят к значительному ухудшению всех показателей. Воздействие плавательных нагрузок выражается в меньшей степени, восстановительные процессы протекают несколько активнее. После окончания тренировок по фехтованию прослеживаются стойкие следы утомления, вызывающие неготовность нервно-мышечного аппарата к эффективной работе по другому виду. Тренировочные нагрузки по стрельбе и верховой езде, активизируя в оптимальной степени деятельность различных органов и систем, создают благоприятный фон для последующих тренировок [4].

Обобщенный собственный опыт непосредственного участия в подготовке сильнейших пятиборцев страны и материалы научных исследований по проблеме взаимовлияния тренировочных нагрузок в современном пятиборье позволяют сформулировать следующие принципиальные положения:

1. В связи с тем, что плавательные и особенно беговые нагрузки сказываются на качестве двигательной деятельности в технических видах пятиборья, основной объем тренировочной работы по плаванию и бегу необходимо выполнять на общеподготовительном этапе подготовительного периода (сентябрь–ноябрь), по плаванию и комбайну – на специально-подготовительном этапе (декабрь – январь). На предсоревновательном этапе (февраль – апрель) основное внимание следует уделять совершенствованию мастерства в технических видах, в комбайне, а также психологической подготовке к выступлению в основных соревнованиях года.

2. На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям на учебно-тренировочных сборах целесообразно строить тренировочный процесс по принципу моделирования предстоящих соревновательных нагрузок и последовательности видов в программе соревнований. Для этого на каждый день планируется основная тренировка по одному – двум (технический и циклический) видам пятиборья, которая проводится в условиях, максимально приближенных к соревнованиям и с соответствующей психической напряженностью. Во второй половине дня могут проводиться вспомогательные или поддерживающие тренировки по другим видам (свободное плавание, легкий кросс в лесу, прогулка на лошадях).

Такое построение тренировки перед соревнованиями обеспечивает достаточное снижение влияния отрицательных факторов и согласуется с принципом эффективного построения занятий – «маятника» [4].

3. В целях снижения отрицательного влияния плавательных и беговых нагрузок целесообразно придерживаться волнообразного чередования по объему и интенсивности. При повышении нагрузок в одном из этих видов нагрузки в другом должны снижаться до уровня поддерживающей работы. В подготовительном периоде «волны» повышенных нагрузок могут длиться 4–6 недель. В соревновательном периоде следует переходить на понедельное или внутринедельное чередование повышенных и поддерживающих нагрузок в этих видах с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

4. При построении недельных и дневных тренировочных циклов не следует планировать на один день интенсивные тренировки по плаванию и бегу (комбайну). Однако после беговых тренировок или комбайна с интенсивным пробегом различных отрезков может проводиться плавание с умеренной нагрузкой для совершенствования техники и ускорения восстановительных процессов.

5. Поскольку плавательные и беговые нагрузки вызывают значительное утомление, не следует начинать дневные тренировочные циклы именно с них. Тренировочную работу по этим видам лучше проводить после занятий по техническим видам.

6. После тренировки по фехтованию, которая вызывает утомление нервной системы, к занятиям другими видами пятиборья целесообразно приступать через 40–50 минут отдыха. Тренироваться по плаванию с умеренными нагрузками можно и непосредственно после фехтования, но при этом должна предусматриваться соответствующая разминка в воде для переключения на другой характер нагрузок и ускорения процессов восстановления.

7. Для снижения отрицательного влияния предшествующих нагрузок необходимо в заключительной части тренировки предусматривать целенаправленное использование специальных упражнений, способствующих раскрепощению определенных групп мышц и ускорению процессов восстановления.

Таким образом, чтобы управлять всей комплексной подготовкой пятиборцев необходимо, прежде всего, знать, какое влияние оказывают различные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки на двигательные качества, функциональные возможности организма спортсмена, использовать положительное взаимовлияние тренировочных нагрузок и в соответствии с этим рационально дозировать нагрузки в различных периодах подготовки, правильно сочетая их с необходимым отдыхом и восстановлением.

1. Pernille, S. Modern Pentathlon / S. Pernille // Mediaguide, 2008.

2. British modern tetrathlon and modern pentathlon rules. Effective from 1 July 2009. Modern Pentathlon is an Olympic Sport. – Pentathlon GB, Norwood House, University of Bath, Claverton Down, 2009.

3. Современное пятиборье: учебник для ин-тов физ. культ. / А.П. Варакин [и др.]; под ред. А.П. Варакина. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.

4. Лагойда, В.Г. Предсоревновательная подготовка квалифицированных спортсменов в современном пятиборье: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Г. Лагойда. – Омск, 1999. – 22 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ МОДЕЛИ – ВАЖНЕЙШЕЕ УСЛОВИЕ ДИНАМИЧНОГО РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ТЕННИСА (НА МАТЕРИАЛЕ РОССИИ И УКРАИНЫ)

О.В. Борисова, канд. физ. восп., доцент,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Украина

Актуальность. Стремительный рост популярности спорта на международной арене, повышение политической значимости выступлений спортсменов как фактора национального престижа, профессионализация и коммерциализация олимпийского спорта обуславливают необходимость оптимизации системы управления спортом в стране. Характерно, что направленность к максимальной социально-экономической эффективности, эстетичности и зрелищности сегодня являются не менее важными составляющими спорта, чем спортивный результат. Изменение удельного веса профессионального компонента в общей системе спорта предопределяет необходимость особого внимания ко всем видам обеспечения спортивной подготовки: организационно-управленческому, экономическому, правовому, кадровому, материально-техническому, научно-методическому, медицинскому и др. [2].

Цель исследования – обоснование путей развития профессионального спорта в Украине (на материале тенниса).

Методы исследования: анализ, синтез и обобщение; сравнение, сопоставление и аналогия; абстрагирование, индукция, дедукция; моделирование; анализ научно-методической литературы и документальных источников; историко-логический, конкретно-исторический, сравнительно-исторический; системный подход и структурно-функциональный анализ; опрос и наблюдение; методы математической статистики.

Результаты исследований. За последние 10 лет представители России заняли лидирующее положение в детско-юношеском теннисе, существенно укрепили позиции в профессиональном спорте, что обуславливает необходимость изучения опыта страны, имеющей одинаковые с Украиной базовые основы спорта, заложенные в советский период. Основными тенденциями становления профессионального спорта в России в первой половине 1990-х годов были его адаптация к мировому профессиональному спорту, американизация и криминализация [3]. По мере развития в стране рыночных отношений характерными особенностями функционирования спорта становятся: отсутствие влияния государственных структур на субъектов профессионального спорта; смещение центров развития видов спорта из столицы в регионы, обладающие возможностями крупных финансовых вложений; привлечение ведущих в мире спортсменов и тренеров; участие крупных политиков и бизнесменов в руководстве клубами, лигами, федерациями; развитие спортивного спонсорства; формирование союза крупного капитала и государственных структур как финансовой основы команд; трансформация организационно-правовых форм клубов; повышение роли эффективного менеджмента; привлечение известных спортсменов к политике; рост коммерческого интереса со стороны телевидения. Существенным стимулом в развитии видов спорта явилось принятие государственных программ, стратегическими целями которых стало усиление роли физической культуры и спорта в стране, всестороннее и гармоничное развитие личности, выведение российского спорта на передовые позиции в мире. Важные позиции, отраженные в нормативных документах, – это укрепление роли государства в развитии спорта, создание условий для формирования единой системы управления спортом с целью повышения роли физической культуры и спорта в социальной жизни, а также ответственность перед государством и обществом за развитие спорта. Достаточно эффективно этот механизм сработал в теннисе после принятия программы развития вида спорта на 2005–2008 гг., стратегическими задачами которой стали повышение авторитета отечественного тенниса на международной арене, формирование финансово-экономической базы, строительство сети региональных теннисных центров, поддержка работы региональных отделений Федерации тенниса России (ФТР) и региональных федераций тенниса, развитие сети теннисных академий, клубов и школ, внедрение передовой методики подготовки игроков, совершенствование системы национальных соревнований, оптимизация календаря, повышение качества проведения Российского теннисного тура, создание и развитие системы подготовки и повышения квалификации тренеров, формирование детских профессиональных команд по теннису Team-Russia и современной системы подготовки спортивного резерва, устранение недостатков и создание условий для роста результатов у юниоров (мальчики, юноши), выведение юношеских сборных команд (юноши) 14, 16 и 18 лет в Кубках Европы и мира на высокий уровень достижений, повышение сервиса для российских игроков по всем направлениям (информационное, материальное, методическое, организационно-спортивное), приведение в соответствие к современным требованиям издательской деятельности Федерации, создание собственного периодического журнала, активная международная политика относительно представительства российского тенниса в международных организационных структурах, совершенствование работы структур ФТР (функциональная оптимизация и контроль результатов), привлечение широкого общественного актива, политических и государственных деятелей, руководителей местных

административных, видных представителей деловых кругов, науки и культуры, средств массовой информации. Сегодня в России создана качественно новая модель организации и управления теннисом, появились новые возможности для взаимодействия государственных и общественных организаций, создана клубная система, усовершенствована законодательная база, а также демонополизирована система управления [1, 4, 5].



Рисунок – Предлагаемая модель развития и функционирования тенниса в Украине

В настоящее время система организации и управления теннисом в Украине находится на стадии реорганизации. Принадлежность тенниса к олимпийским видам спорта, а также заинтересованность в его развитии производителей товаров и услуг обуславливают перспективы развития данного вида на национальном уровне. Профессиональное направление тенниса представляет собой спорт высших достижений, что определяет объективизацию процесса формирования и развития его в Украине. Изучив зарубежный опыт, где профессиональный теннис уже имеет свою сложившуюся структуру, адаптировав его к условиям в Украине, а также ознакомившись с мнением ведущих отечественных и зарубежных специалистов в области спорта, мы можем спроектировать определенную модель и разработать концепцию развития тенниса в стране (рисунок). Так, система тенниса должна представлять собой единую систему подготовки и вертикально-интегрированную систему соревнований, обеспечивающую взаимосвязь и взаимодействие олимпийского и профессионального тенниса, а структурными составляющими данной системы являются массовый, резервный спорт и спорт высших достижений, деятельность которых направлена на укрепление здоровья различных слоев населения, достижение максимально возможных результатов на национальном и международном уровнях, а также создание зрелища. Основными перспективами развития указанного направления тенниса в нашей стране является создание соответствующих организационных, правовых, материально-технических, научно-методических и информационных основ функционирования данного института. Формирование организационной системы, соответствующей европейской модели профессионального спорта, является наиболее оптимальным путем развития профессионального тенниса в Украине. Критериями эффективности функционирования системы профессионального тенниса в стране являются следующие показатели:

- система подготовки: увеличение количества теннисистов высшего разряда (разряд, КМС, МС, МСМК) и количества игроков, входящих в первую сотню ведущих теннисистов мирового рейтинга; создание региональных и национальных центров подготовки;
- система соревнований: повышение категории и увеличение количества национальных и международных турниров; функционирование лиги теннисных клубов и проведение национального клубного первенства; проведение семинаров по подготовке судей и увеличение количества судей высших категорий, в т. ч. международной;
- организационно-правовое обеспечение: функционирование коммерческо-маркетингового отдела в структуре Федерации тенниса Украины (ФТУ), контрактно-договорная система регулирования трудовых взаимоотношений; принятие Концепции и Целевой комплексной программы развития тенниса в Украине;

– финансовое и материально-техническое обеспечение: наличие средств, поступающих на развитие профессионального тенниса от отечественных и иностранных инвесторов; увеличение количества открытых и закрытых кортов; наличие соответствующего инвентаря, оборудования и компьютерной техники для осуществления подготовки теннисистов и реорганизации организационной системы тенниса в Украине;

– научно-методическое и информационное обеспечение: работа комплексной научной группы при ФТУ, разработка и реализация программ подготовки теннисистов высокого класса в Украине; создание и функционирование информационного центра в структуре ФТУ; издание периодической и научно-методической литературы; увеличение количества часов телетрансляций теннисных матчей и телезрителей, зрителей, посещающих теннисные турниры.

Вывод. Факторами, имеющими высокую значимость и определяющими организационное состояние профессионального тенниса для стран в переходных условиях как для России, так и Украины, являются базовые основы системы спорта, заложенные в советский период, социально-экономические возможности, темпы их приспособления к условиям рынка, национальные традиции. В то же время активное участие политических и государственных деятелей, руководителей местных администраций, видных представителей деловых кругов, науки и культуры, средств массовой информации Российской Федерации в развитии тенниса, а также использование передовой спортивной практики сильнейших западных профессиональных команд, позитивного организационного опыта централизованной комплексной подготовки национальных сборных команд СССР (базы, методики, тренеры, медицина) и современных механизмов спортивного менеджмента позволило россиянам занять лидирующее положение в детско-юношеском спорте и существенно укрепить позиции в профессиональном теннисе.

1. Концептуальные основы развития тенниса в России. Президент Федерации тенниса России Шамиль Тарпищев: [Электронный ресурс] / Режим доступа к журналу: <http://www.tarpishev.ru/index.php>.

2. Олимпийский спорт: в 2 т. / В. Н. Платонов [и др.]: под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2009. – Т. 2. – С. 685–695.

3. Починкин, А. В. Становление и развитие профессионального коммерческого спорта в России: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.В. Починкин. – Малаховка, 2006. – 51 с.

4. Устав общероссийской общественной организации «Федерация тенниса России». Утвержден решением Учредительной конференции 11 февраля 2002 года. Официальный сайт Шамиля Тарпищева: [Электронный ресурс] / Режим доступа к журналу: <http://www.tarpishev.ru/index.php>.

5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ: [Электронный ресурс] / Режим доступа к журналу: <http://www.minstm.gov.ru/documents/89.shtml>.

ФАКТОРЫ И УСЛОВИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА

Н.А. Борсук,

Брестский государственный технический университет,
Республика Беларусь

Введение. Использование изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов относится к числу наиболее актуальных. Это связано, прежде всего, с тем, что из-за травм ведущих игроков команда не может занять соответствующее ей место в чемпионатах или турнирах.

Как правило, основная соревновательная нагрузка ложится на ведущих игроков команды (7–8 человек), и от того, в какой «спортивной форме» они находятся, зависит конечный успех коллектива. Качеством проведенной общей физической подготовки определяется долголетие гандболиста в спорте и сохранение его в течение длительного времени в хорошем физическом состоянии.

Все перечисленное выше и определило выбор направления нашего исследования.

Объект исследования – общая физическая подготовка гандболистов.

В качестве **гипотезы исследования** выдвинуто предположение о том, что научно обоснованное использование изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов позволит улучшить их физическое состояние и снизить количество травм в соревновательной деятельности.

Цель исследования: обоснование и разработка использования изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов.

Задачи исследования:

1. Изучить факторы и условия, влияющие на эффективность управления общей физической подготовкой спортсменов.

2. Определить характер травматизма, динамику физического состояния гандболистов и на этой основе разработать методику использования изометрических упражнений в тренировочном процессе.

Методы исследований: анализ литературных источников и документов; опрос в виде анкетирования; интервьюирование; хронометрирование; оценка уровня профессиональной подготовленности тренеров по гандболу; оценка уровня развития физических качеств, функционального состояния организма, психических свойств гандболистов; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Научная новизна работы заключается в обосновании и разработке методики поэтапного использования изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов.

Практическая значимость работы заключается в разработке методических рекомендаций по использованию изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов. Эти рекомендации носят комплексный характер и предназначены для широкого круга специалистов, участвующих в управлении учебно-тренировочным процессом в гандбольных командах.

Важной составной частью государственной социально-экономической политики в Беларуси является развитие массовой физической культуры населения и спорта высших достижений. Достойное выступление белорусских спортсменов на Олимпийских играх и других крупнейших международных соревнованиях является одним из приоритетных направлений государственной политики. Все вышеизложенное в полной мере относится и к спортсменам, занимающимся гандболом.

Изучение состояния дел в белорусском гандболе свидетельствует о негативных изменениях в постановке учебно-тренировочной работы. Это обусловлено целым рядом обстоятельств: падением массовости занятий гандболом; ухудшением материально-технической базы; недостаточным количеством профессионального тренерского состава; низкой мотивацией молодых тренеров, работающих с детьми; слабым финансированием детско-юношеских школ по гандболу.

Анализ травматизма гандболистов свидетельствует о нерешенности ряда вопросов, связанных с управлением физического состояния на различных этапах их игровой деятельности.

Исследования, проведенные в последние годы передовыми отечественными и зарубежными специалистами в области спорта, показывают, что умело, применяемые изометрические упражнения в системе общей физической подготовки значительно «укрепляют» спортсменов, снижают вероятность получения травм. Однако несмотря на это, нам не удалось обнаружить работы, которые бы раскрывали технологию применения изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов.

Для решения **первой задачи** исследования (изучить факторы и условия, влияющие на эффективность использования общей физической подготовки гандболистов) были изучены 107 литературных и документальных источников, руководящие документы и необходимые юридические нормативные акты, касающиеся работы профессиональных гандбольных клубов Беларуси. В процессе решения этой задачи выявились факторы, определяющие эффективность использования изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов.

Использовались такие методы исследования. Как анализ литературных источников и документов; опрос в виде анкетирования; интервьюирование; методы математической статистики.

Для этого нами были разработаны анкеты, проведено анкетирование и ранжирование структуры факторов, определяющих эффективность использования изометрических упражнений в общей физической подготовке квалифицированных гандболистов, и структуры условий необходимых для эффективного управления общей физической подготовкой. В анкетировании приняли участие 70 специалистов (квалифицированных тренеров и преподавателей по гандболу) ДЮСШ, РЦОП, клубов Республики Беларусь.

Таблица 1– Ранговая структура факторов, определяющих эффективность использования изометрических упражнений в общей физической подготовке гандболистов

Основные факторы, определяющие эффективность управления общей физической подготовкой	Сумма рангов
Наличие травматизма в команде	28
Динамика физического состояния в соревновательный период	36
Уровень подготовленности тренеров по использованию изометрических упражнений	49
Рациональное распределение нагрузки в ходе общей физической подготовки	56
Индивидуальные особенности структуры мышц и связок у гандболистов	63
Мотивация гандболистов по использованию изометрических упражнений	69
Уровень общей физической подготовленности гандболистов	70

Респондентам предлагалось проранжировать выделенные нами факторы по степени значимости влияния на повышение эффективности управления учебно-тренировочным процессом по общей физической подготовке – наличию травматизма в команде. При построении технологии управления на этот момент следует уделить особое внимание. Далее по рангу следуют факторы: динамика физического состояния гандболистов в соревновательном периоде; уровень подготовленности тренеров по использованию изометрических упражнений; рациональное распределение нагрузки в ходе общей физической подготовки; индивидуальные особенности структуры мышц и связок у гандболистов; мотивация гандболистов по использованию изометрических упражнений; уровень общей физической подготовленности гандболистов.

При решении первой задачи исследования следовало выявить условия, необходимые для эффективного управления тренировочного процесса общей физической подготовкой гандболистов (таблица 2).

Таблица 2 – Ранговая структура условий, необходимых для эффективного управления общей физической подготовкой гандболистов

Основные условия, необходимые для эффективного управления	Сумма рангов
Материальное стимулирование гандболистов за отсутствие травм в сезоне	67
Учет индивидуальных возможностей тренера по использованию наиболее эффективных средств и методов общей физической подготовки	64
Поддержание здорового морально-психологического климата в процессе общей физической подготовки	60
Эффективная селекционная работа в гандбольном клубе	68
Рациональное использование времени, выделяемого на общую физическую подготовку	59
Методическое обеспечение общей физической подготовки	70

Результаты проведенного исследования показывают, что к ним относятся: материальное стимулирование гандболистов за отсутствие травм в сезоне; учет индивидуальных возможностей тренера по использованию наиболее эффективных средств и методов общей физической подготовки; поддержание здорового морально-психологического климата в команде; проведение эффективной селекционной работы в гандбольном клубе; рациональное использование времени, выделяемого на общую физическую подготовку; методическое обеспечение общей физической подготовки.

УРОВЕНЬ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Ю.А. Брискин д-р по физ. воспитанию, профессор, М.П. Питын канд. по физ. воспитанию, доцент, О.Р. Задорожна,

Львовский государственный университет физической культуры,
Украина

Неотъемлемыми компонентами многолетнего совершенствования спортсменов являются техническая, тактическая, физическая, психологическая и интегральная стороны подготовки [3]. В то же время их совершенствование предполагает овладение знаниями по теории избранного вида спорта и их реализацию на практике [2].

Фехтование представляет собой специфический вид спортивного единоборства, в котором каждое действие спортсменов является следствием сложной аналитической деятельности в условиях ограниченного времени и пространства. При этом результативность соревновательной борьбы зависит не только от высокого технического мастерства спортсменов, но и от рациональной интеллектуальной деятельности. Одним из способов развития интеллектуальных способностей спортсменов специалисты [4, 5] считают теоретическую подготовку, которая благоприятствует развитию мышления и общей культуры личности, создавая предпосылки для реализации индивидуального потенциала в спортивной деятельности на разных этапах многолетнего совершенствования [1, 4].

Таким образом, в современных условиях актуальными являются вопросы формирования достаточного уровня теоретических знаний как важного фактора повышения спортивного мастерства.

Цель исследования: определение уровня теоретической подготовленности фехтовальщиков на разных этапах многолетней подготовки

Задания исследования: 1. Определить структуру и содержание теоретической подготовки фехтовальщиков. 2. Определить уровень теоретических знаний фехтовальщиков на разных этапах многолетней подготовки.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение, документальный метод, социологический опрос (анкетирование), методы математической статистики.

Результаты исследования. Анализ научных и научно-методических работ [1, 2, 4, 5] способствовал определению и дополнению отдельных компонентов структуры и содержания теоретической подготовки фехтовальщиков. Так были выделены следующие блоки знаний:

- история зарождения и развития фехтования. Информация данного блока знаний способствует ориентированию спортсменов в процессах формирования фехтования, лучшему пониманию современного состояния избранного вида спорта, а также предвидению направлений его развития как вида общественно-полезной деятельности;

- соревновательная деятельность фехтовальщиков. Данный блок знаний охватывает информацию про правила соревнований, особенности соревнований разного уровня и систем их проведения, ведомости о соперниках и наиболее результативных способах ведения поединков с фехтовальщиками разного стиля;

- Техника и тактика фехтования. Необходимым условием совершенствования спортивного мастерства является расширение спектра знаний про технику выполнения приемов, особенности их использования в бою, соотношение между определенными техническими элементами, на основе чего происходит формирование тактического мышления спортсмена. Таким образом, чем большим запасом владеет спортсмен, тем относительно легче происходит обучение технико-тактическим действиям и их дальнейшее самостоятельное совершенствование;

- Основы теории и методики подготовки спортсменов. Достаточный уровень знаний про средства и методы функциональной подготовки способствует развитию самостоятельности и инициативности в принятии решений относительно совершенствования отдельных составляющих индивидуального мастерства;

- Олимпизм. Включение в структуру теоретической подготовки знаний про Олимпизм способствует воспитанию высокоморальной, всесторонне развитой личности, а также формированию гуманистического способа жизни и специфического мировоззрения.

Данные блоки теоретических знаний были использованы при составлении анкет. Первая предназначена для опроса фехтовальщиков на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки (анкета «А»), вторая – на этапах подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей (анкета «Б»).

Основная часть анкеты «А» состояла из двух разделов. Первый включал четыре блока вопросов, связанных с историей зарождения и развития фехтования, техникой и тактикой, основами теории и методики подготовки спортсменов. Второй раздел включал блок вопросов про олимпизм. Каждый блок анкет состоял из вопросов разного характера и уровня сложности с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной квалификации спортсменов.

Вопросы анкеты «А» рассчитаны на знание спортсменами базовых знаний о возникновении фехтования и его современном состоянии, терминологии, технико-тактических действиях и правилах соревнований; возникновении Олимпийских игр в Древней Греции и их возрождении в XIX в., понятиях, символах, церемониях и известных личностях, связанных с современным олимпийским движением, видах спорта в программе Игр Олимпиад. В отличие от анкеты «А» вопросы анкеты «Б» предусматривали наличие у спортсменов более углубленных знаний. В связи с этим анкеты «А» и «Б» содержали разное количество вопросов – 53 и 52 соответственно.

В анкетировании приняли участие 60 спортсменов, среди них по 20 спортсменов на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки, по 10 – на этапах подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей. Уровень образованности респондентов оценивался по пятибалльной шкале.

В результате анкетирования было установлено, что на этапе предварительной базовой подготовки (ПБП) спортсмены лучше ориентируются в вопросах, связанных с соревновательной деятельностью (2,97 балла), несколько меньше – в технике и тактике фехтования (2,6 балла) и основах теории и методики подготовки спортсменов (2,17 балла). Уровень образованности по этим блокам знаний является средним. В вопросах истории зарождения и развития фехтования и олимпизма уровень образованности спортсменов является ниже среднего (1,6 и 1,63 балла соответственно) (рисунок 1).

На этапе специализированной базовой подготовки (СБП) спортсмены лучше ориентируются в вопросах, связанных с соревновательной деятельностью (3,75 балла), техникой и тактикой фехтования (3,29 балла). Уровень образованности в отношении этих блоков знаний является выше среднего. Уровень образованности в отношении других блоков теоретических знаний является средним – от 2,33 до 2,76 балла.

На этапе подготовки к высшим достижениям (ПкВД) фехтовальщики лучше ориентируются в вопросах блока с олимпизма (3,18 балла). Уровень образованности в отношении других блоков знаний является средним (от 2,6 до 2,9 балла).

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей (МРИВ) спортсмены лучше ориентируются в вопросах основ теории и методики подготовки спортсменов (3,34 балла) и Олимпизма (3,37 балла). Образованность по этим блокам знаний соответствует уровню выше среднего. Уровень образованности в отношении других блоков знаний является средним (от 2,75 до 3,01 балла).

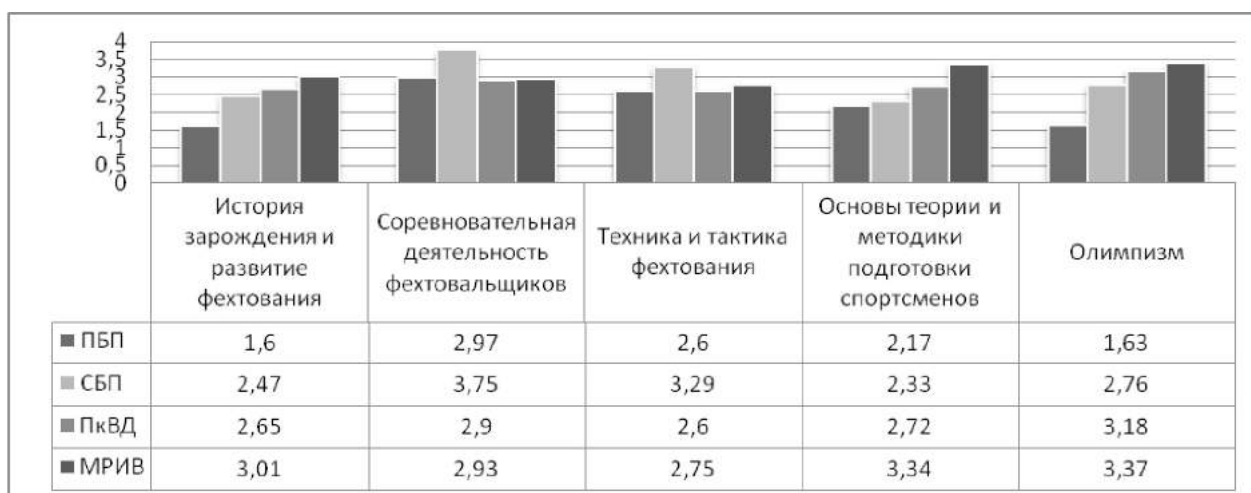


Рисунок 1 – Образованность фехтовальщиков на этапах многолетней подготовки

Таким образом, уровень образованности спортсменов по таким блокам теоретических знаний, как история зарождения и развитие фехтования, основы теории и методики подготовки спортсменов и олимпизм на различных этапах многолетней подготовки постепенно растет, однако неравномерно. В частности, образованность по истории зарождения и развития фехтования возрастает от уровня ниже среднего на этапе ПБП (1,6 балла) к среднему на этапе СБП (2,47 балла). На этапах ПкВД и МРИМ наблюдается рост образованности в пределах среднего уровня (2,65 и 3,01 балла соответственно). Образованность респондентов по основам теории и методики подготовки спортсменов повышается в пределах среднего уровня на этапах ПБП (2,17 балла), СБП (2,33 балла) и ПкВД (2,72 балла). В свою очередь, на этапе МРИМ образованность по данному блоку знаний возрастает до уровня выше среднего (3,34 балла).

Образованность респондентов относительно Олимпизма повышается от уровня ниже среднего на этапе ПСП (1,63 балла) к среднему на этапе СБП (2,76 балла). На этапах ПкВД и МРИВ наблюдается рост образованности в пределах уровня выше среднего (3,18 и 3,37 балла соответственно).

Для уровня образованности по блокам знаний о технике и тактике и соревновательной деятельности фехтовальщиков характерна следующая динамика. Так, образованность респондентов относительно соревновательной деятельности возрастает от среднего уровня на этапе ПБП (2,97 балла) до уровня выше среднего на этапе СБП (3,75 балла). В свою очередь, на этапах ПкВД и МРИВ наблюдается снижение образованности до среднего уровня (2,93 и 2,9 балла соответственно). Похожая тенденция наблюдается в отношении образованности спортсменов по технике и тактике фехтования. В частности, на этапе ПБП образованность спортсменов соответствует среднему уровню (2,6 балла). На этапе СБП происходит рост образованности до уровня выше среднего (3,29 балла). В дальнейшем уровень образованности снижается до среднего на этапе ПкВД (2,6 балла). Однако на этапе МРИВ наблюдается незначительное повышение уровня образованности в пределах среднего уровня (2,75 балла). Для уровня образованности респондентов характерно также следующее (рисунок 2).

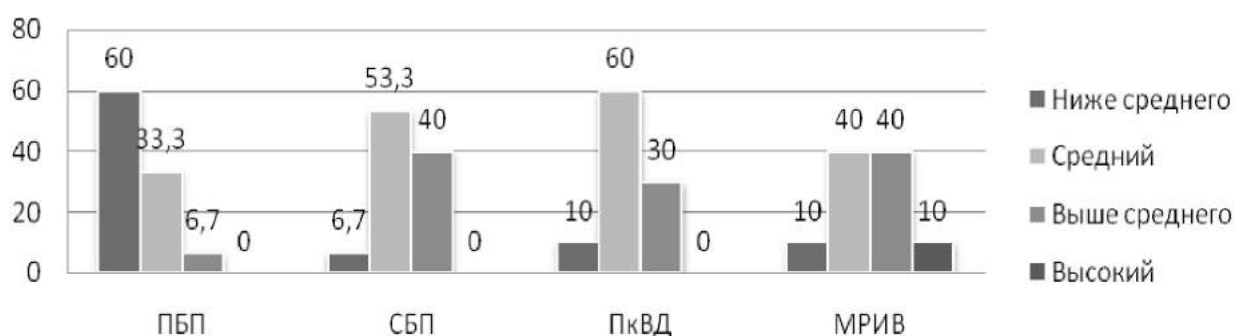


Рисунок 2 – Соотношение уровня образованности фехтовальщиков на этапах многолетней подготовки, %

Так, на этапах многолетней подготовки наблюдается различное соотношение количества спортсменов, уровень образованности которых ниже среднего, средний, выше среднего и высокий. В частности, наибольшее количество респондентов, образованность которых соответствует уровню ниже среднего, наблюдается на этапе ПБП – 60 %. На этапе СБП уровень образованности ниже среднего является характерным для 6,7 % респондентов, а на этапах ПкВД и МРИВ – по 10 %.

Средний уровень образованности наблюдается у 33,3 % спортсменов на этапе ПБП, у 53,3 % – на этапе СБП, в 60 и 40 % – соответственно на этапах ПкВД и МРИВ.

Количество спортсменов, образованность которых соответствует уровню выше среднего, существенно увеличивается – от 6,7 % на этапе ПБП до 40 % на этапе СБП. На этапе ПкВД количество лиц с данным уровнем образования несколько уменьшается – до 30 %, однако на этапе МРИВ вновь возрастает до 40 %. Высокий уровень образованности наблюдается лишь на этапе МРИВ – у 10 % респондентов. Следует также подчеркнуть, что на разных этапах многолетней подготовки не было установлено спортсменов с низким уровнем.

Таким образом, на разных этапах многолетней подготовки наблюдается тенденция к увеличению количества спортсменов, образованность которых соответствует среднему, выше среднего и высокому уровню.

Систематизация результатов исследования позволяет проследить динамику изменения обобщенного уровня образованности фехтовальщиков по теории избранного вида спорта и олимпизма на разных этапах многолетней подготовки (рисунок 3).

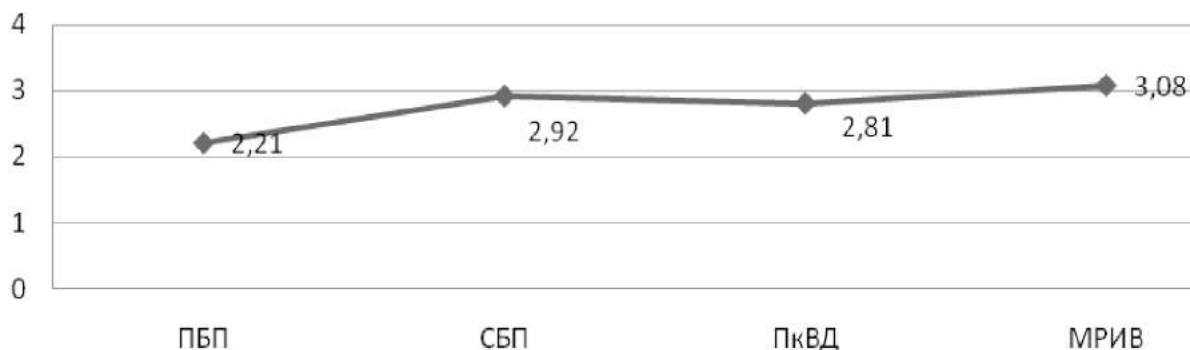


Рисунок 3 – Уровень образованности фехтовальщиков из теории избранного вида спорта и олимпизма на различных этапах многолетней подготовки

Так, наблюдается рост образованности спортсменов в пределах среднего уровня на этапах ПБП и СБП (2,21 и 2,92 балла соответственно). На этапе ПкВД уровень образованности несколько уменьшается (до 2,81 балла). В свою очередь, на этапе МРИВ образованность возрастает в пределах среднего уровня (до 3,08 балла). Таким образом, для фехтовальщиков на разных этапах многолетней подготовки характерна тенденция к увеличению обобщенного уровня образованности от 2,21 до 3,08 балла.

Выводы. Структура теоретической подготовки фехтовальщиков включает базовые компоненты: история зарождения и развития фехтования, соревновательная деятельность фехтовальщиков, техника и тактика фехтования, основы теории и методики подготовки спортсменов, олимпизм.

Образованность фехтовальщиков по отдельным блокам теоретических знаний на разных этапах многолетней подготовки растет от уровня ниже среднего (1,6 балла) до выше среднего (3,75 балла).

На разных этапах многолетней подготовки наблюдается тенденция к увеличению количества спортсменов, образованность которых соответствует среднему, выше среднего и высокому уровню.

Обобщенный уровень образованности фехтовальщиков на разных этапах многолетней подготовки увеличивается в пределах среднего уровня от 2,21 балла на этапе предварительной базовой подготовки до 3,08 на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

1. Бусол, В.А. Фехтования. Начальная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / В.А. Бусол. – Киев, 2011. – 43 с.
2. Келлер, В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В.С. Келлер, В.Н. Платонов. – Л.: УСА, 1993. – 270 с.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Турецкий, Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академ. проект, 2007. – 124 с.
5. Тышлер, Д.А. Спортивное фехтование: учебник для вузов физ. культуры / под ред. Д.А. Тышлера. – М.: ФОН, 1997. – 389 с.

ПРОБЛЕМЫ ИНВАСПОРТА XXI ВЕКА

И.В. Брускова, канд. биол. наук,

Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка,

Б.И. Герстен,

Республика Беларусь

В настоящее время инваспорт ставит перед национальными и международными организациями, участвующими в развитии паралимпийского движения, новые проблемы.

Паралимпийский спорт – спорт инвалидов – стал не только средством реабилитации людей с ограниченными возможностями, но и общественным явлением всемирного масштаба. Люди с ограниченными возможностями видят в нем способ интеграции в современное общество, повышения своего социального статуса, спортивные функционеры и болельщики находят в победах паралимпийцев подтверждение престижа государства, а потенциальные спонсоры – новые возможности для рекламы.

Идея социального равенства (расового, экономического, гендерного) с развитием спорта инвалидов получила новый аспект. Люди с ограниченными возможностями с помощью спорта стремятся заявить о своем *физическом* равенстве.

Процессы расширения и всестороннего развития паралимпийского движения получили официальную поддержку международных спортивных структур. В октябре 2000 года, накануне Паралимпийских Игр в Сиднее, президенты Международного Олимпийского комитета и Международного Паралимпийского комитета подписали Договор о сотрудничестве двух организаций. МОК обязался поддерживать инваспорт, оказывать финансовую и организационную помощь в проведении соревнований и подготовке спортсменов. Зимние Олимпийские и Паралимпийские Игры в Солт-Лейк-Сити (2002) проводились единым организационным комитетом.

Первые Паралимпийские игры состоялись в сентябре 1960 года в Риме. В них приняли участие 400 спортсменов из 23 стран мира. Соревнования проходили по 8 видам спорта.

В 2008-м году на Паралимпийских играх в Пекине соревновались уже 4200 атлетов. На параде открытия были представлены 148 стран. Медали разыгрывались в 20 видах спорта.

Повышенное внимание к Паралимпиадам современности вызвано, прежде всего, такими факторами, как:

1. Расширение программы соревнований инвалидов. Сегодня в инваспорт включены 25 летних и 6 зимних видов спорта.

2. Рост спортивной конкуренции и повышенный престиж завоеванных медалей. Правительства многих стран не только выплачивают медалистам денежные премии, но и отмечают их государственными наградами. В соответствии с Указом Президента Республики Беларусь №333 от 25 июня 2010 года «О некоторых мерах по подготовке белорусских спортсменов к Олимпийским, Паралимпийским и Дефлимпийским играм», сумма премиальных за медали на летних Паралимпийских играх 2012 года в Лондоне и зимних Паралимпийских играх 2014 года в Сочи составит: за золотую – 50 тысяч долларов, серебряную – 30 тысяч, бронзовую – 20 тысяч [6].

3. Рост объемов трансляций Паралимпийских Игр по телевидению и радио. Из Ванкувера вели прямые передачи такие крупные компании, как BBC (Великобритания), France Television (Франция), SkyItalia (Италия), CIVT-TV (Канада). За ходом соревнований можно было следить и по интернету. Репортажи о Паралимпиаде помещали крупнейшие спортивные издания мира.

По масштабу соревнований, системе их организации, способам освещения в СМИ Паралимпиады XXI века все больше приближаются к Олимпийским играм. Уже не кажется парадоксальным стремление спортсмена-инвалида, который достиг вершины в паралимпийском спорте, попробовать свои силы в соперничестве со здоровыми атлетами. Олимпийская история знает обратные примеры: известный спортсмен международного класса, по той или иной причине став инвалидом, становится чемпионом в инваспорте. Так случилось с эфиопским бегуном Абебе Бикила – дважды олимпийским чемпионом по марафонскому бегу (1960, 1964 г.г.). После автокатастрофы олимпиец потерял возможность передвигаться без инвалидной коляски. А. Бикила научился сидя стрелять из лука и выиграл несколько престижных международных турниров [8].

Белорусская легкоатлетка Людмила Волчек, получив тяжелую травму позвоночника, стала паралимпийской чемпионкой по лыжным гонкам на салазках (Турин-2006, Ванкувер-2010) и призером Пекинской Паралимпиады (2008) по адаптивной гребле.

Довольно часто к паралимпийским видам спорта обращаются те спортсмены, которые из-за падения зрения не могут быть допущены до соревнований с высокими нагрузками. Как правило, это пловцы и легкоатлеты. В качестве примера можно привести белорусских паралимпийских чемпионов Сергея Пунько и Игоря Макарова (плавание), пятикратного паралимпийского чемпиона, заслуженного мастера спорта Олега Шепеля (легкая атлетика).

Тенденция к сближению современных Паралимпийских игр с традиционными Олимпийскими играми отразилась и в негативных процессах, например, в распространении допинга. В первые дни Паралимпийских игр в Пекине за применение запрещенных препаратов были дисквалифицированы пакистанский пауэрлифтер Навид Ахмед Бутт, немецкий баскетболист Ахмет Коскун, тяжелоатлеты Факуруку Сиссоко (Мали) и Людмила Османова (Украина). В списке выявленных на играх запрещенных препаратов – норандростерон, болденон, станозолол и другие [3].

Расширение применения допинга в инваспорте вынудило Международный Паралимпийский комитет принять в 2004 году собственный Антидопинговый кодекс. Дважды – в 2006 г. и 2009 г. – в кодекс вносились поправки и дополнения [1].

С именем южноафриканского легкоатлета Оскара Леонардо Карла Писториуса связана новая тенденция в инваспорте XXI века. Обладатель золотой и бронзовой медалей Паралимпиады в Афинах (2004), победитель чемпионата мира среди инвалидов по легкой атлетике 2006 года заявил о своем намерении выступить на Олимпийских играх в Лондоне и соревноваться со здоровыми спортсменами.

В спортивной истории участие инвалидов в Олимпиадах фиксировалось редко, как правило, в те годы, когда инваспорта на международном уровне еще не существовало.

Американец Джордж Эйсер, потерявший в катастрофе левую ногу, стал чемпионом Олимпийских игр в Сент-Луисе (1904 г.) по гимнастике.

Венгр Оливер Халасси после ампутации ноги ниже колена, продолжал заниматься плаванием и стал призером трех (!) Олимпиад (1928, 1932, 1936 г.г.).

Датчанка Лиз Хартел – серебряный призер Олимпийских игр в Хельсинки (1952 г.) и Мельбурне (1956 г.) по конному спорту. В детстве Лиз перенесла полиомиелит и была частично парализована.

В наши дни примером участия инвалида в Олимпиаде для здоровых спортсменов является польская спортсменка Наталья Партыка (настольный теннис). Инвалидность (ампутация левой руки ниже локтя) не мешала ей выступить на Олимпиаде в Пекине (шестое место) и выиграть Паралимпиаду.

Решение Оскара Писториуса вызвало замешательство у спортивных руководителей разного уровня. Олимпийская хартия не запрещает инвалидам участвовать в соревнованиях вместе со здоровыми спортсменами. Не допускает дискриминации и «Всеобщая декларация прав человека». Ограничением могут являться медицинские показания либо правила проведения соревнований по тому или иному виду спорта. Если, например, в тяжелой атлетике все движения выполняются стоя на двух ногах, то это, естественно, делает невозможным участие в соревнованиях ампутантов.

В детстве Оскару Писториусу были ампутированы обе ноги ниже коленного сустава. На протезах Оскар занимался регби, теннисом, водным поло, борьбой. Наибольших успехов достиг в легкой атлетике, в беге на короткие дистанции. Правила беговых соревнований прямо не ограничивают участие в них людей на протезах. Но с формальной точки зрения, протезы, которые использует Писториус, могут считаться техническим приспособлением, дающим атлету преимущество перед соперниками. Использовать подобные приспособления правила запрещают. Международная федерация легкой атлетики (ИААФ) заняла именно такую позицию.

Техническая экспертиза, назначенная по просьбе спортсмена и его тренера, показала, что протезы не дают спортсмену никаких преимуществ. Наоборот, ему сложнее стартовать и бежать в дождь.

Арбитражный спортивный суд в Лозанне вынес вердикт: международная федерация не смогла доказать, что данная модель протезов помогает атлету. Поэтому Оскар Писториус может быть допущен до участия в Олимпиаде в 2012 года [7].

Олимпийский дебют южноафриканского спринтера должен состояться в Лондоне. Но «дело Писториуса» четко проявило проблемы, связанные с развитием современного инваспорта и его места в русле спортивного движения XXI века. Паралимпийское и олимпийское движение, безусловно, ждут перемены во многих областях: создание специализированных спортивных баз, способных обеспечивать подготовку атлетов всех категорий [2]; применение новых методик в системе их релаксации [4]; внесение изменений в правила проведения Олимпийских и Паралимпийских игр, включая правовые аспекты [5].

1. Антидопинговый кодекс Международного Паралимпийского комитета. – М., 2009.

2. Довгенько, Ю.И. Нормативно-правовое обеспечение развития материально-технической базы олимпийского и паралимпийского спорта в Украине / Ю.И. Довгенько; Материалы VIII междунар. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы, 2004. – С. 91–92.

3. Допинговые скандалы на Паралимпиаде // Прессбол. – 2008. – 09 сент. – С. 6.

4. Королева, К.И. Арт-терапия, как один из новых методов психологической коррекции и проведения досуга во время Паралимпийских игр 2008 года / К.И. Королева // Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 3.

5. О внесении изменений в статью 16 Закона «Об образовании», направленных на уравнивание прав чемпионов и призеров Олимпийских, Паралимпийских и Сурдолимпийских игр // Российская газета. – 2009. – 13 февр. – С. 3.

6. О некоторых мерах по подготовке белорусских спортсменов к Олимпийским, Паралимпийским и Дефлимпийским играм // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – 2010 г.

7. «Оскар Писториус: я доказал!» // Труд. – 2011. – 02 сент. – С. 5.

8. Kronika sportu. – Warszawa, 1993.

ЗНАЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ОДНОДНЕВНЫХ ШОССЕЙНЫХ ВЕЛОСИПЕДНЫХ ГОНКАХ

П.П. Булатов, доцент, П.П. Кутас,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Однодневные шоссейные велосипедные гонки с общего старта являются старейшей дисциплиной велосипедного спорта. Она была включена в программу первых Олимпийских игр. Продолжительность однодневной гонки с общего старта у мужчин составляет 120–270 км. Соревнования проводятся на кольцевой трассе протяженностью 8–15 км с холмистым или горным профилем. В гонке стартует до 200 спортсменов и скорость на дистанции составляет 15–25 км/час в подъем, 40–60 км/час на равнине и 60–90 км/час на спуске. Достижение победы в таких гонках складывается из состояния уровней физического, тактического, технического, морально-волевого компонентов подготовки спортсменов. Однако и противодействие достижению победы состоит из тех же составляющих мастерства стартовавших в гонке спортсменов соперников. Рельеф трассы, погодные условия, противодействия соперников предполагают различные варианты тактических действий спортсменов.

Задачи исследований: выявить значение тактических действий в соотношении с другими компонентами подготовки, определить виды и эффективность тактических действий в однодневных велосипедных шоссейных гонках.

Объектом исследований является методика тренировки высококвалифицированных велосипедистов-шоссейников (мужчины).

Субъектом исследований выступили тренеры и высококвалифицированные спортсмены Беларуси.

В исследовании использовались следующие научные методы: педагогические наблюдения, анализ документальных материалов, опрос спортсменов и тренеров, математическая статистика.

Организация исследований. Изучались и анализировались протоколы соревнований, видеоматериалы, результаты опроса сквозь призму тактических действий в гонке, их значения в соотношении с другими компонентами подготовки. Так, педагогические наблюдения осуществлялись во время проведения соревнований республиканского календаря и просмотров телевизионных показов гонок. Изучение и анализ документальных материалов осуществлялись с использованием протоколов соревнований, отчетов о гонках, видео просмотров гонок. Значение и виды тактических действий изучались и определялись по опросам тренеров (15 человек) и спортсменов (20 человек).

Результаты исследований. Установлено, что при определении значения тактических действий в велосипедных шоссейных однодневных гонках в соотношении с другими компонентами подготовки, по данным опроса тренеров и спортсменов, обе категории опрашиваемых определяют физический компонент подготовки как главный компонент, при этом тренеры определяют значение этого компонента в 33,8 %, спортсмены – в 35,6 %. Тактический компонент подготовки определен тренерами и спортсменами как второй по значению компонент подготовки в 30,4 % и 32,9 % соответственно. При этом нет достоверных различий важности значения физического и тактического компонентов подготовки. Технический компонент подготовки определяется тренерами и спортсменами как третий по значению компонент соответственно 17,6 % и 20,6 %. Примерно также они оценивают значение морально-волевого компонента подготовки (18,2 % и 10,9 %). По мнению тренеров и спортсменов морально-волевой компонент подготовки очень важен на пиковых по напряженности моментах гонки, когда требуется проявление способности ехать в гонке на пределе терпения и, выдержав это напряжение, победить. Однако спортсмены придают значительно меньше значения важности морально-волевого компонента, указывая на необходимость его проявления в этом виде гонок на протяжении короткого периода времени (таблица 1).

Таблица 1 – Значение тактического компонента в однодневной гонке в соотношении с другими компонентами подготовки

Категория	Кол-во, n	Погрешность, г	Тактический компонент подготовки, %	Технический компонент подготовки, %	Физический компонент подготовки, %	Морально-волевой компонент подготовки, %
Тренеры	14	±0,407	30,4	17,6	33,8	18,2
Спортсмены	22	±0,398	32,9	20,6	35,6	10,9

Характеризуя виды тактических действий, тренеры и спортсмены различают индивидуальный вид тактических действий и командный вид тактических действий, которые могут осуществляться активно или пассивно. Для определения эффективности тех или иных тактических действий были введены соотношения индивидуального и командного вида тактических действий, осуществляемых активно и пассивно (таблица 2).

Таблица 2 – Виды тактических действий и их эффективность в однодневных гонках

Категория	Кол-во, п	Погрешность, г	Активные индивидуальные тактические действия, %	Активные командные тактические действия, %	Пассивные индивидуальные тактические действия, %	Пассивные командные тактические действия, %
Тренеры	14	±0,472	20,3	41,7	28,1	9,9
Спортсмены	22	±0,401	28,7	34,9	32	4,4

Тренеры и спортсмены по-разному определяют значение тактических действий в однодневных велосипедных шоссейных гонках с общего старта. Так, эффективность активных командных тактических действий тренеры определяют в 41,7 %, спортсмены – 34,9 %. Спортсмены считают значение командного фактора менее значимым в связи с тем, что в таких гонках состав команд не всегда бывает полным, особенно на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Еще один аргумент связан с тем, что, несмотря на то, что спортсмены заявлены за одну страну, они склонны в процессе гонки преследовать свои личные цели или интересы клубных команд. Эти причины ослабляют, по их мнению, эффективность командного компонента и придают большее значение активным (20,3–28,7 %) и пассивным (28,1–32 %) тактическим действиям «одиночки». Активные тактические действия такого спортсмена предполагают проявление инициативы при организации ухода от группы, осуществление атакующих действий в подъеме и на спуске. Пассивные действия заключаются в том, чтобы, не имея поддержки команды, находиться на позиции 5–15-го места в группе с тем, чтобы, не проявляя инициативы, контролировать действия соперников, принимать правильные тактические решения и в решающий момент быть на острие атаки.

Выводы. Правильные тактические действия имеют важное значение для достижения победы в однодневных шоссейных велосипедных гонках, где любая тактическая ошибка может лишить спортсмена возможности победить. Знание тактических вариантов и эффективное выполнение их в гонке в сочетании с хорошим техническим владением велосипедом на основе оптимального физического состояния спортсмена при способности проявления в тяжелые моменты гонки волевых усилий обеспечивает ему высокий уровень спортивного мастерства в велосипедных шоссейных однодневных гонках. Эффективными являются активные командные, активные и пассивные индивидуальные тактические действия.

1. Архипов, Е.М. Однодневные шоссейные гонки / Е.М. Архипов, А.В. Седов. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 118 с.
2. Красников, А.А. Тактика в велосипедном спорте / А.А. Красников. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – С. 14–18.
3. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. / В.Н. Платонов – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.
4. Синани, Н.Д. Управление тренировочным процессом на основе этапного тактического контроля: велосипедный спорт / Н.Д. Синани. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 4–6.
5. Филатов, А.Т. Эмоционально-волевая подготовка велосипедистов. / А.Т. Филатов. – К.: Здоров'я, 1975. – 88 с.

РАЗВИТИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ДНЕПРОПЕТРОВЩИНЕ В ПОСЛЕВОЕННЫЙ ПЕРИОД И В ПЕРИОД НЕЗАВИСИМОСТИ УКРАИНЫ

И.В. Волосунова,

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
Украина

Постановка проблемы. Легкая атлетика является одним из самых массовых и доступных видов спорта в системе физической культуры. Историография развития легкой атлетики несомненно важна, поскольку она является составной частью физической культуры и спорта в процессе подготовки специалистов в области физического воспитания, спорта и здоровья человека. Изучение истории развития легкой атлетики вызывает несомненный интерес как на национальном, так и на региональном уровнях.

Изучение истории развития легкой атлетики в отдельных регионах представляет не только большую познавательную ценность, но и немаловажное значение для подрастающего поколения. Многие исторические факты, достижения выдающихся спортсменов могут и должны использоваться тренерами и преподавателями в воспитательном процессе.

Анализ исследований. Анализ научно-методической литературы и других публикаций на историческую тематику показывает, что за последние 10 лет увеличилось количество исследований, касающихся разви-

тия спортивного движения в Украине. Однако данные исследования касаются в основном отдельных исторических аспектов развития различных видов спорта, как в Украине, так и в ее регионах. Так в работе А.Н. Вицько, Д.С. Синенко, А.Н. Зарипова представлены данные о появлении и развитии бокса в Донецкой области [11]. Н. Лях-Породько рассматривал особенности появления и развития тенниса на украинской территории Российской империи в XX столетии [12]. В исследовании А. Киселева, Е. Кулакова, Л.И. Татаровой, Т. Жуковской изучена динамика подготовки спортсменов высокой квалификации (МС и МСМК) в отдельных видах спорта в Николаевской области. Авторы пришли к выводу, что легкая атлетика занимает 5-ю строку в рейтинге за 1991–2003 гг. среди 19 олимпийских видов спорта. В то же время анализ научно-методической литературы показал, что исследований по истории развития легкой атлетики как в Украине, так и в Приднепровском регионе крайне недостаточно [1, 2, 3, 10].

Отдельные исторические факты и события были освещены в периодической и публицистической литературе. Статистические данные о результатах участия легкоатлетов Днепропетровской области в соревнованиях, а также наличии материально-технической базы, тренерских кадров содержатся в отчетах и другой документации Облспорткомитета и Федерации легкой атлетики [4, 5, 6, 7, 8, 10]. Однако перечисленные публикации касаются, как правило, разрозненных данных и не отображают закономерностей, тенденций и целостного развития легкой атлетики в Приднепровском регионе.

Цель работы заключается в том, чтобы на основе исследования имеющихся архивных материалов и литературы исторического характера осветить этапы развития легкой атлетики на Днепропетровщине в послевоенный период и в годы независимости Украины.

Результаты исследований. Изучая историю физической культуры, ученые рассматривают ее развитие в тесной взаимосвязи с конкретными условиями социально-политического и экономического состояния общества.

Каждый исторический период большой или малый, имеет свои характерные особенности, отражающие формы, средства, методы и содержание физической культуры.

После окончания Второй мировой войны, основной задачей развития физической культуры было восстановление спортивного движения. Уже 15 июня 1945 г. начались соревнования в коллективах физической культуры по программе Спартакиады Украины, куда входила и легкая атлетика. Финальные соревнования проходили с 23 августа по 3 сентября 1945 г. На старт вышло 1030 легкоатлетов Украины. Среди чемпионов Спартакиады был воспитанник Днепропетровской спортивной школы П. Денисенко, победивший в соревнованиях по прыжкам в высоту с результатом 1 м 70 см и в десятиборье с результатом 5795 очков. В период с 1946 по 1948 год легкоатлеты Днепропетровщины достаточно успешно выступали на различных соревнованиях. Одним из ведущих легкоатлетов в первые послевоенные годы был чемпион СССР 1945 г. в прыжках с шестом (3,96 м) и 1948 г. в беге на 110 м с/б (15,8 с) Н. Бабец [1].

С начала 50-х годов XX столетия начинается принципиально новый этап в развитии физической культуры и спорта, который связан с разработкой и реализацией пятилетних планов развития государства, созданием материально-технической базы, развитием и совершенствованием всей системы физического воспитания и спорта, выходом советского спорта на международную спортивную и олимпийскую арены. Вопросам развития физической культуры и спорта как в Украине, так и в Днепропетровской области уделялось большое внимание. Только на сессиях областного совета депутатов вопросы физической культуры и спорта заслушивались 19 раз, на исполкоме – 78 раз.

В начале 50-х годов в области насчитывалось 2134 коллектива физической культуры, 14 ДСО, функционировало 3 спортивных школы молодежи, которые были укомплектованы лучшими тренерами. Ведущий тренер по легкой атлетике Днепропетровской области И.А. Муренко воспитал многих именитых легкоатлетов, в том числе и чемпиону Олимпийских игр 1960 г. Л. Лысенко [10].

Необходимо также отметить, что в 50–60-е годы начал закладываться фундамент материально-технической базы легкой атлетики. Если в 1950 г. в области был построен 1 современный стадион, то в 1965 г. их уже насчитывалось 6, футбольных полей с беговыми дорожками – 162, беговых дорожек – 507 [6]. Большая работа по развитию материально-технической базы и совершенствованию системы подготовки легкоатлетов уже в 1950 г. дала свои результаты. Город Днепропетровск в 1950 г. занимал 18-е место из 20 по количеству лучших результатов в сезоне. Из других городов Украины: Киев занимал 3-е место, имея 93 лучших результата; Харьков – 5-е место с 73 лучшими показателями. Если до 1950 г. только 2 спортсмена показали лучшие результаты в легкой атлетике: Н. Бабец – десятиборье, прыжки с шестом (1945 г.); П. Денисенко – бег 110 м с/б, бег 400 м, десятиборье (1949 г.), то в 1950 г. лучших результатов стало 11 [8]. Такие достижения стали возможными благодаря объединению усилий различных организаций по созданию социально-экономических условий, материально-технического и организационно-методического обеспечения подготовки спортсменов. Так, в период с 1950 по 1960 гг. было подготовлено 10 чемпионов Украины в 12 номерах программы, а с 1960 по 1970 гг. их количество увеличилось до 21. В период с 1950 по 1960 год было установлено 18 рекордов Украины, а с 1960 по 1970 гг. их уже стало 34. Днепропетровские легкоатлеты 53 раза становились чемпионами Украины, успешно выступали на чемпионатах и первенствах республики. В 50–60-е годы спортсмены-легкоатлеты Дне-

пропетровщины Н. Белокуров и Л. Лысенко установили 6 мировых рекордов, а такие спортсмены как Г. Басалаев, И. Беляев, П. Денисенко и Л. Лысенко – 16 рекордов Европы в разных дисциплинах легкой атлетики. Наиболее перспективными спортсменами в 50-60-е годы были Л. Балабанов, И. Шатило, Ф. Марулин, Я. Лосевский, Д. Барахович, В. Сердюк.

В 50-е годы состоялся дебют днепропетровских легкоатлетов на Олимпийских играх. В 1952 г. на XV Олимпийских играх в Хельсинки, Украину представляли 7 спортсменов в составе сборной команды СССР, 4 из них спортсмены Днепропетровска. Это были Н. Белокуров (бег 1500 м), Ф. Марулин (бег 3000 м с препятствиями), П. Денисенко (прыжки с шестом), Н. Редькин (метание молота). Ближе всех к олимпийской награде был П. Денисенко. В прыжках с шестом он занял IV место, уступив III место только по количеству попыток. До 1968 г. легкая атлетика была единственным видом спорта, представляющим Днепропетровщину на Олимпийских играх. Участниками Олимпийских игр были: К. Грачев (1956 г.), занявший IV место в предварительном забеге на 400 м; Л. Лысенко (1960 г.), завоевавшая золотую медаль в беге на 800 м; И. Беляев (1964 г.), занявший III место в беге на 3000 м с препятствиями [13].

Всего же за период с 1952 по 1991 год 13 спортсменов-легкоатлетов Днепропетровщины входили в составы сборных команд СССР на Олимпийских играх и завоевали 1 золотую и 1 бронзовую медали.

Таким образом, в послевоенные годы и в период развития Украины в составе СССР, легкая атлетика в Приднепровском регионе развивалась достаточно успешно. Значительно укрепилась материально-техническая база, усовершенствовались организационно-методические условия, спортсмены-легкоатлеты добивались высоких результатов на республиканской, всесоюзной и международной аренах. Наиболее успешно легкая атлетика развивалась в 50–60-е годы. Необходимо отметить, что развитие вида спорта во многом характеризуется уровнем спортивных достижений. Анализ результатов спортивной деятельности легкоатлетов Днепропетровщины показал, что, начиная с 1950 года, среди них значительно возросло и количество рекордов, и количество чемпионов Украины, СССР, Европы и мира.

Выводы. Анализ литературных источников общесторического характера, а также информационно-справочных материалов и архивных документов, касающихся истории развития легкой атлетики в Украине и в Приднепровском регионе в частности, позволяет сделать следующие выводы:

1. Легкая атлетика как вид спорта начала свое развитие на Днепропетровщине с конца XX века. Однако вплоть до 1917 г. спортсмены не показывали высоких спортивных результатов.

2. Процесс становления легкой атлетики в области проходил с начала XX века и до Второй мировой войны. Спортсмены Днепропетровской области в этот период стали принимать участие в чемпионатах Украины и СССР.

3. С 1950 года начался новый этап в развитии легкой атлетики, который характеризовался значительными успехами и достижениями как на уровне Украины, СССР, так и на мировой спортивной арене.

4. С 1950 по 1970 гг. спортсмены области 53 раза становились чемпионами Украины. За этот период было подготовлено 2 ЗМС, 3 МСМК, 5 спортсменов стали чемпионами СССР. Установлено 11 рекордов СССР, 3 рекорда Европы и 6 мировых рекордов.

5. Достаточно успешно развивалась легкая атлетика на Днепропетровщине и в годы независимости. Спортсмены-легкоатлеты области принимали участие во всех Олимпийских играх, начиная с 1952 г. Участниками чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр становились 26 днепропетровских спортсменов-легкоатлетов, 12 из них завоевали медали различного достоинства.

6. Большие успехи в развитии легкой атлетики были обусловлены проведением организационно-методических мероприятий, организацией спортивных соревнований различного уровня, созданием материально-технической базы, широкой сети коллективов физической культуры, ДСО, ДЮСШ.

1. Аксельрод, С.Л. Легкая атлетика в цифрах и фактах / С.Л. Аксельрод, Л.С. Хоменков – М.: Физкультура и спорт, 1965. – С. 23–35.

2. Белих, М.О. Легкоатлеты України / М.О. Белих, П.Ф. Багачик, З.П. Синицкий – Киев: Здоров'я, 1971. – 184 с.

3. История легкой атлетики: метод. разработки / В.П. Горбенко [и др.] – Днепропетровск, 1988. – 98 с.

4. Государственный Архив Днепропетровской области. – фонд № 346. – опись 4. – дело 12.

5. Государственный Архив Днепропетровской области. – фонд № 436. – опись 1. – дело 136.

6. Государственный Архив Днепропетровской области. – фонд № 1286. – опись 3. – дело 102.

7. Государственный Архив Днепропетровской области. – фонд № 1860. – опись 4. – дело 57.

8. Государственный Архив Днепропетровской области. – фонд № 398. – опись 1. – дело 32.

9. Коробченко, В.В. Легкая атлетика / В.В. Коробченко – Киев: Вища школа, 1977. – 224 с.

10. Коршун, П.П. Феномен «королевы» Днепропетровска и ее герои Украины, СССР / П.П. Коршун – Дн-ск: Пороги, 2006. – 454 с.

11. Куликович, К.А. Олимпийское движение: тенденции развития / К.А. Куликович // Олимпийское движение и социальные процессы: материалы Всесоюз. науч.-практ. конф. – 1991. – С. 32–34.

12. Лях-Породько, А. Особенности зарождения и развития тенниса на украинских землях Российской империи в XX веке / А. Лях-Породько // Наука в олимпийском спорте. – Киев: изд-во НУФВис Украины, 2009. – № 2. – С. 128–140.

13. Малов, В.И. 100 великих спортивных достижений / В.И. Малов – Киев: Вища школа, 2007. – С. 40–59.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ НА СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

М.К. Воронай, Н.А. Демко, канд. пед. наук, доцент, Н.В. Гришанова,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Для достижения высокого спортивного результата ориентировщику необходимо оперативно решать множество тактических задач. Их решение основывается на восприятии и переработке информации, сенсорном реагировании и интеллектуальных операциях [1, 3]. Тренировка спортсмена-ориентировщика связана с большими физическими нагрузками в непредвиденной обстановке и необходимостью решать сложные интеллектуальные задачи в условиях усталости, напряженной борьбы и дефицита времени. Поэтому для спортсменов-ориентировщиков важны как показатели функциональной подготовки, так и когнитивные процессы [4, 6, 7]. Для успешного выступления по ориентированию необходимо иметь хорошую память, высокий уровень развития оперативного мышления, свойств внимания [4, 5]. В связи с этим проблема сопряженного проявления в соревновательной деятельности физических и интеллектуальных качеств и воспитание их в процессе спортивной тренировки является одной из сложных и недостаточно решенных в спортивной практике.

Цель исследования – изучить влияние физических нагрузок различной интенсивности на свойства внимания у спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- тестирование;
- методы математикой статистически.

В исследованиях участвовали спортсмены-ориентировщики в количестве 14 человек (7 мужчин и 7 женщин) входящих в списочный состав сборной команды Республики Беларусь. Из них 7 МС и 7 КМС. Исследования проводились в течение 2011 года. Спортсмены выполняли задания при помощи корректурных таблиц на четыре свойства внимания до бега и после бега в различных пульсовых режимах. После каждой пульсовой зоны предлагалось выполнить задание на одно из свойств внимания.

Исследование свойств внимания в покое, а также на различных пульсовых режимах (таблица 1, 2, 3) позволили выявить высокие показатели у женщин по сравнению с мужчинами. По данным научно-методической литературы отмечено, что у женщин наблюдаются более высокие показатели произвольного внимания [2].

Следует отметить, что точность выполнения задания в пробах на определение объема внимания не связана у мужчин с точностью выполнения других заданий. У женщин эти связи значимы. При выполнении заданий на внимание женщины ориентируются на быстроту, а мужчины – на точность работы.

Количество знаков, вычеркнутых за одну минуту, в корректурной пробе больше у женщин, чем у мужчин. При этом женщины могут увеличивать темп работы с корректурными таблицами без изменения точности, у мужчин это сопровождается снижением данного показателя.

Таким образом, в заданиях, где нужно было воспринимать детали и часто переключать внимание, женщины-ориентировщицы показывают большую эффективность, чем мужчины.

Это может быть связано с тем, что женщины добросовестнее относятся к техническим заданиям по ориентированию и чаще выполняют задания на разные свойства внимания.

Таблица 1 – Показатели свойств внимания в покое

Мужчины						Женщины					
Ф.И.	Разряд	Свойства внимания				Ф.И.	Разряд	Свойства внимания			
		О	Р	П	У			О	Р	П	У
С.В.	КМС	286,3	257,1	180,6	349,1	Ч.В.	МС	572,7	465,3	187	381,8
М.Д.	МС	300	367,3	148,3	349,1	А.М.	МС	490,9	489,9	225,8	550,9
С.Вд.	КМС	231,8	257,1	135,5	234,5	Ц.Ю.	МС	477,3	457,1	206,5	540
С.А.	МС	218,7	244,9	122,6	229,1	Ш.Н.	КМС	504,5	257,1	206,5	381,8
С.М.	МС	340,9	391,8	148,4	392,7	Р.А.	МС	422,7	502	212,9	518,2
Г.А.	КМС	245,5	244,9	135,5	245,5	С.Н.	КМС	354,5	318,4	187,1	409,1
М.А.	КМС	272,7	281,6	167,7	316,4	Б.Л.	КМС	381,8	330,6	309,7	403,6
$\bar{X}$		270,7	292,1	148,4	302,3	$\bar{X}$		199,0	402,3	219,4	455,1
σ		42,7	61,4	20,0	65,7	σ		75,9	97,8	42,2	77,3
Sx		16,1	23,2	7,6	24,8	Sx		28,7	36,9	15,9	29,2
V		15,8	21,0	13,5	21,7	V		16,6	24,3	19,2	16,9
W		0,97	0,77	0,95	0,88	W		0,97	0,87	0,74	0,79

Таблица 2 – Показатели свойств внимания у спортсменов-ориентировщиков в различных пульсовых зонах

	Пульс 120–140 уд/мин				Пульс 140–160 уд/мин				Пульс 160–180 уд/мин			
	О	Р	П	У	О	Р	П	У	О	Р	П	У
<i>X</i>	327,3	341,1	154,8	336,6	298,1	337,6	165,9	364,8	366,3	379,6	167,7	397,5
σ	±82,9	±59,7	±41,8	±66,7	±58,6	±82,1	±35,3	±88,9	±98,1	±67,1	±40,2	±88,6
<i>Sx</i>	31,4	22,6	15,8	25,2	22,2	31,0	13,3	33,6	37,1	25,3	15,1	33,5
<i>V</i>	25,3	17,5	27	19,8	19,7	24,3	21,3	24,4	26,8	17,7	23,9	22,3
<i>W</i>	0,91	0,96	0,93	0,85	0,87	0,86	0,94	0,92	0,95	0,83	0,92	0,89

Таблица 3 – Показатели свойств внимания у спортсменок-ориентировщиц в различных пульсовых зонах

	Пульс 120–140 уд/мин				Пульс 140–160 уд/мин				Пульс 160–180 уд/мин			
	О	Р	П	У	О	Р	П	У	О	Р	П	У
<i>X</i>	525,9	509,0	291,1	545,5	572,7	502,0	299,0	557,1	566,9	544,0	286,6	543,1
σ	±35,9	±65,5	±95,3	±35,6	±23,6	±51,6	±68	±39,7	±37,7	±48,4	±34,5	±47,2
Sx	13,6	24,7	36,0	13,5	8,9	21,2	25,7	15,0	14,2	18,3	13,0	17,8
<i>V</i>	6,8	12,7	32,7	6,5	4,1	11,2	22,7	7,1	6,6	8,9	12,0	8,7
<i>W</i>	0,96	0,98	0,80	0,88	0,88	0,94	0,67	0,79	0,87	0,91	0,91	0,88

Анализ величин показателей свойств внимания у мужчин позволяет отметить, что средние показатели объема и распределения внимания (таблица 4) зависят от зоны интенсивности. При этом у различных спортсменов наблюдаются индивидуальные особенности проявления свойств внимания в различных зонах интенсивности. Это связано с квалификацией спортсменов и стажем их занятий ориентированием.

Таблица 4 – Средние показатели свойств внимания у спортсменов-ориентировщиков

Свойства внимания	Покой	Пульс 120–140 уд/мин	Пульс 140–160 уд/мин	Пульс 160–180 уд/мин
Объем	270,7±42,7	327,3±82,9	298,1±58,6	366,3±98,1
Распределение	292,1±61,4	341,1±59,7	337,6±82,1	379,6±67,1
Переключение	148,4±20,0	154,8±41,8	165,9±35,3	167,7±40,2
Устойчивость	302,3±65,7	336,6±66,7	364,8±88,9	397,5±88,6

Результаты исследований показателей свойств внимания у женщин на разных пульсовых режимах передвижения позволяют отметить, что они носят волнообразный характер, зависят от интенсивности передвижения и носят индивидуальный характер (таблица 5).

Таблица 5 – Средние показатели свойств внимания у спортсменок-ориентировщиц

Свойства внимания	Покой	Пульс 120–140 уд/мин	Пульс 140–160 уд/мин	Пульс 160–180 уд/мин
Объем	547,8 ± 75,9	525,9 ± 35,9	572,7 ± 23,6	566,9 ± 37,7
Распределение	402,3 ± 97,8	509,0 ± 65,5	502,0 ± 51,6	544,0 ± 48,4
Переключение	219,4 ± 42,2	291,1 ± 95,3	299,0 ± 68	286,6 ± 34,5
Устойчивость	455,1 ± 77,3	545,5 ± 35,6	557,1 ± 39,7	543,1 ± 47,2

Проведенные исследования позволяют отметить, что показатели свойств внимания постепенно увеличиваются с возрастанием интенсивности передвижения. При этом они достигают своего максимума при пульсе 160–180 уд/мин. Так, в среднем у мужчин объем внимания составляет – 366,3±98,1 балла, распределение – 379,6±67,1 балла, переключение – 167,7±40,2 балла, устойчивость – 397,5±88,6 балла. У женщин эти показатели составляют соответственно – объем: 566,9±37,7 балла, распределение – 544±48,4 балла, переключение – 286,6±34,5 балла, устойчивость – 543,1±47,2 балла. Данные показатели соответствуют пульсовой зоне соревновательной деятельности ориентировщиков. Таким образом, для достижения наилучшего эффекта в тренировке свойств внимания ориентировщикам целесообразно использовать нагрузку в зоне интенсивности соответствующей соревновательной деятельности при пульсе от 160 до 180 уд/мин. Развитие свойств внимания в покое является неэффективным и неспецифичным в спортивном ориентировании.

Выводы:

1. Показатели свойств внимания у женщин выше, чем у мужчин не только в покое, но и при выполнении нагрузок различной интенсивности. Это связано с тем, что у женщин развито лучше произвольное внимание.
2. Показатели свойств внимания зависят от зоны интенсивности, носят индивидуальный характер и достигают максимальных величин в зоне интенсивности, соответствующей соревновательной деятельности при пульсе 160–180 уд/мин. В среднем у мужчин объем внимания составляет – $366,3 \pm 98,1$ балла, распределение – $379,6 \pm 67,1$ балла, переключение – $167,7 \pm 40,2$ балла, устойчивость – $397,5 \pm 88,6$ балла. У женщин эти показатели составляют соответственно: объем – $566,9 \pm 37,7$ балла, распределение – $544 \pm 48,4$ балла, переключение – $286,6 \pm 34,5$ балла, устойчивость – $543,1 \pm 47,2$ балла.
3. Развитие свойств внимания у ориентировщиков целесообразно осуществлять на кроссовых тренировках, используя различные пульсовые режимы, поскольку в условиях соревновательной деятельности спортсмены постоянно изменяют скорость передвижения, вызванной спецификой вида спорта.

1. Воронов, Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: учеб. пособие для преподавателей и студентов академий и ин-тов физ. культуры, тренеров и спортсменов / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГИФК, 1995. – 86 с.

2. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 367 с.

3. Миронов, П.П. От новичка до мастера: авторская программа / П.П. Миронов. – Полоцк, 2008. – 53 с.

4. О-вестник «Компас в мире ориентирования». Спортивное ориентирование. В помощь тренеру и спортсмену. – Черновцы, 1997. – 87 с.

5. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – Киев: Высшая школа, 1984. – С. 352.

6. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

7. Психология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://stetsukov.wordpress.com>. – Дата доступа: 14.10.2011.

ФОРМИРОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Л.Д. Глазырина, д-р пед. наук,

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,
Республика Беларусь,

И. Родзевич-Грун, д-р,

Институт физической культуры Академии им. Я. Длугоша,
Польша

Современная цивилизация вступает в ту стадию, которую принято называть «информационным обществом». По мнению В.А. Лекторского, «...В цивилизации такого типа темпы культурных изменений, творчество новых культурных и социальных форм многократно возрастают. Это значит, что основания (в том числе предельные) деятельности, познания и оценки трансформируются гораздо чаще, чем это было в прошлом» [1, с. 19].

При современном уровне спортивных достижений к подготовленности юных спортсменов предъявляются достаточно жесткие требования. В настоящее время это связано с тем, что техническая, физическая и волевая подготовленность юных спортсменов высокого уровня находится на высоком, примерно одинаковом уровне. В связи с этим при прочих равных условиях победа на соревнованиях определяется в конечном счете зрелостью тактического мастерства. Именно на тактическое мастерство должно быть обращено особое внимание тренеров, работающих с юными спортсменами, имеющими I разряд и кандидатами в мастера. Тактические умения позволяют юному спортсмену более эффективно использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными противниками и в различных условиях.

Интеграция теоретических подходов и использование разнообразных тактических действий в спортивной подготовке юных спортсменов имеют огромный потенциал. Применение различных тактических комбинаций на самом раннем этапе спортивной подготовки с большей вероятностью приведет к необходимым и быстрым изменениям в развитии мышления юных спортсменов и позволит им лучше удовлетворять свои потребности в достижении результатов в других видах подготовки, в частности, физической, технической, морально-волевой и др.

В системе тактических действий, выполняемых юным спортсменом, тренеру легче осознать его уникальность и природу способов мышления и одновременно потребовать выполнения соответствующих его уникальности и природе тактических действий, создаваемых в ходе выполнения различного вида тренировочных заданий по данному виду спорта. В то же время в тренировочном процессе у тренера появляются возможности сравнения в решении тактических задач юным спортсменом в различных ситуациях в зависимости от создаваемых условий.

То, как изменяется тактическое мышление участника тренировочного процесса, порой практически непостижимо для окружающих (членов коллектива процесса, присутствующих), но эти изменения должны запечатлеваться в памяти тренера для разработки дальнейших средств воздействия, которые будут применяться в ходе тренировочного процесса на разных его этапах, увеличивая степень сложности в развитии внутренних или внешних состояний личности юного спортсмена с целью совершенствования тактических действий и внедрения их в практику других видов спортивной подготовки.

Чем разнообразнее формы, средства и методы, которые применяет тренер в спортивной подготовке юных спортсменов, направленные на развитие их тактического мышления, тем основательней должна быть теоретическая подготовка самого тренера. В условиях новых требований образовательного процесса юных спортсменов необходимо использовать современные стратегии, имеющие место в когнитивной психологии развития личности детей и подростков, в теории и методике спортивной подготовки юных спортсменов. Кроме того, когнитивные теории могут служить в качестве организующей основы в условиях развития разнообразных тактических действий юных спортсменов. Для этого тренеру необходимо акцентировать внимание во время тренировочного процесса на содержательной стороне мотивов юных спортсменов, их ценностных ориентаций, связанных не только с достижением сиюминутной результативности, но и реализацией прогностической функции используемых тактических приемов и действий, а также определить вид контроля для последующей коррекции на основе специально подобранных или разработанных самостоятельно тестов.

Необходимо обратить внимание на то, что такая наука, как психология, обнаруживает прямой практический смысл для тренера и тренерского состава. Существует необходимость в новой обстановке определить и новые подходы, способствующие тактической подготовке юных спортсменов. В этом случае методика обучения тактическим действиям должна строиться как и прежде в соответствии с принципом постепенности – сначала разучивание элементарных частей тактического действия, затем связок из элементарных частей, потом группы из связок, наконец целостного действия, но с учетом изменения мышления самих юных спортсменов, прежде всего для обогащения целенаправленной деятельности, включающей смысл определенного высокого достижения в свое собственное сознание, свой личностный опыт. В то же время, перерабатывая в своем сознании те ценности, которые юный спортсмен может включить в свой личностный опыт, опредмечивая свою собственную спортивную деятельность, используя в качестве главного стимула стремление стать одним из, он должен получить от тренера совокупность не только догматизированных принципов прошлого, но и принципов, используемых реально в спортивной деятельности.

Обучение тактическому мастерству юных спортсменов происходит с использованием логически связанных друг с другом методов:

1. Смена одних тактических комбинаций и приемов с другими по заранее обусловленному плану.
2. Смена одних тактических комбинаций и приемов другими, требующими быстрого и творческого переключения.
3. Организация учебных соревнований с разными противниками, отличающимися друг от друга по характеру, стилю, способам ведения тактической борьбы.

К условиям формирования тактических умений юного спортсмена можно отнести:

- необходимость правильно оценивать свои индивидуальные возможности – физическую и техническую подготовленность;
- необходимость выполнять упражнения, исключая стойкие стереотипы нервно-мышечных процессов, соответствующих определенному (привычному) уровню силы, скорости и др. движений и действий;
- необходимость не теряться при возникновении неожиданных препятствий и уметь быстро сориентироваться в возникших неожиданных обстоятельствах;
- выполнять соответствующие виды спортивных упражнений с сосредоточенным вниманием, не отвлекаясь на посторонние раздражители;
- учиться исключать неуверенность в своих силах, гнетущие мысли о том, что что-то может быть неудачным в данном виде спортивной деятельности.

Для формирования спортивных умений для тактических действий необходимы наблюдательность, сообразительность, инициативность, прогностичность, целеустремленность, настойчивость, интенсивность внимания и др.

С целью стимулирования юного спортсмена к формированию тактических умений и преодолению различного рода трудностей можно рекомендовать использовать традиционные средства. К ним относятся: интерес и увлеченность видом спортивной деятельности; чувство личной ответственности за собственные достижения на учебных тренировочных занятиях и соревнованиях и понимание значения тренировочного упражнения не только для спортивного результата, но и для своего собственного физического совершенства; применение различных видов систематического контроля и самоконтроля на разных этапах спортивной тренировки и др.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЛОВЧИХ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2000, 2004, 2008 ГОДОВ И ЧЕМПИОНАТАХ (ПЕРВЕНСТВАХ) РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ 2009, 2010, 2011 ГОДОВ

А.Б. Глазко, канд. пед. наук, доцент, М.А. Лецинская,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Т.А. Глазко, канд. пед. наук, доцент,
Минский государственный лингвистический университет,
Республика Беларусь

Спортивный результат пловца на главных (основных) соревнованиях спортивного сезона является апогеем тренировочного процесса на протяжении многих месяцев и лет. Показанные достижения могут свидетельствовать о правильном выборе стратегии подготовки и эффективности планирования учебно-тренировочного процесса. Каждый результат, в зависимости от ранга спортивного соревнования, имеет свой уровень престижности. В рейтинге престижности соревнований первое место безоговорочно занимают Олимпийские игры. Далее по убывающей следуют чемпионаты мира, чемпионаты континентов, национальные первенства и так далее [1–4].

Целью данной работы являлось проведение сравнительного анализа результатов на дистанциях вольного стиля сильнейших пловчих мира, участниц Олимпийских игр 2000 г. (Сидней, Австралия), 2004 г. (Афины, Греция), 2008 г. (Пекин, Китай), национальных первенств и чемпионатов Республики Беларусь 2009 г. (июнь, Минск), 2010 г. (май, Пинск), 2011 г. (январь, Пинск).

Анализ результатов в женском плавании показал, что женщины меньше отстают от мужчин в вольном стиле, чем в других способах плавания.

Программа олимпийских соревнований и национальных первенств включает плавание на дистанциях 50, 100, 200, 400, 800 метров.

На дистанции 50 метров наиболее высокий результат (24,06 с) был показан на Олимпийских играх в Пекине, по сравнению с двумя предыдущими Олимпийскими играми (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты олимпийских соревнований 2000, 2004, 2008 годов у женщин на дистанциях плавания вольным стилем

Дистанция, м	Олимпийские игры								
	2000 год, Сидней			2004 г., Афины			2008 г., Пекин		
	1-й рез-т, с	8-й рез-т, с	хср±σ	1-й рез-т, с	8-й рез-т, с	хср±σ	1-й рез-т, с	8-й рез-т, с	хср±σ
50	24,32	25,65	25,01±0,477	24,58	25,20	24,96±0,187	24,06	24,77	24,36±0,282
100	53,83	55,58	54,76±0,624	53,84	55,24	54,58±0,471	53,12	54,29	53,80±0,500
200	118,24	119,55	118,92±0,486	118,03	119,20	118,69±0,435	114,82	117,83	116,35±1,341
400	245,80	253,11	249,46±2,553	245,34	251,35	248,05±2,569	243,22	251,26	244,90±2,663
800	499,67	517,39	507,82±5,742	504,54	517,02	509,06±4,391	494,10	512,35	504,43±5,684

Следует отметить, что спортсменка, показавшая восьмой результат (24,77 с), могла бы стать олимпийской чемпионкой на данной дистанции на предыдущих играх в Афинах и быть в призерах Олимпиады в Сиднее. Наибольшая плотность результатов, которая определялась по среднему результату участников финала и модулю отклонения, была отмечена на олимпийских соревнованиях 2004 года (24,96±0,187 с). Далее следуют результаты финалистов Пекинской (24,36±0,282 с) и Сиднейской олимпиад (25,01±0,477 с).

Помимо дистанции 50 метров, также наиболее популярной и престижной считается дистанция 100 метров. Результаты пловчих Олимпийских игр 2000 и 2004 годов примерно одинаковы. Так, например, чемпионки на данной дистанции показали результаты 53,83 с и 53,84 с соответственно. Лучший результат 53,12 с был продемонстрирован на Олимпиаде в Пекине. По плотности результатов участниц финальных заплывов олимпийские соревнования, в порядке снижения показателя, распределились следующим образом: Афины (54,58±0,471 с), Пекин (53,80±0,50 с) и Сидней (54,76±0,624 с).

Примерная тенденция сохранялась на дистанциях 200, 400 и 800 метров. Следует отметить, что практически на всех дистанциях вольным стилем в олимпийских соревнованиях у женщин абсолютно лучшие результаты были достигнуты на Олимпиаде 2008 года в Пекине.

На чемпионатах Республики Беларусь также наблюдается тенденция в сторону улучшения результатов из года в год. Так, например, время, показанное белорусскими пловчихами на дистанции 50 м вольным стилем, составило 25,84 с (июнь 2009 г., Минск); 25,46 с (май 2010 г., Пинск); 25,00 с (январь 2011 г., Пинск). Наибольшая плотность результатов была отмечена на чемпионате Республики Беларусь в 2009 г. (27,33±0,673 с). Далее

следуют результаты финалистов в 2010 г. (27,15±0,941 с) и в 2011 г. (27,11±1,173 с), которые представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты чемпионатов Республики Беларусь 2009, 2010, 2011 годов у женщин на дистанциях плавания вольным стилем

Дис- тан- ция, м	Чемпионаты Республики Беларусь								
	июнь 2009 г., Минск			май 2010 г., Пинск			январь 2011 г., Пинск		
	1-й рез-т, с	8-й рез-т, с	хср±σ	1-й рез-т, с	8-й рез-т, с	хср±σ	1-й рез-т, с	8-й рез-т, с	хср±σ
50	25,84	27,84	27,33±0,673	25,46	28,24	27,15±0,941	25,00	28,6	27,11±1,173
100	56,2	62,18	59,17±1,755	54,65	59,8	57,77±1,763	54,28	60,07	57,92±1,884
200	128,54	140,33	131,84±8,316	125,17	134,24	130,96±3,318	123,87	136,03	129,99±4,734
400	267,09	294,18	282,42±8,640	269,61	284,47	279,59±5,067	267,15	325,1	284,50±17,743
800	562,3	599,04	582,87±12,008	562,49	588,97	577,70±8,501	558,87	600,80	579,41±16,263

Если сравнивать результаты, показанные на дистанции 50 м вольным стилем на Олимпийских играх и национальных первенствах Республики Беларусь, то можно сказать, что чемпионки Республики Беларусь на данной дистанции могли бы побороться за медали в финальных заплывах Олимпиад 2000 и 2004 годов. А вот на Олимпийских играх в Пекине белорусские пловчихи не прошли бы в финал соревнований.

Тенденция к улучшению результатов среди белорусских спортсменок также наблюдается и на дистанции 100 м вольным стилем. Лучший результат в 2009 г. составил 56,2 с, в 2010 г. – 54,65с, в 2011 г. – 54,28 с. Наименьшая плотность результатов отмечена в 2011 г. (57,92±1,884 с), далее по возрастающей, в 2010 г. (57,77±1,763 с) и в 2009 г. (59,17±1,755 с). Следует отметить, что финалистки чемпионатов Республики Беларусь могли бы участвовать в финальных заплывах Олимпийских игр. Так, например, чемпионка 2010 г. на данной дистанции с результатом 54,65 с могла бы участвовать в финальном заплыве на Олимпийских играх 2000 и 2004 годов, а вот в финал 2008 г. она бы не попала. Чемпионка 2011 г. с результатом 54,28 с могла бы участвовать в финальных заплывах всех трех Олимпиад.

Результаты белорусских пловчих на дистанциях 200, 400 и 800 метров вольным стилем незначительно улучшаются из года в год. Лучший результат на дистанции 200 метров, показанный в 2009 г., составляет 2:08,54 (128,54 с), в 2010 – 2:05,17 (125,17 с) и в 2011 г. 2:03,87 (123,87 с). С данными результатами белорусские спортсменки не попали бы ни в один из финалов Олимпийских игр 2000, 2004, 2008 годов, так как там были продемонстрированы следующие лучшие результаты: 1:58,24 (118,24 с) – Сидней, 1:58,03 (118,03 с) – Афины и 1:54,82 (114,82 с) – Пекин. Наибольшая плотность результатов Олимпиад была отмечена в 2004 г. (118,69±0,435 с), затем по убывающей в 2000 – 118,92±0,486 с и наименьшая в 2008 г. – 116,35±1,341 с.

На чемпионатах Республики Беларусь наибольшая плотность результатов зафиксирована в мае 2010 г. (Пинск) – 130,96±3,318 с, и далее, по убывающей, в Пинске в 2011 г. (129,99±4,734 с) и наименьшая в Минске в 2009 г. – 131,84±8,316 с.

Чемпионкой Республики Беларусь на дистанции 400 метров вольным стилем в 2009, 2010, 2011 годах становилась одна и та же спортсменка с результатами соответственно – 4:27,09 (267,09 с), 4:29,61 (269,61 с), 4:27,15 (267,15 с). С показанным временем она не смогла бы участвовать в финальных заплывах олимпийских игр 2000, 2004, 2008 годов, так как результаты на данных Олимпиадах составили 4:05,80 (245,80 с), 4:05,34 (245,34 с) 4:03,22 (243,22 с) соответственно. Плотность результатов на данных Олимпийских играх уменьшалась и составила в 2000 году – 249,46±2,553 с, в 2004 – 248,05±2,569 с, в 2008 – 244,90±2,663 с.

На чемпионатах Республики Беларусь наибольшая плотность результатов отмечена в 2010 г. (279,59±5,067) и далее по убывающей в 2009 г. (282,42±8,640 с) и наименьшая в 2011 г. (284,50±17,743 с).

Наименее популярной женской дистанцией в национальных первенствах является 800 метров вольным стилем. На данной стайерской дистанции отмечается наименьшее количество участниц, а, следовательно, и меньший уровень соперничества. Лучшие результаты по годам составили: в 2009 г. – 9:22,30 (562,30 с), в 2010 г. – 9:22,49 (562,49 с) и в 2011 г. – 9:18,87 (558,87 с). Результаты, показанные на данных соревнованиях, являются очень низкими и значительно отстают от показанных в финальных заплывах Олимпийских игр. В 2000 г. чемпионский результат равнялся 8:19,67 (499,67 с), в 2004 – 8:24,54 (504,54 с), в 2008 году – 8:14,10 (494,10 с) – мировой рекорд.

Наибольшая плотность результатов на чемпионатах Республики Беларусь отмечена в 2010 г. (577,70±8,501 с), и далее по убывающей, в 2009 г. – 582,87±12,008 с, в 2011 г. – 579,41±16,263 с. Олимпийские игры отличаются большей среднестатистической плотностью на данной дистанции. Наименьшая плотность отмечена в Сиднее – 507,82±5,742 с. Далее по возрастающей, в Пекине – 504,43±5,684 с и Афинах – 509,06±4,391 с. Большая плотность результатов на Олимпиадах, относительно национальных первенств, обусловлена более высоким уровнем подготовленности и соперничества участниц.

Подводя итоги результатов на дистанциях вольным стилем, можно сказать, что наименьшее отставание белорусских пловчих в плавании на 50 и 100 метров. Чем длиннее дистанция, тем хуже результаты и больше отставание от участниц заплывов Олимпийских игр. Это очевидно из того, что чемпионка Республики Беларусь 2010 года Александра Герасименя могла бы войти в финальный заплыв Олимпиады в 2000 году. А вот с результатом, показанным ею в 2011 году (28,06 с), она могла бы составить конкуренцию не только в финале в Сиднее, но и в Афинах. Приблизительно такая же тенденция прослеживается и на дистанции 100 метров вольным стилем. Чемпионкой на данной дистанции является также Александра Герасименя. С результатом, показанным ею в 2010 году – 54,65 с, она могла бы участвовать в финальных заплывах Олимпиад 2000 и 2004 годов. А со временем, продемонстрированным в 2011 – 54,28 с, она могла бы сражаться за лидерство во всех трех финальных заплывах Олимпиад. Если рассматривать дистанции 200, 400 и 800 метров вольным стилем, то на них белорусские пловчихи значительно отстают от сильнейших спортсменок мира.

Таким образом, проведенный сравнительный анализ результатов Олимпийских игр и национальных первенств в женском плавании на дистанциях вольного стиля позволяет сделать ряд выводов:

- анализ результатов участниц финальных олимпийских заплывов на большинстве дистанций превосходит аналогичные результаты белорусских пловчих. Наименьшее отставание от результатов олимпийского уровня зафиксировано на спринтерских дистанциях 50 и 100 метров;

- плотность результатов финальных заплывов практически на всех дистанциях вольного стиля в национальных соревнованиях значительно ниже, чем у спортсменок олимпийских финалов. На сегодняшний день только две белорусские пловчихи (А. Герасименя и С. Хохлова) реально могут претендовать на участие в финальных заплывах Олимпийских игр в Лондоне в 2012 году;

- на средних и стайерских дистанциях отставание белорусских спортсменок более значительно, относительно результатов Олимпийских игр, а показанные результаты не являются конкурентоспособными на соревнованиях любого международного уровня;

- в многолетней динамике средние результаты белорусских участниц финальных заплывов отстают от аналогичных результатов олимпийских финалов на спринтерских дистанциях в среднем на 8–12 лет, а на стайерских – приблизительно на 16–20 лет.

1. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная рекордология / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 65–71.
2. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта / Е.И. Иванченко. – Минск. – Ч. 1. – 1996. – 129 с.
3. Келлер, В.С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки / В.С. Келлер // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 41–49.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высш. квалиф. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЛОВЦОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2000, 2004, 2008 ГОДОВ И ЧЕМПИОНАТАХ (ПЕРВЕНСТВАХ) РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ 2009, 2010, 2011 ГОДОВ

А.Б. Глазко, канд. пед. наук, доцент, М.А. Лецинская,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Т.А. Глазко, канд. пед. наук, доцент,
Минский государственный лингвистический университет,
Республика Беларусь

Спортивный результат как продукт соревновательной деятельности, имеющий самостоятельную ценность для спортсмена, тренера, зрителей, спортивной организации, страны, обуславливается большим количеством факторов. В их числе индивидуальные особенности личности спортсмена, эффективность системы подготовки, материально-технические условия подготовки и соревнований, климат, географические и социальные условия, в которых проводятся соревнования [1].

Общеизвестно, что рост результатов в большом спорте в настоящее время достигается ценой огромных эмоциональных и энергетических затрат [2].

Рекорды в современном олимпийском спорте, как и победа на Олимпийских играх, доступны лишь спортсменам, не только имеющим уникальные природные задатки, но и сумевшим их развить благодаря многолетней рационально спланированной подготовке. Плотность спортивного результата характеризуется степенью концентрации, насыщенности лучших достижений спортсменов в определенных интервалах времени [3].

Целью работы являлся сравнительный анализ результатов пловцов-мужчин на трех последних Олимпийских играх и национальных чемпионатах 2009–2011 гг.

В финале соревнований после серии отборочных предварительных заплывов участвуют восемь лучших по результатам пловцов. Поэтому для специалистов особый информационный интерес вызывают чемпионский результат, среднее время и модуль отклонения результатов участников финала и время восьмого финалиста.

Программа олимпийских соревнований и национальных первенств включает плавание вольным стилем на дистанциях 50, 100, 200, 400, 1500 метров.

На дистанции 50 метров наиболее высокий результат (21,30 с) был показан на Олимпийских играх в Пекине по сравнению с Олимпиадами в Сиднее и Афинах, лидерские результаты на которых составили 21,98с и 21,93с (таблица 1).

Обращает внимание на себя факт, что пловец, показавший восьмой результат (21,72с) в 2008 году, мог бы стать олимпийским чемпионом на данной дистанции на двух предыдущих Олимпиадах. На данной дистанции отмечается улучшение всех показателей без исключения. Наибольшая плотность результатов была отмечена на олимпийских соревнованиях 2008 года ($21,57 \pm 0,141$ с). Далее следуют результаты финалистов Афинской ($22,11 \pm 0,154$ с) и Сиднейской Олимпиад ($22,19 \pm 0,198$ с).

Таблица 1 – Результаты олимпийских соревнований 2000, 2004, 2008 годов у мужчин на дистанциях вольного стиля

Дис- тан- ция, м	Олимпийские игры								
	2000 год, Сидней			2004 год, Афины			2008 год, Пекин		
	1-й рез- т,с	8-й рез- т,с	хср±σ	1-й рез- т,с	8-й рез- т,с	хср±σ	1-й рез- т,с	8-й рез- т,с	хср±σ
50	21,98	22,51	$22,19 \pm 0,198$	21,93	22,37	$22,11 \pm 0,154$	21,30	21,72	$21,57 \pm 0,141$
100	48,30	49,44	$48,95 \pm 0,387$	48,17	49,30	$48,80 \pm 0,469$	47,21	48,33	$47,77 \pm 0,395$
200	105,35	109,46	$107,43 \pm 1,506$	104,71	108,40	$106,49 \pm 1,382$	102,96	107,47	$105,81 \pm 1,483$
400	220,59	228,52	$226,21 \pm 2,761$	223,10	228,96	$225,92 \pm 2,264$	221,86	228,29	$225,92 \pm 1,977$
1500	888,33	919,87	$901,67 \pm 10,152$	883,40	913,66	$898,05 \pm 12,616$	880,84	905,21	$888,62 \pm 8,503$

Результаты пловцов Олимпийских игр 2000 и 2004 годов на дистанции 100 метров примерно одинаковы: чемпионы на данной дистанции проплыли соответственно за 48,30 и 48,17 с. Лучший результат – 47,21 с был продемонстрирован на Олимпиаде в Пекине. По плотности результатов участников финальных заплывов олимпийские соревнования в порядке снижения показателя распределились следующим образом: Сидней ($48,95 \pm 0,387$ с), Пекин ($47,77 \pm 0,395$ с) и Афины ($48,80 \pm 0,469$ с).

На чемпионатах Республики Беларусь наблюдается тенденция в сторону, хоть и незначительного, но ухудшения результатов из года в год (таблица 2). Так, например, время, показанное белорусскими пловцами на дистанции 50 м вольным стилем, составило 22,76 с (июнь 2009 года, Минск), 23,07 с (май 2010 года, Пинск), 23,18 с (январь 2011 года, Пинск). Наибольшая плотность результатов была отмечена на чемпионате Республики Беларусь в 2009 году ($23,46 \pm 0,336$ с), где в финале встретилась относительно однородная по уровню подготовленности и спортивной притязательности группа пловцов. Далее следуют результаты финалистов чемпионатов Республики Беларусь в 2010 ($23,79 \pm 0,424$ с) и в 2011 году ($23,90 \pm 0,479$ с).

Таблица 2 – Результаты чемпионатов Республики Беларусь 2009, 2010, 2011 годов у мужчин на дистанциях вольного стиля

Дис- тан- ция, м	Чемпионаты Республики Беларусь								
	июнь 2009 г., Минск			май 2010 г., Пинск			январь 2011 г., Пинск		
	1-й рез- т,с	8-й рез- т,с	хср±σ	1-й рез- т,с	8-й рез- т,с	хср±σ	1-й рез- т,с	8-й рез- т,с	хср±σ
50	22,76	24,68	$23,46 \pm 0,336$	23,07	24,22	$23,79 \pm 0,424$	23,18	24,46	$23,90 \pm 0,479$
100	50,07	52,44	$51,55 \pm 0,730$	50,26	52,53	$51,70 \pm 0,726$	50,77	54,08	$53,01 \pm 1,412$
200	112,75	116,8	$115,06 \pm 1,636$	112,53	117,46	$115,30 \pm 1,803$	113,94	123,41	$118,04 \pm 3,036$
400	238,53	259,52	$247,73 \pm 6,713$	239,78	262,51	$253,23 \pm 7,616$	238,78	255,97	$249,64 \pm 7,171$
1500	943,47	Дискв.	$1020,19 \pm 50,659$	1008,12	1058,78	$1031,26 \pm 17,952$	935,55	1029,30	$1008,54 \pm 30,956$

Тенденция к ухудшению результатов среди белорусских спортсменов также наблюдается и на дистанции 100 м вольным стилем. Лучший результат в 2009 году составил 50,07 с, в 2010 – 50,26 с, в 2011 – 50,77 с. Наибольшая плотность результатов отмечена на чемпионатах Республики Беларусь в 2010 году ($51,70 \pm 0,726$ с), далее по возрастающей статистических показателей в 2009 ($51,55 \pm 0,730$ с) и в 2011 году ($53,01 \pm 1,412$ с).

Если сравнивать результаты, показанные на дистанциях 50 и 100 м вольным стилем на Олимпийских играх и национальных первенствах Республики Беларусь, то можно сказать, что чемпионы Республики Беларусь на данных дистанциях не смогли бы побороться за медали в финальных заплывах Олимпиад.

В течение трех Олимпиад результаты на дистанциях 200 и 1500 м имели положительную тенденцию, в отличие от дистанции 400 м вольным стилем.

На дистанции 200 метров олимпийские чемпионы 2000, 2004 и 2008-го годов продемонстрировали очень высокие результаты, а именно 1:45,35 (105,35 с) – Сидней, 1:44,71 (104,71 с) – Афины, 1:42,96 (102,96 с) – Пекин. Наибольшая плотность результатов зафиксирована в 2004 году ($106,49 \pm 1,382$ с), затем данный показатель уменьшался и составил в 2008 году $105,81 \pm 1,483$ с и в 2000 году $107,43 \pm 0,431$ с. Положительная тенденция к улучшению от игр к играм отмечается в выборке показателей средних результатов и восьмых результатов участников финалов.

Лучшие результаты, демонстрируемые на чемпионатах Республики Беларусь, составили в 2009 году 1:52,75 (112,75 с), в 2010 – 1:52,53 (112,53 с), в 2011 – 1:53,94 (113,94 с). Чемпионы 2009, 2010, 2011 годов с показанным на дистанции временем не смогли бы стать финалистами Олимпийских игр. Наибольшая плотность результатов наблюдалась в 2009 году и составляла $115,06 \pm 1,636$ с. Далее по убывающей в 2010 году – $115,30 \pm 1,803$ с, и наименьшая – в 2011 – $118,04 \pm 3,036$ с. Самые лучшие результаты финальных заплывов были показаны в 2009 году. Они находились в промежутке от 1:52,75 (112,75 с) до 1:56,80 (116,80 с).

На Олимпийских играх в Афинах на дистанции 400 метров вольным стилем имела место тенденция снижения результатов. Лучший результат, показанный в 2000 году, составлял 3:40,59 (220,59 с), в 2004 – 3:43,10 (223,10 с) и в 2008 – 3:41,86 (221,86 с). Самая большая плотность результатов отмечена на Олимпиаде в 2008 году – $225,92 \pm 1,977$ с. На остальных двух Олимпиадах (2000 и 2004 годов) данный показатель составил $226,21 \pm 2,761$ с и $225,92 \pm 2,264$ с соответственно.

Результаты чемпионатов Республики Беларусь имеют обратную тенденцию. Лишь один показатель направлен в положительную сторону, а именно время 4:15,97 (255,97 с), показанное восьмым участником в январе 2011 года в Пинске. Плотность результатов составила в 2009 году $247,73 \pm 6,713$ с, в 2010 – $253,23 \pm 7,616$ с, и в 2011 – $249,64 \pm 7,171$.

Самой тяжелой дистанцией, безусловно, является 1500 метров вольным стилем. Лидером на протяжении двух олимпийских циклов являлся австралийский пловец Г. Хэккет, в Пекине он стал серебряным призером. Лучшие результаты составили: 14:48,33 (888,33 с) – Сидней, 14:43,40 (883,40 с олимпийский рекорд) и 14:40,84 (880,84 с). Наибольшая плотность результатов зафиксирована в 2008 году ($888,62 \pm 8,503$ с), данный показатель был хуже в 2000 году – до $901,67 \pm 10,152$ с, и в 2004 году составил $898,05 \pm 12,616$ с. На данной дистанции отмечается также улучшение всех исследуемых статистических показателей.

Наилучший результат национального уровня на данной дистанции был зафиксирован в 2011 году в Пинске и составил 15:35,55 (935,55 с). На этом же чемпионате, по сравнению с предыдущими, отмечен также рост результата восьмого участника финального заплыва.

Подводя итоги результатов на дистанциях вольным стилем, можно сказать, что наименьшее отставание белорусских пловцов отмечается в плавании на 50, 100 и 200 метров. Чем длиннее дистанция, тем хуже результаты и больше отставание от финальных заплывов Олимпийских игр. В отличие от женской половины команды, мужская не смогла бы стать участниками финальных заплывов ни одних из Олимпийских игр. Если рассматривать дистанции 400 и 1500 метров вольным стилем, то на них белорусские пловцы слишком сильно отстают от сильнейших спортсменов мира.

Проведенный сравнительный анализ результатов Олимпийских игр и национальных первенств в мужском плавании на дистанциях вольного стиля позволяет сделать ряд выводов:

- анализ результатов белорусских пловцов и участников финальных олимпийских заплывов на дистанциях вольным стилем показал значительное отставание уровня национального плавания относительно международного;
- плотность и уровень результатов финальных заплывов на всех дистанциях вольного стиля в национальных соревнованиях гораздо ниже, чем у спортсменов олимпийских финалов;
- с увеличением длины соревновательной дистанции параллельно отмечается тенденция к увеличению отставания белорусских спортсменов от финалистов Олимпийских игр;
- отставание средних результатов белорусских участников мужских финальных заплывов от аналогичных результатов олимпийских финалов значительно большее, чем у женщин.

1. Гусев, С.В. Развитие коммуникативных способностей спортсмена при формировании спортивного результата / С.В. Гусев // Международная научно-практическая конференция «Современные проблемы физической культуры и спорта»: материалы конференции (24–25.04.2008г.): в 2 т. – СПб, 2008. – Т. 2. – С.112–114.

2. Келлер, В.С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки // Современная система спортивной подготовки / В.С. Келлер. – М.: СААМ, 1995. – С. 41–49.

3. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная рекордология / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 65–71.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

СТАРТОВАЯ ПОДГОТОВКА В ПЛАВАНИИ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ ЭЛЕМЕНТ ТРЕНИРОВКИ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ

А.В. Гулевич,

Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова,
Республика Беларусь

С возрастанием скорости плавания все большее значение приобретает старт, особенно на спринтерских дистанциях. Зоной старта принято считать дистанцию 7,5 метров. Исходя из этого можно определить, что удельная значимость старта на 50 и 100 метров, будет соответственно 15 и 7,5 %. И при одинаковой скорости плавания, уровне функциональной подготовленности, роста-весовых данных, степени развития физических качеств, спортсменов, хорошо усвоивший рациональную технику старта, может сразу же получить преимущество над соперниками в 1–1,5 метра. Соответственно, как составляющий компонент соревновательной деятельности, техника старта является важным элементом преодоления дистанции.

Практический опыт тренеров свидетельствует о качественных и количественных изменениях в технике старта. Однако до сих пор у специалистов и практиков нет единого мнения об эффективности современных вариантов старта и специфике техники прыжка в зависимости от подготовленности спортсменов и способа плавания, поэтому спортсмены не используют полностью потенциальных возможностей стартовой подготовки.

Введение. Вопросам обучения технике старта и ее совершенствования уделено достаточное внимание в работах как зарубежных, так и отечественных авторов. Однако эти методические рекомендации недостаточно учитывают новые представления о технике старта, его роли, месте и значении в контексте тренировочной и соревновательной деятельности пловца [1, 2, 3].



Рисунок 1 – Исходные положения, принимаемые на старте

На рисунке 1 мы видим фрагмент одного из последних чемпионатов мира по плаванию. Различные варианты исходных положений при выполнении стартового прыжка свидетельствуют о том, что на сегодняшний день среди специалистов в области плавания нет единого взгляда на технику старта.

Анализ программ по годам и периодам тренировочного процесса, микроциклов и макроциклов свидетельствует об отсутствии должного внимания к этой структурной единице спортивного плавания даже у пловцов-спринтеров, где старт на 15 % определяет итоговый результат. В лучшем случае тренеры и спортсмены вспоминают о старте перед самыми соревнованиями, отводя для совершенствования техники всего 5–10 минут [1, 4].

Сложившееся негативное положение приводит к тому, что, имея более высокие показатели дистанционного плавания, наши пловцы, проигрывая на старте, лишаются законных побед [5].

Большая эмоциональность соревновательной обстановки приводит к усилению функций различных органов и систем, которые, в свою очередь, оказывают влияние на двигательный аппарат, нервную систему, органы чувств спортсмена [6, 7].

Чтобы уточнить ряд положений по методике обучения, было проведено исследование с учетом задач овладения и совершенствования техникой стартов. Проверялись временные, пространственные, динамические характеристики всех фаз, при этом описывались видовые положения, требования и ориентиры для каждой фазы и всего старта в целом.

Занятия на суше и в воде могут достичь большего эффекта, если на протяжении всех этапов и периодов работа по совершенствованию техники старта четко сбалансирована со всеми задачами тренировочного процесса [1, 7, 8].

В ходе исследования применялись следующие методы: анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы, контрольные испытания, педагогический эксперимент. Основными направлениями исследования были:

1. Корректировка тренировочного плана. В тренировочные занятия включались специальные упражнения на суше и в воде, связанные с совершенствованием техники старта. Все тренировочные дистанции выполнялись со старта.

2. Увеличение дальности полета. Данный параметр совершенствовался за счет развития прыгучести. Как правило, наиболее значимых результатов в плавании добиваются спортсмены, обладающие преимущественно высоким уровнем специальной и общей выносливости, нежели спортсмены с высокими показателями скоростно-силовых качеств, которые, прежде всего, важны при развитии силы отталкивания от стартовой тумбочки. Но для того чтобы получить преимущество на старте не следует пренебрегать развитием прыгучести [9]. Для решения этой задачи нами использовалось специально разработанное и сконструированное тренажерное устройство.

3. Изменение некоторых элементов техники старта. Мы предлагаем модифицированный вариант старта, который позволит увеличить дальность полета при последующем сохранении горизонтальной скорости и рационального входа тела в воду. Мы видоизменили технику стартового прыжка следующим образом: а – уменьшить при отталкивании от тумбочки угол между вектором толчка и направлением вылета ОЦМ за счет меньшего сгибания в тазобедренных суставах; б – отталкивание производить под большим углом, что дает увеличение дальности полета; в – увеличить в полете скорость поворота вокруг поперечной оси тела за счет выполнения группировки и маха руками по дуге вниз-назад-вверх.

В исследованиях принимали участие юноши – студенты факультета физического воспитания, занимающиеся по специализации спортивное плавание и имеющие II спортивный разряд. Они были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную в количестве 14 человек в каждой из них. На первом этапе исследования (январь 2011 года) были проведены контрольные измерения скорости прохождения дистанции 25 метров. Старт выполнялся с тумбочки. Также фиксировались такие показатели, как время ухода со старта и время прохождения каждого и первых шести метров дистанции.

На втором этапе исследования (январь – апрель 2011 года) каждая из групп занималась по отдельной программе. Различие в программах заключалось в том, что пловцов контрольной группы не обучали заново технике стартового прыжка и они пользовались теми умениями и навыками, которые у них были сформированы на стадии начального обучения плаванию у своих предыдущих тренеров. На тренировочных занятиях они выполняли преимущественно нагрузку, связанную с прохождением дистанции, а старт выполнялся только в конце занятия и без целенаправленной отработки его отдельных фаз. В экспериментальной группе спортсмены прошли курс обучения стартовому прыжку заново, с использованием модифицированной методики, разработанной нами. Мы внесли некоторые коррективы в технику старта, и, расчленив стартовый прыжок, отрабатывали каждую его фазу в отдельности, затем – две-три смежные фазы и только потом – стартовый прыжок как целостное движение. Здесь у нас не было задачи целенаправленно совершенствовать результат дистанционной скорости плавания. Нам необходимо было выяснить, возможно ли значительно улучшить итоговый результат прохождения дистанции только за счет совершенствования техники старта. Поэтому в своей методике мы уделили большее внимание технике стартового прыжка, а дистанционную скорость старались поддерживать на исходном уровне.

Естественно, для того чтобы наилучшим образом подготовить спортсменов к соревнованиям по плаванию необходимо уделять первоочередное внимание технике прохождения дистанции и физическим качествам пловцов. И нашими исследованиями мы ни в коем случае не умаляем значения дистанционной подготовки, но и совершенствование техники такого элемента, как стартовый прыжок, не следует игнорировать. На сегодняшний день в спортивном плавании достигнуты высокие результаты, поставленные на спринтерских дистанциях мировые рекорды превосходятся новыми рекордсменами на десятые и сотые доли секунды. Это свидетельствует о том, что предел скорости передвижения человека в воде определенными способом уже достигнут. Поэтому есть смысл уделить особое внимание старту как элементу, за счет которого можно сэкономить несколько десятых долей секунды.

Скоротечность данного нашего исследования не позволила нам одновременно решать несколько задач, то есть сочетать совершенствование техники стартового прыжка с повышением скорости плавания по дистанции. Как известно, на этапе спортивного совершенствования в плавании такой показатель, как скорость движения по дистанции, очень трудно поддается улучшению, и для того чтобы сократить время преодоления спринтерской дистанции только за счет скорости плавания хотя бы на 0,5 с, необходимо довольно продолжительное время. Поэтому мы решили в нашем исследовании сконцентрировать внимание преимущественно на совершенствовании техники стартового прыжка.

На третьем этапе исследования (апрель 2011 года) мы провели повторные контрольные измерения всех тех параметров, которые измеряли на первом этапе.

Результаты исследования и их обсуждение. Как показали результаты, улучшение исследуемых параметров произошло во всех группах, но с более выраженными изменениями – в экспериментальной. Так, время на дистанции 25 м в экспериментальной группе по сравнению с исходными показателями было улучшено на 0,59 с, в контрольной – на 0,17 с. Данное существенное улучшение показателей произошло благодаря сокращению времени прохождения первых 6 метров дистанции. В экспериментальной группе этот результат улучшен на 0,58 с. В контрольной группе это изменение составило 0,10 с. Проанализировав динамику изменения результатов в экспериментальной группе, отметим, что наиболее существенного сокращения времени удалось добиться в фазе от момента стартового сигнала до отрыва ног от тумбочки. Это время составило 0,17 с. Мы видим, что этот результат равен сокращению времени на проплывание 25 метров в контрольной группе в целом. Это еще раз доказывает необходимость совершенствования техники стартового прыжка, так как при почти не изменившейся дистанционной скорости мы сумели улучшить итоговый результат 25-метрового отрезка на 0,59 с только лишь за счет сокращения времени прохождения рабочей зоны старта. В контрольной же группе результат улучшился за счет незначительного увеличения дистанционной скорости и такого же небольшого сокращения времени, потраченного на выполнение старта. В дальнейшем есть возможность еще более улучшить результат любой из спринтерских дистанций за счет совершенствования техники выхода пловца на поверхность воды и начала первых плавательных движений. Здесь главной задачей будет являться сохранение более продолжительного скольжения под водой с максимально возможной горизонтальной скоростью, а также своевременный выход на поверхность воды и наиболее рациональная техника первых движений прохождения дистанции.

Полученные нами данные дают основание сделать следующие выводы:

1. При обучении стартовому прыжку и в процессе его дальнейшего совершенствования следует широко применять упражнения, направленные на качественное усвоение начальной фазы движений. Упражнения подобного характера приведены в комплексе упражнений, применявшихся при работе с экспериментальными группами.
2. При выполнении стартового прыжка в целом упражняющимся следует периодически сосредотачивать внимание на выполнении начальной и последующей фаз движений.
- Упражнения в стартовом прыжке со сосредоточением внимания на подготовительных движениях должны чередоваться с упражнениями с акцентированием внимания на толчке, полете, входе в воду и т. д.
3. В процессе обучения и совершенствования старта следует широко применять команду выстрелом, причем подавать ее нужно не только при изучении прыжка в целом, но и при выполнении различных подготовительных и подводящих упражнений.
4. При обучении старту целесообразно применять упражнения в скольжении после толчка от борта бассейна. Эти упражнения помогают усвоить технику скольжения после поворота. Скольжение способствует лучшему усвоению техники плавания, создает навык удерживания тела в обтекаемом положении.
5. Подготовительные и подводящие упражнения должны подбираться в соответствии с тем вариантом техники старта, который изучается или совершенствуется. Это положение не нуждается в доказательствах, поскольку вытекает из общих положений методики обучения движениям.

1. Иванченко, Е.И. Стартовая подготовка пловцов: метод. пособие / Е.И. Иванченко. – Минск, 1990. – 62 с, ил.
2. Иванченко, Е.И. Нетрадиционная методика развития стартового прыжка в плавании / Е.И. Иванченко // Научно-спортивный вестник. – 1990. – № 3. – С. 32–33.
3. Ганчар, И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: учебник / И.Л. Ганчар. – Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998. – 352 с., ил.4.
4. Кашкин, А.А. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
5. Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.
6. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с., ил.
7. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М., Физкультура и спорт, 1984 – 160 с.
8. Алексеева, О.И. Теоретико-методические основы подготовки пловца в вузе: учеб. пособие / О.И. Алексеева, В.И. Григорьев. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 161 с.
9. Назаренко, Л.Д. Прыгучесть как двигательно-координационное качество / Назаренко Л.Д. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер : журнал в журнале. – 2000. – № 3. – С. 28–32.

СОПОСТАВЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОК В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ

О.В. Гурская, А.С. Голенко, канд. пед. наук, доцент, С.М. Винидиктова,
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Республика Беларусь

Введение. Вариационный анализ сердечного ритма может играть важную роль в прогнозировании физической подготовленности спортсменов. Состояние регуляторных систем, их способность обеспечить необходимую адаптацию организма к физической нагрузке является важным фактором, определяющим прогноз тренированности [1, 2]. Сопоставляя показатели функциональных состояний с результатами педагогических тестов, можно целенаправленно управлять тренировочным процессом и в соответствии с конкретным уровнем тренированности спортсменов эффективно строить систему подготовки. Полученные данные могут использоваться для целенаправленного управления и коррекции тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных возможностей организма спортсменов [3].

В связи с этим нам представлялось интересным сопоставить показатели физической подготовленности и функциональных состояний квалифицированных легкоатлеток, специализирующихся в беге на короткие дистанции, в подготовительном и соревновательном периодах.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 7 легкоатлеток (2 МСМК, 2 МС, 3 КМС), специализирующихся в беге на короткие дистанции (400 метров).

Исследование проводилось с сентября 2010 по январь 2011 года в подготовительном (обще-подготовительный, специально-подготовительный этапы) и зимнем соревновательном периодах подготовки. На каждом этапе подготовки проводился контроль уровня физической подготовленности и функционального состояния легкоатлеток.

Для определения уровня общей и специальной физической подготовленности применялись 13 контрольных испытаний, характеризующих уровень развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных способностей, а также скоростной выносливости и гибкости.

Для определения функциональных состояний легкоатлеток мы использовали показатели активной ортостатической пробы (на основе вариационного анализа сердечного ритма).

Аналізу подвергались следующие показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС), амплитуда моды (AM_0), вариационный размах ($\Delta R-R$) и индекс напряжения (ИН). Запись ЧСС осуществлялась в состоянии покоя до тренировки при помощи экспресс-анализатора частоты сердечных сокращений «Олимп-2» с использованием программного обеспечения системы «Вектор-4» с автоматическим анализом показателей.

Результаты исследования. Анализ индивидуальных значений ЧСС на обще-подготовительном этапе позволил выявить отличную орто-реакцию парасимпатикотонического типа на предшествующую нагрузку у двух мастеров спорта международного класса (МСМК), одного мастера спорта (МС) и одного кандидата в мастера спорта (КМС) – после смены положения тела с горизонтального в вертикальное, ЧСС повысилась на 4–9 уд/мин. Наблюдалось увеличение вариационного размаха, характеризующего тонус парасимпатического контура в управлении сердечным ритмом. Высокому уровню функциональной готовности соответствовали сравнительно высокие результаты физической подготовленности. При этом у двух мастеров спорта международного класса наблюдались наиболее высокие результаты в контрольных испытаниях, характеризующих уровень развития скоростной выносливости, скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей.

Хорошая орто-реакция (увеличение ЧСС на 15 уд/мин) нормотонического типа наблюдалась у одного КМС. Показатели AM_0 увеличились с 29,4 до 35,0 %, $\Delta R-R$ уменьшился с 0,46 до 0,16 с, ИН вырос с 84 до 145 усл. ед. При этом уровень физической подготовленности в сравнении с другими спортсменками был несколько ниже.

У одного МС и одного КМС наблюдалась удовлетворительная орто-реакция на смену положения тела (увеличение ЧСС на 17 и 21 уд/мин) по симпатикотоническому типу. У МС показатели AM_0 увеличились с 41,7 до 60,0 %, $\Delta R-R$ уменьшился с 0,79 до 0,45 с, ИН вырос с 23 до 36 усл. ед. Изменение статистических характеристик сердечного ритма КМС отличалось не значительным уменьшением $\Delta R-R$ с 0,17 до 0,14 с, несколько меньшим увеличением AM_0 с 43,3 до 50,0 % и ИН с 69 до 98 усл. ед. При этом результаты физической подготовленности обеих легкоатлеток несущественно уступали спортсменкам с парасимпатикотоническим типом реакции. Показатели силовых способностей МС равнялись или частично превосходили показатели спортсменок с отличной орто-реакцией.

Анализ индивидуальных значений ЧСС на специально-подготовительном этапе позволил выявить у одного МСМК и одного КМС отличную орто-реакцию (ЧСС после смены положения тела с горизонтального в вертикальное повысилась на 7, 9 уд/мин) парасимпатикотонического типа. У данных спортсменок наблюдался прирост вариационного размаха, характеризующего тонус парасимпатического контура в управлении

сердечным ритмом. При этом все показатели физической подготовленности у обеих спортсменок улучшились. У МСМК отмечались самые высокие в группе сдвиги в контрольных испытаниях, характеризующих уровень развития скоростно-силовых способностей (увеличились результаты прыжка в длину с места с 245 до 258 см, тройного прыжка с 770 до 800 см и десятерного прыжка с места с 2720 до 2820 см).

Хорошая орто-реакция на смену положения тела наблюдалась у двух КМС (увеличение ЧСС на 12, 15 уд/мин) по нормотоническому типу. У первой из них показатели AM_0 увеличились с 30,0 до 35,3 %, $\Delta R-R$ увеличился с 0,21 до 0,45 с, ИН вырос с 27 до 43 усл. ед. Изменение статистических характеристик сердечного ритма у второй отличалось небольшим увеличением $\Delta R-R$ с 0,52 до 0,63 с, несколько меньшим увеличением AM_0 с 30,1 до 34,3 % и ИН с 34 до 58 усл. ед. У данных спортсменок к началу специально-подготовительного этапа наблюдался рост всех показателей физической подготовленности. Причем у первой (А.И.) результаты контрольного испытания, характеризующего уровень развития силовых способностей (присед со штангой), увеличились с 65 до 85 кг.

У одного МСМК и одного МС отмечалась удовлетворительная орто-реакция (увеличение ЧСС на 17, 20 уд/мин) симпатикотонического типа. У МСМК показатели AM_0 увеличились с 35,5 до 38,0 %, $\Delta R-R$ уменьшился с 0,41 до 0,30 с и ИН вырос с 80 до 87 усл. ед. Изменение статистических характеристик сердечного ритма МС отличалось небольшим уменьшением $\Delta R-R$ с 0,38 до 0,31 с, несколько большим увеличением AM_0 с 25,0 до 32,3 % и ИН с 16 до 24 усл. ед. При этом все показатели физической подготовленности у обеих спортсменок улучшились. У МС отмечалось улучшение показателей, характеризующих уровень развития скоростных (результаты бега на 60 м улучшились с 7,85 до 7,50 с) и скоростно-силовых способностей (показатели тройного прыжка с места выросли с 730 до 757 см). Сравнительно высокий сдвиг уровня развития скоростной выносливости (результаты бега на 500 м улучшились с 76,1 до 73,2 с), скоростно-силовых (показатели прыжка в длину с места выросли с 247 до 260 см) и силовых способностей (результаты приседа со штангой увеличились с 70 до 90 кг) наблюдался у МСМК.

Наличие факторов повышенной напряженности в работе сердечно-сосудистой системы отмечалось у одного МС, на это указывало понижение ЧСС на 5 уд/мин после смены положения тела с горизонтального в вертикальное. Этот факт нашел подтверждение и в динамике показателей вариационного анализа сердечного ритма, которые свидетельствовали о недостаточном восстановлении организма после предшествующих физических нагрузок. Однако показатели физической подготовленности на специально-подготовительном этапе у данной спортсменки улучшились.

Внесенные на основании наших рекомендаций в учебно-тренировочный процесс коррекции позволили данной спортсменке уже к началу соревновательного периода улучшить функциональное состояние и показать отличную орто-реакцию.

Анализ индивидуальных значений ЧСС в зимнем соревновательном периоде позволил выявить у двух МС и одного МСМК отличную орто-реакцию после смены положения тела с горизонтального в вертикальное (ЧСС повысилась на 3, 6 и 7 уд/мин) по парасимпатикотоническому типу. При этом наблюдался прирост вариационного размаха, характеризующего тонус парасимпатического контура в управлении сердечным ритмом, что нашло свое отражение в высоких показателях физической подготовленности.

Хорошая орто-реакция на смену положения тела по нормотоническому типу наблюдалась у одного МСМК (увеличение ЧСС на 13 уд/мин), что подтверждалось динамикой показателей вариационного анализа сердечного ритма. При этом наблюдался наибольший прирост результатов в сравнении с другими спортсменками в беге на 500 м (показатели улучшились с 73,2 до 71,5 с) и в десятерном прыжке с места (результаты увеличились с 2680 до 2720 см).

У одного КМС отмечалась удовлетворительная орто-реакция (увеличение ЧСС на 19 ударов/мин) симпатикотонического типа. Показатели AM_0 увеличились с 20,0 до 48,5 %, $\Delta R-R$ уменьшился с 0,42 до 0,29 с и ИН вырос с 32 до 81 усл. ед. Однако и у данной спортсменки к началу соревновательного периода наблюдался рост уровня результатов физической подготовленности.

После смены положения тела с горизонтального в вертикальное прослеживалась неудовлетворительная орто-реакция симпатикотонического типа у двух КМС (увеличение ЧСС на 30 уд/мин и понижение ЧСС на 1 уд/мин). У первого показатели AM_0 увеличились с 38,0 до 66,5 %, $\Delta R-R$ уменьшился с 0,76 до 0,70 с и И.Н. вырос с 33 до 101 усл. ед. Показатели AM_0 у А.И. увеличились с 38,0 до 64,1 %, $\Delta R-R$ уменьшился с 0,48 до 0,33 с и И.Н. вырос с 57 до 89 усл. ед. При этом у обеих спортсменок наблюдались высокие показатели ЧСС, что также указывало на наличие факторов повышенной напряженности в работе сердечно-сосудистой системы. Однако, несмотря на это, показатели физической подготовленности у обеих спортсменок улучшились.

В результате исследования выявлен постепенный рост физической подготовленности спринтеров. На каждом из этапов тренировочного процесса спортсменок наблюдался парасимпатикотонический, нормотонический и симпатикотонический тип реакции организма на ортостатическую пробу. При этом на специально-подготовительном этапе у двух спортсменок прослеживалась удовлетворительная, у одной – неудовлетворительная орто-реакция симпатикотонического типа. В зимнем соревновательном периоде у одной спортсменки была выявлена неудовлетворительная и у одной – удовлетворительная орто-реакция симпатикотонического типа.

Заключение. В результате исследования выявлен постоянный рост физической подготовленности спринтеров. На каждом из этапов тренировочного процесса спортсменов наблюдался парасимпатикотонический, нормотонический и симпатикотонический тип реакции организма на ортостатическую пробу. При этом на специально-подготовительном этапе у двух спортсменов прослеживалась удовлетворительная, у одной – неудовлетворительная орто-реакция симпатикотонического типа. На зимнем соревновательном этапе у одной спортсменки была выявлена неудовлетворительная и у одной – удовлетворительная орто-реакция симпатикотонического типа. Во всех случаях полученные данные подтверждались динамикой показателей вариационного анализа сердечного ритма.

1. Баевский, Р.М. Ритм сердца у спортсменов / Р.М. Баевский, Р.Е. Мотылянский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.
2. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М. : Советский спорт, 2004. – 195 с.
3. Макаров, Г.А. Спортивная медицина / Г.А. Макаров. – М. : Советский спорт, 2002. – 478 с.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БАСКЕТБОЛИСТОК БГУФК

Т.Н. Давидович, К.А. Хорошилов, Э.А. Лапухина,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В соответствии с темой пятилетнего плана НИР кафедры спортивных игр, одной из основных задач которого было проведение педагогического контроля за подготовленностью квалифицированных баскетболистов, в данном исследовании стояли задачи:

- 1) с полным метрологическим обоснованием определить добротные тесты педагогического контроля за технической подготовленностью баскетболисток сборной команды БГУФК;
- 2) определить пятибальную систему нормативов для оценки названной стороны подготовленности обследованных баскетболисток БГУФК;
- 3) произвести разностороннюю (дифференцированную по отдельным приемам игры и интегральную) оценку технической подготовленности баскетболисток сборной команды БГУФК.

Поставленные задачи решались при помощи следующих методов: а) анализа и обобщения данных специальной литературы; б) двухразового тестирования технической подготовленности испытуемых; в) метрологических методик по разработке пятиразрядной параметрической шкалы оценок [1] и преобразования результатов тестирования в очки [2, 3]; г) методов математической статистики [4].

На основании анализа данных специальной литературы по спортивной метрологии [1–3], статистики [4] и баскетбола [5, 6] было определено, что к категории информативных тестов относится следующий комплекс контрольных упражнений:

- 1) передача в мишень с расстояния 5 м;
- 2) передача в мишень с расстояния 7 м;
- 3) передача в мишень с расстояния 9 м;
- 4) штрафные броски;
- 5) броски с 10 точек за 4,5 мин;
- 6) броски с 5 точек за 1 мин.

Каждый из пяти тестов информативен в связи с тем, что его двигательное содержание является, по сути, определенным техническим приемом, используемым в соревновательной деятельности спортсменов в баскетболе.

Определение корреляции между тестом и ретестом показало, что показатели воспроизводимости результатов в названных тестах следующие:

- 1) передача в мишень с расстояния 5 м – 0,92;
- 2) передача в мишень с расстояния 7 м – 0,85;
- 3) передача в мишень с расстояния 9 м – 0,84;
- 4) штрафные броски – 0,85;
- 5) броски с 10 точек за 4,5 мин – 0,82;
- 6) броски с 5 точек за 1 мин – 0,80.

Приведенные показатели воспроизводимости засвидетельствовали, что все отобранные тесты не только информативны, но и надежны для оценивания технической подготовленности квалифицированных баскетболисток.

Результаты тестирования точности передач у баскетболисток БГУФК приведены в таблице 1.

Таблица 1– Показатели точности передач баскетболисток БГУФК

Ф.И.	Тесты и результаты в баллах		
	Передача с 5 м	Передача с 7 м	Передача с 9 м
Ц-ва И.	137	53	5
Ш-вич Г.	110	61	2
Т-ва О.	136	28	2
Б-кая М.	141	36	3
Х-вич А.	113	28	11
Д-ва И.	108	21	1
Ш-кая А.	93	24	2
Ф-на Е.	77	22	3
Р-ч Д.	77	27	2
В-кая А.	83	27	4
У-ва А	82	26	1
Г-ко Л.	99	22	1
Статист. параметры: $\bar{X} \pm m$	104,66±6,83	31,25±3,69	3,08±0,8

Результаты тестирования точности бросков у обследованных баскетболисток приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели точности бросков баскетболисток БГУФК

Ф.И.	Тесты и кол-во удачных бросков в нем		
	«Штрафные броски», кол-во из 10	«Броски с 10 точек за 4,5 мин», кол-во	«Броски с 5 точек за 1 мин», % попаданий
Ц-ва И.	10	40	53
Ш-вич Г.	9	40	38
Т-ва О.	10	40	53
Б-кая М.	8	40	47
Х-вич А.	7	38	40
Д-ва И.	8	39	44
Ш-кая А.	9	38	36
Ф-на Е.	7	38	50
Р-ч Д.	6	36	43
В-кая А.	9	40	56
У-ва А	8	37	36
Г-ко Л.	8	39	33
Статист. параметры: $\bar{X} \pm m$	8,25±0,35	38,75±0,39	44±2,23

Используя данные двух приведенных выше таблиц, в исследовании разработана искомая пятиразрядная шкала для дифференцированной оценки технической подготовленности каждой обследованной баскетболистки (таблица 3).

Таблица 3 – Пятиразрядная шкала для дифференцированной оценки технической подготовленности баскетболисток БГУФК

Тест (название и мера измерения)	Интервалы дифференцированных оценок				
	Очень плохо (1 балл)	Плохо (2 балла)	Удовлетв. (3 балла)	Хорошо (4 балла)	Отлично (5 баллов)
Передача на 5 м, балл	менее 81	81–92	93–117	118–128	свыше 128
Передача на 7 м, балл	менее 19	19–24	25–38	39–44	свыше 44
Передача на 9 м, балл	отсутствие попаданий вообще	1–2	3–4	56	более 6
Штрафные броски, кол-во попаданий из 10	менее 6	67	8	9	10
Броски с 10 точек, кол-во	менее 36	36–37	38	39	40 и более
Броски с 5 точек	менее 36	36–39	40–48	49–52	более 52

Используя данные всех приведенных трех таблиц, в работе произведена искомая дифференцированная оценка технической подготовленности каждой обследованной баскетболистки. Эта оценка отражена в таблице 4.

Таблица 4 – Дифференцированные оценки результатов тестирования баскетболисток БГУФК

Испытуемый (Ф. И.)	Оценки в тестах, баллы						Сумма баллов
	Пере- дача с 5 м	Пере- дача с 7 м	Пере- дача с 9 м	«Штрафные броски», кол-во из 10	«Броски с 10 точек за 4,5 мин», кол-во	«Броски с 5 точек за 1 мин», % попаданий	
Ц-ва И.	5	5	4	5	5	5	29
Ш-вич Г.	3	5	2	4	5	3	22
Т-ва О.	5	3	2	5	5	5	25
Б-кая М.	5	3	3	3	5	3	22
Х-вич А.	3	3	5	2	3	3	19
Д-ва И.	3	2	2	3	4	3	17
Ш-кая А.	3	2	2	4	3	2	16
Ф-на Е.	1	2	3	2	3	4	15
Р-ч Д.	1	3	2	2	2	3	13
В-кая А.	2	3	4	4	5	5	23
У-ва А.	2	3	2	3	3	2	15
Г-ко Л.	3	2	2	3	4	1	15
Сумма баллов	36	36	33	40	47	39	231

Интегральные рейтинговые показатели технической подготовленности баскетболисток БГУФК отражены на рисунке 1.

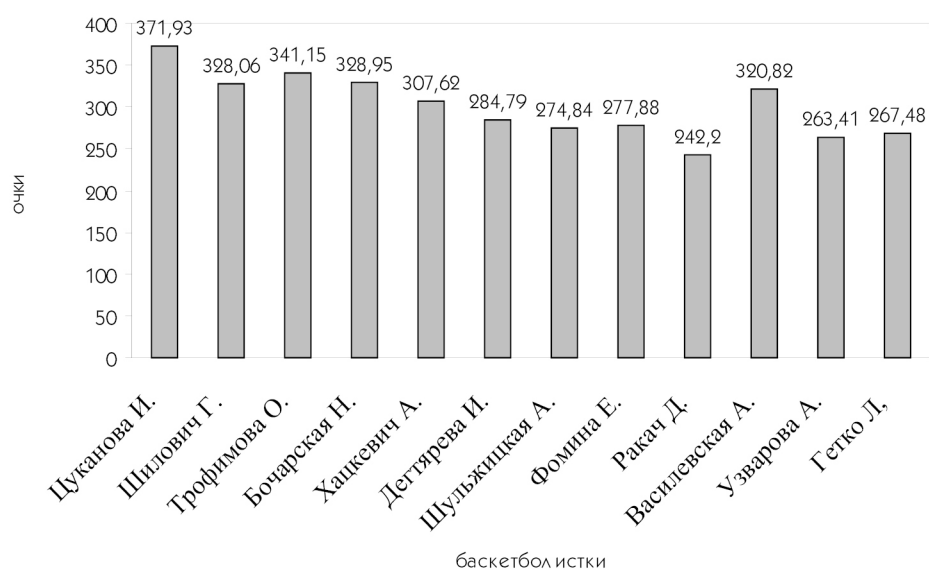


Рисунок – Сравнительные показатели технической подготовленности баскетболисток БГУФК

Таким образом, в работе решены поставленные исследовательские задачи – с полным метрологическим обоснованием определены добротные тесты, разработана пятибалльная система нормативов и при помощи этих средств контроля осуществлена разносторонняя оценка технической подготовленности баскетболисток БГУФК.

1. Зацюрский, В.М. Спортивная метрология: учебник / В.М. Зацюрский [и др.]. – М.: ФиС, 1982. – 256 с.
2. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник / М.А. Годик. – М.: ФТС, 1988. – 192 с.
3. Начинская, С.В. Спортивная метрология: учеб. пособие / С.В. Начинская. – М.: Академия, 2005. – 240 с.
4. Рокицкий, П.Ф. Биологическая статистика / П.Ф. Рокицкий. – Минск: Выш.школа, 1973. – 320 с.

5. Кротов, В.Я. Педагогический контроль в баскетболе / В.Я. Кротов, В.А. Иванский // Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису / под ред. А.Г. Мовсесова. – Минск: БГУФК, 2007. – С.10–19.

6. Давидович, Т.Н. Командные и персонифицированные показатели точности бросков баскетболистов БГУФК в тренировочной и соревновательной деятельности / Т.Н. Давидович, Н.Л. Карпиеня, Т.А. Новичук // Спортивные игры и единоборства: сб. науч. ст. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 21–24.

ТАКТИКА В ВЕЛОСИПЕДНЫХ ШОССЕЙНЫХ ГОНКАХ – КРИТЕРИУМ

М.И. Дворяков, доцент, П.П. Булатов, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Тактика в велосипедном спорте предполагает разработку и реализацию цели и задач, направленных на рациональное распределение усилий на дистанции, эффективные действия в ходе гонки, позволяющие спортсмену оказаться в нужное время в нужном месте, чтобы быть на острие атаки при уходе от группы или на заключительной части дистанции при групповом финише. Велосипедные шоссейные гонки с общего старта имеют особенности, в соответствии с которыми используются различные тактические действия. Основными отличающимися признаками являются частота проведения гонок, продолжительность по времени, профиль трассы на дистанции гонок. Так, по частоте проведения гонки подразделяются на однодневные и многодневные, по продолжительности – на критериумы и индивидуальные гонки с общего старта, по профилю – равнинные, холмистые, горные. Продолжительность гонок – критериумов – не превышает двух часов [1]. Профиль трассы чаще всего равнинный, но может быть и холмистым. Существуют два варианта проведения таких гонок, когда победитель определяется по наибольшему количеству очков, набранных на промежуточных финишах, и когда определяется победитель критериума по одному, последнему финишу, а на промежуточных разыгрываются поощрительные призы. Особенностью тактических действий в таких гонках является быстро меняющаяся ситуация в гонке, сложность осуществления командных действий и ухода от группы в условиях высокой скорости на протяжении всей гонки, проводимой на кольцевой трассе с множеством поворотов или несколькими крутыми [2, 3].

Задачи исследований: выявить значение тактики в соотношении с другими компонентами подготовки, определить виды и эффективность тактических действий в велосипедных шоссейных гонках критериум.

Объектом исследований является методика тренировки высококвалифицированных велосипедистов шоссейников (мужчины).

Субъектом исследований выступили тренеры и высококвалифицированные спортсмены Беларуси и велосипедных клубов «Протура».

В исследовании использовались следующие научные методы: педагогические наблюдения, анализ документальных материалов, опрос спортсменов и тренеров, математическая статистика.

Организация исследований. Изучались и анализировались протоколы соревнований, видеоматериалы, результаты опроса сквозь призму тактических действий в гонке, их значения в соотношении с другими компонентами подготовки. Так, педагогические наблюдения осуществлялись во время проведения соревнований республиканского календаря и просмотров телевизионных показов гонок. Изучение и анализ документальных материалов осуществлялось с использованием протоколов соревнований, отчетов о гонках, видеопросмотров гонок. Значение и виды тактических действий изучались и определялись по опросам тренеров (16 человек) и спортсменов (28 человек).

Результаты исследований. Установлено, что при определении значения тактики в велосипедных шоссейных гонках критериум в соотношении с другими компонентами подготовки по данным опроса тренеров и спортсменов, обе категории опрашиваемых определяют физический компонент подготовки как главный компонент подготовки, при этом тренеры определяют значение этого компонента в 36,8%, спортсмены – в 30,1%. Тактический компонент подготовки определен тренерами в 30,2 % и как ВТО и по значению компонент подготовки. Спортсмены на второе место ставят технический компонент подготовки с 28,4 %. Они полагают, что осуществить необходимые тактические действия в такой скоростной, многосложной по профилю трассы гонке можно за счет более лучшей техники владения велосипедом. Тактический компонент подготовки определяется спортсменами как третий по значению с 26,1 % (таблица 1). По мнению тренеров и спортсменов сравнительно малозначимым компонентом подготовки к гонке критериум является морально-волевой компонент подготовки. Тренеры определяют его значение в 8,7 %, спортсмены – 15,4 %. Однако спортсмены почти в два раза больше, нежели тренеры, ценят проявление волевых качеств в гонке критериум (таблица 1).

Таблица 1 – Значение тактики в гонке критериум, в соотношении с другими компонентами подготовки

Категория	К-во, n	Погреш- ность, г	Тактический ком- понент подготовки, %	Технический компонент под- готовки, %	Физический компонент под- готовки, %	Морально- волевой компо- нент подготовки, %
Тренеры	16	±0,369	30,2	24,3	36,8	8,7
Спортсмены	28	±0,311	26,1	28,4	30,1	15,4

При определении видов тактических действий зафиксировано единое мнение относительно их классификации. Тренеры и спортсмены различают индивидуальный вид тактических действий и командный вид тактических действий, которые могут осуществляться активно или пассивно. Для определения эффективности тех или иных тактических действий были введены соотношения индивидуального вида тактических действий, осуществляемых активно и пассивно и командного вида тактических действий соответственно (таблица 2).

Таблица 2 – Виды тактических действий и их эффективность в гонках критериум

Категория	К-во, n	Погреш- ность, г	Активные индивиду- альные тактические действия, %	Активные командные тактические действия, %	Пассивные индиви- дуальные тактиче- ские действия, %	Пассивные командные тактические действия, %
Тренеры	16	±0,427	18,1	46,7	27,3	7,9
Спортсмены	28	±0,381	20,1	40,5	34,9	4,5

Тренеры и спортсмены определяют командный вид тактических действий, осуществляемый активно как самый эффективный вид тактических действий в гонке критериум. Тренеры дают 46,7 % и таким образом считают командные действия значительно эффективнее других. При этом они объясняют это тем, что команда всегда сильнее одиночки. Однако для этого вся команда должна быть подготовлена на очень высоком уровне функционально, тактически и технически. Педагогические наблюдения и анализ документальных материалов позволяют сделать вывод о том, что даже в высшем эшелоне мирового велосипедного профессионального спорта «Протуре» есть только 2–3 команды, способные осуществить полноценные командные тактические действия в течение всей гонки. На республиканских соревнованиях не выявлено ни одного случая командных действий. Спортсмены придают большее значение пассивным действиям «одиночки» (34,9 %) и почти уравнивают эффективность этих и командных тактических действий (40,5 %). Пассивные действия «одиночки» заключаются в том, чтобы занять позицию не более чем в два велосипеда за спортсменом, которого команда разгоняет на 100–50 метровую зону финиша. В таком случае, если он успеет раньше встать на педали и попасть в «мешок пустого пространства» в этой зоне, он будет иметь преимущество на финишной линии.

Выводы. Тактический компонент подготовки является вторым-третьим в соотношении с другими компонентами подготовки.

В велосипедных шоссейных гонках критериум наиболее эффективные командные тактические действия, однако осуществить их в гонке достаточно сложно в связи с тем, что в ходе гонки происходит частая смена ситуаций, связанная с положением гонщика в группе и очень трудно сохранить мобильность команды на протяжении всей гонки, гонщики которой должны быть одинаково хорошо подготовлены.

Действия спортсмена, не имеющего поддержку команды, также могут быть успешными при соответствии его подготовки требованиям гонки.

1. Захаров, А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: учеб. пособие для вузов физ.культуры / А. А. Захаров. – М.: 2001. – 64 с.

Красников А.А. Тактика в велосипедном спорте / А.А. Красников. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – С. 14–18.

3. Фрил, Д. Библия велосипедиста / Д.Фрил. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 432 с.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ СТАРШИХ РАЗРЯДОВ В ПРЕД- И ПОСЛЕОЛИМПИЙСКИЙ ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

Н.А. Демко, канд. пед. наук, доцент, М.К. Воронай, Л.Л. Корнеев,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Настоящий период развития лыжных гонок характеризуется исключительно высокой конкуренцией в крупнейших соревнованиях и тенденцией к дальнейшему ее повышению.

Достижения белорусских лыжников на международной арене пока не достаточно стабильны и высоки. Поэтому дальнейшее повышение уровня подготовленности белорусских лыжников требует постоянного совершенствования системы подготовки. При этом ведущая роль в процессе тренировки лыжников-гонщиков принадлежит развитию общей и специальной выносливости, оптимальному соотношению общей и специальной физической подготовки [1, 7].

Следует отметить, что тренировочные принципы и формы построения тренировки, сложившиеся много лет назад, в настоящее время претерпевают значительные изменения и определенная их часть утрачивает свое некогда прогрессивное значение и не удовлетворяет требованиям и задачам подготовки спортсменов сегодняшнего дня. В связи с этим анализ предолимпийского этапа подготовки белорусских лыжников-гонщиков к Олимпийским играм в Ванкувере и двухгодичного этапа после олимпийских игр является важным и актуальным для специалистов этого вида спорта.

Цель исследования – сравнительный анализ методики подготовки белорусских лыжников на двухгодичном этапах до и после участия в Олимпийских играх в Ванкувере.

Методы:

- анализ научно-методической литературы;
- анализ планирующей документации;
- анализ дневников спортсменов;
- опрос тренеров и спортсменов;
- анализ выступления белорусских лыжников на международной арене.

Организация исследования

В исследовании приняли участие сильнейшие лыжники республики, из них 2 – МСМК, 5 – МС. Исследования проводились в течение двух сезонов до Олимпийских игр в Ванкувере и 2-х лет после (2008–2009; 2009–2010; 2010–2011 и 2011–2012 гг.) Анализ подверглись следующие показатели тренировочного процесса: количество тренировочных дней и тренировок, объем выполнения циклических средств по зонам интенсивности, процентное соотношение объема физической подготовки, результаты соревнований и результаты обследования функциональной подготовленности.

Результаты и обсуждение

Фактическое выполнение циклической нагрузки лыжников Республики в пред- и послеолимпийском этапах подготовительных периодов позволяет отметить (таблица 1), что планирование и выполнение нагрузки в последние два года до Олимпийских игр имеет тенденцию к увеличению, а после Олимпийских игр наблюдается снижение общего объема циклических средств. При этом объем циклических средств в подготовительном периоде в сезоне 2008–2009 и 2009–2010 гг. составил: в первой зоне от $1165 \pm 1,3$ до $1240 \pm 1,4$ км, во второй зоне от $2615 \pm 1,5$ до $2960 \pm 1,7$ км, в третьей зоне от $555 \pm 0,6$ до $710 \pm 0,8$ км, и в четвертой зоне от $160 \pm 0,2$ до $260 \pm 0,4$ км. Соответственно в сезоне 2010–2011 и 2011–2012 гг. эти объемы составили: первая зона от $1120 \pm 1,1$ до $1205 \pm 1,3$ км, вторая зона от $2670 \pm 1,4$ до $2515 \pm 1,7$ км., третья зона от $560 \pm 0,3$ до $605 \pm 0,5$ км, четвертая зона от $185 \pm 0,3$ до $190 \pm 0,4$ км.

Как видим, доминирующий объем циклической нагрузки составляли первая и вторая зона интенсивности, которые не являются большим стимулом для развития аэробной и аэробно-анаэробной производительности. Выполнение нагрузки в этих режимах находится в пределах от 120 до 140 уд/мин. На наш взгляд, такой объем циклической нагрузки в течении двух лет до Олимпийских игр 2010 г. и двух лет после Олимпийских игр является завышенным и не позволяет освоить высокие скорости и развить аэробно-анаэробные механизмы энергосбережения. Показателем циклических средств в третьей зоне, которая является развивающей и находится в пределах ЧСС от 140 до 160 уд/мин, имеет тенденцию к увеличению в олимпийском году и значительно снижаются после Олимпийских игр. Следует отметить, что объем циклической нагрузки в третьей зоне составил 2008–2009 г. – 14,68 %; в 2009–2010 г. – 16,9 %; в 2010–2011 г. – 14,78 %; и в 2011–2012 г. – 16,26 %, соответственно объем нагрузки в четвертой зоне составил 4,23 %, 6,19 %, 4,97 % и 5,11 %. Как видим, наблюдается некоторое увеличение объема циклической нагрузки в 3 и 4-й зонах в Олимпийском сезоне, однако в основном они выполнены на лыжероллерах и велосипеде. Объем беговой подготовки в третьей зоне колеблется от 100

до 150 км, что значительно ниже аналогичных показателей даже у сильнейших лыжниц-гонщиц республики. Общеизвестно, что беговая подготовка по энерготратам значительно превышает передвижение на лыжероллерах и велосипеде.

Анализ нагрузки в различных средствах в подготовительном периоде позволяет отметить, что наблюдается существенное увеличение объемов тренировочных нагрузок практически во всех зонах интенсивности в год проведения Олимпийских игр, а затем значительно снижается в послеолимпийский год и далее имеет тенденцию к некоторому увеличению.

Анализ общего объема циклических средств в подготовительном периоде (таблица 1) позволяет отметить, что они в целом соответствуют общепринятым в научно-методической литературе, однако достижение этих объемов осуществлялось в значительной мере в 1 и 2-й зонах интенсивности, что не позволило успешно выступить белорусским лыжникам на зимних Олимпийских играх 2010 г.

Таблица 1 – Показатели тренировочного процесса у лыжников-гонщиков старших разрядов в подготовительном периоде на предолимпийском и послеолимпийском этапах подготовки

Средства тренировки	Зоны интенсивности	2008–2009	2009–2010	2010–2011	2011–2012
Бег, км	1 зона	480±0,6	520±0,7	500±0,6	550±0,8
	2 зона	520±0,3	640±0,9	600±0,7	620±0,8
	3 зона	105±0,2	150±0,4	100±0,3	125±0,5
	4 зона	50±0,2	85±0,3	55±0,2	55±0,3
	Всего км	1155±1,1	1395±1,3	1280±1,2	1350±1,4
Имитация, км	1 зона	–	–	–	–
	2 зона	140±0,5	220±0,5	150±0,4	200±0,6
Лыжероллеры, км	1 зона	435±0,5	480±0,6	420±0,4	400±0,3
	2 зона	1405±1,2	1520±1,4	1400±1,2	1440±1,3
	3 зона	200±0,2	240±0,3	210±0,3	200±0,4
	4 зона	50±0,1	75±0,3	60±0,2	55±0,2
	Всего км	2110±1,4	2315±1,5	2090±1,2	2095±1,1
Велосипед, км	1 зона	250±0,5	240±0,3	200±0,2	255±0,3
	2 зона	550±0,5	580±0,6	520±0,4	510±0,5
	3 зона	250±0,2	320±0,4	250±0,1	280±0,4
	4 зона	60±0,2	100±0,4	70±0,3	80±0,4
	Всего км	1140±1,1	1240±1,2	1040±1,0	1125±1,1
Всего циклической нагрузки	1 зона	1165±1,3	1240±1,4	1120±1,1	1205±1,3
	2 зона	2615±1,5	2960±1,7	2670±1,4	2515±1,7
	3 зона	555±0,6	710±0,8	560±0,3	605±0,5
	4 зона	160±0,2	260±0,4	185±0,3	190±0,4
	Всего км	4495±1,8	5170±2,1	4535±1,9	4515±1,8

Анализ показателей тренировочного процесса лыжников-гонщиков в соревновательных периодах за два года до и два года после Олимпийских игр позволяет отметить (таблица 2), что основной объем нагрузки приходится на лыжную подготовку от 3135 до 3330 км в год. При этом в последние два года до Олимпийских игр общий объем циклических средств имеет незначительную тенденцию к увеличению, затем незначительное снижение после Олимпийских игр и стабилизацию. Как видим, в течении четырех лет общий объем нагрузки в соревновательном периоде практически был стабильным и колебался в пределах 100 км. При этом объем в 1 и 2-й зонах составил 2795 км в 2008–2009 году, 2830 км в 2009–2010 г., 2880 км в 2010–2011 г. и 2940 км в 2011–2012 г. Здесь, как и в подготовительных периодах, основной упор сделан на нагрузку в 1 и 2-й зонах интенсивности. В частности, передвижение на лыжах в 1-й зоне интенсивности находилось в пределах от 850±0,7 до 900±0,9 км и во 2-й зоне от 1450±0,9 до 1550±1,3 км. Как видим, практически выполнение лыжной подготовки в 1 и 2-й зонах было стабильным, без учета участия в Олимпийских играх. Показатели объема нагрузки в 3 и 4-й зонах интенсивности имеют тенденцию к увеличению в Олимпийский год и снижение данных показателей в течении 2-х лет после Олимпийских игр. В частности, объем лыжной подготовки в 3-й зоне интенсивности находился в пределах от 435±0,3 до 630±0,7 км, соответственно в 4-й зоне интенсивности от 300±0,2 до 350±0,3 км, что явно недостаточно для достижения высоких спортивных результатов в современных условиях соревновательной деятельности.

Анализ объема циклической нагрузки у лыжников-гонщиков в пред- и послеолимпийском этапах (таблица 3) свидетельствует о том, что в целом они соответствуют общепринятым и находятся в пределах от $8150 \pm 1,8$ до $8970 \pm 2,1$ км [8].

Таблица 2 – Показатели тренировочного процесса у лыжников-гонщиков старших разрядов в соревновательном периоде на пред- и послеолимпийском этапах подготовки

Средства тренировки	Зоны интенсивности	2008–2009	2009–2010	2010–2011	2011–2012
Бег, км	1 зона	$220 \pm 0,8$	$180 \pm 0,9$	$230 \pm 0,4$	$240 \pm 0,7$
	2 зона	$250 \pm 0,5$	$300 \pm 1,3$	$250 \pm 0,6$	$250 \pm 0,8$
	3 зона	–	–	–	–
	4 зона	–	–	–	–
	Всего км	$470 \pm 1,1$	$480 \pm 0,8$	$480 \pm 1,2$	$490 \pm 0,9$
Лыжи, км	1 зона	$875 \pm 0,9$	$850 \pm 0,7$	$900 \pm 0,9$	$900 \pm 0,8$
	2 зона	$1450 \pm 0,9$	$1500 \pm 1,1$	$1500 \pm 1,8$	$1550 \pm 1,3$
	3 зона	$580 \pm 0,5$	$630 \pm 0,7$	$435 \pm 0,3$	$450 \pm 0,4$
	4 зона	$315 \pm 0,4$	$350 \pm 0,8$	$300 \pm 0,1$	$300 \pm 0,2$
	Всего км	$3220 \pm 1,2$	$3330 \pm 1,3$	$3135 \pm 1,4$	$3200 \pm 1,4$
Всего циклической нагрузки, км	1 зона	$1095 \pm 0,8$	$1030 \pm 1,1$	$1130 \pm 1,2$	$1140 \pm 1,3$
	2 зона	$1700 \pm 1,4$	$1800 \pm 1,7$	$1750 \pm 1,6$	$1800 \pm 1,7$
	3 зона	$580 \pm 0,6$	$630 \pm 0,7$	$435 \pm 0,3$	$450 \pm 0,7$
	4 зона	$315 \pm 0,3$	$350 \pm 0,3$	$300 \pm 0,2$	$300 \pm 0,3$
	Всего км	$3690 \pm 1,9$	$3810 \pm 2,1$	$3615 \pm 1,8$	$3690 \pm 1,5$

Следует отметить, что объем циклической нагрузки в 1 и 2-й зонах интенсивности имеет наибольшие показатели в год Олимпийских игр, а затем тенденцию к снижению. Так, объем циклической нагрузки в 1 и 2-й зонах составил 6575 км в 2008–2009 г., 7030 км в 2009–2010 г., 6670 км в 2010–2011 г. И 6660 км в 2011–2012 г. Аналогичную тенденцию имеют и показатели циклической нагрузки 3 и 4-й зонах интенсивности. Общий объем развивающей нагрузки в 3 и 4-й зонах составил: 1610 км в 2008–2009 г., 1940 км в 2009–2010 г., 1480 км в 2010–2011 г. и 1545 км в 2011–2012 г.

Анализ показателей циклических средств в пред- и послеолимпийского этапов подготовки свидетельствует о том, что общий объем соответствует общепринятым данным для лыжников-гонщиков высокого спортивного мастерства. Однако, как мы уже отмечали, эта нагрузка в основном выполняется в 1 и 2-й зонах интенсивности, что не позволяет достичь высоких спортивных результатов белорусским лыжникам на международной арене.

Анализ общей физической работоспособности лыжников-гонщиков в пред- и послеолимпийском этапах, по данным PWC_{170} (таблица 4), позволяет отметить, что данное тестирование позволяет оценить функциональное состояние организма в целом, его готовность переносить значительные тренировочные нагрузки, определяет уровень общей работоспособности спортсмена. В самом общем виде физическая работоспособность пропорциональна тому количеству механической работы, которую спортсмен способен выполнять длительно и с достаточно высокой интенсивностью. Поскольку длительная работа мышц лимитируется доставкой к ним кислорода, общая физическая работоспособность в значительной мере определяется кардиореспираторной производительностью [9].

Таблица 3 – Динамика общего объема циклических средств у лыжников-гонщиков старших разрядов в пред- и послеолимпийском этапах подготовки

Зоны интенсивности	2008–2009	2009–2010	2010–2011	2011–2012
I зона, км	$2260 \pm 1,2$	$2270 \pm 1,3$	$2250 \pm 1,2$	$2345 \pm 1,4$
II зона, км	$4315 \pm 1,8$	$4760 \pm 1,0$	$4420 \pm 1,8$	$4315 \pm 1,7$
III зона, км	$1135 \pm 0,6$	$1330 \pm 0,8$	$995 \pm 0,7$	$1055 \pm 1,1$
IV зона, км	$475 \pm 0,5$	$610 \pm 0,7$	$485 \pm 0,3$	$490 \pm 0,5$
Всего км	$8185 \pm 1,7$	$8970 \pm 2,1$	$8150 \pm 1,8$	$8205 \pm 1,7$

Таблица 4 – Динамика общей физической работоспособности лыжников-гонщиков по данным PWC_{170} в пред- и послеолимпийском этапах подготовки

	Год			
	2008–2009	2009–2010	2010–2011	2011–2012
Время работы, мин	14±0,6	16±0,6	14±0,7	13±0,2
Вес	73,2±0,5	71±0,4	72,5±0,2	72,7±0,6
Суммарный объем работы	13 700±1,1	18 000±0,9	16 700±1,2	16 900±1,1
Мощность нагрузки	13 700±1,3	20 700±0,9	16 000±0,9	16 100±1,2
ЧСС в покое	55±0,3	52±0,5	53±0,2	54±0,6
ЧСС при нагрузке	160±0,9	181±0,6	170±0,7	179±0,6
МПК	4,54±0,2	4,79±0,1	4,55±0,2	4,61±0,3

Результаты тестирования показывают, что наблюдается один пик повышения работоспособности в сезоне 2009–2010 г. и ее снижение в сезоне 2010–2011 г. Следует отметить, что уровень работоспособности по определенным показателям в сезоне 2011–2012 несколько выше, чем в 2009–2010 г. Это позволяет надеяться на то, что к Олимпийским играм 2014 г. лыжники Республики Беларусь подойдут в более высокой спортивной форме, чем в 2009–2010 г.

Анализ ОПФ и СФП показывает, что их соотношения в подготовительном периоде пред- и послеолимпийских этапах подготовки значительно отличаются от общепринятых. Так, ОПФ находится в пределах от 54 до 60 %, в соревновательном периоде колеблется от 35 до 42 %, что превышает установленные нормативы [3, 8].

Объем СФП в подготовительном периоде с 2008 по 2012 гг. колеблется от 40 до 56 %. В соревновательном периоде процент выполнения СФП в сезонах от 2008 до 2012 гг. находится в пределах от 58 до 65 %.

Выводы

1. Анализ методики подготовки лыжников старших разрядов Республики Беларусь выявил недостаточно высокое выполнение объема специальной физической подготовки. Объем нагрузки в 4-й зоне интенсивности составил 11,27 % в 2008–2009 г.; 12,37 % в 2009–2010 г.; 10,42 % в 2010–2011 г. и 10,20 % в 2011–2012 г.

2. Высокие результаты на международной арене можно достичь при условии, когда общий объем спортивной работы находится в пределах от 12,5 до 16 %, что подтверждается и в ряде исследований [10]. Необходимо увеличить объем скоростной работы в четвертой зоне интенсивности до 300–350 км в подготовительном периоде и до 400–450 км в соревновательном периоде за счет уменьшения объема нагрузки в первой зоне интенсивности.

3. Анализ планирования и выполнения тренировочных нагрузок за два года до и два года после Олимпийских игр позволяет отметить, что на Зимних Олимпийских играх в 2014 г. в Сочи мы не сможем ожидать хороших результатов. Необходимо в 2012–2013 и в 2013–2014 гг. увеличить процент нагрузок в 3 и 4-й зонах интенсивности до 16 % и специальную физическую подготовку до 70 %, а также значительно увеличить объем скоростно-силовых упражнений и упражнений на развитие и совершенствование координации движений.

1. Листопад, И.В. Сравнительный анализ Норвежской и постсоветской модели тренировки выносливости в лыжных гонках / И.В. Листопад // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: сб. науч. тр. – Вып. 10. – Минск: РУМУ ФВН, 2011. – С.87–91.

2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

4. Специальная подготовка лыжника-гонщика: учеб. пособие / В.В. Ерманов [и др.]. – Смоленск: СГИФК, 1985. – 41 с.

5. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков. Очерки теории и методики / В.А. Манжосов. – М.: физкультура и спорт, 1986. – 95 с.

6. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учебное пособие / Н.А. Демко [и др.]. – 2-е изд., стер. Минск: БГУФК, 2011. – 288 с.

7. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника: учеб. книга / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.

8. Раменская, Т.И. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Башалов. – М.: Флинта: Наука, 2004. – 320 с.

9. Мулик, В.В. Система многолетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта): автореф. дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04. – К., 2002. – 39 с.

10. Вечеренко, А.П. Характеристика тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков высокой квалификации в подготовительном периоде четырехгодичного цикла / А.П. Вечеренко, Е.Н. Приходько, Л.С. Баранов // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации сб. ст.. – Смоленск, 2011. – С. 21–28.

ХРОНОЛОГИЯ ДОСТИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ ПОСТСОВЕТСКОГО ПРОСТРАНСТВА НА ВСЕМИРНЫХ ИГРАХ

Н.Г. Долбишева, канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент,
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
Украина

Историческим началом Всемирных игр считается 1980 г., когда президент Международной федерации таэквондо (WTF) Ун Ен Кем пригласил на заседание в Южную Корею президентов 11 Международных спортивных федераций, которые на то время были признаны МОК, а также представителей других видов спорта. В результате заседания был создан Совет Всемирных игр (в 1996 году был переименован в Международную Ассоциацию Всемирных Игр), деятельность которого была направлена на организацию и проведение Всемирных Игр [1]. В программу Игр входят виды спорта, отсутствующие в программе Олимпийских игр. Данная программа расширилась (с 18 до 32) больше чем в дважды. Некоторые виды спорта, которые входили в программу, в настоящий момент представлены на Олимпийских играх (триатлон, бадминтон, таэквондо и другие). Более того, по решению МОК, принятому 12 августа 2004 г., вид спорта, который имеет потенциальные возможности вхождения в программу Олимпийских игр должен быть включен в официальную программу Всемирных игр [1].

Всемирные игры – это международные комплексные соревнования по видам спорта, которые не входят в программу Олимпийских игр. Они являются международным спортивным событием, которое имеет поддержку со стороны МОК и Ассоциации «СпортАккорд» [1].

I Всемирные игры проходили в течение 3 дней в Санта-Кларе (США) 29–31 июля 1981 г. В них принимали участие 1265 спортсменов. Соревнования проходили по 18 видам спорта, в которых разыгрывалось 87 комплектов медалей [2, 5]. В неофициальном командном зачете фаворитом стала сборная команда США (таблица 1). На спортивный пьедестал поднялись спортсмены из 30 стран.

Таблица 1 – Десятка лидеров I Всемирных Игр (Санта-Клара, США, 1981)

№	Страна	Мужчины				Женщины				Всего			
		зол.	сереб.	брон.		зол.	сереб.	брон.		зол.	сереб.	брон.	
1	США	18	16	13	47	7	8	10	25	27	26	23	76
2	Южная Корея	9	2	–	11	–	1	1	2	9	3	1	13
3	Италия	3	6	15	24	4	5	1	10	7	11	16	34
4	Франция	2	2	3	7	5	4	3	12	7	6	6	19
5	Канада	3	4	4	11	1	1	1	3	4	5	6	15
6	Япония	3	3	3	9	1	1	2	4	4	4	5	13
7	Великобритания	3	2	2	7	–	1	–	1	4	4	3	11
8	Западная Германия	4	1	3	8	–	–	2	2	4	1	5	10
9	Норвегия	4	1	3	8	–	–	–	–	4	1	3	8
10	Китай	2	–	–	2	2	–	–	2	4	–	–	4

II Всемирные игры проходили 3–4 августа 1985 г. в Лондоне (Великобритания). Программа охватила 19 официальных и 4 показательных вида спорта. Среди 1550 спортсменов разыгрывалось 114 комплектов медалей. Лидерами со значительным преимуществом стали спортсмены команды Италии, которые были на третьем месте на I Играх и смогли завоевать на 43 медали больше. В десятку лидеров вошли спортсмены Швеции, Великобритании, Франции, Южной Кореи, Венгрии, Японии и Нидерландов (таблица 2).

Таблица 2 – Десятка лидеров II Всемирных игр (Лондон, Великобритания, 1985)

№	Страна	Мужчины				Женщины				Всего			
		зол.	сереб.	брон.		зол.	сереб.	брон.		зол.	сереб.	брон.	
1	Италия	12	16	10	38	14	13	12	39	26	29	22	77
2	США	12	9	10	31	4	4	2	10	18	14	14	46
3	Западная Германия	12	6	6	24	1	3	8	12	13	11	15	39
4	Швеция	5	5	4	14	7	3	1	11	12	8	5	25
5	Великобритания	4	7	11	22	5	1	3	9	9	8	14	31
6	Франция	4	4	8	16	3	1	1	5	7	5	9	21

№	Страна	Мужчины				Женщины				Всего			
		зол.	сереб.	брон.		зол.	сереб.	брон.		зол.	сереб.	брон.	
7	Южная Корея	7	–	1	8	–	–	–	–	7	–	1	8
8	Венгрия	–	–	3	3	4	5	2	11	4	5	5	14
9	Япония	3	1	1	5	1	–	1	2	4	1	2	7
10	Нидерланды	2	1	1	4	–	–	2	2	3	1	3	7

Необходимо отметить, что спортсмены 33 стран поднялись на спортивный пьедестал II Всемирных Игр. В числе призеров вошли команды Сингапура, Бахрейн, Колумбии, Дании, Финляндии, Берега Слоновой Кости, Ямайки, Мексики, Монако, Португалии, Венесуэлы и др.

Начиная с III Всемирных игр, решением Совета Всемирных игр длительность проведения их составляет 11 дней (включая церемонию открытия и закрытия Игр, а также передачи прав на проведение следующих Игр будущему хозяину). Данные Игры проводились в Карлсруэ (ФРГ) с 20–30 июля 1989 г. Программа включала 19 официальных видов спорта, в которых разыгрывался 101 комплект медалей.

Впервые на III Всемирных играх приняли участие спортсмены Советского Союза, которые смогли занять вторую позицию пьедестала в общекомандном зачете после Италии. Спортсмены Западной Германии, по общему количеству медалей были лидерами III Игр, однако по количеству золотых медалей они заняли третью позицию. Команда США, которая была на первых двух Всемирных играх в тройке лидеров, заняла лишь пятое место. К десятке лидеров присоединились спортсмены из Тайваня и Австрии (таблица 3).

Таблица 3 – Десятка лидеров III Всемирных игр (Карлсруэ, ФРГ, 1989)

№	Страна	Мужчины				Женщины				Всего			
		зол.	сереб.	брон.		зол.	сереб.	брон.		зол.	сереб.	брон.	
1	Италия	11	7	9	27	10	7	5	22	22	14	14	50
2	Советский Союз	6	8	2	16	9	5	6	20	15	13	8	36
3	Западная Германия	8	6	13	27	6	5	10	21	14	12	26	52
4	Южная Корея	8	1	–	9	–	–	4	4	8	1	4	13
5	США	6	6	7	19	–	4	3	7	7	11	11	29
6	Франция	3	5	6	14	4	1	–	5	7	6	6	19
7	Великобритания	2	2	6	10	3	4	3	10	5	6	7	20
8	Канада	1	–	–	1	4	1	–	5	5	1	–	6
9	Тайвань	2	–	–	2	2	–	–	2	4	–	–	4
10	Австрия	2	1	1	4	–	2	2	4	2	3	3	8

На IV Всемирных играх в связи с политическими изменениями в Европе спортсмены Западной и Восточной Германии выступают единой командой, а спортсмены Беларуси, Украины, России, Эстонии – как отдельные. Данные Игры состоялись с 22 июня по 1 августа 1993 г. в Гаага (Нидерланды), в них приняли участие 2275 спортсменов с 69 стран. В программу Игр было включено 22 официальных и 3 показательных вида спорта и было разыграно 126 комплектов медалей.

В неофициальном командном зачете на IV Играх команда Германии со значительным преимуществом заняла первое место. Спортсмены Италии поднялись на вторую ступеньку, а спортсмены Великобритании стали третьими.

На Играх спортсмены постсоветского пространства были лидерами в отдельных видах спорта, однако в общекомандном зачете команда Беларуси заняла 14-ю позицию, Эстонии – 18-ю, России – 24-ю, а Украины – 30-ю (таблица 4).

Таблица 4 – Таблица медалистов IV Всемирных игр (Гаага, Нидерланды, 1993)

№	Страна	Мужчины				Женщины				Всего			
		зол.	сереб.	брон.		зол.	сереб.	брон.		зол.	сереб.	брон.	
1	Германия	8	8	8	24	12	9	6	27	20	17	15	52
2	Италия	10	9	2	21	3	9	3	15	14	19	6	39
3	Великобритания	5	2	3	10	7	2	4	13	12	4	7	23
4	Франция	4	8	4	12	6	2	8	16	10	10	13	33

№	Страна	Мужчины				Женщины				Всего			
		зол.	сереб.	брон.	213	зол.	сереб.	брон.	213	зол.	сереб.	брон.	213
5	США	7	7	6	20	1	2	5	8	9	10	11	30
6	Швеция	4	3	6	13	4	6	4	14	8	10	10	28
-	-----	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14	Беларусь	1	-	1	2	2	1	-	3	3	1	1	5
-	-----	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18	Эстония	-	-	-	-	2	3	-	5	2	3	-	5
-	-----	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
24	Россия	1	-	1	2	-	2	-	2	1	2	1	4
-	-----	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30	Украина	-	1	-	1	-	1	-	1	-	3	-	3

МОК активно поддержал **V Всемирные игры**, которые состоялись 7–17 августа 1997 г. в Лахти (Финляндия). В Играх приняли участие 2600 спортсменов из 78 стран пяти континентов мира. В программу Игр вошли 25 официальных и 5 показательных видов спорта. В соответствии с программой было разыграно 146 комплектов медалей.

В неофициальном командном зачете фаворитом стала сборная команда США, которая заняла первое место. На втором месте спортсмены Германии, на третьем – Китая. Команда Италии, которая смогла завоевать на 10 медалей больше, нежели спортсмены с Китая, в неофициальном командном зачете оказалась лишь на четвертом месте. На спортивный пьедестал поднялись спортсмены с Беларуси, Украины, Узбекистана, Грузии и Литвы (таблица 5).

В десятку лидеров вошли команды России, Швеции, Великобритании, Японии, Франции и Нидерландов. К ним присоединились спортсмены из 46 стран.

Таблица 5 – Таблица медалистов V Всемирных игр (Лахти, Финляндия, 1997)

№	Страна	Мужчины				Женщины				Всего			
		зол.	сереб.	брон.	213	зол.	сереб.	брон.	213	зол.	сереб.	брон.	213
1	США	7	8	3	18	7	8	6	21	16	18	10	44
2	Германия	7	9	2	18	7	7	6	20	15	16	10	41
3	Китай	3	5	2	10	11	4	3	18	14	10	5	29
4	Италия	8	8	11	27	4	3	4	11	12	12	15	39
5	Россия	7	3	6	16	2	5	6	13	11	8	12	31
6	Швеция	3	3	5	11	4	2	5	11	7	5	10	22
-	-----	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16	Беларуси	2	-	1	3	1	1	1	3	3	1	2	6
--	-----	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21	Украина	-	1	-	1	1	3	-	4	1	4	-	5
-	-----	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30	Узбекистан	-	-	-	-	1	1	-	2	1	1	-	2
-	-----	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
42	Грузия	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	1	1
	Литва	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1

В результате подписанного меморандума между Международной Ассоциацией Всемирных игр и МОК (2000 год) **VI Всемирные игры** (и последующие), которые состоялись в г. Акита (Япония) с 16 по 26 августа 2001 г. впервые проводились под патронатом МОК [4]. На официальной церемонии открытия и закрытия Игр команды-участники организованно вышли на парад алфавитном порядке, представляя национальные делегации.

В VI Играх приняли участие 3200 спортсменов, которые боролись за 155 комплектов медалей в 26 официальных и 5 показательных видах спорта. Из 93 стран-участниц спортсмены 49 стран поднимались на спортивный пьедестал.

Тройку призеров в неофициальном общекомандном зачете возглавили спортсмены России, США и Австралии. Кроме спортсменов России, смогли завоевать медали спортсмены из Литвы, Украины, Казахстана и Беларуси (таблица 6).

Таблица 6 – Таблица медалистов VI Всемирных Игр (Акита, Япония, 2001)

№	Страна	Мужчины				Женщины				Всего			
		зол.	сереб.	брон.		зол.	сереб.	брон.		зол.	сереб.	брон.	
1	Россия	8	4	4	16	14	10	1	25	24	15	5	44
2	США	10	5	6	21	5	4	1	10	17	12	8	37
3	Австралия	5	6	4	15	8	6	1	15	13	13	5	31
4	Германия	7	7	7	21	4	3	10	17	12	12	17	41
5	Франция	9	2	3	14	2	2	3	7	11	5	7	23
6	Италия	5	5	6	16	4	5	3	12	10	11	9	30
-	-----	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
24	Литва	1	-	-	1	-	-	-	-	1	1	1	3
-	-----	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
31	Украина	-	-	-	-	1	-	-	1	1	-	-	1
	Казахстан	-	-	-	-	1	-	-	1	1	-	м	1
-	-----	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40	Беларусь	-	1	1	2	-	-	6	6	-	1	7	8

На VII Всемирных играх, которые состоялись 14–24 июля 2005 г. в Дуйсбурге (Германия), приняло участие 3400 спортсменов из 89 стран с 5 континентов. Спортсмены боролись за 179 комплектов медалей в 34 официальных и 6 показательных видов спорта.

Спортсмены Германии, которые завоевали наибольшее количество медалей, в общекомандном зачете заняли вторую позицию, уступив лишь по количеству золотых медалей команде России. На третьей позиции, с большим отставанием, были спортсмены Италии (таблица 7). В десятку сильнейших, кроме тройки призеров, вошли команды Европы (7 стран): Франция, Испания, Нидерланды, Украина и Дания. Команда спортсменов Австралии заняла пятую позицию, а команда США – восьмую. Спортсмены из Литвы, Беларуси, Эстонии и Казахстана смогли попасть в таблицу медалистов (таблица 7).

Таблица 7 – Таблица медалистов VII Всемирных игр (Дуйсбург, Германия, 2005)

№	Страна	Мужчины				Женщины				Всего			
		зол.	сереб.	брон.		зол.	сереб.	брон.		зол.	сереб.	брон.	
1	Россия	13	7	7	27	13	9	3	25	27	19	11	57
2	Германия	8	11	10	29	13	5	13	31	23	20	23	66
3	Италия	7	7	9	23	4	4	3	11	13	12	16	41
4	Франция	8	7	5	20	1	3	4	8	12	12	11	35
5	Австралия	5	2	1	9	4	7	4	15	9	10	5	24
6	Испания	4	5	4	13	3	2	1	6	8	7	5	20
-	-----	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Украина	2	2	3	7	5	4	4	13	7	6	8	21
-	-----	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
39	Литва	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
-	-----	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
47	Беларусь	-	1	2	3	-	1	-	1	-	2	2	4
-	-----	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
50	Эстония	-	1	-	1	-	-	1	1	-	1	1	2
	Казахстан	-	-	-	-	-	1	1	2	-	1	1	2

VIII Всемирные игры, которые состоялись 16–26 августа 2009 г. в портовом городе Гаосюн (КНР), проходили под лозунгом «Топ Спорт – хорошее настроение». В Играх приняло участие 4737 спортсменов из 103 стран с 5 континентов.

На VIII Всемирных Играх были установлены новые стандарты относительно повышения качества, а именно, Международной Ассоциацией Всемирных Игр было введено ограничение участников игр [4].

Всемирные Игры 2009 г., как и Олимпийские игры в Пекине 2008 г. были в состоянии преодоления политического барьера, которое подчеркивает значение спорта и его уникальность в решении политических вопросов. Основными ценностями игр 2009 г. были «мастерство, дружба и уважение».

Президент Международной Ассоциации Всемирных Игр Рон Фройлих, члены МОК, а также тысячи спортсменов и официальных лиц отметили, что VIII Всемирные игры были наиболее организованными и проведены на самом высоком уровне за весь период их существования.

Программа Игр состояла из 32 официальных и 5 показательных видов спорта в которых разыгрывалось 164 комплекта медалей.

Спортсмены России в третий раз в неофициальном общекомандном зачете возглавили таблицу лидеров. В десятку призеров вошли команды Тайваня, Германии, Южной Кореи и Австралии. Необходимо отметить, что к призерам команд постсоветского пространства России, Украины, Казахстана, Эстонии, Литвы, Беларуси присоединилась команда Азербайджана (таблица 8).

Таблица 8 – Шестерка лидеров VIII Всемирных игр и команд постсоветского пространства (Гаосюн, Тайвань, 2009)

№	Страна	Мужчины				Женщины				Всего			
		зол.	сереб.	брон.	213	зол.	сереб.	брон.	213	зол.	сереб.	брон.	213
1	Россия	4	8	5	17	12	3	6	21	18	14	15	47
2	Италия	9	9	7	25	4	3	5	12	16	12	13	41
3	Китай	4	1	–	5	9	8	4	21	14	10	5	29
4	США	7	2	–	9	2	4	4	10	13	8	5	26
5	Франция	4	8	7	19	3	6	4	13	11	14	13	38
6	Украина	6	5	5	16	5	7	5	17	11	12	10	33
-	-----	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
34	Казахстан	1	–	–	1	–	–	1	1	1	–	1	2
-	-----	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
38	Эстония	–	–	–	–	1	–	–	1	1	–	–	1
-	-----	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
46	Азербайджан	–	–	–	–	–	1	1	2	–	1	1	2
-	-----	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
48	Литва	–	–	–	–	–	1	–	1	–	1	–	1
-	-----	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
56	Беларусь	–	–	–	–	–	–	1	1	–	–	1	1

Выводы

1. Всемирные игры занимают значительное место в системе международного спортивного движения.
2. Лидерские позиции в общекомандном зачете на Всемирных Играх занимают спортсмены сборных команд России, Италии, Китая, США, Франции и Германии.

1. International World Games Association (IWGA) [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.worldgames-iwga.org/>

2. Medal Tables (In this section you can find medal tables of major sporting events and all-time medal tables) [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://sports123.com/misc.html>Memorandum of Understanding between the International Olympic Committee (IOC) and the International World Games Association (IWGA) / Done in Monaco on this 27th day of October 2000, in two originals in the English languageRules of The World Games / (1 Jan 2005). – p. 13.World Games [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://hickoksports.com/history/worldgames.shtml>

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ

С.Е. Жуков, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

В.С. Ольшевский, А.Л. Сируц, канд. пед. наук, доцент,

Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь

Введение. Одной из задач педагогического контроля является объективная оценка на количественной основе состояния двигательной функции и спортивно-технического мастерства спортсменов [3, 6, 9, 10]. На современном этапе развития гребного спорта техническая подготовленность спортсменов является одним из ведущих факторов в достижении высокого спортивного результата [2, 5, 7, 8].

Специальная физическая подготовленность, техническая подготовленность, функциональное состояние организма гребца-академиста рассматривается как умение проявлять и сочетать силовые способности, выносливость, координационные способности с должными модельными значениями кинематических и динамических характеристик техники гребли в разных классах лодок [1, 4, 5, 11].

Техническая подготовка спортсменов связана с разработкой и внедрением инструментальных методов диагностики структуры двигательных действий высококвалифицированных спортсменов [11]. Повышение качества тренировочного процесса спортсменов во многом происходит за счет внедрения в процесс подготовки инновационных диагностических комплексов с оперативной обработкой необходимой тренеру и спортсмену информации [5]. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о необходимости проведения оперативного и текущего педагогического контроля технической подготовленности гребных экипажей в условиях тренировочной и соревновательной деятельности [3]. Ряд авторов рекомендуют использовать кинематические параметры техники гребли как наиболее доступные в практической работе тренера [5, 11, 12]. В то же время отсутствуют критерии оценки кинематических параметров техники гребли с учетом уровня подготовленности гребного экипажа на этапах годичного макроцикла подготовки.

Цель исследования. Разработка количественной методики педагогического контроля технической подготовленности гребцов-академистов с применением инструментального компьютерного комплекса “Weba Skiff (RowX outdoor)”.

Объект исследования. Техническая подготовленность высококвалифицированных гребцов-академистов в условиях тренировочной деятельности в годичном макроцикле.

Предмет исследования. Кинематические параметры техники гребли при выполнении строго регламентированной физической нагрузки на воде.

Методы и организация исследования. Методы сбора текущей информации, педагогические контрольные испытания, хронометрирование, инструментальные методы спортивно-педагогической диагностики, статистические методы.

Исследование проводилось в спортивном сезоне 2007/2008, на протяжении годичного макроцикла, на специализированной учебно-спортивной базе (гребной канал) в условиях централизованной подготовки. В исследовании приняли участие высококвалифицированные спортсмены в возрасте 17–20 лет. Педагогический контроль технической подготовленности гребных экипажей проводился в подготовительном и соревновательном периодах годичного макроцикла. Педагогическое тестирование выполняли шесть мужских экипажей двоек распашных. Педагогическое тестирование проводилось на утренней тренировочной сессии.

Процедура тестирования состояла из выполнения физической возрастающей нагрузки на воде. Продолжительность всей процедуры – 16–20 минут. Продолжительность выполнения физической нагрузки на каждой ступени – одна минута. Интервал отдыха – 3 минуты. Количество ступеней физической нагрузки в подготовительном периоде было 4, в соревновательном – 5. Темп гребли был задан на первой ступени – 20 ц/мин, на второй – 24 ц/мин, на третьей – 28 ц/мин; на четвертой – 32 ц/мин, на пятой – 36 ц/мин.

Регистрировались кинематические параметры техники гребли. Регистрация проводилась с использованием инструментального компьютерного комплекса “Weba Skiff (RowX outdoor)” производства “Weba Sport und Med. Artikel GmbH, Austria 2006”, установленного на уключине спортивной лодки. Хронометрирование выполнения тестовой процедуры проводилось с помощью профессионального секундомера “Seiko A121” с оперативной памятью на 300 регистраций.

Статистический анализ. Применялся пакет статистических программ (ПСП) “STATISTICA 6.0 (Stats-Soft, USA)”. Использовался табличный процессор Microsoft Excel, включающий в себя программную надстройку «Пакет анализа» и библиотеку из 78 встроенных статистических функций. Дескриптивная программа из пакета статистических программ. Анализ непрерывных случайных величин. Программа просматривала множество из n наблюдений и вычисляла таблицу частот, строила гистограмму, вычисляла выборочные статистики

в расширенном варианте. Статистическому анализу были подвергнуты данные после проведения фильтрации в Microsoft Office Excel 2007, которые строго соответствовали номинальной (заданной) величине.

Оценивание результатов педагогического тестирования проводилось в строгом соответствии с выбранной шкалой. Для получения сопоставительных нормативных оценок результатов педагогического тестирования была выбрана пропорциональная стандартная шкала. Масштабом шкалы служило стандартное отклонение. Начисляемые баллы были равны нормированному отклонению.

Результаты исследования. В таблице 1 приведены результаты интервального оценивания выборочных средних кинематических параметров техники гребли мужских экипажей при выполнении физической возрастающей нагрузки на воде. В представленной и последующей таблицах n обозначает количество гребных циклов, строго соответствующее номинальному (заданному) значению темпа гребли на каждой ступени физической нагрузки. Данное число было получено после проведения фильтрации в Microsoft Office Excel 2007. Обозначение N есть общее количество гребных циклов за время выполнения физической нагрузки на каждой ступени. Данное число было зарегистрировано инструментальным компьютерным комплексом “Weba Skiff (RowX outdoor)”.

Таблица 1 – Доверительный интервал (95 %) для выборочных средних кинематических параметров техники гребли при выполнении возрастающей физической нагрузки на воде в подготовительном периоде

Параметры	Номер ступени нагрузки			
	1, $n = 95$; $N = 224$	2, $n = 69$; $N = 267$	3, $n = 117$; $N = 318$	4, $n = 55$; $N = 364$
Средняя скорость лодки за гребной цикл, м/с	3,60–3,70	4,11–4,21	4,29–4,39	4,45–4,56
Прокат лодки за гребной цикл, м	10,82–11,13	10,29–10,56	9,23–9,43	8,34–8,53
Время проводки в гребном цикле, с	0,86–0,89	0,80–0,83	0,80–0,82	0,76–0,80
Время подготовки в гребном цикле, с	2,11–2,14	1,67–1,70	1,33–1,35	1,10–1,13
Ритм гребного цикла, %	28,90–29,77	32,50–33,60	37,17–37,94	40,01–41,28
Интервал времени пикового усилия, с	0,51–0,53	0,44–0,47	0,43–0,44	0,39–0,41

В таблицу 2 сведены результаты интервального оценивания выборочных средних кинематических параметров техники гребли мужских экипажей при выполнении возрастающей физической нагрузки на воде в соревновательном периоде.

Таблица 2 – Доверительный интервал (95 %) для выборочных средних кинематических параметров техники гребли при выполнении физической возрастающей нагрузки на воде в соревновательном периоде

Параметры	Номер ступени нагрузки				
	1, $n = 95$; $N = 224$	2, $n = 69$; $N = 267$	3, $n = 117$; $N = 318$	4, $n = 55$; $N = 364$	5, $n = 151$; $N = 416$
Средняя скорость лодки за гребной цикл, м/с	4,05–4,13	4,09–4,20	4,69–4,74	4,74–4,84	5,14–5,19
Прокат лодки за гребной цикл, м	12,06–12,27	10,21–10,50	9,98–10,08	8,87–9,05	8,37–8,46
Время проводки в гребном цикле, с	0,90–0,91	0,84–0,86	0,78–0,80	0,75–0,76	0,71–0,72
Время подготовки в гребном цикле, с	2,05–2,08	1,64–1,66	1,33–1,35	1,11–1,13	0,90–0,92
Ритм гребного цикла, %	30,19–30,73	33,53–34,41	36,58–37,26	39,93–40,61	43,62–44,50
Интервал времени пикового усилия, с	0,46–0,49	0,42–0,45	0,39–0,40	0,37–0,39	0,32–0,34

В таблице 3 отражены качественная и количественная оценки технической подготовленности мужских экипажей при выполнении возрастающей физической нагрузки на воде в подготовительном периоде годечного макроцикла.

В таблице 4 представлены качественная и количественная оценки технической подготовленности мужских экипажей при выполнении возрастающей физической нагрузки на воде в соревновательном периоде годечного макроцикла.

Таблица 3 – Результаты процедуры оценивания кинематических переменных техники гребли при выполнении возрастающей физической нагрузки на воде в подготовительном периоде

Переменные	Уровень и градация						
	очень низ- кий	низкий	ниже средне- го	средний	выше средне- го	высокий	очень высо- кий
	1	2	3	4	5	6	7
1-я ступень, $n = 95$; $N=224$							
X_1	<3,16	3,40	3,52	3,77	3,89	4,13	<4,14
X_2	<9,42	10,19	10,58	11,36	11,75	12,52	<12,53
X_3	>1,01	0,94	0,91	0,84	0,81	0,75	>0,74
X_4	<1,97	2,04	2,08	2,16	2,20	2,28	<2,29
X_5	>33,65	31,50	30,42	28,25	27,18	25,02	>25,01
X_6	>0,63	0,58	0,55	0,49	0,47	0,42	>0,41
2-я ступень, $n = 69$; $N = 267$							
X_1	<3,72	3,93	4,04	4,26	4,37	4,58	<4,59
X_2	<9,29	9,85	10,13	10,70	10,98	11,54	<11,55
X_3	>0,92	0,87	0,85	0,79	0,77	0,72	>0,71
X_4	<1,54	1,61	1,64	1,72	1,75	1,82	<1,83
X_5	>36,85	34,79	33,76	31,68	30,65	28,59	>28,58
X_6	>0,57	0,52	0,49	0,43	0,41	0,36	>0,35
3-я ступень, $n = 117$; $N = 318$							
X_1	<3,83	4,08	4,20	4,47	4,59	4,84	<4,85
X_2	<8,25	8,78	9,05	9,60	9,87	10,40	<10,41
X_3	>0,91	0,87	0,84	0,78	0,76	0,71	>0,70
X_4	<1,23	1,28	1,30	1,36	1,39	1,44	<1,45
X_5	>41,81	39,69	38,63	36,49	35,43	33,31	>33,30
X_6	>0,53	0,49	0,47	0,42	0,39	0,35	>0,34
4-я ступень, $n = 55$; $N = 364$							
X_1	<4,10	4,30	4,40	4,60	4,70	4,90	<4,91
X_2	<7,74	8,08	8,25	8,61	8,78	9,12	<9,13
X_3	>0,92	0,85	0,82	0,74	0,71	0,65	>0,64
X_4	<1,02	1,06	1,08	1,14	1,16	1,20	<1,21
X_5	>45,33	42,99	41,82	39,47	38,31	35,97	>35,96
X_6	>0,48	0,45	0,43	0,38	0,36	0,33	>0,32

Примечание: X_1 – средняя скорость лодки за гребной цикл, м/с; X_2 – прокат лодки за гребной цикл, м; X_3 – время про-
водки в гребном цикле, с; X_4 – время подготовки в гребном цикле, с; X_5 – ритм гребного цикла, %; X_6 – интервал времени
пикового усилия, с.

Таблица 4 – Результаты процедуры оценивания кинематических переменных техники гребли при выполнении возрастающей физической нагрузки на воде в соревновательном периоде

Переменные	Уровень и градация						
	очень низ- кий	низкий	ниже средне- го	средний	выше сред- него	высокий	очень высо- кий
	1	2	3	4	5	6	7
1-я ступень, $n = 109$; $N = 232$							
X_1	<3,75	3,91	4,00	4,17	4,26	4,43	<4,44
X_2	<11,27	11,71	11,93	12,38	12,60	13,04	<13,05
X_3	>0,98	0,95	0,93	0,89	0,87	0,84	>0,83
X_4	<1,97	2,01	2,03	2,09	2,11	2,15	<2,16
X_5	>32,72	31,60	31,04	29,90	29,34	28,22	>28,21
X_6	>0,60	0,55	0,52	0,45	0,42	0,36	>0,35

Переменные	Уровень и градация						
	очень низ- кий	низкий	ниже средне- го	средний	выше сред- него	высокий	очень высо- кий
	1	2	3	4	5	6	7
2-я ступень, $n = 75$; $N = 264$							
X_1	<3,64	3,89	4,01	4,27	4,39	4,64	<4,65
X_2	<9,07	9,71	10,02	10,67	10,99	11,63	<11,64
X_3	>0,95	0,90	0,88	0,82	0,80	0,75	>0,74
X_4	<1,53	1,58	1,61	1,67	1,70	1,75	<1,76
X_5	>37,77	35,88	34,93	33,02	32,07	30,18	>30,17
X_6	>0,57	0,51	0,48	0,40	0,37	0,31	>0,30
3-я ступень, $n = 140$; $N = 324$							
X_1	<4,39	4,55	4,62	4,79	4,87	5,02	<5,03
X_2	<9,40	9,71	9,86	10,19	10,34	10,65	<10,66
X_3	>0,88	0,84	0,82	0,77	0,75	0,71	>0,70
X_4	<1,23	1,28	1,31	1,37	1,39	1,44	<1,45
X_5	>40,95	38,94	37,94	35,92	34,91	32,90	>32,89
X_6	>0,48	0,44	0,42	0,38	0,36	0,33	>0,32
4-я ступень, $n = 164$; $N = 372$							
X_1	<4,13	4,45	4,62	4,95	5,12	5,44	<5,45
X_2	<7,78	8,36	8,66	9,26	9,55	10,14	<10,15
X_3	>0,85	0,81	0,79	0,73	0,71	0,67	>0,66
X_4	<1,03	1,07	1,09	1,14	1,16	1,20	<1,21
X_5	>44,73	42,50	41,39	39,16	38,04	35,82	>35,81
X_6	>0,48	0,44	0,41	0,35	0,33	0,28	>0,27
5-я ступень, $n = 151$; $N = 416$							
X_1	<4,81	4,98	5,07	5,25	5,34	5,51	<5,52
X_2	<7,87	8,14	8,27	8,55	8,68	8,95	<8,96
X_3	>0,82	0,77	0,75	0,70	0,67	0,63	>0,62
X_4	<0,81	0,86	0,88	0,93	0,96	1,00	<1,01
X_5	>49,56	46,82	45,44	42,68	41,31	38,56	>38,55
X_6	>0,42	0,38	0,36	0,31	0,29	0,25	>0,24

Примечание: X_1 – средняя скорость лодки за гребной цикл, м/с; X_2 – прокат лодки за гребной цикл, м; X_3 – время про-
водки в гребном цикле, с; X_4 – время подготовки в гребном цикле, с; X_5 – ритм гребного цикла, %; X_6 – интервал времени
пикового усилия, с.

Выводы

1. Показана возможность применения инструментального компьютерного комплекса “Weba Skiff (RowX outdoor)” в учебно-тренировочном процессе подготовки высококвалифицированных гребцов-академистов для количественной и качественной оценки технической подготовленности гребных экипажей.

2. Выявлено, что использование сопоставительных нормативных оценок позволяет провести сравнение кинематических параметров техники гребли и принять решение о качестве технической подготовленности гребных экипажей при выполнении физической возрастающей нагрузки на воде в подготовительном и соревновательном периодах годовичного макроцикла.

1. Воробьев, А.А. Формирование двигательного навыка в академической гребле на начальном этапе обучения с применением технических средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Воробьев; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1984. – 29 с.

2. Жмарев, Н.В. Тренировка гребцов / Н.В. Жмарев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 111 с.

3. Иссурин, В.Б. Формирование спортивно-технического мастерства в водных циклических видах спорта: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.Б. Иссурин; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1987. – 45 с.

4. Кирсанов, В.А. Экспериментальные исследования техники и методики обучения академической гребле: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Кирсанов; Ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1969. – 19 с.

5. Клешнев, В.В. Новости биомеханики гребли / В.В. Клешнев // Ежемесячное методическое письмо «Новости биомеханики гребли» [Электронный ресурс]. – апрель, 2001. – выпуск 1. – № 12. – Режим доступа: <http://www.biorow.com/RowBiomNewRu.pdf>, 2001– Дата доступа: 15.01.2011.
6. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд. стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
7. Лазуткин, В.М. Особенности командной техники в академической гребле и пути повышения ее эффективности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.М. Лазуткин; Ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1984. – 22 с.
8. Михайлов, В.Я. Техническая подготовка гребцов-академистов в классе одиночек: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Я. Михайлов; Киев. гос. универ. – Киев, 1984. – 21 с.
9. Монахов, В.В. Методы контроля двигательной подготовки гребцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Монахов; Моск. обл. гос. ин-т физ. культуры. – Малаховка, 1987. – 25 с.
10. Снеговский, А.А. Оперативный и текущий контроль формирования технического мастерства в академической гребле: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Снеговский; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1981. – 24 с.
11. Ткачук, А.П. Автоматизированный педагогический контроль технической подготовленности спортсменов в академической гребле: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.П. Ткачук; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1989. – 25 с.
12. Егорова, К.Я. Определение взаимосвязей скорости лодки, усилий и темпа для развития силовых качеств в академической гребле / К.Я. Егорова // Комплексный контроль и индивидуализация подготовки спортсменов старших разрядов: сб. науч. тр.; Лен. науч.-исслед. ин-т физ. культуры; редкол.: Л.А. Федоров (гл. ред.) [и др.]. – Л.: ЛНИИФК, 1983. – С. 7–10.

ПРАВОВОЙ СТАТУС ПАРАЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Т.В. Журавлёва,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Паралимпийское движение является одним из основных спортивных движений лиц с ограниченными возможностями здоровья и объединяет на международном уровне лиц с нарушением зрения, с нарушением опорно-двигательного аппарата и с нарушением интеллекта (под эгидой INAS-FID), а в Республике Беларусь – лиц с нарушением зрения и лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата [1, с. 137].

Международное паралимпийское движение возглавляет Международный паралимпийский комитет, признанный Международным олимпийским комитетом. Для осуществления международных связей в сфере паралимпийского движения на национальном уровне должна быть создана организация, возглавляющая национальное паралимпийское движение, которая признана соответствующими международными организациями.

Паралимпийское движение на территории Республики Беларусь начало развиваться еще в период ее нахождения в составе Союза Советских Социалистических Республик. После выхода из состава СССР возникла необходимость в создании национальной паралимпийской организации для представления интересов страны в международном паралимпийском движении.

28 марта 1996 года Учредительной Ассамблеей Паралимпийского комитета Республики Беларусь был принят Устав Паралимпийского комитета Республики Беларусь (по сведениям Устава указанной организации), а 14 июня Паралимпийский комитет Республики Беларусь был зарегистрирован Министерством юстиции Республики Беларусь как общественное объединение «Паралимпийский комитет Республики Беларусь» республиканского статуса. В 1997 году Паралимпийский комитет Республики Беларусь был признан Международным и Европейским паралимпийскими комитетами [7].

В 1996 году белорусские спортсмены впервые получили возможность выступить самостоятельной командой на X летних Паралимпийских играх в США и завоевали 15 медалей – 1 золотую, 6 серебряных, 8 бронзовых [8, с. 146].

Редакция Закона Республики Беларусь от 18.06.1993 «О физической культуре и спорте» [6] (далее – Закон о спорте) от 29 ноября 2003 года регламентировала правовой статус Паралимпийского комитета Республики Беларусь, который в рамках данного закона не претерпел изменений до настоящего времени.

Согласно ст. 14 Закона о спорте, Паралимпийский комитет Республики Беларусь – общественная организация, признанная Международным и Европейским паралимпийскими комитетами.

Паралимпийский комитет Республики Беларусь руководствуется в своей деятельности законодательством Республики Беларусь, уставами Международного и Европейского паралимпийских комитетов и своим уставом (п.1 ст. 14 Закона о спорте).

В соответствии с подп. 3.2. п. 3. ст. 11 Закона о спорте Паралимпийский комитет Республики Беларусь относится к организациям физической культуры и спорта, которые, согласно ст. 9, являются одним из элементов

системы физической культуры и спорта. Следовательно, на него распространяются все положения законодательства Республики Беларусь, регламентирующие деятельность организаций физической культуры и спорта.

Таким образом, правовой статус Паралимпийского комитета Республики Беларусь определяется его организационно-правовой формой как юридического лица – общественная организация (общественное объединение) – и принадлежностью к организациям физической культуры и спорта.

Поскольку Паралимпийский комитет Республики Беларусь как юридическое лицо создан в форме общественного объединения и следовательно, по цели деятельности является некоммерческой организацией. Особенности правового положения общественных объединений как участников гражданских отношений определяются законодательством: Гражданским кодексом Республики Беларусь от 07.12.1998 (ред. от 03.07.2011), Законом Республики Беларусь от 04.10.1994 (ред. от 08.11.2011) «Об общественных объединениях»[2], иными актами законодательства. Так, Закон «Об общественных объединениях» определяет: принципы, условия создания и деятельности общественных объединений; взаимоотношения с государством; состав учредительных документов (только устав); систему органов общественного объединения; членство; требования к названию и символике; порядок государственной регистрации общественного объединения, его символики, изменений и (или) дополнений, внесенных в устав; порядок реорганизации и ликвидации; права и обязанности; источники формирования и правовой режим имущества; механизм надзора и контроля за деятельностью; ответственность; международные связи общественного объединения.

Как организация физической культуры и спорта Паралимпийский комитет Республики Беларусь согласно Закону о спорте выполняет следующие функции:

- возглавляет паралимпийское движение Беларуси (п. 2 ст. 14);
- участвует в разработке и проведении совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Министерством труда и социальной защиты Республики Беларусь, Министерством здравоохранения Республики Беларусь, Министерством образования Республики Беларусь, а также общественными объединениями инвалидов единой государственной политики развития физической культуры и спорта среди инвалидов, в том числе среди детей с особенностями психофизического развития (п. 2 ст. 14);
- совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь, федерацией (союзом, ассоциацией) по виду (видам) спорта участвует в разработке и проведении единой государственной политики развития вида (видов) спорта и осуществляет иную деятельность в соответствии с Законом о спорте и иными актами законодательства (п. 3 ст. 15);
- совместно с государственными органами (Министерством образования Республики Беларусь, Министерством здравоохранения Республики Беларусь, Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Министерством труда и социальной защиты Республики Беларусь, местными исполнительными и распорядительными органами, иными государственными органами в соответствии с их компетенцией), с организациями физической культуры и спорта, иными организациями, осуществляющими деятельность в сфере физической культуры и спорта, проводит физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с инвалидами (ст. 23);
- имеет право наряду с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, иными государственными органами в соответствии с их компетенцией, уполномоченными ими организациями, Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь, национальными федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта представлять интересы Республики Беларусь в международных спортивных организациях, а также в спортивных и иных мероприятиях, проводимых международными спортивными организациями (п. 2 ст. 29).

Исходя из содержания функций Паралимпийского комитета Республики Беларусь можно констатировать, что государственная политика в сфере физической культуры и спорта предусматривает тесное взаимодействие государственных органов с Паралимпийским комитетом Республики Беларусь.

Государство оказывает различные виды поддержки данной организации.

Так, с 10 ноября 2009 года в целях развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь, создания дополнительных условий для физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, а также проведения спортивных мероприятий Указом Президента Республики Беларусь от 03.11.2009 № 531 «О некоторых вопросах деятельности отдельных организаций физической культуры и спорта» (далее – Указ № 531) общественному объединению «Паралимпийский комитет Республики Беларусь» наряду с такими организациями физической культуры и спорта, как Национальный олимпийский комитет, национальные федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, было предоставлено право:

- передавать, в том числе на возмездной основе, права на теле-, радио-, иные способы трансляции спортивных соревнований, продавать билеты на проводимые ими либо с их участием спортивные соревнования;
- осуществлять без образования коммерческих организаций и (или) участия в них следующие виды предпринимательской деятельности, связанной с организацией и проведением международных спортивных соревнований: туристическая деятельность; оптовая и розничная торговля; оказание услуг в области физической культуры и спорта; организация отдыха и развлечений; сдача внаем собственного имущества; оказание транспортных услуг; хранение транспортных средств; рекламная деятельность.

С 1 января 2012 года вступил в силу Указ Президента Республики Беларусь от 03.11.2011 № 497 «Об оказании поддержки организациям физической культуры и спорта»[3] (далее – Указ № 497), который установил следующие виды поддержки Паралимпийскому комитету Республики Беларусь:

- безвозмездная передача юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями данной организации в соответствии с законодательством и с учетом особенностей, установленных рассматриваемым Указом, денежных средств (в том числе путем направления на оплату товаров (работ, услуг) для данной организации по договорам о переводе долга), безвозмездное оказание услуг (выполнение работ) и (или) безвозмездная передача имущества, в том числе имущественных прав, с включением сумм расходов по оказанию такой безвозмездной (спонсорской) помощи в состав внебюджетных расходов для целей налогообложения;
- субсидии за счет средств местных бюджетов;
- предоставление права осуществлять следующие виды предпринимательской деятельности без образования коммерческих организаций и (или) участия в них: деятельность в области спорта; туристическая деятельность; оптовая и розничная торговля; рекламная деятельность; сдача внаем собственного недвижимого имущества; прочая деятельность по организации отдыха и развлечений; деятельность прочего сухопутного транспорта, не подчиняющегося расписанию; услуги автомобильных стоянок. Таким образом, Указ № 497 расширил перечень осуществляемых в указанном порядке видов деятельности по сравнению с Указом №531;
- предоставление в соответствии с данным Указом налоговых льгот;
- иные виды в соответствии с законодательством.

Денежные средства, работы, услуги и имущество, в том числе имущественные права, полученные Паралимпийским комитетом Республики Беларусь в соответствии с Указом № 497, а также средства, высвобождаемые за счет налоговых льгот, предоставляемых данным указом, направляются на реализацию уставных целей (задач) указанной организации.

С целью получения дополнительных средств на развитие физической культуры и спорта, в том числе паралимпийского движения, Минспорта учреждена Белорусская республиканская национальная спортивная лотерея «Суперлото», организатором которой является Республиканское унитарное предприятие по организации лотерей «Национальные спортивные лотереи» [5]. Лотерея проводится на всей территории Республики Беларусь, следовательно, любое желающее лицо имеет возможность добровольно оказывать материальную поддержку спорту, в том числе и паралимпийскому движению, приобретая лотерейные билеты.

Общественное объединение «Паралимпийский комитет Республики Беларусь» также включен в перечень общественных организаций (объединений) и их организационных структур, фондов, объединений юридических лиц и (или) индивидуальных предпринимателей (ассоциаций и союзов), для которых при аренде недвижимого имущества к базовым ставкам применяется понижающий коэффициент 0,1[4].

Исходя из вышеизложенного, необходимо отметить, что законодательство Республики Беларусь содержит значительное количество норм, регламентирующих правовой статус Паралимпийского комитета. Это предоставляет данной организации возможность развивать паралимпийское движение Республики Беларусь, оказывать всестороннюю поддержку лицам с ограниченными возможностями здоровья, активизировать их жизнедеятельность, что способствует социальному прогрессу общества и реализации принципов правового государства.

1. Журавлева, Т.В. Законодательное и организационно-правовое регулирование спорта инвалидов (адаптивного спорта) в Республике Беларусь: проблемы и возможные направления развития / Т.В. Журавлева // Спортивное право в Республике Беларусь: сб. ст.; сост.: ред. журн. «Промышленно-торговое право». – Минск: Ред. журн. «Промышленно-торговое право», 2011. – С.134–160.

2. Об общественных объединениях : Закон Респ. Беларусь, 4 окт. 1994 г., № 3254-ХП : в ред. Закона Респ. Беларусь от 8.11.2011 г. // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс]. – Минск, ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – 2012.

3. Об оказании поддержки организациям физической культуры и спорта: Указ Президента Респ. Беларусь, 3 нояб. 2011 г., № 497 / Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс]. – Минск, ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – 2012.

4. Об утверждении перечня общественных организаций (объединений) и их организационных структур, фондов, объединений юридических лиц и (или) индивидуальных предпринимателей (ассоциаций и союзов), для которых при аренде недвижимого имущества к базовым ставкам применяется понижающий коэффициент 0,1: постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 9 апр. 2010 г., № 550: в ред. от 22.06.2011 / Консультант Плюс : Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс]. – Минск, ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – 2012.

5. Об учреждении Белорусской республиканской национальной спортивной лотереи «Суперлото»: постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 7 дек. 2009 г., № 9: в ред. от 31.12.2010 / Консультант Плюс : Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс]. – Минск, ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – 2012.

6. О физической культуре и спорте: Закон Респ. Беларусь, 18 июня 1993 г., № 2445-ХП : в ред. Закона Респ. Беларусь от 13.12.2011 г. // Консультант Плюс : Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс]. – Минск, ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – 2012.

7. Паралимпийский комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://www.paralympic.by/node/13>. Дата доступа: 28.02.2012.

8. Полякова, Т.Д. Адаптивная физическая культура: учеб.-метод. пособие / Т.Д. Полякова. – Минск: БГУФК, 2010. – 170 с.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВОЙ АСПЕКТ АДАПТИВНОГО СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Т.В. Журавлёва,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В Республике Беларусь в настоящее время развиваются все три основных спортивных движения для лиц с ограниченными возможностями здоровья – паралимпийское, дефлимпийское, специальное олимпийское и соответствующие им направления адаптивного спорта:

– паралимпийский спорт – для лиц с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата и зрения;

– дефлимпийский спорт – для лиц с ограниченными возможностями функций слуха;

– специальный олимпийский спорт – для лиц с ограниченными возможностями функций интеллекта.

Адаптивный спорт включает рекреационно-оздоровительный спорт (базовый) и спорт высших достижений. Спорт высших достижений в традиционном и легальном его понимании как спорт, направленный на достижение высоких спортивных результатов, установление рекордов, имеет место в паралимпийском и дефлимпийском направлениях. Данные направления используют традиционную модель соревновательной деятельности – с определением победителей и фиксацией рекордов, в отличие от специального олимпийского спорта, использующего нетрадиционную модель – главным рекордом является прогресс собственных достижений, а не абсолютный показатель результата, отсутствует фиксация рекордов, в соревнованиях нет проигравших – каждый спортсмен получает награду.

На территории Беларуси паралимпийский и дефлимпийский спорт начали развиваться еще во времена СССР. После распада СССР в целях установления международных спортивных связей в Беларуси возникла необходимость создания национальных организаций для руководства дефлимпийским и паралимпийским движениями. В 1992 году была создана Белорусская спортивная федерация глухих, которая с 1993 года является членом трех международных спортивных организаций инвалидов по слуху: Международного спортивного комитета глухих (CISS) (в настоящее время – ICSD), Международного шахматного комитета глухих (ICSC) и Европейской спортивной организации глухих (EDSO)[1]. В 1996 году был создан Паралимпийский комитет Республики Беларусь, признанный впоследствии Международным и Европейским паралимпийскими комитетами[6]. Данные организации были зарегистрированы Министерством юстиции Республики Беларусь как республиканские общественные объединения.

Республика Беларусь впервые представила национальную команду на XVII летних Дефлимпийских играх в Болгарии в 1993 году и на X летних Паралимпийских играх в США в 1996 году. Белорусские спортсмены регулярно принимают участие и достигают высоких результатов в летних Дефлимпийских играх (в зимних Дефлимпийских играх не участвуют) и в летних и зимних Паралимпийских играх.

В соответствии с Единой спортивной классификацией Республики Беларусь, утвержденной Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12.06.2001 № 10 (ред. от 21.06.2010) (далее – ЕСК Республики Беларусь) в нашей стране в рамках паралимпийского движения развивается 21 вид спорта (15 видов спорта включены в программу Паралимпийских игр, 6 – не включены) [2]. Виды спорта среди инвалидов по зрению развивает Федерация физической культуры и спорта Белорусского товарищества инвалидов по зрению, виды спорта среди инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата – Белорусская федерация физической культуры и спорта инвалидов [3] (таблица 1).

Таблица 1 – Виды спорта, развиваемые в рамках паралимпийского движения Беларуси (21)

Среди инвалидов по зрению (6)		Среди инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата (15)			
Вкл. в прогр. П.и. (3)	Не вкл. в прогр. П.и. (3)	Вкл. в прогр. П.и. (12)			Не вкл. в прогр. П.и. (3)
Велоспорт	мини-футбол (В-2, В-3)	Баскетбол на инв. колясках	Лыжные гонки	Стрельба из лука	Танцы спорт. на инв. колясках
Легкая атлетика	Шахматы	Волейбол	Пауэрлифтинг	Стрельба пулевая	Шахматы
Плавание	Шашки	Гребля академ. (адаптивная)	Плавание	Фехт-е на инв. колясках	Шашки
		Легкая атлетика	Теннис настольн.	Футбол	

В рамках дефлимпийского движения Белорусской спортивной федерацией глухих развивается 11 видов спорта (8 из них включены в программу Дефлимпийских игр, 3 – не включены) [2] (таблица 2).

Таблица 2 – Виды спорта, развиваемые в рамках дефлимпийского движения Беларуси (11) (среди инвалидов по слуху)

Вкл. в прогр. Д.и. (8)			Не вкл. в прогр. Д.и.(3)
Баскетбол	Борьба вольная	Плавание	Мини-футбол
Волейбол	Борьба греко-римская	Теннис настольный	Шахматы
Футбол	Легкая атлетика		Шашки

ЕСК Республики Беларусь устанавливает следующие уровни спортивного мастерства для спортсменов адаптивного спорта:

1. Спортивные звания:

- мастер спорта Республики Беларусь международного класса среди инвалидов;
- мастер спорта Республики Беларусь среди инвалидов.

2. Спортивные разряды:

- кандидат в мастера спорта среди инвалидов (далее – КМС среди инвалидов);
- I разряд среди инвалидов;
- II разряд среди инвалидов;
- III разряд среди инвалидов;
- юношеские разряды среди инвалидов.

В Республике Беларусь создана национальная команда по инваспорту. По данным на 2011 год в основной состав включено 30 спортсменов (21 – по видам спорта, развиваемым среди инвалидов по зрению и опорно-двигательному аппарату (легкая атлетика, плавание, велогонки на тандемах, фехтование, лыжные гонки, танцы спортивные на инвалидных колясках); 9 – по видам спорта, развиваемым среди инвалидов по слуху (легкая атлетика, плавание, борьба). В переменный состав включено 102 спортсмена (60 – по видам спорта, развиваемым среди инвалидов по зрению и опорно-двигательному аппарату; 42 – по видам спорта, развиваемым среди инвалидов по слуху) [4].

Высокие спортивные достижения поощряются государством – установлены социальные гарантии в виде денежного вознаграждения (таблица 3), именных стипендий Президента Республики Беларусь (таблица 4) спортсменам и их тренерам по итогам участия в Олимпийских, Паралимпийских и Дефлимпийских играх.

Таблица 3 – Размеры вознаграждений спортсменам, завоевавшим медали на Олимпийских, Паралимпийских и Дефлимпийских играх, и их тренерам (в USD)

Г	1996, 1998		2000, 2002		2004, 2006, 2008(Д.и.)		2008, 2010, 2012, 2014, 2013 (Д.и.)		2012, 2014, 2013 (Д.и.)	
М	О.и.	П.и.	О.и.	П.и.	О.и.	П.,Д.и.	О.и.	П.,Д.и.	О.и.	П.,Д.и.
З	40000	5000	60000	7500	60000	12000	100000	30000	150000	50000
С	20000	3000	30000	3750	30000	6000	50000	15000	75000	30000
Б	15000	2000	22500	2800	20000	4000	30000	10000	50000	20000

Таблица 4 – Размеры именных стипендий Президента Республики Беларусь спортсменам и тренерам (в тарифных ставках 1-го разряда) за спортивные результаты

М	На Олимпийских играх	На Паралимпийских и Дефлимпийских играх
1	До 200	До 130
2	До 140	До 100
3	До 130	До 85
4–6	До 100	–

Однако размеры указанных выплат для спортсменов и тренеров по итогам участия в Паралимпийских и Дефлимпийских играх меньше, чем по итогам участия в Олимпийских играх. Государственные стипендии учреждены только олимпийским чемпионам, согласно Указу Президента Республики Беларусь от 17.11.2009 № 555 «Об учреждении государственной стипендии олимпийским чемпионам».

Закон Республики Беларусь от 11.11.1991 (ред. от 16.11.2010) «О социальной защите инвалидов в Республике Беларусь» обязал местные исполнительные и распорядительные органы обеспечивать инвалидам не-

обходимые условия для свободного доступа и пользования физкультурно-спортивными сооружениями, а также предоставление специального спортивного инвентаря (ст. 29).

Закон Республики Беларусь от 23.07.2008 (ред. от 17.07.2009) «О предупреждении инвалидности и реабилитации инвалидов» установил гарантию создания на базе специализированных учебно-спортивных учреждений групп по видам спорта, включенным в программы Паралимпийских и Дефлимпийских игр. Вследствие реализации Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2007-2010 годы началась подготовка спортивного резерва для адаптивного спорта (ст. 39).

Исходя из вышеизложенного, можно констатировать, что в Республике Беларусь на практике сложилась определенная система адаптивного спорта высших достижений, которая не в полной мере и не должным образом регламентируется национальным законодательством. Представляются целесообразными следующие предложения по совершенствованию правового регулирования адаптивного спорта высших достижений:

- внесение в Закон Республики Беларусь от 18.06.1993 (ред. от 13.12.2011) «О физической культуре и спорте» терминов «адаптивный спорт», «паралимпийский спорт», «дефлимпийский спорт», «лицо с ограниченными возможностями здоровья» и их определений вместо терминов, включающих слово «инвалид» и производные от него, относящихся к спорту и его субъектам. Термин «инвалид» несет негативную психологическую нагрузку, поскольку обозначает ущербность и непригодность. За последние десятилетия в общественном сознании отмечается процесс постепенного изменения отношения общества к проблеме инвалидности, что и вызывает изменение терминологии. Это обосновывается, в частности, Т.Д. Поляковой [с. 7, с. 24, 8].

- устранение отличия перечня спортивных званий и разрядов для инвалидов от перечня спортивных званий и разрядов в спорте в целом согласно рекомендации Модельного закона «О паралимпийском спорте». Такой подход реализован в России, Казахстане[3], Украине[7].

- обеспечение равенства социальных гарантий для всех спортсменов, добившихся выдающихся спортивных результатов – установление денежного вознаграждения, именных стипендий Президента Республики Беларусь спортсменам и их тренерам по итогам участия в Олимпийских, Паралимпийских и Дефлимпийских играх в одинаковом размере. В частности, аналогичные выплаты установлены для всех спортсменов в равном размере в России, Украине, Азербайджане[5].

- оказание информационной поддержки адаптивному спорту. Заслуживает внимания «квотный принцип» – поскольку инвалиды составляют 10 % населения, желательно хотя бы десятую часть эфирного времени, которое выделяется на освещение спортивных мероприятий, отдавать спортсменам-инвалидам [9].

Практическая реализация данных предложений будет способствовать созданию безбарьерной среды в широком смысле для лиц с ограниченными возможностями здоровья, что является актуальным в преддверии присоединения Беларуси к Конвенции о правах инвалидов, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 13 декабря 2006 г., основными принципами которой являются полное и эффективное вовлечение и включение инвалидов в общество, равенство возможностей и доступность.

1. Викторов, Е. Равенство через спорт / Е. Викторов [Электронный ресурс]. – 2009. – Режим доступа: http://sportpanorama.by/content/other_kinds/10119/. – Дата доступа: 28.02.2012.

2. Единая спортивная классификация Республики Беларусь 2009–2012 гг. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Введ. 01.01.2009. – Минск, 2009. – 324 с.

3. Журавлева, Т.В. Законодательное и организационно-правовое регулирование спорта инвалидов (адаптивного спорта) в Республике Беларусь: проблемы и возможные направления развития / Т.В. Журавлева // Спортивное право в Республике Беларусь: сб. ст.; сост.: ред. журн. «Промышленно-торговое право». – Минск: Ред. журн. «Промышленно-торговое право», 2011. – С.134–160.

4. Национальные команды [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: http://www.mst.by/ru/sports-belarus/nationalnye_komandy. – Дата доступа: 28.02.2012.

5. Отмечается отток лучших белорусских спортсменов-паралимпийцев в Россию [Электронный ресурс]. – 2012. – Режим доступа: http://naviny.by/rubrics/sport/2012/01/20/ic_news_125_385150/. – Дата доступа: 15.03.2012.

6. Паралимпийский комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://www.paralympic.by/node/13>. – Дата доступа: 28.02.2012.

7. Положение о Единой спортивной классификации Украины, утв. Приказом Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта 07.04.2006 № 1088 [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.mountain.net.ua/documents/ministerstvo/165-polozhenie-o-edinoj-sportivnoj-klassifikacii-ukrainy-rus>. – Дата доступа: 23.02.2012.

8. Полякова, Т.Д. Адаптивная физическая культура: учеб.-метод. пособие / Т.Д. Полякова. – Минск : БГУФК, 2010. – 170 с.

9. Смолин, О.Н. Государственная политика в области физической культуры и спорта инвалидов: нормативно-правовые проблемы / О.Н. Смолин // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Организационно-правовое обеспечение государственной политики в области спорта» [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://law.hse.ru/news/27737326.html>. – Дата доступа: 14.12.2011.

ПОВЫШЕНИЕ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ ТРЕХОЧКОВЫХ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ С ПОМОЩЬЮ ИГРЫ НА БИЛЬЯРДЕ «СНУКЕР» И ЕГО УПРАЖНЕНИЙ

А.Е. Иванченко, Е.И. Иванченко, д-р пед. наук, профессор,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Анализ более 120 источников показал полное отсутствие публикаций, касающихся применения игры на бильярде для повышения результативности в спортивной деятельности. В частности, к числу наиболее популярных видов спорта относятся баскетбол и бильярд.

В баскетболе наиболее распространенный способ атаки кольца – это броски одной рукой сверху. На рисунке 1 представлен основной бросок для поражения корзины с близкой, средней или дальней дистанции, а также со штрафной линии [1].

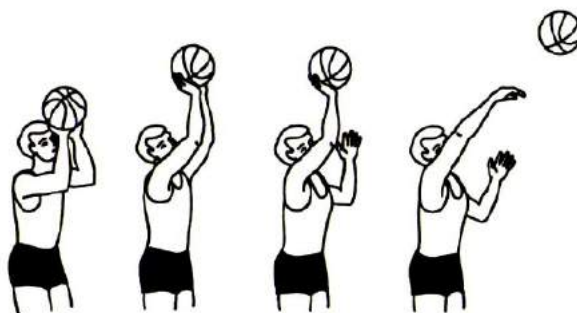


Рисунок 1 – Бросок одной рукой сверху

Броски мяча в корзину относятся к наиболее значимым приемам игры в баскетбол, так как являются конечной целью атакующих действий игроков. Бросок в прыжке – основное средство завершающих действий в нападении в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом с различных дистанций [2]. Если игрок выпускает мяч прежде, чем достигнет высшей точки прыжка, бросок называется с прыжком. Такой вариант применяют, как правило, при попытке поразить корзину с дальних позиций без активного противодействия защитника (рисунок 2).

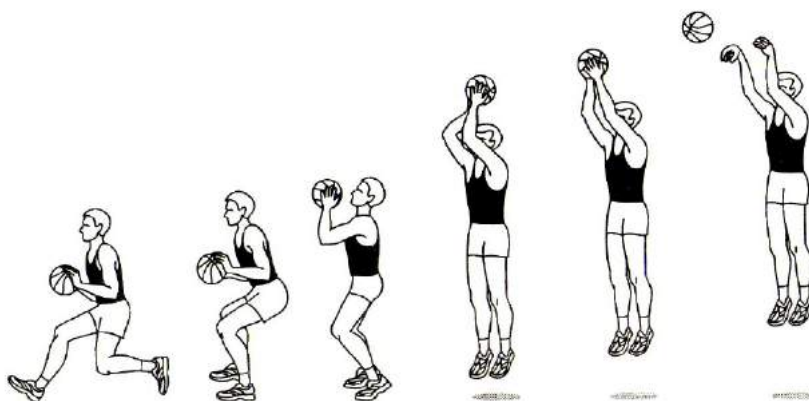


Рисунок 2 – Бросок одной рукой сверху в прыжке

Указанные броски являются сложным двигательным актом. Например, игроки, которые считаются «снайперами-дальнобойщиками», добиваются успехов в среднем раз на каждые три трехочковых броска [3].

В свою очередь, результативность игры на бильярде достигается ударом кия по битку.

Клапшотс – важнейший удар в бильярдной технике [4]. Это отрывистый, короткий удар кием в центр битка в плоскости, параллельной плоскости стола, в результате которого биток, ударившись в прицельный шар, остается на месте (рисунок 3). Данный удар считается основным и дает возможность положить шар на верняка.

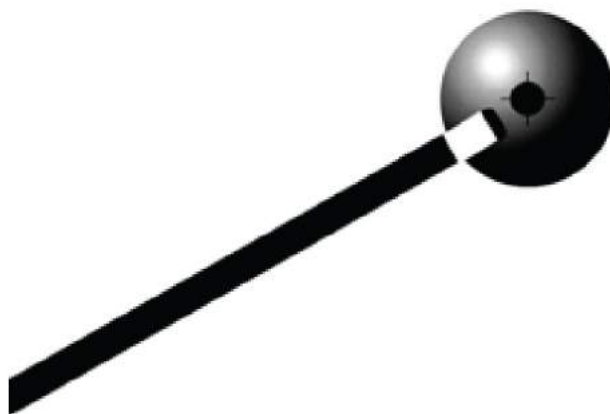


Рисунок 3 – Удар кия по битку «клапштос»

В практической деятельности и в специальной литературе предлагаются рекомендации по формированию двигательного навыка по принципу становления условных рефлексов путем многократного повторения стандартных разучиваемых упражнений. В этом плане уместно сослаться на высказывание Н.А. Бернштейна, который еще в 1947 году предостерегал от применения такого подхода: «Истолкование образования двигательного навыка как повторения условных связей принесло ощутимый практический вред главным образом тем, что оно оправдывало монотонное пассивное разучивание («зазубривание»), в котором основное ударение делалось на количестве выполненных повторений» [5]. Правда, это не отрицает необходимости многократного повторения двигательных действий, как не отрицает и того факта, что между движениями существует положительный «перенос», существенно облегчающий процесс освоения двигательного навыка. В этом смысле при бросках баскетболистом мяча в корзину или ударах бильярдиста по шару мы видим сходные смысловые и программирующие стороны, сводящиеся к одному – попасть в цель. В связи с этим мы выявили положительное влияние упражнений и игры на бильярде «снукер» на тренировочный эффект при совершенствовании целевой точности трехочковых и штрафных бросков в баскетболе при бросках с места [6]. А как выглядит результативность бросков мяча в корзину после выполнения игровых приемов и способов их выполнения, т. е. после ведения мяча с остановкой двумя шагами и последующими бросками в прыжке?

Цель исследования: результативность выполнения трехочковых бросков в баскетболе в прыжке в процессе применения упражнений и игры на бильярде «снукер».

Задачи исследования:

1. Провести теоретико-библиографический анализ проблемы применения бильярда для повышения результативности в спортивной деятельности.
2. Выявить динамику целевой точности трехочковых бросков в баскетболе после ведения мяча с остановкой двумя шагами и последующими бросками в прыжке и сравнить с результатами аналогичных бросков с места в процессе применения упражнений и игры на бильярде «снукер».

Организация исследования

Для проведения эксперимента были сформированы две группы мальчиков 10–15 лет по 17 человек в каждой (контрольная и экспериментальная).

Экспериментальная группа учебно-тренировочные занятия на бильярде проводила три раза в неделю по шестьдесят минут (всего 72 часа) в бильярдном спортивном клубе «Классик». В содержание занятий, помимо игры в снукер, входило 15-минутное выполнение комплекса тренировочных упражнений (заданий) для совершенствования целевой точности при ударах с коротких, средних и дальних дистанций ударом кия по центру битка «клапштос» [6].

Контрольная группа в объеме учебной программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура и здоровье», которая ежегодно предусматривает до 24 часов игры в баскетбол [7], два раза в неделю после общей разминки выполняла по 15 тренировочных бросков на баскетбольной площадке: сначала из трехочковой зоны с места (рисунок 1), а затем из трехочковой зоны после ведения мяча с остановкой двумя шагами с последующим броском в корзину в прыжке (рисунок 2). Каждые полтора-два месяца эти результаты заносились в протокол.

Контрольная группа задание на бильярде не выполняла.

Результаты исследования и их обсуждение

Динамика попаданий мяча в корзину в контрольной и экспериментальной группах после ведения с остановкой двумя шагами с последующим броском из трехочковой зоны в прыжке представлена на рисунке 4. Так, улучшение показателей в экспериментальной группе под воздействием только тренировочных упражнений (заданий) и игры на бильярде (снукер) составило 5,5 % ($p=0,05$). В свою очередь, в контрольной группе после

выполнения испытуемыми дополнительно два раза в неделю по 15 тренировочных бросков с места и в прыжке улучшение точных попаданий убедительно – 141,3 % ($p < 0,05$). Существенному улучшению целевой точности способствовала и игра в баскетбол в объеме 24 часов в рамках учебной программы.

Общий прирост попаданий мяча в баскетбольное кольцо в экспериментальной группе за период формирующего педагогического эксперимента после его ведения с остановкой двумя шагами с последующими бросками в корзину в прыжке из трехочковой зоны составил 5,5 %. В свою очередь, улучшение результатов при бросках мяча в кольцо из трехочковой зоны с места составило 179,4 % (рисунок 5). Притом в процентном выражении сумма точных попаданий мяча в баскетбольную корзину в течение эксперимента (сентябрь–ноябрь, ноябрь–январь, январь–февраль) увеличивалась в следующей последовательности – 79,4: 42,6: 9,2 %.

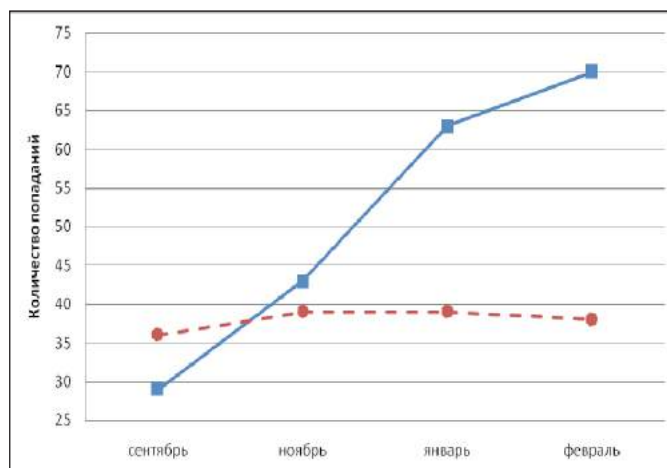


Рисунок 4 – Динамика попаданий в кольцо в контрольной (—) и экспериментальной (-----) группах после ведения мяча с остановкой двумя шагами с последующим броском в корзину в прыжке из трехочковой зоны

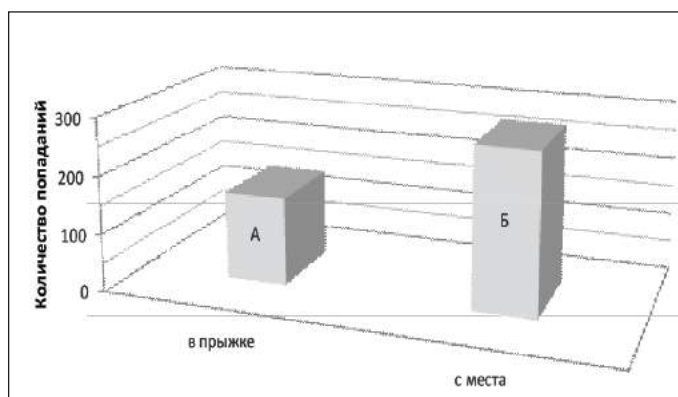


Рисунок 5 – Общий прирост попаданий в баскетбольное кольцо за период формирующего педагогического эксперимента в экспериментальной группе после ведения мяча с остановкой двумя шагами и последующими бросками в корзину в прыжке из трехочковой зоны (А) и при бросках с места (Б)

Таким образом, прирост точных попаданий в баскетбольное кольцо за период формирующего педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах после ведения мяча с остановкой двумя шагами с последующими бросками в корзину в прыжке из трехочковой зоны выглядит как соотношение 5,5:141,3 %, а аналогичное улучшение целевой точности при бросках мяча в кольцо после его ведения и бросках с места в экспериментальной группе получено в виде соотношения 5,5:179,4 %.

Эти факты убеждают в том, что малая результативность в экспериментальной группе объясняется большей сложностью для испытуемых при выполнении не изученных ранее предварительных перед броском мяча последовательных технических действий: ведение, остановка двумя шагами и бросок мяча в корзину в прыжке. Иначе говоря, по отношению к трехочковым броскам с места технические действия в движении можно классифицировать как мешающие или сбивающие факторы по отношению к и без того нестабильным по технике выполнения броскам мяча в баскетбольную корзину [8].

Таким образом, фактический материал педагогического эксперимента позволяет констатировать, что применение в учебно-тренировочном процессе баскетболистов упражнений и игры на бильярде способствует нестандартной организации подготовки спортсменов на более качественном уровне и показывает возможность разнообразия средств тренировочного воздействия.

Выводы

1. Теоретико-библиографический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы позволили выявить, что в системе знаний по теории в области совершенствования движениями преобладают идеи, гипотезы, логические обобщения и явно ощущается недостаток достоверного экспериментального материала, характерного для спорта с его сложной и постоянно совершенствующейся двигательной деятельностью. В частности, мы не обнаружили ни одной экспериментальной работы, посвященной вопросам использования бильярда или его упражнений для повышения результативности в спортивной деятельности. В то же время баскетбол характеризуется наличием большого числа приемов, требующих высокой точности. Важная роль принадлежит трехочковым броскам, являющимся самым результативным игровым приемом.

2. Применение разработанных тренировочных упражнений (заданий) и игра на бильярде «снукер» существенно улучшили целевую точность испытуемых при бросках мяча в баскетбольное кольцо из трехочковой зоны с места. Выбор и применение упражнений подтверждает правомерность принципа сопряженного развития целевой точности. Кроме того, между движениями за бильярдным столом и на баскетбольной площадке существует положительный «перенос», облегчающий процесс освоения двигательного навыка. В этом смысле у баскетболиста при бросках в кольцо или у бильярдиста при ударе по шару видны сходные смысловые и программирующие стороны – попадание в цель.

1. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 336 с.
2. Портнов, Ю.М. Баскетбол / Ю.М. Портнов. – М.: Астра семь, 1997. – 256 с.: ил.
3. Андреев, В.И. Факторы, определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.И. Андреев; Омский гос. пед. ин-т физ. культуры. – Омск, 1998. – 22 с.
4. Останин, Е.А.. Бильярд / Е.А. Останин. – М.: Терра – Книжный клуб 2002. – 232 с.: ил.
5. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 255 с.
6. Иванченко, А.Е. Игра на бильярде (снукер) как средство повышения целевой точности баскетболистов / А.Е. Иванченко, Е.И. Иванченко // Мир спорта. – 2010. – № 4 (41). – С. 48–53.
7. Учебная программа для общеобразовательных учреждений «Физическая культура и здоровье». – Минск: Национальный институт образования, 2008. – 18 с.
8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

В.С. Ивко, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В системе подготовки спортсменов высокого класса в спортивной борьбе наряду с решением различных задач технической, тактической подготовки, психологической, теоретической особое место занимает физическая подготовка. Она обеспечивает развитие силовых, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей, способствует формированию структуры двигательных действий борца, закреплению рациональной спортивной техники.

Спортивная практика показывает, что выполнение почти всех технических действий в греко-римской борьбе требуют от спортсмена максимального проявления скоростно-силовых усилий. В системе специальной физической подготовки скоростно-силовые качества и спортивная техника, по мнению Н.Г. Озолина, рассматриваются в неразрывном единстве с физической и функциональной подготовленностью.

Анализ основных требований к формированию скоростно-силовых качеств борцов выявил многогранность систем организма, задействованных в процессе их формирования и совершенствования [1].

При планировании средств и методов специальной скоростно-силовой подготовки необходимо каждый большой тренировочный цикл начинать с общей физической подготовки и только после этого можно приступать к совершенствованию специальной скоростно-силовой подготовленности [2].

На основании многолетнего опыта работы со спортсменами высокого класса, обобщения передового опыта тренеров и специалистов по спортивной борьбе можно рекомендовать следующие методы развития и совершенствования скоростно-силовых возможностей спортсменов [4]:

1. Метод меняющихся нагрузок. Сначала упражнение выполняется с небольшим отягощением, затем со средним, и, наконец, с предельным. Могут быть другие варианты последовательности выполнения: сначала

выполняют упражнение с малой нагрузкой, затем с предельной и опять с малой, но с большим количеством повторений. Метод меняющихся нагрузок – наиболее распространенный для развития силы борца.

2. Метод предельных нагрузок. Упражнения выполняются с таким предельным отягощением, при котором спортсмен может выполнить упражнения только 1–2 раза. При применении этого метода усталость наступает гораздо быстрее, чем при применении метода «до отказа». Восстановление же после выполнения упражнений происходит быстрее. После небольшого отдыха, необходимого для восстановления ЧСС до уровня 130–150 уд/мин (3–10 минут), упражнение повторяется.

3. Метод «до отказа». При выполнении упражнений используется неопредельное отягощение (60–80 % от максимального), при котором движение может повторяться неоднократно (10–30 раз). Последние повторения упражнения выполняются на фоне усталости и с предельным напряжением. После небольшого отдыха выполнение упражнения повторяется. Выполнение упражнений для воспитания силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части занятия.

4. Метод постановки непосильной задачи. Является разновидностью метода изометрических упражнений. Спортсмену предлагают переместить непосильный вес. В этом случае требуется предельное статическое напряжение.

5. Изометрический метод. Спортсмен принимает какую-либо позу (упор, вис на согнутых руках и т. п.) и за счет напряжения мышц удерживает ее до предела 5–10 с. Чем больше усилий прилагает спортсмен, тем меньше времени он может удерживать позу и тем эффективнее воздействие нагрузки.

6. Уступающий метод. К мышечным группам прилагается гораздо большая сила, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельного напряжения мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы.

В тренировочном процессе высококвалифицированных борцов многие специалисты рекомендуют для совершенствования скоростно-силовых качеств использовать тренировочные схватки с партнером. Среди них можно выделить следующие [4]:

1. Схватки с соперником, превосходящим по силе. Для такого поединка выбирается более сильный, но менее опытный партнер.

2. Схватки с соперником, уступающим по силе. Выбирается менее сильный и менее опытный партнер. В данном случае при выполнении приемов совершенствуются скоростно-силовые качества и технические характеристики.

3. Схватки игрового характера. Проводятся для того, чтобы борцы научились выполнять приемы, используя в основном силу тяжести соперника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т. е. использовать такой момент, когда можно выполнить прием без затраты своих сил.

4. Схватки на броски с падением. Борцу дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у спортсмена формируется навык эффективного использования силы тяжести своего тела для выполнения бросков.

5. Схватки с усилием соперника. Борцу дается задание выполнить прием только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнеру прилагать постоянные или временные усилия в одном направлении. Проводя приемы в направлении усилий противника, борец получает навык использования этих сил в борьбе.

6. Схватки с целевыми заданиями. Борец в процессе ведения схватки получает целевые установки (одержать чистую победу, вытолкнуть соперника за ковер, выиграть территорию ковра и др.).

При применении схваток как средства повышения скоростно-силовых возможностей следует помнить:

1. При тренировке с более легким и более квалифицированным партнером улучшаются «взрывная» сила, быстрота.

2. При тренировке с более квалифицированным и более тяжелым партнером улучшаются сила, быстрота и выносливость.

Уровень скоростно-силовой подготовленности в борьбе – это результат не одной мышцы, целой группы мышц, объединенных координационным соподчинением. Поэтому увеличение уровня ССП находится в прямой зависимости прежде всего с совершенствованием нервно-координационных отношений, зависящих с одной стороны от улучшения внутримышечной координации за счет включения в синхронизированную работу большого числа двигательных единиц с большей степенью напряжения, и с другой – от совершенствования межмышечной координации.

В условиях реального поединка постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

Динамические напряжения мышц в поединке могут происходить на фоне значительной усталости или на свежие силы, с максимальной или небольшой нагрузкой, после длительного расслабления или сразу после первоначального сокращения. Эти факты говорят о том, что разработка современных средств и методов совершенствования

шенствования ССП требует изучения динамики и мощности физиологических нагрузок с позиций механизмов энергообеспечения в соревновательном поединке.

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 264 с.
2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
3. Игуменов, В.М. Спортивная борьба / В.М. Игуменов, Б. А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
4. Акопян, А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах единоборств / А. О. Акопян, В. А. Панков, С. А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 44 с.

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВАНИИ УЧЕТА ТЕОРИИ БИОРИТМОВ

О.М. Кабакович,

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка,
Республика Беларусь

Бег на средние дистанции в современной легкой атлетике является одним из интереснейших видов. Высокая скорость бега, внезапные рывки и перестроения по дистанции, упорная борьба от старта до финиша – все это придает соревнованиям в беге на средние дистанции особую красоту и привлекательность.

В настоящее время уровень спортивных результатов белорусских легкоатлетов за последние несколько десятилетий заметно стабилизировался, а в ряде дисциплин и снизился. И если в спринте, спортивной ходьбе и технических видах программы соревнований (особенно в метаниях) наши спортсмены завоевывают призовые места на международной арене, то в беге на средние дистанции отставание более чем заметно. По мнению тренеров сборной команды страны, проблема тут не только в том, что лидеры сборной не могут проявить себя, но и в низких результатах в беге на средние дистанции в стране в целом. Так, для прохождения в финальную часть чемпионата Республики Беларусь в беге на 800 м, 1500 м достаточно показать результат уровня КМС – I, а иногда и II взрослого разряда. Одной из основных причин такого положения вещей является некачественная подготовка резерва. Результаты лидеров юношеских и юниорских сборных значительно отстают от мировых, а большинство членов национальных команд – одаренные атлеты, подающие большие надежды, – не добиваются в дальнейшем по-настоящему высоких результатов или заканчивают занятия спортом, едва достигнув 20–22 лет. Это объясняется, в первую очередь, большой загруженностью атлетов соревнованиями.

Анализ спортивной практики и литературных данных, касающихся подготовки бегунов на средние дистанции, показывает слабую изученность проблемы. Исследований по этому вопросу явно недостаточно и он остался нерешенным со времен бывшего Советского Союза. Данное положение развития бега на средние дистанции на современном этапе не в состоянии обеспечить должного уровня подготовки бегунов в достижении результатов мирового класса [4].

Молодые тренеры, желая побыстрее проявить себя, забывают о разносторонней подготовке своих учеников, форсируя их тренировочный процесс. Установлено, что даже молодые спортсмены имеют лишний вес, слабый опорно-двигательный аппарат, низкую техническую, функциональную и физическую подготовленность. Отмечается и низкая мотивация спортсменов на достижение высоких результатов. Не случайно многие из них боятся стартов, а их соревновательная деятельность не отвечает стабильности. Помимо этого нехватка обучающих программ, рекомендаций по тренировке «средневики», недостаточное количество публикаций в научно-методической литературе, а часто и недоступность такой информации негативно влияют на качество подготовки спортсменов.

Управление – это контроль хода тренировочного процесса и коррекция его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности. Управление конкретно основано на сличении реальной динамики существенных характеристик тренировочного процесса с заранее заданным эталоном. В качестве последнего могут служить спортивный результат и модельные показатели, отражающие изменение технического мастерства, физической подготовленности и функционального состояния спортсмена под влиянием тренировочных и соревновательных нагрузок. Коррекция хода тренировочного процесса осуществляется при изменении соответствующих параметров тренировочной нагрузки.

Таким образом, техника управления ходом тренировочного процесса чрезвычайно проста и очевидна. Она разработана еще на заре становления современной методики подготовки спортсменов и в наши дни отличается от своего прообраза только более объективными способами оценки уровня специальной подготовленности спортсмена [1].

Проблема управления тренировочным процессом занимает многих исследователей в области спорта. Определение соотношений между количественными характеристиками тренировочных нагрузок (объем и интенсивность) и результатами соревнований является важнейшей частью управления тренировочным процессом, возможностью его регулирования. Чтобы эффективно управлять, тренеру нужна объективная и по возможности более полная информация о спортсмене, его морфологических особенностях, функциональных возможностях, уровне специальной физической, технической, тактической, психологической подготовленности, состоянии здоровья, биоритмах, способности к быстрому восстановлению после больших тренировочных нагрузок.

Основные параметры тренировочной нагрузки (объем и интенсивность) в настоящее время достигли уровня, близкого к пределу возможностей человека. Следовательно, надо искать другие возможности повышения эффективности тренировочного процесса. Одним из таких путей, по нашему мнению, является использование теории биоритмов. Правильное распределение тренировочных нагрузок в течение подготовительного периода, опираясь на данные теории биоритмов, позволит наиболее полно учесть все нюансы, состояния организма спортсмена при подготовке к участию в соревнованиях различного масштаба.

Ученых-биоритмистов интересует все многообразие норм: для разных часов суток, разных сезонов года, разного возраста человека. Исследователи пытаются понять с точки зрения теории биоритмов, что такое здоровье и что такое патология, а также где проходит граница между ними. Существование бесчисленного количества ритмических колебаний позволяет организму сформировать наиболее рациональные взаимоотношения с внешней средой и способствует его выживанию. Согласно наиболее широко распространенной гипотезе, любой живой организм является независимой колебательной системой, которая характеризуется целым набором внутренних ритмов [2].

Из всего многообразия биоритмических процессов, протекающих в организме человека, наибольшее значение для него имеют три цикла: физический, интеллектуальный и эмоциональный, и от рождения до смерти каждый из нас подвержен влиянию этих трех циклических процессов.

В момент рождения человека каждый из биоритмов стартует с нулевой точки и начинает возрастать в позитивной фазе. Во время этой фазы энергия и способности спортсмена довольно высоки. Постепенно уменьшаясь, циклы переходят нулевую точку по истечении времени, равного половине их периода. Для физического цикла это 11,5 дня, для эмоционального – 14 дней, для интеллектуального – 16,5 дня. Затем они вступают в негативную фазу. В этой фазе физические, эмоциональные и интеллектуальные возможности бегуна низки. Далее идет увеличение энергии: синусоида цикла поднимается вверх и в конце цикла вновь пересекает нулевую точку. Процесс переходит в позитивную фазу, и цикл завершается, чтобы повторяться вновь и вновь [3].

Знание и учет биологических ритмов для спортсмена совершенно необходимы. Это связано с тем, что на соревнованиях спортсмены работают на пределе человеческих возможностей и нужно использовать любой шанс эти возможности повысить. Каждый спортсмен должен иметь свой график биоритмов физического, эмоционального и интеллектуального циклов, следовать этому графику и стараться, чтобы любые соревнования совпадали с позитивными циклами этого графика.

Из вышеуказанного можно сделать вывод, что игнорирование биоритмов приводит к существенным «сбоям» в тренировочном процессе. При этом в ряде случаев нагрузки оказываются чрезмерными, а в других условиях – недостаточными. Применение биоритмов поможет спланировать критические дни и избежать жизненных осложнений. Так как критические дни составляют только 20 % дней всей жизни, оставшиеся 80 % дней являются смешанными, их характер изменчив. Необходимо составлять планы подготовки, которые гармонируют с биоритмическим профилем для не критических дней, когда все эти три цикла находятся вблизи их положительных пиков и имеется максимально возможный запас энергии, что поможет достичь более высоких результатов.

К подготовке спортсменов необходимо подходить с учетом достижений в различных областях науки, в том числе и биоритмологии. Если полученные сведения действительно оказывают влияние на качество подготовки спортсменов, то использование их в практике спортивной работы поможет подготовить спортсменов высокого класса с меньшим ущербом для их здоровья.

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Малахов, Г.П. Биоритмология и уринотерапия / Г.П. Малахов. – СПб: Комплект, 1994. – 352 с.
3. Ужegov, Г.Н. Три биоритма. Диагностика физического, эмоционального и интеллектуального состояния на 2004 и 2005 годы / Г.Н. Ужegov. – СПб.: Питер, 2004. – 336 с.
4. Шаров, А.В. Моделирование и регулирование тренировочной деятельности в беге на средние и длинные дистанции: монография / А.В. Шаров. – Брест: изд-во БрГУ, 2007. – 209 с.

ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В МНОГОДНЕВНЫХ ШОССЕЙНЫХ ВЕЛОСИПЕДНЫХ ГОНКАХ

В.В. Каминский, канд. пед. наук, доцент, М.И. Дворяков, доцент; Е.Н. Шупикова, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Велосипедные шоссейные гонки с общего старта имеют особенности, в соответствии с которыми используются различные тактические действия. Основными отличающими признаками являются частота проведения гонок, продолжительность гонок по времени, профиль трассы на дистанции гонок. Так, по частоте проведения гонки подразделяются на однодневные и многодневные, по профилю – на равнинные, холмистые, горные [1].

Продолжительность многодневной гонки у мужчин варьируется от трех до двадцати одного дня. В один из дней может быть проведено две гонки. Каждая гонка, проводимая по дням, определяется как этап многодневной гонки. Профиль трассы чаще всего комбинированный. Комбинированный профиль этапов предполагает проведение индивидуальных гонок с общего старта, индивидуальных гонок на время, командных гонок на время, критериумов на равнинных, холмистых и горных по профилю трассах. Правилами таких соревнований определяются победители в личном зачете и командном зачете по сумме всей гонки. Определяются профильные победители. К таким относятся спортсмены, которые лучше финишируют, едут в горах, моложе других. Особенностью тактических действий в таких гонках является множественность целей для достижения, которых соответственно необходимо решать большее количество задач [2, 3].

Объектом исследований является методика тренировки высококвалифицированных велосипедистов шоссейников (мужчины).

Субъектом исследований в качестве экспертов выступили тренеры и высококвалифицированные спортсмены Беларуси и велосипедных клубов «Протура».

Задачи исследований: выявить значение тактики в соотношении с другими компонентами подготовки, определить виды и эффективность тактических действий в многодневных велосипедных шоссейных гонках.

В исследовании использовались следующие научные методы: педагогические наблюдения, анализ документальных материалов, опрос спортсменов и тренеров, математическая статистика.

Организация исследований. Изучались и анализировались протоколы соревнований, видеоматериалы, результаты опроса сквозь призму тактических действий в гонке, их значения в соотношении с другими компонентами подготовки. Так, педагогические наблюдения осуществлялись во время проведения соревнований республиканского календаря и просмотров телевизионных показов гонок. Изучение и анализ документальных материалов осуществлялось с использованием протоколов соревнований, отчетов о гонках, видео просмотров гонок. Значение и виды тактических действий изучалась и определялась по опросам тренеров (14 человек) и спортсменов (22 человека).

Результаты исследований. Установлено, что при экспертной оценке тактических действий в велосипедных шоссейных многодневных гонках в соотношении с другими компонентами подготовки, по данным опроса тренеров и спортсменов, обе категории опрашиваемых определяют физический компонент подготовки как главный. При этом тренеры определяют значение этого компонента в 43,5 %, спортсмены в 40,2 %. Тактический компонент подготовки определен тренерами в 25,4 % и как второй по значению. Спортсмены на второе место также ставят тактический компонент подготовки – 27,9 %. Они полагают, что осуществить необходимые тактические действия в такой продолжительной многосложной по профилю трассы гонке можно только в состоянии оптимальной спортивной формы. Технический компонент подготовки определяется тренерами и спортсменами как третий по значению компонент соответственно 20,1% и 16,6 %. По мнению тренеров и спортсменов, морально-волевой компонент подготовки очень важен на пиковых по напряженности моментах гонки, когда необходимо проявить способность ехать в гонке на грани «отказа» и выдержав это напряжение победить, и наоборот секундная слабость может перечеркнуть часы напряженного труда. Тренеры определяют его значение в 11 %, спортсмены – 15,3 % (таблица 1).

Таблица 1 – Экспертная оценка тактических действий в многодневной гонке в соотношении с другими компонентами подготовки

Категория	К-во n	Погреш- ность г	Тактический компонент подготовки %	Технический компонент подготовки %	Физический компонент под- готовки %	Морально- волевой ком- понент подго- товки %
Тренеры	14	±0,391	25,4	20,1	43,5	11
Спортсмены	22	±0,356	27,9	16,6	40,2	15,3

При определении видов тактических действий зафиксировано единое мнение относительно их классификации. Тренеры и спортсмены различают индивидуальный и командный виды тактических действий, которые могут осуществляться активно или пассивно. Для определения эффективности тех или иных тактических действий были введены соотношения индивидуального вида тактических действий, осуществляемых активно и пассивно и командного вида тактических действий соответственно (таблица 2).

Тренеры и спортсмены определяют командный вид тактических действий, осуществляемый активно как самый эффективный вид тактических действий в гонке. Тренеры дают 49,8 % и таким образом считают командные действия значительно эффективнее других. Педагогические наблюдения и анализ документальных материалов позволяют сделать вывод о том, что в высшем эшелоне мирового велосипедного профессионального спорта «Протуре» есть 6–8 команд, способных осуществить полноценные командные тактические действия в течение всей гонки. Спортсмены придают большее значение пассивным действиям одиночки (34 %) эффективность командных тактических действий (49,9 %). Пассивные действия одиночки заключаются в том, чтобы, не имея поддержки команды, находится на позиции 10–20 мест в группе с тем, чтобы, не проявляя инициативы, контролировать действия соперников и принимать правильные тактические решения.

Таблица 2 – Виды тактических действий и их эффективность в многодневных гонках

Категория	К-во n	Погреш- ность г	Индивидуаль-ные активные тактиче- ские действия %	Командные активные так- тические дей- ствия %	Индивидуаль-ные пассивные тактиче- ские действия %	Командные пассивные тактические действия %
Тренеры	14	±0,434	10,3	49,8	28,1	11,8
Спортсмены	22	±0,392	8,7	49,9	34,	7,4

Выводы: тактический компонент подготовки является вторым в соотношении с другими компонентами подготовки. Знание тактических вариантов и эффективное выполнение их в гонке в сочетании с хорошим техническим владением велосипеда на основе оптимального физического состояния спортсмена при способности проявления в тяжелые моменты гонки волевых усилий обеспечивает ему высокий уровень спортивного мастерства.

В велосипедных шоссейных многодневных гонках наиболее эффективны командные тактические действия. Действия спортсмена, не имеющего поддержку команды, также могут быть успешными при соответствии всех компонентов его подготовки требованиям гонки.

1. Захаров, А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: учеб. пособие для вузов физ. культуры / А.А. Захаров. – М.: 2001. – 64 с.
2. Красников, А.А. Тактика в велосипедном спорте / А.А. Красников. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – С. 14–18.
3. Фрил, Д. Библия велосипедиста / Д. Фрил. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 432 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ РЕЖИМАХ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

М.И. Корбит, канд. пед. наук, профессор,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Итоги выступления сильнейших биатлонистов мира на Кубках и чемпионатах мира и зимних Олимпийских играх показывают, что плотность результатов резко возросла. Примером может служить гандикап стартового времени первых 60 участников в гонке преследования. И у мужчин, и у женщин стартовое время находится в пределах двух с половиной минут и может быть меньше. Чемпионом может стать любой биатлонист из первых 30. Лучшим биатлонистам мира свойственно поддержание высокой скорости передвижения на всех отрезках дистанции и довольно стабильная и результативная стрельба на всех огневых рубежах.

Следовательно, для биатлонистов высокой квалификации весьма важным является совершенствование стрелковой подготовки непрерывно в течение годичного цикла на высоких пульсовых режимах нагрузки при ЧСС 160–180 уд/мин. Однако это противоречит принципу постепенного нарастания тренировочных нагрузок в годичном макроцикле при становлении и приобретении спортивной формы.

Преодоление этого противоречия возможно при планировании тренировочного процесса со специальной направленностью по мезоциклам.

Общепринятая методика тренировки биатлонистов высокой квалификации основывается на волнообразном планировании нагрузки в годичном цикле подготовки. Это относится как к лыжной, так и к комплексной подготовке. В частности, рекомендуется проводить комплексные тренировки в циклических средствах (передвижение на лыжах, лыжероллерах и кроссовый бег) в годичном цикле при нарастающей интенсивности на пульсовых режимах от 120 до 160 уд/мин. Такой подход к построению планирования совершенствования техники стрельбы в комплексных тренировках не отражает самого главного: условий соревновательной деятельности спортсмена, характерной особенностью которой является высокая интенсивность прохождения всех отрезков дистанции между огневыми рубежами. В литературе на этот счет имеются указания о том, что техническое мастерство должно формироваться в режимах и обстановке, наиболее близких к соревновательным [2, 3, 4].

С целью совершенствования техники стрельбы биатлонистов высокой квалификации на околосоревновательных, соревновательных и вышесоревновательных режимах нагрузки предлагается блочно-комплексно-вариативный вариант планирования годичного макроцикла подготовки биатлонистов высокой квалификации [1].

Годичный макроцикл состоит из основных 6 мезоциклов. В каждом мезоцикле виды подготовки (лыжная, стрелковая, комплексная) имеют свою определенную направленность (таблица).

Продолжительность мезоциклов колеблется в пределах от одного до полутора месяцев. При длительном варианте мезоцикла необходимо планировать ежемесячно недельный вариант восстанавливающего микроцикла с целью сохранения спортивной формы. Отличительной и самой важной особенностью данного планирования является то, что совершенствование техники стрельбы проводится круглогодично с помощью только непрерывно развивающихся режимов нагрузки при ЧСС 160–180 уд/мин. Это достигается определенной структурой планирования, направленностью средств и методов лыжной, стрелковой и комплексной подготовки. Так, постепенное нарастание интенсивности нагрузки по мезоциклам в годичном макроцикле достигается в тренировках по лыжной подготовке.

Успешное решение задач стрелковой подготовки на непрерывных высокоинтенсивных режимах нагрузки, особенно в первых трех мезоциклах, зависит от применения кругового метода тренировки по общей физической и специальной физической подготовке. Круговой метод позволяет длительно поддерживать ЧСС в одном значении от 160 до 180 уд/мин, что соответствует соревновательному режиму стрельбы.

Планирование интенсивных комплексных тренировок в циклических средствах на всех мезоциклах годичного цикла подготовки биатлонистов следует рассматривать и в свете развития специальной выносливости. В данном случае важной особенностью является удельный вес выполненной тренировочной нагрузки различной интенсивности на отдельных мезоциклах к общему объему работы. Последнее имеет значение при развитии специальной выносливости [5]. Это положение подтверждено экспериментально [2]. Прирост результатов в кроссовом беге за мезоцикл при данном планировании нагрузки в августе – сентябре в среднем составил 5 %. При общепринятом волнообразном планировании прирост результатов за тот же период в среднем составил 1,5 %. Различия достоверны при ($p < 0,01$).

Проведение трехгодичного педагогического эксперимента на биатлонистах высокой квалификации показало, что планировать комплексную подготовку в циклических средствах (передвижение на лыжах, лыжероллерах, кроссовый бег) с целью совершенствования стрелковой подготовки и развития специальной выносливости на протяжении всего годичного цикла необходимо на околосоревновательных (80–95 % от соревновательной скорости), соревновательных и вышесоревновательных скоростях [2]. При этом важным элементом планирования является распределение интенсивных комплексных тренировок в блоке четырехнедельной программы мезоцикла. Наиболее эффективным оказалось не равномерное, а с таким распределением нагрузки, при котором количество тренировок увеличивается от первого до третьего микроцикла («принцип пружины»). Так, комплексных тренировок в циклических средствах (передвижение на лыжах, лыжероллерах, кроссовый бег) на первой неделе планируется две (развивающая, проводимая как тест на определение индивидуальной скорости передвижения и объема нагрузки, и поддерживающая), на второй – три (развивающая, поддерживающая и восстанавливающая), на третьей – четыре (развивающая, две поддерживающие и восстанавливающая). Может быть вариант три, четыре, пять. Далее планируется неделя спада интенсивной циклической нагрузки.

Экспериментальным путем установлено, что качество стрельбы при неравномерном распределении комплексных тренировок по отношению к равномерному принципу распределения в трехнедельной программе мезоцикла может возрастать до 10–15 %. Первые тренировки после дня отдыха необходимо проводить на развивающих, вторые и третьи – поддерживающих и восстанавливающих режимах нагрузки. Сочетание их может быть самым различным.

Характеристику скоростей нагрузки предлагается оценивать по следующей шкале:

1-я скорость – 80–85 %, околосоревновательная, преимущественно для I–II мезоциклов.

2-я скорость – 85–90 %, околосоревновательная, преимущественно для III мезоцикла.

3-я скорость – 90–95 %, соревновательная, преимущественно для IV, V и VI мезоциклов.

4-я скорость – 100 %, максимальная, тестовая, вышесоревновательная, на тренировочном отрезке дистанции, преимущественно для VI мезоцикла.

Необходимо отметить, что объем и интенсивность нагрузки определяется индивидуально на отрезках дистанции от 800 до 4000 м. В этом случае нагрузку на скоростях (80–95 % от соревновательной) различают также по объему: развивающую (90–95 % от объема до отказа), поддерживающую (80–85 %) и восстанавливающую (40–50 %).

Знание максимальных объемов нагрузки в циклических средствах на скоростях (80–95 % от соревновательной скорости), особенно в комплексной работе, позволяет тренерам объективно планировать различные тренировочные режимы нагрузок в зависимости от индивидуальной подготовленности спортсмена, что дает значительный эффект как при совершенствовании стрелковой подготовки, так и при развитии специальной выносливости.

Таблица – Примерный вариант структуры годового макроцикла подготовки биатлонистов высокой квалификации, направленный на интенсификацию тренировочного процесса по лыжной, стрелковой и комплексной подготовке

Этапы	Мезоциклы	Задачи, направленность тренировочного процесса
I	<u>С 15 апреля по 15 мая</u> Восстанавливающий мезоцикл в лыжной и стрелковой подготовке	<u>В лыжной подготовке:</u> поддержание функциональных возможностей организма спортсмена с помощью основного средства – передвижения на лыжах (выезд на снег). <u>В стрелковой подготовке:</u> восстановление технического мастерства в стрельбе с помощью упражнений спортивно-пулевой стрельбы и имитации стрельбы на КСТ
II	<u>С 15 мая по 30 июня</u> а) поддерживающий мезоцикл в лыжной и стрелковой подготовке; б) базовый мезоцикл в комплексной подготовке	<u>В лыжной подготовке:</u> поддержание функциональных возможностей аэробного характера организма спортсмена с помощью циклических средств (передвижение на лыжероллерах, кроссовый бег, имитация по пересеченной местности с лыжными палками). <u>В стрелковой подготовке:</u> развитие специальных физических качеств с помощью упражнений спортивно-пулевой стрельбы и имитации стрельбы на КСТ. <u>В комплексной подготовке:</u> развитие и совершенствование специфических навыков в технике стрельбы на фоне специальной работоспособности аэробно-анаэробного характера с помощью ОФП и СПФ, проводимой круговым методом. Широкое использование циклических средств – передвижение на лыжероллерах и кроссовый бег
III	<u>С 1 июля по 31 августа</u> а) базовый мезоцикл в лыжной подготовке; б) развивающий мезоцикл в стрелковой и комплексной подготовке. Приобретение спортивной формы	<u>В лыжной подготовке:</u> создание базы с помощью циклических средств тренировки (передвижение на лыжероллерах, кроссовый бег, имитация лыжных ходов по пересеченной местности с палками) с целью увеличения аэробной производительности. <u>В стрелковой подготовке:</u> развитие и совершенствование специфических навыков в технике стрельбы на фоне воспитания основных физических качеств с помощью ОФП и СПФ, проводимой круговым методом тренировки. Широкое применение имитации стрельбы на КСТ. <u>В комплексной подготовке:</u> развитие и совершенствование специфических навыков в технике стрельбы на фоне воспитания специальной выносливости с помощью циклических средств (передвижение на лыжероллерах, кроссовый бег) на пульсовых режимах при ЧСС 160–180 уд/мин Стрельба по установкам и бумажным мишеням в различном сочетании
IV	<u>С 1 сентября по 15 октября</u> развивающий мезоцикл в лыжной, стрелковой и комплексной подготовке	<u>В лыжной подготовке:</u> повышение функциональных возможностей организма с помощью циклических средств (передвижение на лыжероллерах, кроссовый бег, имитация лыжных ходов по пересеченной местности). <u>В стрелковой подготовке:</u> развитие и совершенствование специфических навыков в технике стрельбы (темпа и ритма стрельбы и т. д.) с помощью ОФП и СПФ, проводимой круговым методом тренировки. Имитация стрельбы на КСТ. <u>В комплексной подготовке:</u> развитие и совершенствование специфических навыков в технике стрельбы и воспитание специальной выносливости сопряженно, т. е. качество функции развивать одновременно с техникой стрельбы через систему участия в контрольных тренировках и официальных соревнованиях по летнему биатлону

Этапы	Мезоциклы	Задачи, направленность тренировочного процесса
V	<u>С 15 октября по 30 ноября</u> снежный мезоцикл базовой подготовки: а) базовый мезоцикл в лыжной и стрелковой подготовке; б) развивающий мезоцикл в комплексной подготовке	<u>В лыжной подготовке:</u> создание базы в основном средстве подготовки (передвижение на лыжах). Развитие аэробной производительности. Совершенствование технического мастерства. <u>В стрелковой подготовке:</u> совершенствование техники стрельбы при физической нагрузке (имитация стрельбы на КСТ). <u>В комплексной подготовке:</u> развитие и совершенствование специфических навыков в технике стрельбы на фоне развития специальной выносливости с помощью основного средства – передвижения на лыжах
VI	<u>С 1 декабря по 15 апреля</u> развивающие блоковые мезоциклы с определенной направленностью в лыжной и комплексной подготовке: а) с 1 декабря по 31 декабря б) с 1 января по 31 января в) с 1 февраля по 15 марта г) с 15 марта по 15 апреля	<u>В лыжной, стрелковой и комплексной подготовке:</u> приобретение и совершенствование спортивной формы через систему участия в соревнованиях по лыжным гонкам и биатлону. Повышение функциональных возможностей организма с помощью передвижения на лыжах и стрельбы на высоких пульсовых режимах нагрузки. С целью сохранения спортивной формы в каждом четырехнедельном мезоцикле необходимо планировать недельный восстановительный микроцикл

Примечание: КСТ – компьютерно-стрелковые тренажеры; ОФП – общая физическая подготовка; СПФ – специальная физическая подготовка.

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 304 с. ил.

2. Корбит, М.И. Оптимизация комплексной подготовки биатлонистов высокой квалификации / М.И. Корбит, Е.А. Селюнин // Научное обоснование физического воспитания и спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы III научной сессии АФВис РБ по итогам научно-исследовательской работы за 1997 год и 52-й студенческой научной конференции. – Минск, 1998. – С. 67–68.

3. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с. ил.

4. Совершенствование технического мастерства спортсменов (Педагогические проблемы управления) / по общ. ред. В.М. Дьячкова. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 231 с. ил.

5. Специальная выносливость спортсмена / под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 261 с. ил.

ВЕГЕТАТИВНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ РИТМА СЕРДЦА У СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ПСИХОМОТОРНОГО РЕАГИРОВАНИЯ

Г.В. Коробейников д-р биол. наук, профессор, Л.Г. Коробейникова, канд. биол. наук, доцент, С.В. Орлюк,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Украина

Восприятие и переработка зрительной информации для спортсменов является одним из важных свойств нейропсихофизиологических функций. Скорость зрительного реагирования зависит от ряда факторов, которые обуславливают эффективность выполнения деятельности спортсмена: афферентная, рецепторная компонента восприятия информации; центральная компонента, переработки зрительной информации на уровне ЦНС; и эфферентная, исполнительная компонента нейропсихофизиологического реагирования. Одним из ключевых компонентов функционального состояния человека в условиях напряженной мышечной деятельности является система вегетативной регуляции ритма сердца. В научной литературе опубликовано достаточно результатов исследований, которые посвящены изучению связи психофизиологических реакций человека в условиях экстремальных видов деятельности с вегетативной регуляцией ритма сердца [1].

Несмотря на наличие различных подходов для определения характера реагирования системы регуляции кардиоинтервалов на внешние, в том числе физические нагрузки, недостаточно изученной остается связь между вегетативной регуляцией ритма сердца и уровнем психомоторного реагирования в спортивной деятельности, в частности, в единоборствах.

Целью работы было изучение особенностей вегетативной регуляции ритма сердца у спортсменов с различным уровнем психомоторного реагирования.

В обследованиях принимали участие 24 спортсмена высокой квалификации, мастера спорта международного класса и заслуженные мастера спорта по греко-римской борьбе в возрасте от 20 до 25 лет. Все спортсмены являлись членами сборной команды Украины по греко-римской борьбе. Особенности психомоторного реагирования изучались по показателям индивидуально-типологических характеристик ВНД и психомоторных реакций с помощью компьютерного комплекса «Мультипсихометр-05». С целью дифференциации спортсменов по уровню психомоторного реагирования они были разделены на две группы: с высоким и со средним уровнем скорости психомоторного реагирования. Анализ успешности соревновательной деятельности обследуемых спортсменов выявил, что первая группа спортсменов с высоким уровнем скорости психомоторного реагирования на время исследования имела лучшие показатели эффективности выполнения технических действий. Соревновательная деятельность осуществлялась по результатам видеонализа на ведущих соревнованиях года [2]. Оценка вегетативной регуляции ритма сердца производилась с помощью кардиомонитора «Polar-S800» с регистрацией спектральных характеристик кардиоинтервалов.

Анализ результатов (таблица 1) свидетельствует о более качественных характеристиках простой зрительно-моторной реакции у спортсменов с высоким уровнем скорости психомоторного реагирования.

Таблица 1 – Латентность простой зрительно-моторной реакции у спортсменов с различным уровнем скорости психомоторного реагирования (n=24)

Скорость реагирования	Латентность простой зрительно-моторной реакции, мс			Стабильность реакции, сV		
	Медиана	Нижний квартиль	Верхний квартиль	Медиана	Нижний квартиль	Верхний квартиль
Высокая	259,85	246,01	272,50	14,03	10,30	16,50
Низкая	300,45*	280,43	325,05	17,05*	13,30	24,30

Примечание: * – $p < 0,01$, по сравнению с группой спортсменов высокого уровня скорости психомоторного реагирования.

Таблица 2 – Результаты исследования показателей нейродинамических и психофизиологических функций у спортсменов с различным уровнем скорости психомоторного реагирования

Показатели	Высокая скорость реагирования			Низкая скорость реагирования		
	Медиана	Нижний квартиль	Верхний квартиль	Медиана	Нижний квартиль	Верхний квартиль
Теппинг-тест						
Частота касаний, кол-во	6,76	6,30	7,18	6,05*	5,55	6,65
Лабильность, усл. ед.	51,40	49,20	58,15	37,45*	36,75	53,10
Скважность, усл. ед.	2,80	2,55	3,08	4,20*	3,09	4,50
Стабильность, сV	9,85	9,17	16,55	11,75*	10,80	17,05
Баланс нервных процессов						
Точность, усл. ед.	3,40	2,70	3,60	3,05	2,65	3,90
Стабильность, сV	2,70	2,60	4,02	4,60*	3,00	6,45
Возбуждение, усл. ед.	-1,20	-3,18	-0,39	-0,93	-1,60	-0,61
Тренд по возбуждению, усл. ед.	-243,70	-442,30	-11,80	-303,10	-427,55	-188,40
Функциональная подвижность нервных процессов						
Динамичность, усл. ед.	68,00	61,70	84,00	69,01	62,40	80,70
Пропускная способность, усл. ед.	1,70	1,50	1,90	1,60	1,50	1,90
Граничная скорость переработки информации, мс	350,00	320,00	440,00	380,00	350,00	440,00
Импульсивность, усл. ед.	0,03	-0,12	0,47	-0,13*	-0,15	0,07

Примечание: * – $p < 0,01$, по сравнению с группой спортсменов с высоким уровнем скорости психомоторного реагирования.

Результаты исследования по методике теппинг-тест (таблица 2) свидетельствуют, что спортсмены с высоким уровнем скорости психомоторного реагирования отличаются более качественными характеристиками по сравнению со спортсменами низкого уровня психомоторного реагирования. Такое же отличие наблюдается и в увеличении показателя частоты касаний у спортсменов с высокой скоростью реагирования, которое указы-

вает на улучшение функционального состояния нервно-мышечной системы и скорости проведения нервного импульса (таблица 2). Аналогично выявлено наличие лучших значений лабильности и скважности у спортсменов с высоким уровнем психомоторного реагирования. Наличие более высоких абсолютных значений коэффициента вариации у спортсменов с низким уровнем скорости психомоторного реагирования указывает на ухудшение уровня стабильности воспроизведения частоты касаний при выполнении теппинг-теста (таблица 2). Таким образом, снижение скорости психомоторного реагирования у спортсменов связано с ухудшением функционального состояния нервно-мышечной системы. В качестве компенсаторного механизма ухудшения психомоторики наблюдается возрастание стохастичности психофизиологической организации у спортсменов со сниженным уровнем психомоторного реагирования. При исследовании баланса нервных процессов выявлено, что у спортсменов с высоким уровнем скорости психомоторного реагирования баланс нервных процессов склоняется к возбуждению, по сравнению с группой спортсменов с низким уровнем психомоторного реагирования (таблица 2).

Изучение вариабельности ритма сердца дало возможность дифференцировать спортсменов с различным уровнем скорости психомоторного реагирования по показателям вегетативной регуляции (таблица 3). Анализ таблицы 3 свидетельствует, что достоверные различия между группами спортсменов с разным уровнем психомоторного реагирования наблюдаются лишь по средним значениям кардиоинтервалов (Mean RR) и показателям SD2, которые отражает периодические колебания кардиоинтервалов (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты исследования показателей вариабельности ритма сердца у спортсменов с различным уровнем скорости психомоторного реагирования

Показатели	Высокая скорость реагирования			Низкая скорость реагирования		
	Медиана	Нижний квартиль	Верхний квартиль	Медиана	Нижний квартиль	Верхний квартиль
Mean RR, мс	967,45	917,20	1083,05	1159,50*	1008,70	1221,40
STD, мс	96,45	61,95	138,35	110,10	99,40	123,40
RR triangular index, усл. ед.	17,61	12,88	24,37	20,57	16,16	23,55
SD1, мс	72,45	38,35	100,20	64,40	55,00	66,30
SD2, мс	130,85	82,500	180,65	167,40*	141,10	168,90

Примечание: * – $p < 0,01$, по сравнению с группой спортсменов с высоким уровнем скорости психомоторного реагирования.

Таким образом, скорость психомоторного реагирования у спортсменов имеет опосредованную связь с продолжительностью и периодичностью колебаний кардиоинтервалов. У спортсменов с высоким уровнем психомоторного реагирования наблюдается тенденция к росту аperiodических колебаний кардиоинтервалов (по показателю SD2, таблица 3).

Этот результат согласуется с данными Е.П. Ильина, которые указывают на более выраженные предстартовые изменения у опытных спортсменов, частоту сердечных сокращений, тремора, вариативность показателей теппинг-теста и концентрацию внимания [3].

Выявленный факт отражает наличие роста уровня психомоторной регуляции у спортсменов с высоким уровнем психомоторного реагирования.

В таблице 4 представлены результаты исследования спектральных характеристик вариабельности ритма сердца у спортсменов с различным уровнем скорости психомоторного реагирования.

Таблица 4 – Результаты исследования спектральных характеристик ритма сердца у спортсменов с разным уровнем скорости психомоторного реагирования

Показатели	Высокая скорость реагирования			Низкая скорость реагирования		
	Медиана	Нижний квартиль	Верхний квартиль	Медиана	Нижний квартиль	Верхний квартиль
VLF, мс ²	5275,00	1267,50	10095,00	7088,00	4802,00	10398,00
LF, мс ²	2444,50	1674,00	3704,50	2428,00	2395,00	2767,00
HF, мс ²	1092,50	600,00	3512,50	2373,00*	1959,00	2586,00
Total	9668,00	3541,50	17312,00	12979,50*	11575,00	16710,00
LF/HF	1,91	1,308	2,65	1,41*	1,01	1,51

Примечание: * – $p < 0,01$, по сравнению с группой спортсменов с высоким уровнем скорости психомоторного реагирования.

Анализ таблицы 4 свидетельствует о наличии достоверных различий между обеими группами спортсменов по показателям высокочастотных колебаний кардиоинтервалов (HF), общей мощности спектра кардиоинтервалов (Total) и вегетативного баланса (LF/HF). Наличие достоверно больших значений высокочастотных колебаний кардиоинтервалов у спортсменов с низким уровнем психомоторного реагирования указывает на активацию парасимпатического тонуса вегетативной регуляции ритма сердца у этой группы спортсменов (таблица 4). На этот факт также указывает и показатель общей мощности спектра колебаний кардиоинтервалов (Total, таблица 4). Увеличение показателя вегетативного баланса (LF/HF) у спортсменов с высоким уровнем скоростного реагирования свидетельствует о росте напряженности вегетативной регуляции ритма сердца за счет ослабления активации парасимпатического тонуса.

Таким образом, скорость психомоторного реагирования имеет опосредованную связь с напряжением вегетативной регуляции ритма сердца за счет ослабления парасимпатического тонуса, что согласуется с уменьшением продолжительности и периодичности колебаний кардиоинтервалов у спортсменов с высокой скоростью психомоторного реагирования.

Полученный результат согласуется с данными Ю.Л. Веневцевой (с соавт.) [4], показавших снижение точности и скорости движений по данным теппинг-теста на фоне повышения тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Выводы

1. Рост скорости психомоторного реагирования у борцов высокой квалификации сопровождается психомоторным напряжением, что обуславливает стабильность воспроизведения зрительно-моторной реакции.

2. Снижение скорости психомоторного реагирования у спортсменов связано с ухудшением функционального состояния нервно-мышечной системы, что отражается на эффективности соревновательной деятельности. В качестве компенсаторного механизма при ухудшении психомоторики у спортсменов со сниженным уровнем психомоторного реагирования наблюдается возрастание стохастичности психофизиологической организации организма.

3. Скорость психомоторного реагирования имеет опосредованную связь с напряжением вегетативной регуляции ритма сердца за счет ослабления парасимпатического тонуса, что согласуется с уменьшением продолжительности и периодичности колебаний кардиоинтервалов у спортсменов с высокой скоростью психомоторного реагирования.

1. Effect of exercise and passive head-up tilt on fractal and complexity properties of heart rate dynamics / M. P. Tulppo [et al.] // American Journal Physiology Heart Circ. Physiology. – 2001. – № 280 (3). – P. 1082–1087.

2. Коробейніков, Г.В. Сучасна змагальна діяльність у греко-римській боротьбі (на основі виступу збірної команди України на чемпіонаті Європи 2008) / Г.В. Коробейніков, Ю.А. Радченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 56–58.

3. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб: Питер, 2005. – 412 с.

4. Особенности функционального состояния лиц, занимающихся йогой и спортивными танцами / Ю.Л. Веневцева // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2011. – № 1. – С. 296–303.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В КОННОМ СПОРТЕ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СУДЕЙСКИХ ОЦЕНОК В ВЫЕЗДКЕ

Э.А. Костюкевич,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Выездка как классическая дисциплина конного спорта претерпела значительные изменения: усложнилась программа обязательных тестов, международной федерацией конного спорта утверждены критерии отбора для участия спортивных пар «всадник–лошадь» в чемпионатах мира и Европы, Олимпийских играх, введены новые произвольные программы под музыку для попадания в финальные соревнования. Современный конный спорт предъявляет высокие требования к уровню технической, физической, функциональной и психологической подготовленности спортивных пар. Как показывает опрос ведущих специалистов и тренеров национальной команды Республики Беларусь, в выездке для достижения высоких результатов не достаточно аккуратного и четкого исполнения элементов теста. Всаднику необходимо также продемонстрировать выразительность и природный талант спортивной лошади, при этом особое внимание уделяется оценке качества аллюров. Не все спортсмены обладают достаточным опытом подготовки лошадей, поэтому обеспечение спортсменов высококлассными лошадьми соответствующего уровня является первоочередной задачей, возникающей при отборе в сборную Республики Беларусь.

Последнее десятилетие конный спорт в Беларуси вышел на совершенно иной качественный уровень и имеет обнадеживающие успехи на международных соревнованиях по выездке. Следует отметить, что выездка, из трех классических дисциплин конного спорта, является наиболее субъективным видом, так как техника спортивной пары оценивается визуально судьями соответствующей классификации. Субъективность судейства в выездке подтверждает необходимость планирования максимально возможного количества разнообразных стартов за рубежом. Ведь для того, чтобы получить международное признание в выездке, недостаточно одного хорошего уровня подготовки всадника и лошади. Важно, чтобы судьи имели возможность наблюдать за динамикой выступления спортивной пары в течение хотя бы нескольких сезонов. Такая стратегия дает возможность международным судьям сформировать свое мнение об уровне развития конного спорта в нашей стране в целом, а также повысить авторитет спортивной пары на международной арене, в частности, что имеет прямое отражение на спортивных результатах [1].

С целью определения эффективных путей повышения конкурентоспособности отечественных спортсменов-конников на международной арене были поставлены следующие задачи: изучить основные направления развития конного спорта в выездке в настоящее время и выявить эффективность подготовки национальной команды и спортивного резерва по конному спорту в Республике Беларусь в предшествующем Олимпийским играм 2012 г. спортивном сезоне.

Спортсменам, претендующим на участие в Олимпийских играх, чемпионатах мира и чемпионатах Европы, необходимо участие в квалификационных рейтинговых соревнованиях минимум 6–8 раз в году (этапы Кубка мира, международные соревнования уровня трех звезд) [2].

Таблица 1 – Критерии завоевания лицензий на участие в Олимпийских играх

Выездка		
Олимпийские игры 2004 г. (Афины)	Олимпийские игры 2008 г. (Пекин)	Олимпийские игры 2012 г. (Лондон)
Общее количество спортивных пар – 50	Общее количество спортивных пар – 50	Общее количество спортивных пар – 50
Показать результат не менее 63 % по официальному судье ФЕИ (имеющего гражданство отличное от всадника) в программе «Большой Приз» на двух различных соревнованиях уровня CDI***/CDI – W/CDIO в период с 1 января 2003 г.	Показать результат не менее 64 % по официальному судье ФЕИ (имеющего гражданство отличное от всадника) в программе «Большой Приз» на двух различных соревнованиях уровня CDI***/CDI – W/CDIO в период с 1 января 2007 г.	Показать результат не менее 64 % по 2-м официальным судьям (5*) ФЕИ в программе «Большой Приз» на двух различных соревнованиях уровня CDI 3*, 4*, 5*/ CDI– W/ CDIO в период с 1 января 2011 г.
Состав команд – допускается 4 участника от страны, зачет по 3-м	Состав команд – допускается 3 участника от страны, зачет по 3-м	Состав команд – допускается 3 участника от страны, зачет по 3-м
Командная лицензия по результатам чемпионата мира 2002 г., чемпионата Европы 2003 г.	Командная лицензия по результатам Всемирных конных игр 2006 г., чемпионата Европы 2007 г.	Командная лицензия по результатам Всемирных конных игр 2010 г., чемпионата Европы 2011 г.
Странам, не представленным в командном первенстве, предоставляется 10 свободных позиций с максимальным количеством участников – 2 спортивные пары	Странам, не представленным в командном первенстве, предоставляется 10 свободных позиций с максимальным количеством участников – 2 спортивные пары	Странам, не представленным в командном первенстве, предоставляется 17 свободных позиций с максимальным количеством участников – 1 спортивная пара
Возможность получения лицензии по системе всемирных заочных соревнований	Завоевание личной лицензии по Олимпийскому рейтингу с 1 января 2007 г. – 1 мая 2008 г.	Завоевание личной лицензии по олимпийскому рейтингу с 1 января 2011 г. – 17 июня 2012 г.

Основным критерием участия в чемпионатах мира и Европы, Олимпийских играх является выполнение квалификационных нормативов на международных турнирах соответствующего уровня, который составляет 64 %, полученных от обоих международных судей (5*) и в среднем от всех 5 или 7 судей в соревновании, и результат должен быть достигнут в 2 различных соревнованиях CDI 3*/ CDI 4*/ CDI 5*/ CDI-W/ CDIO. Результаты, полученные в Большом Призе или Гран-при Переездка, оцениваемые 3 судьями, не идут в зачет квалификационного минимума. Для участия в Олимпийских играх 2012 года в Лондоне всадник – лошадь в паре должны получить минимальную квалификацию на соревнованиях в период с 1 января 2011 года по 1 марта 2012 года (таблица 1).

В таблице указаны изменение критериев для получения лицензии и квалификации к Олимпийским играм начиная с 2004 г.

В последние годы отмечается увеличение количества международных стартов, внесенных в календарь Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, благодаря чему спортсмены сборной получают возможность быть квалифицированными и участвовать в Олимпийских играх 2012 г.

Тем не менее, результаты выступлений отечественных пар в сравнении с лидирующими в этом виде конного спорта странами не позволяют претендовать на высокие командные места. По мнению тренеров, отвечающих за подготовку сборной, факторами, в наибольшей степени лимитирующими спортивные достижения, являются: ограниченные возможности подготовки в подготовительном периоде (в проведении тестовых соревнований, контрольных прикидок) в связи с недостаточным количеством стандартных зимних манежей в республике и, соответственно, их предельной загруженностью в зимне-весенний период, недостаточной укомплектованностью спортсменов национальной команды высококлассными лошадьми, отсутствие постоянно закрепленного тренера, отвечающего за подготовку сборной Республики Беларусь по выездке.

Как показывает анализ технических протоколов европейских и мировых чемпионатов, для попадания в число первых 25 всадников турнирной таблицы и завоевания соответственно 4–7 мест в командном первенстве, необходимо показывать результат в Большом Призе, Большой Приз Переездка, КЮР Большого Приза 68–80 % (средний % от суммы полученных баллов). На достижение таких результатов сориентирована подготовка спортсменов сборной в предстоящем сезоне 2011–2012 гг.

В процессе решения второй задачи исследования установлено, что успех многолетней подготовки спортсменов-конников зависит от ее правильного планирования и управления учебно-тренировочным процессом [1].

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортивной пары (всадник–лошадь), темпы прироста функциональных характеристик, реально освоенные спортивной парой объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

На каждый год подготовки составляется модель подготовки национальной команды, которая берется за основу при составлении и утверждении индивидуальных планов подготовки спортсменов.

Получаемая при этом информация позволяет индивидуализировать тренировочный процесс членов сборной команды, а также вносить своевременные коррективы в индивидуальные планы подготовки и программы тренировочных нагрузок на основе оперативных данных [4].

Обследование соревновательной деятельности (ОСД) является одним из важнейших компонентов системы комплексного контроля белорусских спортсменов-конников в предсоревновательный период перед главными стартами сезона: Олимпийскими играми, чемпионатами мира, Европы, Республики Беларусь. Основными задачами ОСД являются: определение и оценка уровня технической подготовленности и спортивно-технического мастерства членов сборной страны и сильнейших зарубежных соперников, выявление основных недостатков и ошибок, допускаемых нашими спортсменами на соревнованиях, разработка методических рекомендаций по их устранению и коррекция тренировочного процесса [3].

Важным разделом ОСД является определение и анализ технических недостатков и ошибок в исполнении схем.

В этой связи хорошо себя зарекомендовало использование видеозаписей соревновательной деятельности спортивных пар. На основе анализа ошибок эксперты (тренерский состав сборной команды) определяют их причины и разрабатывают развернутые методические рекомендации по их устранению на последующих этапах подготовки.

Таким образом, улучшение качества учебно-тренировочного процесса в конном спорте неразрывно связано с формированием единых методических подходов: к системе отбора всадников, подбора спортивных пар «всадник–лошадь», к централизованной подготовке национальной команды; к основам планирования тренировочного процесса. Для этого необходимо: публичное обсуждение планов годичной подготовки национальной команды, создание четких моделей подготовки в предстоящий период, создание объективной системы контроля подготовленности всадников и спортивных лошадей, выявление тренеров, способных решать задачи подготовки всадников и лошадей международного уровня, постоянное обсуждение на тренерских советах результатов прошедшего тренировочного этапа; активное внедрение новых вариантов научно-обоснованной и практически проверенной системы тренировок.

Анализ результатов соревновательной деятельности спортсменов-конников различной квалификации позволяет выявить взаимосвязь между своевременным выполнением планируемого объема тренировочной нагрузки и ростом спортивных достижений. Успешное решение поставленных задач многолетней подготовки спортсменов-конников подразумевает четкое планирование учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований и контроль выполняемой нагрузки [4].

Таким образом, результаты проведенных исследований показали, что программа подготовки национальной команды к Олимпийским играм-2012 в Лондоне в третьем году олимпийского цикла выполнена в полном объеме. Олимпийскую квалификацию по выездке в этом году выполнили две спортсменки: Светлана Лойко на Гулбисе и Екатерина Ефремова на Крайслере. Однако для участия в Олимпийских играх 2012 года в Лондоне

необходимо получить еще лицензию по олимпийской зоне «С», к которой относится наша страна. Для этого надо по итогам олимпийского рейтинга ФЕИ быть первым в своей зоне. На данный момент С. Лойко занимает только 7-е место в своей зоне, а Е. Ефремова – 8-е. Вследствие этого, получение лицензии для данных спортсменов является маловероятным. К марту 2012 г. получение квалификаций, лицензий и формирование команд заканчивается. Также очевидно, что представить страну в командном первенстве по выездке не удастся. Это связано с рядом объективных причин, устранение которых позволит грамотно спланировать подготовку команды по конному спорту к следующим Олимпийским играм. Для повышения эффективности подготовки спортсменов национальной команды можно рекомендовать следующие пути: обеспечить наличие двух основных и трех резервных лошадей у ведущих спортсменов, совершенствовать систему комплексного контроля уровня подготовленности спортсменов и спортивных лошадей, обеспечить достаточное количество соревновательных стартов в спортивном сезоне, сформировать единые методические подходы к системе подготовки спортивной пары, использовать в системе подготовки современные мировые технологии конного спорта: оснащенные конно-спортивные базы, качественные грунты, грамотно подобранный рацион спортивных лошадей, качественная ковка лошадей, индивидуальное снаряжение и современное оборудование, фармакологическое обеспечение, высокий уровень ветеринарного обслуживания, планировать зарубежную стажировку ведущих спортсменов с основными и резервными лошадьми под руководством авторитетных тренеров, стимулировать интерес частных владельцев перспективных лошадей к сохранению их в Республике Беларусь и привлечению к централизованной подготовке [1].

1. Программа развития конного спорта в Республике Беларусь в олимпийском цикле 2009–2012 годов // Программа утверждена на открытом заседании Президиума БФКС от 29.11.2008 г.

2. Информация о развитии конного спорта в Республике Беларусь // Информационно-аналитическая справка. – Материалы ОО «Белорусская федерация конного спорта».

3. Горохова, А.В. Современные тенденции развития конного спорта / А.В. Горохова, Н.А. Петухова // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта: материалы Междунар. науч.-метод. конф.; Минск, 10–11 апреля 2008 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 213–218.

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ БЕЛОРУССКИХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ В 2011 ГОДУ

П.П. Кутас, В.В. Каминский, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Характерной тенденцией развития современного спорта высших достижений является постоянно расширяющаяся соревновательная практика. Увеличивается общее количество соревнований, в годичном цикле появляются два соревновательных периода, а для подготовки к основным соревнованиям используется целая серия стартов. Соревнования проводятся на основе определенных принципов и сложившихся традиций для стимулирования развития велосипедного спорта и роста спортивных достижений [1].

Основной принцип участия ведущих белорусских велосипедистов в международных соревнованиях как на шоссе, так и на треке в 2011 году – это завоевание лицензий на участие в Олимпийских играх в Лондоне. Только участвуя в соревнованиях, где соревнуются сильнейшие велосипедисты, нужно выйти на уровень предельных функциональных проявлений и показать, на какой результат может рассчитывать спортсмен.

Цель исследования – дальнейшее совершенствование методики подготовки сильнейших белорусских велосипедистов.

В ходе исследований решались следующие задачи:

– дать анализ соревновательной деятельности белорусских велосипедистов на международных соревнованиях в 2011 году;

– определить динамику соревновательной деятельности кандидатов на участие в Олимпийских играх от Беларуси;

– выявить критерии соревновательной деятельности, влияющие на общий результат.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

– анализ научно-методической литературы;

– протоколы международных соревнований по велосипедному спорту в гонках на шоссе и на треке;

– педагогические наблюдения;

– математическая статистика.

Результаты исследований и их обсуждение

2012 год является основным в подготовке сильнейших велосипедистов Беларуси. В Лондоне пройдут Олимпийские игры, где будут разыграны 4 комплекта медалей у мужчин и женщин в гонках на шоссе и 10 комплектов в гонке на треке.

По итогам сезона Беларусь уже получила 3 лицензии в шоссейных велогонках на лондонскую Олимпиаду 2012 года. Три спортсмена смогут выступить в индивидуальной гонке с общего старта, и один из участников этой гонки выйдет на старт в индивидуальной гонке на время. Максимальную квоту в количестве 5 спортсменов для участия в индивидуальной гонке с общего старта получили страны, расположившиеся с 1-го по 10-е место в мировом рейтинге. По 4 места досталось сборным, обосновавшимся на 11–15 позициях. В зачет шли элитные соревнования, в которых участвовали профессиональные велосипедные клубы дивизиона Про-тур. В нынешнем сезоне в сильнейших командах планеты выступали только 4 белорусских гонщика – Константин Сивцов («Хай роуд», США), Василий Кириенко («Мовистар», Испания), Бронислав Самойлов («Мовистар», Испания) и Александр Кучинский («Катюша», Россия). Начало сезона складывалось для них неплохо, и летом Беларусь в мировой классификации занимала 16 место. Однако затем соревновательная деятельность сильнейших велосипедистов Беларуси снизилась, и по итогам сезона страна набрала 86 баллов и заняла 21 позицию в мировом рейтинге. И только благодаря 2-й позиции Евгения Гутаровича в индивидуальном рейтинге Евротура, Беларусь получила еще одно место в гонке с раздельным стартом, в которой выступят всего 40 участников.

Анализ протоколов соревнований и педагогические наблюдения позволяют сделать вывод о том, что соревновательная деятельность белорусских спортсменов, выступающих за профессиональные клубы и являющихся кандидатами на поездку в Лондон, имеют различную динамику. Так, свои лучшие результаты Константин Сивцов и Василий Кириенко показали в весенних гонках, а именно, на Джиро де Италия и международных соревнованиях во Франции. Евгений Гутарович показал свои лучшие результаты в осенних стартах. Учитывая то обстоятельство, что олимпийские старты в Лондоне пройдут в июле месяце, ведущим белорусским спортсменам, кандидатам на участие в шоссейных гонках необходимо внести коррективы в планы подготовки на 2012 год, с тем, чтобы подойти к соревнованиям в состоянии наивысшей спортивной формы.

Наиболее вероятными кандидатами на участие в олимпийских гонках на треке являются Ольга Панарина в спринте, Татьяна Шаракова в омниуме, Елена Дылько, Оксана Попко и Татьяна Шаракова в командной гонке преследования, Александр Лисовский в гонке по очкам.

Проведен анализ соревновательной деятельности Татьяны Шараковой, планирующей выступить в одной из сложных дисциплин велосипедного спорта в гонках на треке – омниуме, которая требует проявления качеств спринтера и темповика (таблица).

Следует отметить, что чемпионат мира проводился в марте месяце, а чемпионат Европы в октябре на одном и том же велосипедном треке в Голландии. Анализ соревновательной деятельности Татьяны Шараковой в омниуме, представленный в таблице 7, показывает, что спортсменка улучшила результативность в гите на 250 метров с ходу на 1,88 %, индивидуальной гонке преследования 1,12 %, в гите на 500 м на 2,39 %. Показатели скорости и выносливости Татьяны Шараковой улучшились и довольно значительно, если анализировать динамику занятых мест. Наиболее слабой дисциплиной и ахиллесовой пятой в омниуме остается гонка с выбыванием и то, что спортсменка допускает тактические ошибки в гонке с выбыванием на протяжении нескольких сезонов, настораживает и может отрицательно сказаться на конечном результате на Олимпиаде в Лондоне [2].

Таблица – Сравнительные результаты чемпионатов мира и Европы по велосипедному спорту в гонках на треке 2011 года

Дисциплина омниума, наименование со- ревнований	Гит 250 м с ходу	Групповая гон- ка по очкам	Гонка с выбы- ванием	Индив. гонка	Скочеч 10 км	Гит 500 м	Итоговый зачет
Чемпионат мира	14-е место 15.131	1-е место 25 очков	17-е место	5-е место 3.41,419	1-е место	8-е место 36,604	5-е место 46 очков
Чемпионат Европы	2-е место 14.847	4-е место 9 очков	16-е место	2-е место 3.37,617	3-е место	2-е место 35,732	2-е место 29 очков

Таким образом, для успешного выступления на Олимпийских играх в Лондоне нашим ведущим велосипедистам, вместе с тренерами, необходимо эффективно поработать над исправлением недостатков в предоллимпийском периоде подготовки.

1. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт. / Д.А. Полищук. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 344.
2. Фрил, Д. Библия велосипедиста / Д. Фрил – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – С.431.

КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ С ЗАДНЕЙ ЛИНИИ В СОВРЕМЕННОМ МУЖСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Т.А. Куц,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В волейболе как в виде спорта, имеющим более чем столетнюю историю развития, в ходе эволюции техники и тактики игры произошел естественный отбор рациональных двигательных действий (технических приемов) и тактических способов их применения. Однако для достижения победного результата в противоборстве практически равных по уровню технико-тактического потенциала команд тренеры-новаторы неумолимо ведут поиски новых технико-тактических приемов и способов их реализации.

В истории волейбола немало примеров, когда творческий поиск таких тренеров увенчался успехом. Это и Х. Даймацу, под руководством которого в 60-х годах японская команда «Ничибо», введя такие технические приемы, как «планирующая» подача и защитные падения-перевороты, добилась выдающихся спортивных результатов, выиграв чемпионат мира и Олимпийские игры (Токио, 1964 г.) [1, 4, 5]. И В. Платонов – известный отечественный наставник в мужском волейболе, который ввел в игру сборной команды СССР новый острокомбинационный стиль нападающих действий и новую схему взаимодействий волейболистов на блоке, а именно «блок уступом» [7]. Что способствовало уникальному спортивному достижению сборной мужской команды СССР – она не познала поражений в международных соревнованиях в течение 7 лет. И Б. Резенде, под его руководством бразильские волейболисты стали широко использовать такой прием нападения, как подача в прыжке, что способствовало их высочайшим достижениям на международной арене уже на протяжении 11 лет.

Естественно, что с течением времени по мере развития техники и тактики волейбола изыскивать новые эффективные технико-тактические приемы игры становится все сложнее. Однако практика показывает, что новаторские поиски тренеров и спортсменов не завершены.

В последнее время волейболисты как мужских, так и женских команд стали широко использовать нападающие удары с задней линии волейбольной площадки. Причем если раньше к нападению подключали игрока первой зоны, то сейчас и мужские и женские команды используют в нападении и игрока 6 зоны [6].

Однако как показал проведенный нами анализ специальной литературы по волейболу, данные о количестве и эффективности использования этого приема нападения в современном спортивном волейболе практически отсутствуют.

С целью устранения отмеченного недостатка в нашем исследовании проведены педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью волейболистов команд-участниц мужского чемпионата мира 2010 года в нападении с задней линии волейбольной площадки.

В проведенном исследовании решались следующие задачи: 1) определить количественные показатели объема выполнения нападающих ударов с задней линии волейбольной площадки дифференцированно по зонам их выполнения и определить процентное соотношение выполняемых ударов с передней и задней линии; 2) произвести анализ эффективности использования этих приемов игроками сборных команд – участниц названного первенства.

В качестве методов исследования в работе использовались: 1) анализ и обобщение данных литературы; 2) методика регистрации и оценки эффективности нападающих действий волейболистов, разработанная В.Я. Буниным [2,3]; 3) методы математической статистики.

Наблюдения за соревновательной деятельностью высококвалифицированных волейболистов проводились путем просмотра видеозаписей игр, сделанных на мужском чемпионате мира 2010 года. Было просмотрено 6 игр чемпионата с участием сильнейших команд мирового первенства. При помощи протокольной регистрации по методике В.Я. Бунина [2, 3] был зарегистрирован 931 нападающий удар в 20 партиях, выполненный высококвалифицированными волейболистами. Из них с передней линии было произведено 695 ударов (что составляет 74,6 % от всей суммы нападающих ударов), а именно 339 ударов выполнялись из 4-й зоны, 180 из 3-й зоны и 176 ударов из 2-й зоны площадки. С задней линии было выполнено 236 нападающих ударов – это 25,4 % (для таких сборных команд, как Испания, Франция, Бразилия и Польша в одной игре ударов с задней линии было выполнено более 30 %) от суммы всех выполненных ударов. Из 6 зоны было произведено 76 ударов, и 160 атакующих ударов волейболисты выполнили из 1 зоны.

Результаты педагогических наблюдений за количеством выполняемых ударов с передней и задней линии представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Количественная характеристика выполненных нападающих ударов с передней и задней линии команд-участниц чемпионата мира 2010 года среди мужчин

Команда	Кол-во ударов с передней линии			Сумма ударов с передней линии	Кол-во ударов с задней линии	Сумма всех ударов	Кол-во партий
	из 4-й зоны	из 3-й зоны	из 2-й зоны				
Болгария	40	13	21	74	19	93	3
Испания	38	17	18	73	34	107	3
Италия	40	19	26	85	24	109	4
Сербия	84	44	53	181	41	222	8
Бразилия	24	16	16	56	26	82	3
Польша	25	16	4	45	23	68	3
США	30	15	4	49	14	63	3
Франция	22	16	17	55	24	79	3
Россия	36	24	17	77	30	107	4

В таблице 2 представлены дифференцированные показатели выполненных нападающих ударов с задней линии игроками сборных команд.

Таблица 2 – Дифференцированная количественная характеристика использования нападающих ударов из первой и шестой зон задней линии волейбольной площадки

№ п. п.	Ф.И. игрока	Страна	Кол-во выполненных ударов		Сумма
			из зоны 6	из зоны 1	
1	П. А-в	Болгария		3	3
2	В. Н-в	Болгария		10	10
3	М. К-ий	Болгария	2		2
4	Т.С-в	Болгария		4	4
5	И. П-з	Испания		15	15
6	М. С-о	Испания	5	1	6
7	С. Н-а	Испания	7		7
8.	Г. С-о	Испания		6	6
9	П-и	Италия	4	3	7
10	К. С-и	Италия	2	1	3
11	А. Ф-и	Италия	2	7	9
12	И. З-в	Италия		2	2
13	Л-о	Италия		3	3
14	М. Н-ч	Сербия	8		8
15	И. М-ч	Сербия		12	12
16	В-о	Бразилия		12	12
17	Д-е	Бразилия	5		5
18	М-о	Бразилия	7	2	9
19	П. Г-а	Польша		14	14
20	М. В-й	Польша	5		5
21	Б. К-к	Польша	4		4
22	Х. Д-е	Франция	2		2
23	Р. В-ю	Франция		7	7
24	С. А-а	Франция	2		2
25	Н. М-ль	Франция	2		2

№ п. п.	Ф.И. игрока	Страна	Кол-во выполненных ударов		Сумма
			из зоны 6	из зоны 1	
26	Е. Н-н	Франция	2	9	11
27	К. С-и	США	2	8	10
28	С. Р-у	США	2	1	3
29	В. П-и	США	1		1
30	Ю. Б-о	Россия	2		2
31	М. М-в	Россия		24	24
32	Т. Х-й	Россия	4		4
33	Н. К-ч	Сербия	6		6
34	И. М-ч	Сербия		16	16

Очень высоких индивидуальных показателей добились волейболисты М. Михайлов (сборная России) – 24 удара из 1-й зоны и М. Никич (сборная Сербии) – 8 ударов из 6-й зоны в 4 партиях.

Средние значения коэффициентов эффективности нападения с задней линии площадки волейболистов разных сборных команд представлены в таблице 3 и на диаграмме 1.

Таблица 3 – Показатели эффективности нападающих ударов с задней линии мужских команд – участников чемпионата мира 2010 года

№ п. п.	Команда	Кол-во партий	Кол-во ударов с задней линии	Коэффициент эффективности
1	Болгария	3	19	0,652
2	Испания	3	34	0,686
3	Италия	4	24	0,638
4	Сербия	8	41	0,589
5	Бразилия	3	26	0,648
6	Польша	3	23	0,76
7	США	3	14	0,658
8	Франция	3	24	0,683
9	Россия	4	30	0,486

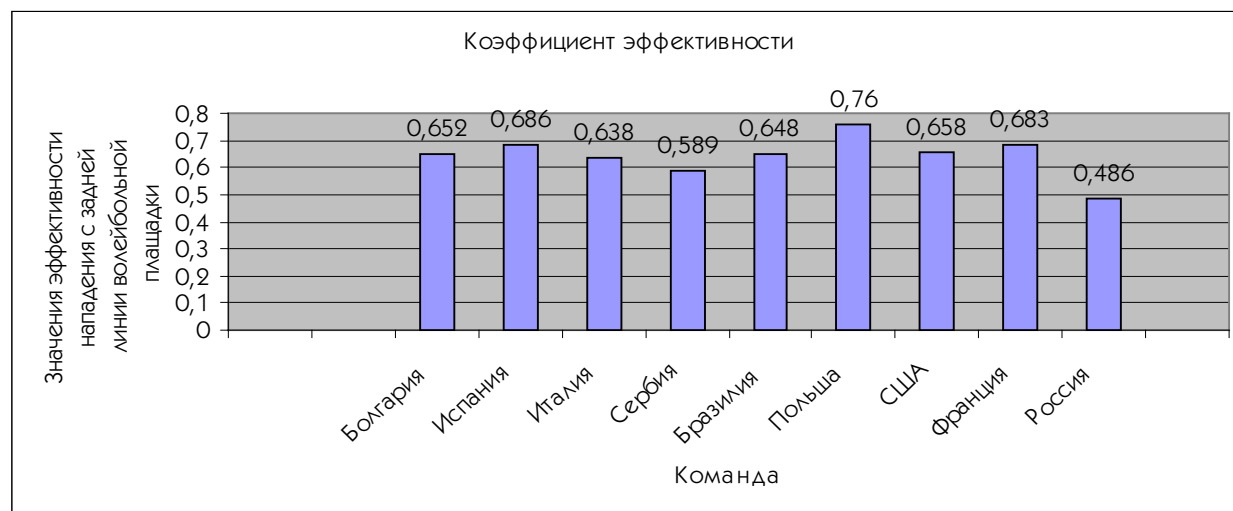


Рисунок 1 – Показатели эффективности нападающих ударов с задней линии мужских команд – участников чемпионата мира 2010 года

Из таблицы и диаграммы наглядно видно, что в среднем самые высокие командные показатели эффективности нападения с задней линии у команды Польши – 0,760. Остальные команды выполняли удары с задней линии с эффективностью от 0,638 до 0,686. В анализируемой встрече сборная России выполняла удары с задней линии с невысокой эффективностью 0,486. Хотя индивидуально у двух спортсменов сборной России М. Михайлова и Т. Хтея этот показатель составил 0,592 и 0,602 соответственно, но Ю. Бережко из двух выполненных нападающих ударов два раза ошибся, и эффективность его нападения составила 0,234. В результате это суммарно снизило эффективность команды в нападении с задней линии.

Таким образом, проведенные педагогические наблюдения, позволили определить количественные параметры использования нападающих ударов с задней линии в игре высококвалифицированных мужских команд - участников чемпионата мира 2010 года и определить показатели эффективности этих ударов.

1. Булдакова, Л. Шесть в защите – шесть в нападении / Л. Булдакова, Л. Никитин. – М.: Советская Россия, 1979. – 112 с.
2. Бунин, В.Я. Методика количественной оценки соревновательной деятельности в волейболе / Э.К. Ахмеров, В.Я. Бунин, В.Я. Ивановский // Педагогический контроль за подготовленностью квалифицированных волейболисток: методические рекомендации – Минск, 1985. – 36 с.
3. Бунин, В.Я. Информационное обеспечение соревновательной деятельности в волейболе: автореф. дис ... канд. пед. Наук / В.Я. Бунин. – Л. 1981. – 20 с.
4. Волейбол: справочник / сост. А.С. Эдельман. – М.: ФиС, 1984. – 192 с.
5. Даймацу, Х. Следуйте за мной / Х. Даймацу. – М.: ФиС, 1972. – 88 с.
6. Железняк, Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. 2004. – № 4. – С. 30–33.
7. Платонов, В.А. Уравнение с шестью известными / В.А. Платонов. – М.: Молодая гвардия, 1986. – 250 с.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Л.А. Либерман, доцент, В.Л. Третьяк,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В спортивной тренировке борцов значительное место занимает физическая подготовка. Она предусматривает развитие – и совершенствование двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и координации), повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем у борцов. Для целенаправленного управления учебно-тренировочным процессом и своевременного внесения в него соответствующих корректив тренерам по спортивной борьбе необходимо вести контроль за двигательной подготовленностью и физической работоспособностью занимающихся. Без изучения двигательной подготовленности и функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем невозможно правильно строить учебно-тренировочные занятия по борьбе, особенно с юношами. Наибольшая эффективность в развитии двигательных способностей борцов, как известно, достигается при учете двигательных качеств, физической работоспособности и функционального состояния различных систем организма. Знание уровня и особенностей развития двигательных качеств, физической работоспособности дает возможность тренерам целенаправленно воздействовать средствами физического воспитания на достижение оптимальных результатов в греко-римской, вольной борьбе, самбо и дзюдо. Изучение физической подготовленности и функциональных возможностей борцов позволит объективнее оценить результаты педагогических воздействий, правильно спланировать и проводить учебно-тренировочные занятия с учетом этих показателей и вносить соответствующие коррективы в процессе тренировок. Развитие и совершенствование двигательных качеств у борцов греко-римского стиля в процессе спортивной тренировки – одно из необходимых условий достижения высоких результатов. От уровня их развития в значительной степени зависит эффективность обучения борцов технико-тактическим действиям. С целью развития и совершенствования скоростных качеств (частоты, скорости и быстроты движений) у борцов в процессе спортивной тренировки использовались следующие упражнения: из разных исходных положений движения согнутыми и прямыми руками (одновременные и поочередные) в течение 15–20 с; бег с ускорением на расстояние от 30 до 60 м, бег на скорость с низкого старта на 30, 60, 100 м; прыжки через скакалку (в виде соревнования на количество прыжков за 10–12 с); из разных исходных положений (на полу, на ковре) по сигналу быстрое выполнение несложных движений (с упора присев пере-

кат назад, из положения лежа на спине быстро сесть, из стойки ноги врозь быстро наклонить назад и сделать мост); остановка по сигналу во время ходьбы и бега; повороты на 180 и 360° по сигналу во время ходьбы и бега; броски чучела наклоном в течение 10–15 с. Для развития скорости силовых качеств (быстроты двигательной реакции и прыгучести) в занятиях по борьбе использовались следующие упражнения: прыжки с места и с разбега в длину и высоту; прыжки в глубину и на возвышенное место; метание набивного мяча; толкание ядра, метание гирь, камня, броски двумя руками вперед и через себя назад; подвижные игры, связанные с действиями на скорость; эстафеты с элементами бега, прыжков и с преодолением различных препятствий; спортивные игры (теннис, футбол, баскетбол); прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, назад, в стороны; прыжки вверх с места и с разбега с доставанием подвешенного предмета (мяч, баскетбольный щит), отталкиваясь одной ногой.

Для развития силы применялись общеразвивающие упражнения; упражнения с гантелями, с набивными мячами, с эспандером, резиновым амортизатором; упражнения со штангой; подтягивания на перекладине; подъемы силой из ниса в упор на кольцах и брусьях; отжимание в упоре лежа. В спортивной тренировке систематически использовались упражнения на развитие гибкости. Для развития гибкости применялись специальные упражнения на ковре (из положения лежа на спине мост, из стойки ноги врозь, наклоняясь назад мост, из упора стоя ноги врозь, опираясь руками о пол, полушпагат и шпагат); из седа (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, наклоны с захватом ног; упражнения на гимнастической стенке (стоя на одной ноге боком к стенке, другую ногу, прямую, поставить на рейку – наклоны вперед, в сторону с захватом ноги; стоя спиной к стенке, на один шаг от нее, наклон назад, не сгибая ноги и постепенно переставляя руки по рейкам вниз). В заключение можно отметить, что в процессе спортивной тренировки значительное внимание уделялось развитию и совершенствованию ловкости и функции равновесия у борцов греко-римского стиля, вольной борьбе, самбо и дзюдо. Для развития и совершенствования ловкости применялись акробатические упражнения: кувырок прыжком через стоящего на четвереньках борца; перекат через стоящего на четвереньках; перекат через спину стоящего, держась за его руки; переворот боком; переворот вперед; подъем разгибом с головы на согнутые руки; медленный переворот назад; кувырки вперед и назад через стойки на руках; кувырок назад через плечо; мосты из положения лежа на спине и стоя, ноги врозь с наклоном назад. С целью развития функции равновесия в занятиях использовались специальные статические и динамические упражнения в равновесии, выполняемые на уменьшенной площади опоры (на скамейке, низком и высоком бревне); ходьба на носках, равновесие на одной ноге с закрытыми глазами, бег, прыжки с продвижением вперед, повороты на носках. Для совершенствования функции вестибулярного аппарата один раз в месяц использовались специальные упражнения на батуте; прыжки с вращением тела в разных плоскостях (перевороты, сальто вперед и назад); прыжки с поворотами на 180°, 360°. Физическую нагрузку при выполнении упражнений на развитие силы, скорости и выносливости регулировали по частоте сердечных сокращений и по внешним признакам утомления. Анализ физиологических данных позволил разработать целесообразный двигательный режим работы при выполнении упражнений различного характера.

1. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Книга II. Кинезиология и психология / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998.

2. Рудницкий, В.И. Исследование способности борца к проявлению усилий взрывного характера и пути ее совершенствования: автореф. дис ... канд. пед. наук / В.И. Рудницкий. – М., 1972. – 21 с.

3. Рыбалко, Б.М. Портативная установка для измерения топографии подвижности в суставах / Б.М. Рыбалко // Теория и практика физической культуры. – 1969. № 4. – С. 68.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Л.А. Либерман, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

От уровня развития технико-тактической и скоростно-силовой подготовленности зависит эффективность технических приемов и успешность выступлений на соревнованиях. Если в технико-тактическом отношении преимущество наших спортсменов не вызывает сомнения, то их функциональная и физическая подготовленность оставляют желать лучшего. Зарубежные борцы благодаря высоким скоростно-силовым качествам и выносливости достигают выдающихся результатов. Иногда они не только не уступают, но и превосходят белорусских борцов. Несмотря на изменения правил соревнований, активизировавших в последние годы борьбу

бу и рост технико-тактического мастерства, судейство по международным правилам все же нивелирует основные разделы подготовки. Поэтому белорусские борцы ограничены в возможности проявлять свое основное преимущество – технико-тактическое. Так, основная тактика, применяемая спортсменами в схватках (анкетирование 21 ведущего спортсмена на чемпионате Республики Беларусь, проводимом по международным правилам), – это тактика силового давления. В 17 схватках из 27 борцы придерживались этой тактики, и лишь в 10 схватках (37 %) спортсмены ориентировались на использование техники, быстроты и других сторон подготовленности. Основной захват, к которому стремились спортсмены, – это захват за туловище с проходом руками снизу и «крестовый захват». Сегодня методика воспитания взрывной силы (специальная скоростно-силовая подготовка) в борьбе разработана недостаточно. Слабо освещены вопросы использования средств скоростно-силовой подготовки. Мастерство совершенствуется часто за счет огромных нагрузок (объема и интенсивности), без достаточного учета феномена качественной специфичности силовых упражнений. Особенно важна оценка тренирующего эффекта средств на организм. В единоборствах есть много возможностей полнее и искусней использовать резервы разных систем, в том числе и нервно-мышечной. Проявление взрывной силы зависит от реактивности мышц. Режим, при котором активному преодолению внешнего сопротивления предшествует резкое растягивание мышц, наиболее эффективен для тренировки взрывной силы. Не менее важное значение для проявления скоростно-силовых качеств имеет состояние мышечного аппарата. Поддержание его оптимальной готовности, способности в необходимый момент быстро проявить максимум напряжения, умение переключаться и отдыхать в течение схватки – процесс сложный и приобретаемый многолетней тренировкой: 1. Предварительное длительное и значительное напряжение мышц является вредным фактором. Оптимальная величина предварительного напряжения убыстряла движение на 4 %, а время двигательной реакции укорачивалось на 7 % по сравнению с этими показателями при расслабленном состоянии мышцы. 2. Лучшие показатели времени реакции и скорости движения соответствовали следующим предварительным условиям: растяжению, напряжению, расслаблению. Очевидно, при расслабленном состоянии мышцы не готовы к работе, что проявляется во временных и силовых показателях [1]. Поэтому предварительное расслабление следует понимать в смысле исключения чрезмерного напряжения неосновных мышц и оптимального предварительного напряжения основных мышц. Это процесс тренируемый. Требования к силе определяются спецификой вида спорта. Ее проявления разнообразны (абсолютная, относительная, максимальная, взрывная и т. д.) и требуют для развития применения определенных средств и методов подготовки. Очень важно объективно количественно и качественно оценивать максимальную силу и разнообразные ее проявления, чтобы целенаправленно воздействовать на это качество. Существующие методы оценки максимальной силы по данным произвольных напряжений некорректны, так как силовые возможности мышц в этом случае используются не полностью. Сравнение максимальной силы произвольного сокращения в обычных условиях и условиях дополнительной афферентации (слабого раздражения электрическим током рабочей мышцы или другой части тела) показало, что сила произвольного сокращения увеличивается от афферентации в среднем на 7–10 %. Существующие методы тренировки мышечной силы (повторных, напряжений, кратковременных, максимальных, изометрических) не позволяют изменять свойства силы мышц независимым, строго специфическим образом и имеют ряд ограничений. Поэтому необходим поиск методов, позволяющих сократить временные и нервные затраты при развитии специфических проявлений мышечной силы. В последние годы все большее применение находят «нетрадиционные» методы тренировки. Так, на протяжении последних лет работы с ведущими спортсменами по борьбе применялся метод «электростимуляционной тренировки», разработанный Я.М. Коцем для избирательной тренировки отдельных мышц. Однако этот метод предусматривает развитие силы в изометрических локальных условиях и связан с неприятными ощущениями тетанических сокращений мышц. В последние годы для развития силы мышц и повышения их скоростно-силового потенциала применяются специальные тренажерные устройства, которые обеспечивают то или иное сопротивление движению, включают в тренировку основные и специальные упражнения локального, регионального и глобального характера, имитирующие соревновательные технические действия (приемы) или отдельные его элементы [2, 3].

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 216 с.

2. Ратов, И.П. Исследование спортивных движений и возможностей управления их характеристики с использованием технических средств: дис. ... д-ра. пед. наук / И.П. Ратов. – ВНИИФК. – М., 1971. – 170 с.

3. Коц, Я.М. Основные физиологические принципы тренировки: учеб. пособие для студ. ГЦОЛИФГ / Я. Коц. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 36 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФИГУРИСТОВ

А.В. Лисовская, Н.Н. Иванова,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Подготовка человека к определенной деятельности – это процесс формирования готовности к продуктивному участию в ней. В этой готовности можно выделить ряд компонентов: мышечный, функциональный, операционный, психологический и др. К любой деятельности, к любой роли человек должен быть готов психологически. Особенно при изменяющихся условиях, поэтапном достижении целей, скачках потребностей и ценностных ориентаций. Именно такой является деятельность спортсмена. Точно так же результат деятельности, удовлетворенность ею, внутренний психологический комфорт, переживания человека во многом зависят от его психологической готовности не только к процессу деятельности, но и к ее условиям: конкретному режиму жизни, оценке его личности, возможным наказаниям или поощрениям, особенностям общения с определенным кругом лиц и вообще к тому специфичному психологическому климату и психическому напряжению, которые неизбежно сопровождают любую продуктивную деятельность [1].

Психическая готовность к деятельности – всегда результат психологической подготовки. Психологическая подготовка подразделяется на подготовку: 1) к продолжительному тренировочному процессу; 2) к соревнованиям вообще; 3) к конкретному соревнованию. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу и к соревнованиям осуществляется заблаговременно и называется общей психологической подготовкой. Общая психологическая подготовка проводится в полном единстве с физической, технической, хореографической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают **следующие специфические задачи**: воспитание волевых качеств спортсмена, развитие процессов восприятия, в частности совершенствование специализированных видов восприятия, таких как чувство льда, чувство времени и пространства, чувство партнера, развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения, развитие способности управлять своими эмоциями.

Непосредственная же подготовка к конкретному соревнованию называется специальной психологической подготовкой. Специальная психологическая подготовка – это неотъемлемая часть предсоревновательной подготовки фигуристов. Чтобы спортсмен подошел к началу соревнований в состоянии психологической готовности и сохранил это состояние до окончания соревнований, ему следует сформировать конкретную и категоричную установку на определенный соревновательный результат, на преодоление ради этого разных, в том числе и неожиданно возникающих в ходе соревнования, препятствий. Для этого, как и для достижения оптимального уровня эмоционального возбуждения, следует формировать потребность в достижении соревновательной цели.

Эмоциональное состояние может измениться в очень короткий промежуток времени при подготовке к соревнованиям, непосредственно перед стартом и даже в ходе соревнований. Поэтому в число универсальных средств психологической подготовки, которым надо обучить каждого фигуриста высокой квалификации, включаются способы и приемы саморегуляции уровня эмоционального возбуждения [2, 3].

Целью нашего исследования является выявление значимости (роли) психологической подготовки в фигурном катании на коньках.

Для реализации цели в работе были поставлены следующие **задачи**: изучить и проанализировать научно-методическую литературу, провести наблюдение и эксперимент, выявить значимость психологической подготовки к соревнованиям в фигурном катании.

Для решения поставленных задач в работе использовались общепринятые педагогические **методы**: анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, статистическая обработка данных.

В 2009–2010 гг. мы проводили наблюдения за двумя группами спортивного совершенствования в детской юношеской спортивной школе г. Витебска по фигурному катанию на коньках. В группах находилось по пять учащихся 1994–1995 годов рождения приблизительно одного уровня технической подготовки. Одна группа готовилась под руководством только тренера, а другая проходила подготовку с тренером и психологом, который работал с учащимися один раз в неделю на протяжении всего сезона. Обе группы спортсменов в течение сезона участвовали в трех соревнованиях. Результаты соревнований представлены в таблице 1.

Просмотрев и проанализировав таблицу результатов по трем соревнованиям, можно заметить, что фигуристы, которые занимались на протяжении всего сезона с психологом, постепенно улучшили свои результаты и выступали стабильнее, чем те фигуристы, которые не занимались психологической подготовкой с психологом, хотя изначально психологическая, физическая, техническая и хореографическая подготовки были у всех спортсменов приблизительно на одном уровне.

Таким образом, мы можем прийти к **выводам**: психологическая подготовка влияет на стабильность исполнения, а также на качество выполнения программ; в психологической подготовке следует учитывать особенности

психического состояния каждого фигуриста в отдельности; несмотря на важность помощи тренера в психологической подготовке спортсмена к соревнованиям, фигурист должен знать, что такой помощи может быть недостаточно для достижения им состояния психической готовности – нужна помощь профессионального психолога.

Таблица 1 – Результаты проведенных исследований в течении сезона

Инициалы спортсмена	Пол	Год рождения	Квалификация	Работа с психологом	Занятые места		
					1 соревнование	2 соревнования	3 соревнования
И.С.П.	м	1995	КМС	+	3	3	2
З.Я.	ж	1994	КМС	+	4	4	2
Б.А.	м	1995	1 спорт	+	6	5	5
М.А.	ж	1995	КМС	+	10	10	6
К.П.	ж	1995	1 спорт	+	18	19	17
П.И.	ж	1995	КМС	–	8	12	8
К.К.	ж	1995	КМС	–	5	8	7
К.В.	м	1995	1 спорт	–	5	7	6
С.А.	ж	1994	1 спорт	–	11	9	15
М.Е.	ж	1994	1 спорт	–	17	13	21

1. Мельникова, В.М. Психология: учебник для ин-тов физ. культуры / В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 318 с.
2. Медведева, И.М. Фигурное катание на коньках / И.М. Медведева. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 114 с.
3. Мишин, А.Н. Фигурное катание на коньках: учебник для ин-тов физ. культуры / А.Н. Мишина. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 196 с.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ТАЭКВОНДО ВТФ И В ТАЭКВОНДО ИТФ

Д.В. Лукьянчук,

Рижская средняя 92 школа

С.А. Саулите, д-р пед. наук, Г.А. Глазков, канд. пед. наук,

Латвийская академия спортивной педагогики,

Латвия

Изучая литературу в библиотеках, а также просматривая работы в интернете, мы пришли к выводу, что в Латвии до сих пор нету точной информации о различиях соревновательной техники Всемирной федерации таэквондо (Taekwondo WTF) и Международной федерации таэквондо (Taekwon-do ITF). В различных публикациях, статьях, а также в книгах авторы в своих записях отображают информацию о Латвийских федерациях таэквондо с личной стороны, исходя из своего опыта. В связи с этим информация различна и часто невозможно понять, где правда, а где фантазии, из-за чего у любителей и начинающих спортсменов складывается неправильное представление о самом виде спорта таэквондо, его истории, смысле, принципах и целях.

Авторы исследования считают, что очень актуально собрать всю доступную информацию о появлении и развитии таэквондо на территории Латвии, чтобы дать начинающим и любителям таэквондо целостное представление о нем [1–5]. Это поможет информировать молодых тренеров про латвийскую и мировую историю таэквондо, повысить мотивацию спортсменов, начинающим – выбрать именно то направление таэквондо и клуб, в котором бы они хотели заниматься.

Цель работы: Проанализировать и сравнить результативность и объем соревновательных технико-тактических действий спортсменов двух федераций таэквондо (ВТФ и ИТФ)

Задачи:

1. Определить результативность и объем соревновательных технико-тактических действий в ИТФ таэквондо.
2. Определить результативность и объем соревновательных технико-тактических действий в ВТФ таэквондо.
3. Сравнить результативность и объем соревновательных технико-тактических действий спортсменов двух федераций ВТФ и ИТФ.

Методы. Объектом исследования стали технико-тактические действия спортсмена во время соревнований. Для собрания и обобщения результатов были проанализированы видеоматериалы чемпионатов Европы и международных турниров по таэквондо ИТФ и чемпионатов Европы по таэквондо ВТФ в 2008/2009 годах. В каждой федерации были проанализированы по 15 соревнований. Выбирались именно эти весовые категории, потому что в них много динамических действий, которые могут предоставить отличные показатели как в тактическом планировании боя, так и в техническом выполнении.

В исследовании анализировались выступления участников чемпионатов Европы по таэквондо в весовых категориях >71 кг, >72 кг.

Благодаря анализу видеоматериалов мы сможем определить свойства, которые характерны спортсменам двух федераций таэквондо во время соревнований. Авторы изучали действия как победителей, так и проигравших, какое количество ударов было сделано во время боя, какую технику применяли спортсмены – удары ногами, руками, а также в какую часть тела наносились удары – в голову, корпус. Определялось также, в какой стадии наносились удары – атакующие, контратакующие, а также результативность ударов используемых спортсменами. Также было проанализировано количество ударов, в которое входят как попытки, так и успешные удары. Еще было изучено, сколько результативных ударов нанесено спортсменом в момент атаки и контратаки. После чего вся информация, относящаяся к всемирной федерации таэквондо и международной Федерации таэквондо, сравнивается, чтобы определить различия и сходства этих двух направлений. Проанализированы как общие данные, так и индивидуальные. Определена разница в количестве ударов наносимых спортсменами, в какой уровень – корпус, голова, а также в какой момент были сделаны эти удары – в нападении, контрнападении.

Чтобы суметь успешно выполнить исследовательские задачи, были изучены литературные источники, с помощью которых изучалась история таэквондо, развитие в мире и конкретно в Латвии, и о том, как появились две крупнейшие федерации и чем они отличаются. Были исследованы их свойства, различия и сущность. Также был проведен анализ правил соревнований двух федераций.

Чтобы сравнить результаты спортсменов двух федераций после наблюдения соревнований, была использована сравнение независимого выбора распределения Стьюдента.

Результаты

Победители в таэквондо ИТФ выполнили на 75 ударов больше, чем проигравшие. В процентном соотношении спортсмены нанесли 40 % ударов в уровень корпуса, а 60 % – в уровень головы. Ими же было применено 55 % ударов ногами и 45 % – руками, поэтому можно назвать таэквондо ИТФ видом спорта, в котором используется почти равное количество ударов руками и ногами. Удары руками выполняются в сериях с ударами ногами. Результативность ударов у победителей составляет 8 % в нападении и 8 % в контратаках, а у проигравших 7 % в нападении и 5 % в контратаках.

Рассматривая графики, можно сказать, что спортсмены ВТФ выполняют равное количество ударов как в атаке, так и в контратаке. Количество ударов у победителей и проигравших, по уровням равное. В процентном соотношении спортсмены выполнили 78 % ударов в уровень корпуса, а 22 % – в уровень головы. Из всех ударов 95 % составляют удары ногами и только 5 % – руками. В Таэквондо ВТФ очень разнообразная ударная техника и один из наиболее используемых ударов *доллио чаги* – передний круговой удар ногой. Результативность ударов у победителей составляет 10 % в нападении и 6 % в контрнападении, а у проигравших 6 % в нападении и 3 % в контрнападении.

Таэквондо ВТФ – вид спорта, в котором доминирует ударная техника ног, используя удары рук как вспомогательное средство, основной уровень – удары в корпус. Также это вид спорта, в котором разнообразная ударная техника ног, которая выполняется в связках, сериях, что видно на видео с соревнований.

В свою же очередь, таэквондо ИТФ – вид спорта, в котором ударная техника рук и ног одинаково необходима. В этом виде спорта основной уровень, в который наносятся удары – уровень головы.

Выводы

1. После анализа и обработки результатов, можно рекомендовать эти два направления одного вида спорта начинающим, любителям, а также бойцам.

2. Если спортсмен хочет научиться ударной технике ног и рук, желательно участвовать в соревнованиях международной федерации таэквондо.

3. При желании испытать себя в единоборстве с полным контактом, а также проверить границы своих возможностей, рекомендуется выбрать всемирную федерацию таэквондо.

4. Оба направления таэквондо очень захватывающие, динамичные и экстремальные, потому что в одном виде разрешены удары на полную силу в область головы, но запрещены удары руками. В свою очередь во втором направлении разрешены удары как ногами, так и руками в область головы.

1. Сафонкин, С.Н. Таэквондо / С.Н. Сафонкин. – Санкт-Петербург, 2001. – С. 25–29.

2. Хонг Чой Хи. Таэквондо/ Хонг Чой Хи; пер. с корейск. – М.: Московская типография № 2 комитета РФ, 1993. – С. 7–63.

3. Fargas, I. Taekwondo / I. Fargas. – Barcelona – Comité Olimpico, Espania, 1993. 133 p.

4. Lee K.M. Dynamic Taekwondo. Seoul: Hollym 2001. 90-95 p.
5. Wasik, J. The evaluation of the efficiency of various techniques in Taekwon-do female sparing over 70 kg / J. Wasik, A. Slezak. – Abstract book «Directions of development of scientific research in sports training». – Politechnika Czestochowska, 2004.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭНЕРГОЗАТРАТ У БЕГУНИЙ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

А.А. Миронов, Л.И. Симоненко, С.И. Федотенко,
Мариупольский государственный университет,
Украина

Общеизвестно, что одним из факторов, влияющих на качество соревновательной и тренировочной деятельности в любом виде спорта, являются особенности процессов энергообеспечения организма спортсменов. Так, организм спортсменов способен выполнять работу с необходимыми объемом и интенсивностью только при условиях, когда он обеспечен адекватным количеством энергии [2, 3].

В современной спортивной науке и практике достаточно актуальной является проблема определения количественных параметров энергозатрат спортсменов. Достаточно острой является проблема подсчета калорий, которые необходимы не только для полноценной жизнедеятельности, но и для обеспечения эффективной тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов (В.Н. Платонов, 2004; И.Г. Максименко, 2007).

Определение количественных показателей энергозатрат, позволяет не только руководить тренировочным процессом, но и осуществлять составление качественного рациона питания и определять индивидуальные потребности спортсмена, связанные с употреблением разрешенных средств стимуляции и восстановления работоспособности [2].

Цель работы: определить количественные показатели энергозатрат у квалифицированных бегуний на длинные дистанции в подготовительном периоде макроцикла тренировки.

В работе были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, метод определения энергозатрат с помощью пульсометра “Timex” и методы математической обработки данных.

Изменение величины потребления энергии определяется продолжительностью, интенсивностью и характером мышечной работы. Поскольку физическая нагрузка может иметь различный характер, энергозатраты подвержены значительным колебаниям.

Исследование проводилось трижды в течение подготовительного периода макроцикла тренировки (декабрь, январь, март). В исследованиях принимали участие 8 квалифицированных бегуний на длинные дистанции. В ходе тестирования спортсменки пробегали дистанцию 15 км, после чего фиксировались энергозатраты за преодоленную дистанцию (количество калорий) и энергозатраты за час физической нагрузки (количество калорий в час).

В ходе исследования наблюдалось незначительное увеличение количества затраченных калорий на преодоление тестовой дистанции в январе 2012 года (рисунок 1). Результаты тестирования в конце подготовительного периода выявили тенденцию к снижению энергозатрат при пробегании 15 км по отношению к исходным данным и достоверное снижение количества затраченных калорий по отношению к показателям, полученным при повторном тестировании ($p \leq 0,001$).

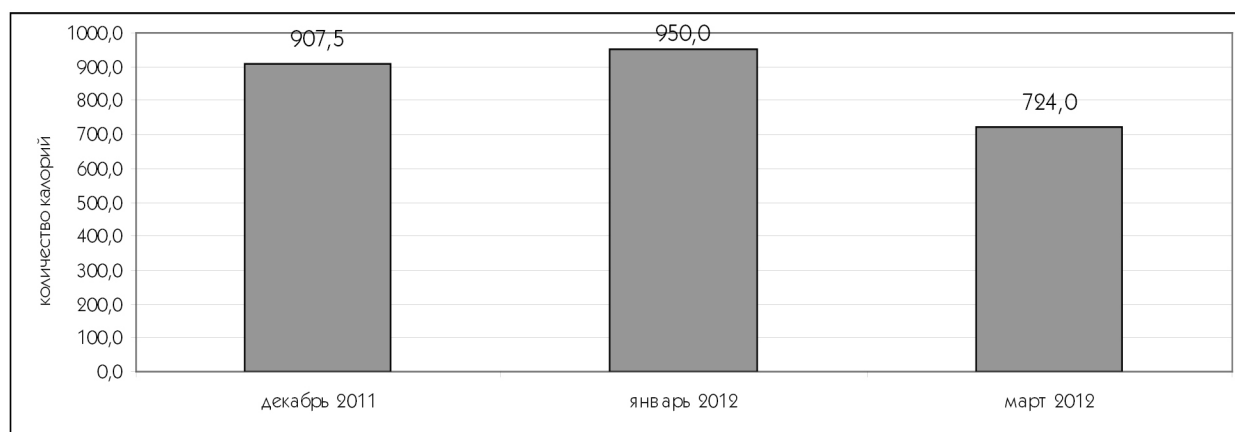


Рисунок 1 – Динамика энергозатрат у бегуний на длинные дистанции (количество калорий)

В ходе исследования наблюдалось незначительное увеличение количества затраченных калорий за час физической нагрузки в январе 2012 года (рисунок 2). Результаты тестирования в конце подготовительного периода выявили достоверное снижение количества затраченных калорий за час беговой нагрузки по отношению как к показателям, полученным при исходном, так и повторном тестировании ($p \leq 0,001 - 0,05$).

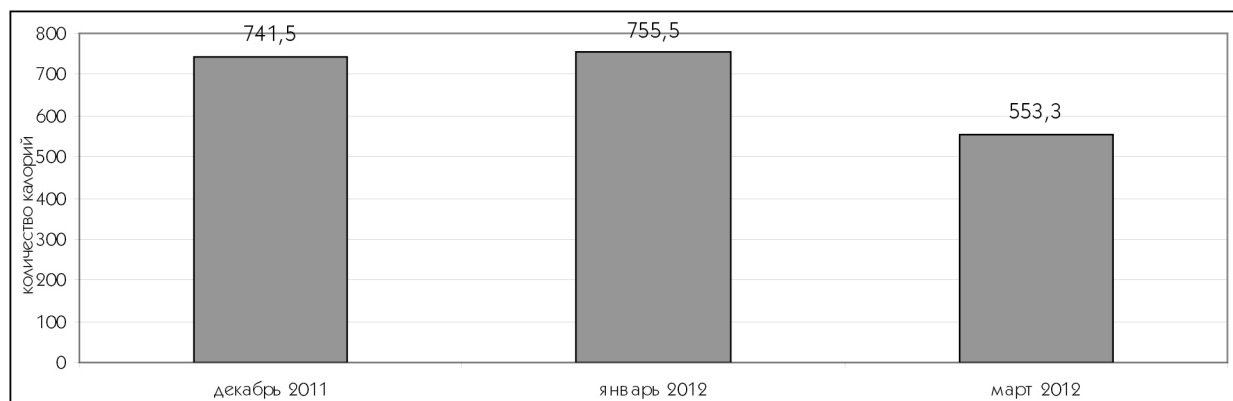


Рисунок 2 – Динамика энергозатрат у бегуний на длинные дистанции (количество калорий в час)

При тренировочных режимах, характеризующихся продолжительными физическими усилиями, но сравнительно небольшой мощностью, преобладают аэробные процессы, и наблюдается почти полное покрытие кислородного дефицита при отсутствии ацидотических сдвигов. Энергетическим резервом при длительных физических нагрузках, связанных с тренировкой выносливости, служат углеводы (гликоген мышц), свободные жирные кислоты и кетонные тела. С увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает.

В период подготовки к соревнованиям затраты энергии во время тренировочных занятий достигают 40 % суточных энергозатрат. При этом расход энергии на выполнение одних и тех же упражнений во многом зависит от уровня подготовки спортсмена и его психоэмоционального состояния. По мере повышения тренированности и спортивного мастерства эффективность использования энергии возрастает почти в 3 раза, так что совершенствование мастерства полезно не только для улучшения спортивных результатов, но и для энергообеспечения организма. Эмоциональное напряжение приводит к существенному увеличению энергозатрат у спортсменов, в связи с чем на соревнованиях при выполнении такой же, как на тренировках, работы эти затраты на 26–28 % выше, чем на тренировках.

Уровень подготовки спортсмена также влияет на выбор источника энергии для физической работы. Аэробные тренировки на выносливость повышают МПК, что, в свою очередь, приводит к более высокой утилизации жира, поскольку большой показатель МПК дает возможность при том же самом абсолютном уровне нагрузки в большей степени задействовать аэробный механизм для энергопроизводства. Тренировки на выносливость повышают также анаэробный порог, при котором начинает накапливаться молочная кислота. Молочная кислота ускоряет распад гликогена, препятствуя использованию жира как источника энергии. Высокий анаэробный порог дает вам возможность при том же самом абсолютном уровне нагрузки больше использовать жир и меньше гликоген.

Тренировки на выносливость вызывают также несколько важных адаптационных изменений в мышцах, которые способствуют более высокой утилизации жира. Сжигая больше жира, тратится меньше гликогена. Эффект «гликогеновой экономии» крайне выгоден, поскольку запасы мышечного гликогена ограничены, а запасы жира практически неисчерпаемы. Наконец, тренировки на выносливость увеличивают способность мышц запасать гликоген. Таким образом, тренировки на выносливость дают двойную выгоду – в начале нагрузки имеются более высокие запасы гликогена, а в ходе нагрузки они медленнее расходуются [1].

На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы. Анализ научно-методической литературы позволяет утверждать о необходимости планирования физической нагрузки с учетом функционального состояния организма спортсмена. Именно возможности систем энергообеспечения приобретают большое значение для достижения высоких показателей выносливости спортсменов.

В ходе исследования наблюдалось достоверное снижение энергозатрат у квалифицированных бегуний на длинные дистанции в течение подготовительного периода тренировочного процесса.

1. Колеман, Э. Питание для выносливости / Э. Колеман; пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2005. – 192 с.
2. Максименко, І.Г. Дослідження особливостей енерговитрат гравців, які спеціалізуються з різних видів спортивних ігор / І.Г. Максименко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 11. – С. 61–64.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОСТУРАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ У СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОЛОНГИРОВАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ

А.А. Михеев, д-р пед наук, д-р биол. наук,
НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь,
Н.А. Михеев, Е.В. Ивановский, А.В. Конюхневич,
Академия МВД Республики Беларусь,
Республика Беларусь

Известно, что дозированная вибрация, реализуемая в процессе выполнения физических упражнений заданного объема и интенсивности, оказывает стимулирующее действие на процесс развития физических качеств спортсменов [1, 2]. В практике применяются комбинированные упражнения, называемые пролонгированными, которые заключаются в выполнении силового упражнения до наступления утомления и продолжения упражнения без интервала отдыха с использованием вибрационного упражнения с аналогичной структурой движения. Для обоснования процессов, происходящих в организме под действием пролонгированных упражнений, необходимы исследования с привлечением точных на системном и клеточном уровнях методов.

Целью настоящей работы было изучение влияния пролонгированных упражнений на динамику показателей пострального контроля спортсменов. Для проведения сравнительных исследований функционального состояния вестибулярного аппарата под влиянием традиционной и дозированной вибрационной тренировки применялся метод статической стабилотрии [3, 4]. Стабилотрия – метод исследования баланса вертикальной стойки (баланса тела) и ряда переходных процессов посредством регистрации положения, отклонений и других характеристик проекции общего центра тяжести на плоскость с использованием стабилотрической платформы. Для моделирования вибрационной нагрузки различной интенсивности использовался тренажер-стимулятор биомеханический, с помощью которого испытуемые выполняли физические упражнения в повторном режиме. Был проведен сравнительный анализ реакций спортсменок на традиционную тренировочную нагрузку и нагрузку с применением пролонгированных упражнений динамического характера. В исследованиях приняли участие 6 женщин мастеров спорта по легкой атлетике. Средний возраст участниц $19 \pm 1,2$ лет, средний рост $161 \pm 1,6$ см, средний вес $51 \pm 2,5$ кг. Стабилотрические исследования проводились в подготовительном периоде тренировки. На первом этапе до и после выполнения традиционной тренировочной программы в течение одного семидневного микроцикла (МКЦ) производилась оценка длины и площади статокинезиограммы, скорости перемещения общего центра массы, амплитуды колебаний ОЦМ в сагиттальной и фронтальной плоскости с открытыми и закрытыми глазами.

Полученные в результате исследований данные изложены в таблице 1.

На втором этапе производилась оценка длины и площади статокинезиограммы, скорости перемещения общего центра массы, амплитуды колебаний ОЦМ в сагиттальной и фронтальной плоскости до и после одного семидневного тренировочного микроцикла с применением пролонгированных упражнений.

Программа пролонгированных упражнений заключалась в выполнении традиционных упражнений с продолжением их выполнения на вибрационных устройствах. Пролонгированные упражнения выполнялись ежедневно в течение 7 дней после окончания утренних тренировок. Суммарное время вибронагрузки на каждом занятии не превышало 30 мин и складывалось из времени, затраченного на выполнение динамических упражнений, направленных на тренировку мышц ног: приседаний со штангой, имеющей вес 12 повторных максимумов с дальнейшим продолжением выполнения 4–6 приседаний с опорой на виброустройства. Полученные данные изложены в таблице 2.

Таблица 1 – Характеристика параметров вертикальной позы спортсменок до и после семидневного микроцикла (МКЦ) с применением традиционных тренировочных программ

Параметры вертикальной позы	до МКЦ ($\bar{X} \pm \sigma$)	после МКЦ ($\bar{X} \pm \sigma$)
1 Длина статокинезиограммы с открытыми глазами	$701,2 \pm 13,6$	$704,6 \pm 9,1$
2 Длина статокинезиограммы с закрытыми глазами	$781,3 \pm 11,2$	$992,0 \pm 12,22^*$
3 Площадь статокинезиограммы с открытыми глазами	$731,1 \pm 18,3$	$796,5 \pm 9,2^*$
4 Площадь статокинезиограммы с закрытыми глазами	$815,2 \pm 14,2$	$965,5 \pm 13,8^*$
5 Скорость перемещения ОЦМ с открытыми глазами	$14,2 \pm 1,3$	$14,9 \pm 1,8$
6 Скорость перемещения ОЦМ с закрытыми глазами	$15,2 \pm 2,0$	$15,0 \pm 1,6$
7 Амплитуда колебаний ОЦМ во фронтальной плоскости с открытыми глазами	$2,8 \pm 0,6$	$6,6 \pm 0,3^*$
8 Амплитуда колебаний ОЦМ во фронтальной плоскости с закрытыми глазами	$8,1 \pm 2,0$	$7,6 \pm 0,8$
9 Амплитуда колебаний в сагиттальной плоскости с открытыми глазами	$7,7 \pm 0,4$	$7,9 \pm 1,3$
10 Амплитуда колебаний в сагиттальной плоскости с закрытыми глазами	$6,9 \pm 1,7$	$7,24 \pm 1,9$

Примечание: достоверные отличия между исходными показателями и показателями посттренировочных контрольных замеров $*-p < 0,05$.

Сравнение полученных данных (таблица 1, 2) свидетельствует о том, что применение пролонгированных упражнений (при прочих равных условиях) позволяет добиваться более глубоких сдвигов в показателях удержания вертикальной позы по сравнению с традиционной тренировочной нагрузкой.

Таблица 2 – Характеристика параметров вертикальной позы спортсменок до и после семидневного тренировочного микроцикла (МКЦ) с применением дозированных вибрационных упражнений по методу СБА

Параметры вертикальной позы	До МКЦ ($\bar{X} \pm \sigma$)	После МКЦ ($\bar{X} \pm \sigma$)
1 Длина статокинезиограммы с открытыми глазами	801,6 $\pm$ 18,2	604,0 $\pm$ 10,1* ++
2 Длина статокинезиограммы с закрытыми глазами	755,6 $\pm$ 14,4	795,3 $\pm$ 19,7 ++
3 Площадь статокинезиограммы с открытыми глазами	888,0 $\pm$ 12,3	501,8 $\pm$ 13,2* ++
4 Площадь статокинезиограммы с закрытыми глазами	932,5 $\pm$ 16,7	809,8 $\pm$ 22,8*
5 Скорость перемещения ОЦМ с открытыми глазами	15,0 $\pm$ 0,4	10,1 $\pm$ 2,1*
6 Скорость перемещения ОЦМ с закрытыми глазами	14,6 $\pm$ 2,67	14,2 $\pm$ 2,12
7 Амплитуда колебаний ОЦМ во фронтальной плоскости с открытыми глазами	3,1 $\pm$ 0,3	5,9 $\pm$ 0,2* ++
8 Амплитуда колебаний ОЦМ во фронтальной плоскости с закрытыми глазами	4,59 $\pm$ 1,56	9,19 $\pm$ 2,43* ++
9 Амплитуда колебаний в сагиттальной плоскости с открытыми глазами	9,2 $\pm$ 1,1	4,0 $\pm$ 0,6*
10 Амплитуда колебаний в сагиттальной плоскости с закрытыми глазами	4,9 $\pm$ 1,2	6,4 $\pm$ 1,5

Примечание: достоверные отличия между исходными показателями и показателями постстимуляционных контрольных замеров (*– $p < 0,05$); достоверные отличия между показателями постстимуляционных контрольных замеров при ДВТ и показателями постстимуляционных контрольных замеров при традиционной тренировке (++ – $p < 0,05$).

Так, длина статокинезиограммы при использовании ДВТ достоверно ($p < 0,05$) снизилась с 801,6 $\pm$ 18,2 до 604,0 $\pm$ 10,1 мм. При этом она оказалась достоверно ниже ($p < 0,05$) такого же параметра, зарегистрированного после серии традиционных тренировок (704,6 $\pm$ 9,1). В то же время в ходе самой традиционной тренировки этот показатель незначительно повышается с 701,2 $\pm$ 13,6 мм (до тренировочного микроцикла) до 704,6 $\pm$ 9,1 мм после завершения микроцикла.

Данные, изложенные в таблицах 1 и 2, указывают на наличие такой же тенденции в динамике других показателей. Так, под воздействием дозированной вибрации площадь статокинезиограммы достоверно ($P < 0,05$) снизилась с 888,0 $\pm$ 12,3 мм² до 501,8 $\pm$ 13,2 мм². При этом она оказалась достоверно ниже ($P < 0,05$) такого же параметра, зарегистрированного после серии традиционных тренировок. После традиционного тренировочного микроцикла площадь статокинезиограммы напротив достоверно увеличилась ($p < 0,05$) с 731,1 $\pm$ 18,3 мм² до 796,5 $\pm$ 9,2 мм². До серии стимуляционных занятий скорость перемещения общего центра массы равнялась 15,0 $\pm$ 1,4 мм/с, а после окончания серии составила 10,1 $\pm$ 2,1 мм/с. В ходе традиционной тренировки эти показатели не претерпели достоверных изменений.

Амплитуда колебаний ОЦМ в сагиттальной плоскости после вибротренинга достоверно ($p < 0,05$) снизилась с исходной величины 9,2 $\pm$ 1,1 мм до 4,0 $\pm$ 0,6 мм. Соответствующие показатели до и после микроцикла традиционной тренировки остались практически на одном уровне. Показатели амплитуды колебаний после вибротренинга оказались достоверно ниже ($p < 0,05$) такого же параметра, зарегистрированного после серии традиционных тренировок.

Амплитуда колебаний ОЦМ во фронтальной плоскости претерпела достоверные ($p < 0,05$) изменения в сторону увеличения как после пролонгированных упражнений (3,1 $\pm$ 0,3 мм и 5,9 $\pm$ 0,2 мм), так и после традиционной тренировочной программы (2,8 $\pm$ 0,6 мм и 6,6 $\pm$ 0,3 мм). Но, если принять во внимание абсолютные величины сдвигов, можно отметить, что после вибротренинга эти негативные изменения оказались менее выражены.

Выводы

Анализ результатов проведенных исследований позволил предположить, что дозированная вибрационная тренировка при прочих равных условиях регламентации упражнения оказывает более активное влияние на организм спортсмена, чем традиционные тренировочные программы. Это, в свою очередь, является аргументом в пользу проведения углубленных исследований, целью которых должно стать определение оптимальных доз вибротренировки на основании показателей, полученных с помощью метода стабилотрии. Минимально достаточные дозы предположительно можно определить на основании динамики показателей вертикальной позы при различных порциях вибровоздействий с учетом объема и интенсивности физических упражнений. Другими словами изучению и сравнению должно подвергаться воздействие традиционных упражнений и сочетанное действие физических упражнений на фоне дозированной вибрации.

1. Михеев, А.А. Методика СБА – новая технология тренировки спортсменов / А.А. Михеев // Проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 5-летию НИИ ФКиС Респ. Беларусь. – Минск: Минсктиппроект. 2001. – С. 141–150.

2. Михеев, А.А. Стимуляция биологической активности как метод управления развитием физических качеств спортсменов: в 2 ч. / А.А. Михеев. – Минск: 1999. – 398 с.

3. Качинский, А.Н. Исследования координаторных способностей спортсменов национальных команд Республики Беларусь с помощью стабилотрии / А.Н. Качинский, С.Л. Пристром, О.В. Петрова // Новые технологии в медицине: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 2002. – С. 221–223.

4. Качинский, А.Н. Особенности временных параметров удержания вертикальной стойки спортсменов и лиц, страдающих мышечной дистонией / А.Н. Качинский // Немедикаментозные технологии в восстановительной и спортивной медицине: материалы VIII Междунар. сессии – Минск, 2005. – С. 36–40.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПУЛЬСОВОЙ СТОИМОСТИ ПРОЛОНГИРОВАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ, А ТАКЖЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВИБРАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ЦЕЛЮ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

А.А. Михеев, д-р пед наук, д-р биол. наук,
НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь,
Н.А. Михеев, М.В. Джамилашвили, О.И. Белевич,
Академия МВД Республики Беларусь,
Республика Беларусь

Для определения эффективности направленной дозированной вибрации с целью изучения функционального состояния спортсменов на основе сравнения динамики частоты сердечных сокращений (ЧСС) при применении вибрационных и традиционных упражнений равного объема и интенсивности, а также развития силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса был проведен эксперимент, в котором приняли участие 18 спортсменов мужского пола в возрасте 16–21 года, имеющие квалификацию мастеров спорта (6 испытуемых), кандидатов в мастера спорта (5 испытуемых) и I разряда (7 испытуемых). Привлечение ЧСС в качестве интегрального критерия оценки функционального состояния организма является научно обоснованным и целесообразным с точки зрения практического применения в тренировочном процессе [1–3].

Участники эксперимента были разделены на 2 группы – контрольную и экспериментальную, по 9 человек в каждой. Количество испытуемых каждого квалификационного уровня в группах было равным. Средний возраст участников экспериментальной группы составил $17,5 \pm 1,4$ лет, средняя масса тела $65,31 \pm 3,12$ кг, средняя длина тела $177,50 \pm 2,50$ см, средняя масса мышечной ткани $39,75 \pm 1,90$ %, средняя масса жировой ткани $16,35 \pm 2,25$ %, средний стаж занятий спортом $8,5 \pm 2,5$ лет. Средний возраст участников контрольной группы составил $18,3 \pm 2,3$ лет, средняя масса тела $64,42 \pm 2,25$ кг, средняя длина тела $176,50 \pm 4,50$ см, средняя масса мышечной ткани $38,65 \pm 1,05$ %, средняя масса жировой ткани $17,35 \pm 2,10$ %, средний стаж занятий спортом $7,9 \pm 2,8$ лет. Спортсменам было предложено в течение одного семидневного микроцикла выполнить тренировочную программу, направленную на развитие силы и силовой выносливости. Испытуемые обеих групп должны были выполнить одинаковую по объему и интенсивности тренировочную работу: 6 ежедневных занятий с выполнением одной и той же тренировочной серии – 20 сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа на груди, которая повторялась 6 раз с интервалом отдыха, равным 1 минуте. Время выполнения тренировочной серии в 1 занятии составляло 8 минут. Суммарное время упражнений – 48 минут. Испытуемые контрольной группы выполняли сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, а спортсмены экспериментальной группы – опираясь руками на вибротод стимулятора, работающий с частотой 28 Гц. Перед началом эксперимента были проведены тестовые испытания. Сила мышц плечевого пояса определялась методом динамометрии. Спортсмен, лежа на спине, выполнял сгибание в плечевых суставах выпрямленных рук, предварительно разогнутых до угла 90° («руки перед собой»). Измерение силы производилось динамометром часового типа, соединенного с руками посредством тросов. Силовая выносливость определялась по количеству сгибательно-разгибательных движений рук в упоре лежа на груди. После проведения эксперимента были проведены повторные тестовые испытания. Результаты представлены в таблице 1, 2.

Таблица 1 – Среднегрупповые показатели силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса испытуемых экспериментальной группы (n=9)

Стат. показатели	Показатели силы, кг			Показатели силовой выносливости, кол-во повторений		
	до	после	прирост, %	до	после	прирост, %
$\bar{X}$	33,56	48,44	44,21	52,22	58,89	13,49
σ	5,13	10,67	22,07	9,09	8,48	6,39
t	–5,61			–7,84		
P	<0,0005			<0,0001		

У испытуемых экспериментальной группы наблюдались достоверные приросты ($P < 0,0005$) в показателях силы – $33,56 \pm 5,13$ кг до начала и $48,44 \pm 10,67$ кг после завершения эксперимента, что составило $44,21 \pm 22,07$ %. Показатели силовой выносливости так же достоверно возросли ($p < 0,0001$). Количество сгибаний/разгибаний в упоре лежа на груди до серии стимуляций равнялось $52,22 \pm 9,09$ раз, а после серии – $58,89 \pm 8,48$ полных циклов движений (прирост 13,49 %). Изменения в показателях силы и силовой выносливости у испытуемых контрольной группы были менее значительны (таблица 2).

Таблица 2 – Среднегрупповые показатели силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса испытуемых контрольной группы (n=9)

Стат. показатели	Показатели силы, кг			Показатели силовой выносливости, кол-во повторений		
	до	после	прирост, %	до	после	прирост, %
$\bar{X}$	34,89	35,44	1,96	54,11	54,44	0,84
σ	5,64	5,10	5,10	7,67	6,98	2,68
t	0,92			-0,71		
P	0,347			0,500		

Исследования пульсовой стоимости нагрузок проводились при выполнении спортсменами тестовых серий упражнений, выполняемых в обычных условиях и с применением вибрации. Первая тестовая серия заключалась в выполнении интервального упражнения, состоящего из 5 подходов сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на груди. Продолжительность каждого подхода составляла 30 секунд. Для создания равных условий тестирования при выполнении традиционных и вибрационных упражнений исходные положения стандартизировались. Обе группы испытуемых выполняли предложенную им одинаковую программу тестовых нагрузок. Первое упражнение этой тестовой серии заключалось в выполнении жима штанги от груди лежа на спине (отягощение 6–8 повторных максимумов) с переходом без пауз отдыха к выполнению сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на груди до полного утомления с опорой руками на работающие вибрационные платформы (частота вибрации 28–30 Гц). Второе упражнение заключалось в выполнении приседаний со штангой весом 6 ПМ (повторных максимумов) с последующим переходом к приседаниям на виброустройствах до полного утомления. Каждое из названных упражнений выполнялось в четырех подходах. Длительность пауз отдыха – 3 мин. Между первым и вторым блоком исследований спортсменам был предоставлен двухдневный отдых. Анализ полученных данных показал, что традиционные упражнения со штангой вызывали повышение ЧСС при нагрузке на верхние конечности до 115, 127, 137, 132 уд/мин (рисунок 1) и на нижние конечности до 125, 138, 140, 155 уд/мин в каждом последующем подходе (рисунок 2).

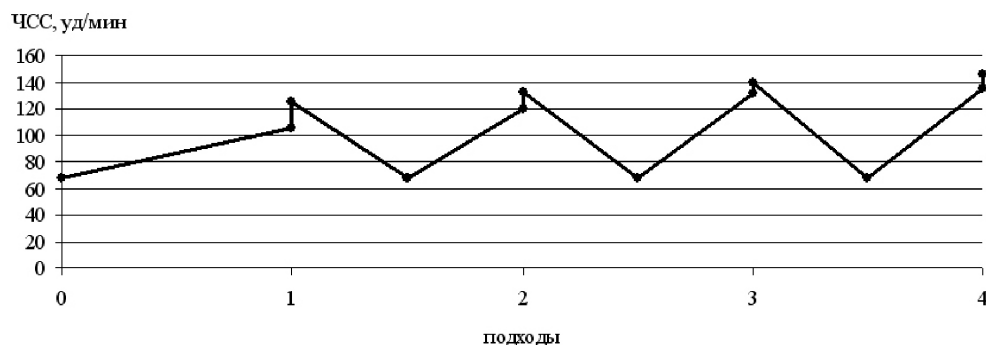


Рисунок 1 – Динамика ЧСС у дзюдоистов в комбинированной тестовой серии упражнений для мышц рук

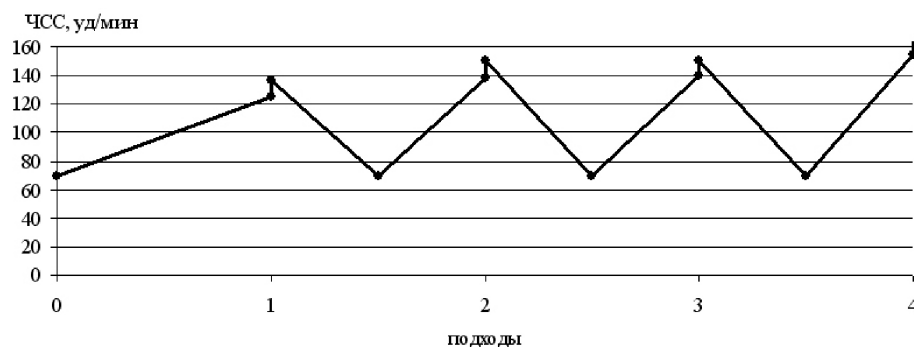


Рисунок 2 – Динамика ЧСС у пловцов в комбинированной тестовой серии упражнений для мышц ног

Переход от работы со штангой к работе с использованием СБА стимулировал дополнительное учащение пульса, который составил при нагрузке на верхние конечности 125, 132, 139, 145 уд/мин и при нагрузке на нижние конечности 144, 148, 145, 150 уд/мин.

Выводы:

1. Анализ результатов проведенных экспериментов дал основание сделать вывод о большей эффективности развития физических качеств спортсменов при использовании метода стимуляции биологической активности (вибромистимуляции) по сравнению с традиционными методами. После 6 стимуляционных занятий (суммарное время вибронагрузки 48 минут) показатели силы и силовой выносливости мышц рук у дзюдоистов экспериментальной группы достоверно возросли, в отличие от показателей испытуемых контрольной группы. Очевидно, что эффективное развитие этих качеств с использованием традиционных методик требует большего объема специальной работы. Это означает, что применение метода СБА позволяет экономить тренировочное время, что является одним из факторов оптимизации тренировочного процесса. Кроме того, развитие силы методом СБА не связано с применением больших дополнительных отягощений, что позволяет избежать мышечных контрактур, травм связочно-суставного аппарата, других негативных явлений, прямо влияющих на эффективность тренировок.

2. Определено, что физиологическая напряженность нагрузки вибрационных упражнений, оцениваемая по средней величине ЧСС из пяти подходов, превышает таковую, выполняемую в традиционных условиях без применения вибрации.

1. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 298 с.

2. Макарова, Г.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2005. – 587 с.

3. Физиология мышечной деятельности: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 347 с.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СВЯЗУЮЩИХ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Д.Н. Мищук,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Национальный технический университет Украины,
Украина

В современном волейболе усиливаются различия в структуре и содержании соревновательной деятельности волейболистов различных амплуа [2]. Для выделения ведущих факторов в индивидуальной структуре подготовленности проводится анализ широкого комплекса данных, в том числе антропометрических, физиологических, психофизиологических, психологических и т. д. [3]. Исследования игровой деятельности уверенно показали, что уровень некоторых характерных для волейбола психофизиологических процессов имеет решающее значение для успешной игровой деятельности [5]. Помимо этого, изучение психофизиологических функций дает дополнительную информацию о функциональном состоянии спортсмена в различных условиях деятельности. Используя результаты психофизиологических исследований можно получить:

- данные о функциональном состоянии организма спортсмена;
- характеристики процесса формирования и усовершенствования специальных навыков;
- данные об уровне усталости и перенапряжения спортсменов [4].

Цель работы: определить особенности психофизиологических характеристик связующих в волейболе.

Для проведения исследований были обследованы 14 спортсменов средней квалификации (1 взрослый и КМС). Возраст 17–22 года, мужчины и девушки, игроки команды высшей лиги «Локомотив» г. Киев, команды первой лиги г. Ирпень, студенческой команды НТУУ «КПИ» г. Киев. Все игроки были объединены в одну группу.

Психофизиологические характеристики волейболистов изучались с помощью компьютерной системы «Мультипсихометр-05». Для определения информативных и наиболее значимых показателей для успешной игровой деятельности были выделены группы тестов, изучающие актуальное психическое состояние спортсмена, его когнитивные функции и деятельность стили, психомоторные и нейродинамические характеристики. Полученные данные сравнивались с унифицированными тестовыми нормами, предложенными в «Мультипсихометре-05». Тестовые нормы разделены на стэны с 1 по 10. Стэны соответствуют уровням показателей с учетом степени соответствия уровню развития (например: 10-й стэн по точности соответствует

высокому уровню развитию этого показателя, а 3-й стэн по латентности реакции – низкий показатель, но также свидетельствует о высоком уровне развития этого показателя): 1–3-й стэн – низкие показатели; 4 стэн – показатели ниже среднего; 5–6-й стэн – средние показатели; 7-й стэн – показатели выше среднего; 8–10-й стэн – высокие показатели. Статистическая обработка данных проводилась с помощью EXCEL и программного пакета STATISTICA 6.0. Степень однородности определялась по Антомонову [1, с. 41]

В таблице 1 представлены показатели психофизиологических особенностей связующих в волейболе.

Таблица 1 – Показатели психофизиологических особенностей связующих

	Тест цветовых выборов			Установление закономерностей	Перцептивная скорость		Сравнение чисел				Стресс-тест
	работоспособность	усталость	тревога	продуктивность	продуктивность	скорость	эффективность	латентность реакции	точность	стабильность	стрессоустойчивость
n	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Тестовые нормы	2–15	0–10	0–9	11–24	34–117	11,2–29,5	788–2670	757,8–2293	0,76–1	14,78–47,12	59,3–141,8
$\bar{x}$	9,86	2,43	1,71	21,00	73,57	19,37	925,24	904,54	0,98	23,35	94,59
σ	2,538	1,950	1,637	2,418	17,132	4,342	268,23	265,26	0,022	7,127	12,377
V(%)	25,74	80,29	95,52	11,51	23,29	22,41	28,99	29,33	2,29	30,52	13,08
Стэн	5	6	5	6	5	5	4	3	8	4	5

С помощью теста цветовых выборов (по Люшеру) изучалось актуальное психическое состояние спортсмена. По показателям работоспособности, усталости и тревоги группа волейболистов имеет средний уровень относительно тестовых норм, по показателям тревоги и усталости группа неоднородна. Наличие неоднородности в группе связующих по показателям, которые отображают уровень психического состояния, обусловлено внешними факторами (нагрузками, характером тренировочного процесса и т. д.) и индивидуально-типологическими особенностями спортсменов.

С помощью тестов, изучающих когнитивные функции, оценивался уровень восприятия и переработки зрительной информации.

По показателю эффективности восприятия и переработки информации в тесте «Установление закономерностей» группа однородна и имеет средний уровень относительно тестовых норм.

Оценка восприятия информации в тесте «Перцептивная скорость» определялась по показателям продуктивности и скорости восприятия информации. По этим показателям группа однородна и имеет средний уровень относительно тестовых норм.

С помощью теста «Сравнение чисел» изучались динамические и операционные характеристики по показателям эффективности, латентности реакции, точности и стабильности восприятия и переработки зрительной информации. По показателю точности группа имеет высокий уровень относительно тестовых норм. По показателю латентности реакции группа имеет низкий показатель, что соответствует высокому уровню развития. По показателям эффективности и стабильности группа имеет уровень ниже среднего. По всем показателям этого теста группа однородна.

Все показатели когнитивных функций свидетельствуют об однородности группы и имеют уровень показателей от среднего до высокого (кроме эффективности и стабильности по тесту «Сравнение чисел»), что свидетельствует о значимости когнитивной составляющей в процессе обеспечения деятельности связующих в волейболе.

Анализ психоэмоциональной устойчивости показал, что группа однородна и имеет средний уровень относительно тестовых норм. Однородность группы подтверждает, что такой уровень устойчивости является необходимым для успешного выполнения функций связующего в волейболе.

На рисунке 1 представлены результаты исследований психофизиологических особенностей связующих в волейболе.

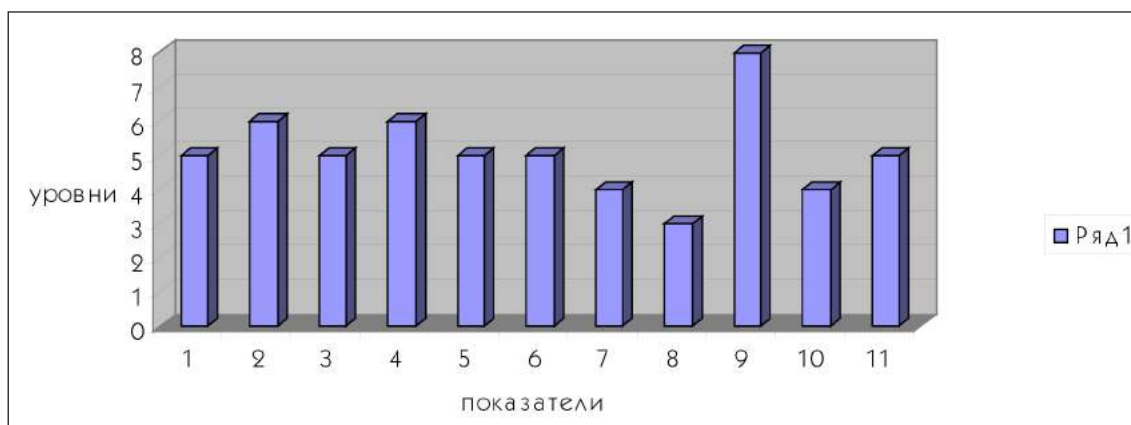


Рисунок 1 – Показатели психологических особенностей связующих

Показатели: 1 – работоспособность, 2 – усталость, 3 – тревога, 4 – продуктивность (по «Установлению закономерности»), 5 – продуктивность (по «Перцептивной скорости»), 6 – скорость, 7 – эффективность, 8 – латентность реакции, 9 – точность, 10 – стабильность, 11 – устойчивость к стрессу

В таблице 2 представлены показатели психомоторных и нейродинамических характеристик связующих в волейболе.

Сенсомоторная реакция определялась по показателю латентности реакции: группа имеет средний уровень и является однородной.

Анализ выносливости показал, что группа тестируемых волейболистов имеет показатель выносливости выше среднего относительно тестовых норм и неоднородна.

С помощью теста «Баланс нервных процессов» определялись показатели точности и стабильности. По этим показателям группа имеет средний уровень относительно тестовых норм. Неоднородность группы по показателям точности и стабильности обусловлена способностью к антиципации, которая, в свою очередь, зависит от уровня квалификации волейболистов [5].

Анализ показателей, определенных с помощью теста «Функциональная подвижность нервных процессов», дал понять, что по показателям пропускной способности и граничной скорости переработки информации группа однородна и имеет средний уровень относительно тестовых норм. Поскольку нейродинамические способности зависят от наследственных факторов, консервативны и мало изменяются в онтогенезе, мы можем предположить, что именно такой уровень этих показателей является необходимым для выполнения функций связующего в волейболе.

Таблица 2 – Показатели психомоторных и нейродинамических характеристик связующих

	Сенсомоторная реакция	Выносливость	Баланс нервных процессов		Функциональная подвижность нервных процессов	
	латентность реакции	выносливость	точность	стабильность	пропускная способность	предельная скорость переработки информации
n	14	14	14	14	14	14
Тестовые нормы	196,1–318,4	–7,83–2,29	1,37–5,33	1,71–6,58	1,19–2,39	300–600
$\bar{x}$	260,79	–1,09	2,93	3,44	1,80	371,43
σ	28,315	1,803	0,978	1,280	0,227	61,626
V(%)	10,86	87,93	33,43	37,17	12,58	16,59
Стэн	6	6	7	6	6	5

На рисунке 2 представлены результаты исследований психомоторных и нейродинамических характеристик связующих в волейболе.

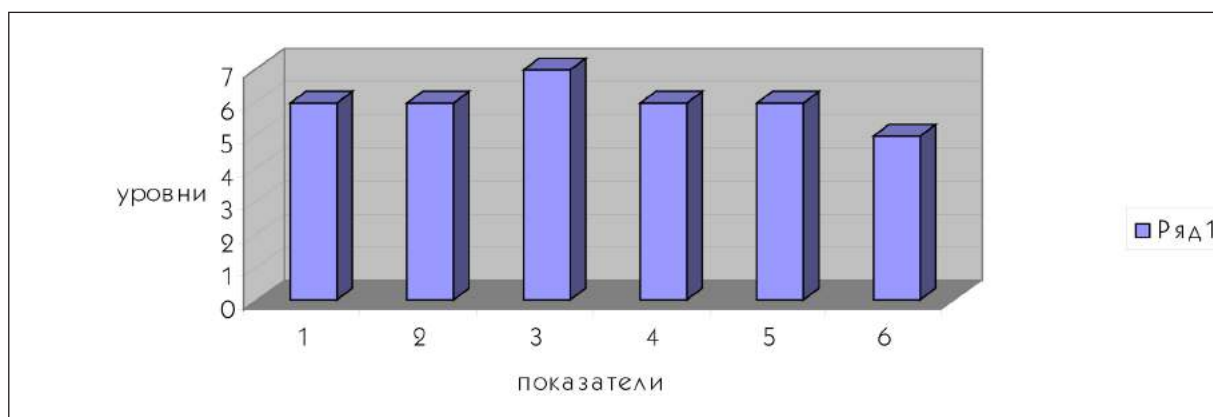


Рисунок 2 – Показатели психомоторных и нейродинамических характеристик связующих относительно тестовых норм

Показатели: 1 – латентность реакции, 2 – выносливость, 3 – точность, 4 – стабильность, 5 – пропускная способность, 6 – предельная скорость переработки информации

1. Антомонов, М.Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных / М.Ю. Антомонов. – Киев: Малый друг, 2006. – 558 с.
2. Железняк, Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 30–33
3. Козина, Ж.Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография / Ж.Л. Козина – Харьков: Точка, 2009. – 396 с.
4. Диагностика психофизиологических состояний спортсменов: метод. пособие / Г.В. Коробейников [и др.]. – Киев: 2008. – 64 с.
5. Слупский, Л.Н. Волейбол: игра связующего / Л.Н. Слупский – М.: ФиС, 1984 – 95 с.
6. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте / Е.Н. Сурков. – М.: ФиС, 1982. – 144 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ КАК ГЛАВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ НИР И НИРС КАФЕДРЫ СПОРТИВНЫХ ИГР БГУФК

**А.Г. Мовсесов, канд. пед. наук, доцент,
Э.К. Ахмеров, канд. пед. наук, профессор,
Ю.С. Боярина,**

Белорусский государственный университет физической культуры,

В 2002 году один из авторов этой статьи опубликовал результаты анализа данных специальной методической литературы по спортивным играм [1], в которой обосновал необходимость проведения экспериментальных исследований для разработки новых традиционных, но с метрологической проверкой средств педагогического контроля (ПК) разных сторон подготовленности (физической, технико-тактической и интегрально-соревновательной) спортсменов игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, теннис).

Начиная с названного выше периода, на кафедре спортивных игр БГУФК стали проводиться научные изыскания средств ПК в следующих трех направлениях: 1) исследования с использованием эффективных средств ПК при оценке тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта; 2) исследования, в которых средства ПК стали предметом изучения на соответствие их метрологическим критериям; 3) комплексные исследования с определением добротных с метрологической точки зрения средств ПК и с последующей оценкой при помощи этих средств разносторонней подготовленности (дифференцированной и интегральной) разного по полу, возрасту и квалификации контингента спортсменов игровых видов спорта.

Включение кафедрой в тематику научных исследований вопросов ПК спортсменов стало, на наш взгляд, одним из главных факторов, который способствовал повышению активности профессорско-преподавательского

состава, аспирантов и студентов кафедры в участии НИР и, как следствие, повышению ее продуктивности, выражающейся в увеличении количества публикаций, прежде всего в материалах кафедральных и республиканских сборниках по проблемам спортивных игр (таблица 1).

Согласно данным приведенной таблицы, существенное увеличение публикаций, в которых ПК стал предметом кафедральных исследований, было в 2006 и 2008 гг. (увеличение на 81 %), а еще более существенным оно стало в 2009 г. (увеличение на 87 %).

Поскольку именно в 2006–2007 гг., согласно пятилетнему плану НИР кафедры, ПК стал официальной составляющей проводимых на ней исследований, можно, по нашему мнению, с достаточным основанием утверждать, что проведение изысканий по ПК было существенным фактором, повысившим исследовательскую деятельность кафедры.

В значительной мере это подтверждается и тем, что именно в 2007 году произошел качественный «скачок» повышения публикаций кафедры в журнале «Мир спорта» и в трудах НИИФКиС (приравненных ВАК РБ к публикациям в журнале «Мир спорта»).

Таблица 1 – Динамика разных публикаций преподавателей кафедры в специальных сборниках научных статей

Сборник	Общее кол-во	Публикации с использованием средств ПК	Публикации, где ПК – предмет исследования
Материалы кафедральной конференции (2004 г.)	20	5/25*	15/60
Материалы республиканского симпозиума (2006 г.)	26	5/19	21/81
Сборник статей «Игровые виды спорта» (2008 г.)	26	4/15	21/81
Сборник статей «Спортивные игры и единоборства» (2009 г.)	23	3/13	20/87
Материалы IV международной научно-практической конференции молодых ученых (2011 г.)	8	2/25	6/75

Примечание: * – в числителе абсолютное число публикаций, в знаменателе – его процент по отношению к общему количеству публикаций.

Свидетельством активизации исследовательской работы кафедры в 2007 и 2008 гг. подтверждается также положительным влиянием ПК на продуктивность НИРС кафедры. Количество публикаций специализирующихся студентов кафедры в названных годах по отношению к общему количеству работ кафедры увеличилось соответственно на 42 и 52 %.

Еще в большей мере, чем охарактеризованное увеличение публикаций преподавателей и студентов кафедры, о правильности выбора ПК в качестве предмета исследования свидетельствует стабильно увеличивающееся количество защищающих студентами дипломных работ.

Динамика количества этих работ была следующей: 1) 2003–2004 гг. – в среднем 5–6 работ; 2) в 2005–2007 гг. – 7–10 работ; 3) в 2007–2009 гг. – 12–15 работ; в 2010–2011 гг. – 13 работ.

Правильность охарактеризованного выше выбора кафедрой темы исследования подтверждается и количеством публикаций преподавателями кафедры наиболее значимых в прикладном отношении пособий:

1) методического пособия для тренеров «Волейбол в спортивной школе» (Л.И. Акулич [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2006. – 134 с.);

2) монография «Баскетбол: теория и практика» (А.И. Бондарь. – Минск: БГУФК, 2007. – 423 с.);

3) пособие для тренеров по волейболу «Волейбол в спортивной школе» (Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: БГУ, 2010. – 255 с.);

4) практическое пособие для тренеров «Волейбол: многолетняя тренировка» (Э.К. Ахмеров [и др.]. – Минск: МГПТК полиграфии, 2010. – 292 с.).

В содержании каждого из этих пособий имеются специальные разделы, в которых дается характеристика методов и средств педагогического контроля соревновательной и тренировочной деятельности волейболистов и баскетболистов.

К изложенному следует добавить, что по данным исследований ПК квалифицированных гандболисток и теннисистов в характеризующий период были защищены магистерские диссертации Насрин Челонгариан Хоссейн, И. Ибришбеговичем (научный руководитель А.Г. Мовсесов). Близится к защите еще одна кандидатская диссертация по родственной теме Л.И. Акулич (руководитель Э.К. Ахмеров). В каждой из этих диссертаций предметом исследования были многие вопросы ПК квалифицированных спортсменов названных игровых видов спорта.

Более детальная информация о приведенных в тексте публикаций имеется, как отмечалось, в материалах названных сборников [2–5], а также в ряде ранее сделанных нами других публикаций [6, 7].

Таким образом, приведенные в данной статье количественные и качественные показатели исследовательских и методических работ кафедры спортивных игр позволяют сделать обоснованное заключение о том, что педагогический контроль подготовленности спортсменов игровых видов спорта является главной и эффективной составляющей научно-исследовательской работы профессорско-преподавательского состава кафедры спортивных игр и научно-исследовательской работы ее студентов.

1. Ахмеров, Э.К. Проблема отбора эффективных средств педагогического контроля за подготовленностью волейболистов / Э.К. Ахмеров // Мир спорта, 2002. – № 3. – С. 25–28.
2. Проблемы теории и практики в спортивных играх (баскетбол, волейбол, гандбол, теннис): материалы кафедральной науч.-практ. конф. 15–16 февр. 2004 г. – Минск: МПТК полиграфии, 2004. – 56 с.
3. Социальные и научно-методические проблемы развития игровых видов спорта в Республике Беларусь: материалы Респ. дист. симп. – Минск: НИИ ФКиС РБ, 2006. – 116 с.
4. Игровые виды спорта: сб. науч. ст. – Минск: Медисонт, 2008. – 85 с.
5. Спортивные игры и единоборства: сб. науч. ст. – Минск: БГУФК, 2009. – 140 с.
6. Мовсесов, А.Г. показатели количества и качества публикаций профессорско-преподавательского состава и студентов кафедры спортивных игр БГУФК в 2005/2007 годах / А.Г. Мовсесов, Э.К. Ахмеров, Ю.С. Боярина // Игровые виды спорта: сб. науч. ст. – Минск: Медисонт, 2008. – С. 4–6.
7. Мовсесов, А.Г. Публикации профессорско-преподавательского состава и студентов в 2007–2008 годах как свидетельство удовлетворительной внедренческой деятельности по НИР кафедры спортивных игр БГУФК / А.Г. Мовсесов, Э.К. Ахмеров, Ю.С. Боярина // Спортивные игры и единоборства: сборник научных статей. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 18–21.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ И ИХ МЕТОДИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

А.Г. Мовсесов, канд. пед. наук, доцент,

Э.К. Ахмеров, канд. пед. наук, профессор,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Усилиями ведущих ученых в области общей теории и методики физической культуры и спорта в настоящее время разработана стройная и проверенная эффективной практикой теория, в которой дана характеристика тренировки как многолетнего процесса [1–5]. Согласно названной теории, во всем многолетнем процессе занятий спортом можно с учетом специфики проводимой учебно-тренировочной работы выделить ряд крупных составных частей – стадий и этапов подготовки, в которых определена рациональная смена направленности тренировок и их содержания.

Эта смена осуществляется по закономерностям становления спортивного мастерства и его дальнейшего совершенствования. Своеобразие тренировок в этих структурных звеньях обусловлено естественным возрастным развитием организма спортсмена, особенностями его общих условий жизни и деятельности в разные периоды жизненного пути.

Несмотря на то, что ранее авторы этой статьи уже характеризовали то, как описывается направленность и содержание тренировок в основных структурных частях многолетнего процесса [6], в данной статье эту характеристику имеет смысл повторить с тем, чтобы и основы многолетней тренировки, и состояние их методической реализации были логически увязаны друг с другом.

В соответствии с названной теорией (разработанной Л.П. Матвеевым [1, 2] в системе многолетних тренировок выделяют следующие три стадии: 1) базовой подготовки; 2) максимальной реализации спортивных возможностей; 3) спортивного долголетия.

В свою очередь, каждая из этих стадий включает этапы, состоящие из нескольких больших циклов (от полугода до нескольких лет каждый). Первая названная стадия включает этапы: а) предварительной подготовки; б) начальной специализации. Вторая стадия состоит из: а) предкульминационного этапа; б) этапа высших достижений, а третья стадия включает этап сохранения достижений и этап поддержания общей тренированности. В работах названных выше авторов дается развернутая характеристика целесообразной направленности и содержания проводимых тренировок во всех стадиях и этапах. Далее для лаконичности и прикладной целесообразности остановимся только на краткой характеристике стадии базовой подготовки и стадии максимальной реализации спортивных возможностей, поскольку именно в этих стадиях ведется последовательное повышение физических и психических нагрузок на организм спортсменов, что обуславливает необходимость тщательной разработки характеризующихся далее методических пособий и программ для учебных заведений по игровым видам спорта.

В предварительном этапе базовой стадии обычно в большинстве видов спорта, в том числе игровых, учебно-тренировочные занятия целесообразно проводить по типу общей физической подготовки с возможным широким использованием средств всестороннего физического развития, воспитания большого круга физических качеств и формирования большого объема знаний, умений и навыков, включая и те, которые в перспективе необходимы для будущей спортивной специализации, но при условии, что эти последние не являются здесь приоритетными.

На этапе **начальной специализации** (или, что тоже самое, на этапе **специальной базовой подготовки**) в тренировках значительную часть времени продолжает занимать широкая общая подготовка, но имеющая определенную специфику в зависимости от вида спорта. В отдельных игровых видах спорта целесообразно сначала отдавать предпочтение средствам так называемой общей игровой подготовки, в которой используются не только специальные упражнения, характерные для техники избранного игрового вида спорта, но и других игровых видов спорта (например, в волейболе средств бадминтона, баскетбола, гандбола, футбола и тенниса). Постепенно (по мере возрастного созревания организма и овладения основами спортивного мастерства) тренировочный режим становится все более направленным на достижение высоких результатов не в отдаленной, а в ближайшей перспективе.

В предкульминационном этапе стадии максимальной реализации спортивных возможностей целесообразно, чтобы удельный вес специальной подготовки (физической, технической, теоретической и психологической) был существенно увеличен, как и увеличена соревновательная практика.

На этапе высших достижений, который в идеале должен совпадать с возрастом, характерным для высших результатов в конкретном виде спорта (по Л.П. Матвееву в спортивных играх этот возраст у женщин 19–25 лет, у мужчин 23–26 лет), одним из факторов общей организации деятельности спортсмена, претендующего (и подготавливаемого) на достижение высших результатов, является периодика в проведении крупных для избранного вида спорта соревнований, важнейшие среди которых, как известно, Олимпийские игры. Содержание тренировок в этом этапе отличается оптимальным соотношением общей и специальной подготовки с учетом специфики отдельного вида спорта (в нашем случае конкретного игрового вида).

Итак, обобщая изложенное выше можно с достаточным основанием заключить, что в настоящее время действительно разработана стройная теория, в которой характеризуется система многолетних тренировок спортсменов с объяснением структурных особенностей построения этих тренировок в разных стадиях и этапах длительной подготовки. При этом дается также характеристика особенностей направленности и содержания учебно-тренировочной работы, проводимой в этих стадиях и этапах.

Касаясь характеристики полноты методической реализации названных методологических положений тренировки спортсменов в игровых видах спорта, следует отметить, что она (полнота реализации) может быть на наш взгляд, исчерпывающе раскрыта при ответах на следующие два коренных вопроса:

1. Насколько содержание функционирующих в нашей стране программ для ДЮСШ и СДЮШОР по спортивным играм адекватно содержанию охарактеризованных выше методологических положений многолетней тренировки?

2. В каких современных учебных и методических пособиях по спортивным играм содержание тренировок в разных стадиях и этапах многолетней подготовки спортсменов соответствует современным научно-обоснованным программам?

Проведенный нами анализ данных специальной литературы показал, что функционирующие в наши дни программы для ДЮСШ и СДЮШОР по баскетболу [7], волейболу [8], гандболу и теннису отвечают требованиям, обусловленным положениям многолетней тренировки. Правда, по гандболу и теннису такие программы (составленные с хорошим соответствием охарактеризованной периодизации многолетней тренировки) разработаны не белорусскими, а российскими авторами [9, 10].

Из опубликованных учебных и методических пособий по спортивным играм (баскетбол, волейбол, гандбол и теннис) можно с положительной стороны, на наш взгляд, отметить методическое пособие для тренеров по волейболу [12] и специальный раздел монографии по баскетболу [11]. По гандболу такое пособие тоже написано, но вновь не белорусскими, а российскими авторами [13].

С исчерпывающей полнотой и хорошим соответствием методологическим положениям многолетней тренировки написаны два пособия по хоккею: одно для юных [14], другое – для взрослых квалифицированных хоккеистов [15].

Таким образом, в статье охарактеризованы и общие (методологические) положения многолетней тренировки, и полнота их реализации в программах для ДЮСШ и СДЮШОР по спортивным играм, а также в опубликованных пособиях отечественных и российских авторов.

1. Матвеев, Л.П. Спортивная тренировка как многолетний процесс / Л.П. Матвеев // Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: ФиС, 1991. – С. 487–494.

2. Матвеев, Л.П. Основы теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
5. Холодов, Ж.К. Спортивная тренировка как многолетний процесс и ее структура / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2005. – С. 277–285.
6. Мовсесов, А.Г. Общие основы тренировки как многолетнего процесса и их реализация в спортивных школах по игровым видам спорта / А.Г. Мовсесов, Э.К. Ахмеров // Материалы междунаро. научн.-метод. конф. «Фундаментальные и прикладные основы теории и методики физической культуры и теории спорта». – Минск: БГУФК, 2008. – С. 280–282.
7. Баскетбол: программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – Минск, 2004. – 135 с.
8. Волейбол: программа для ДЮСШ и СДЮШОР / Министерство спорта и туризма РБ; сост. Э.А. Сергеев. – Минск: НИИ ФКиС РБ, 2004. – 104 с.
9. Гандбол: программа для ДЮСШ и СДЮШОР / В.Я. Игнатьева [и др.]. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.
10. Теннис: программа спортивных школ молодежи и школ спортивного совершенствования / сост.: С.П. Белиц-Гейман, А.И. Шокин. – М., 1973. – 88 с.
11. Бондарь, А.И. Подготовка баскетболистов / А.И. Бондарь // Баскетбол: теория и практика. – Минск: БГУФК, 2007. – С.157–170.
12. Акулич, Л. Волейбол в спортивной школе: метод. пособие для тренеров / Л. Акулич [и др.]; под ред. Э.К. Ахмерова. – Минск: МГПТК полиграфии, 2006. – 134 с.
13. Игнатьева, В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ: пособие / В.И. Игнатьева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
14. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Асар, 2008. – 320 с.
15. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: учеб. пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Асар, 2003. – 352 с.

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА: ВОПРОСЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Т.А. Морозевич-Шилюк, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Достижение высокого результата на международной арене на современном этапе развития спорта не возможно без функционирования комплексной системы планирования, организации и реализации тренировочной работы [1, 2]. Одним из важных элементов этой системы является научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов. И хотя у всех участников процесса подготовки спортсменов в Республике Беларусь данный тезис не вызывает сомнения, развитие этого элемента по отдельным видам спорта происходит недопустимо медленными темпами. Более того, по мнению главных и старших тренеров национальных команд [3], текущее состояние научно-методического обеспечения оценивается как «плохое» (39,5 %) и «очень плохое» (11,5 %). При этом в качестве основных причин выделяются: полное отсутствие научно-методического обеспечения, устаревшие методы оценки, отсутствие современной литературы, почти полное отсутствие оперативной информации [3, с. 78]. В этом смысле спортивная акробатика, являющаяся предметом исследования, не является исключением.

Анализ номенклатуры исследований в области акробатики, проводимых в Республике Беларусь, показал, что за последнее двадцатилетие в стране было защищено лишь две профильные диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук (по одной в 1992 и 1999 г.). При этом обе диссертации посвящены проблемам подготовки начинающих акробатов. В период с 1992 по 2011 гг., как показывает анализ фондов научной библиотеки по физической культуре и спорту, в стране не издано ни одной монографии по акробатике. Преобладающее большинство результатов исследований специалистов опубликовано в виде тезисов (50 единиц) и материалов конференций (15 единиц) (рисунок 1).

Для сравнения, по данным электронной библиотеки диссертаций и научной библиотеки по физической культуре и спорту, за тот же период в России (акробаты данной страны являются лидерами мировой акробатики) по специальности 13.00.04 было защищено 14 диссертаций, отражающих результаты исследований в области акробатики. При этом российские ученые ориентированы преимущественно на изучение проблем подготовки спортсменов на различных этапах многолетней тренировочной деятельности (93 % всех диссертаций, из них 64 % посвящены решению различных проблем подготовки акробатов высокого класса). Достаточно сильная научная поддержка среди прочих факторов обеспечивает высокую стабильную позицию российских акробатов на мировой арене.



Рисунок 1 – «Качественный состав» публикаций по акробатике

В архивных документах международной федерации гимнастики [4] удастся найти результаты чемпионатов мира, начиная с 1996 года по настоящее время. В этот период представители российской команды завоевали золотые медали на всех чемпионатах мира во всех видах акробатики (рисунок 2). Наиболее результативными для спортсменов этой страны были 2000, 2002 и 2004 годы, когда россияне становились чемпионами в четырех из пяти видов акробатики. Следует отметить, что все диссертации, связанные с подготовкой высококлассных спортсменов-акробатов, были написаны в период с 1998 по 2005 г., что позволяет предположить позитивное влияние научных исследований на успех российских спортсменов на мировой арене.

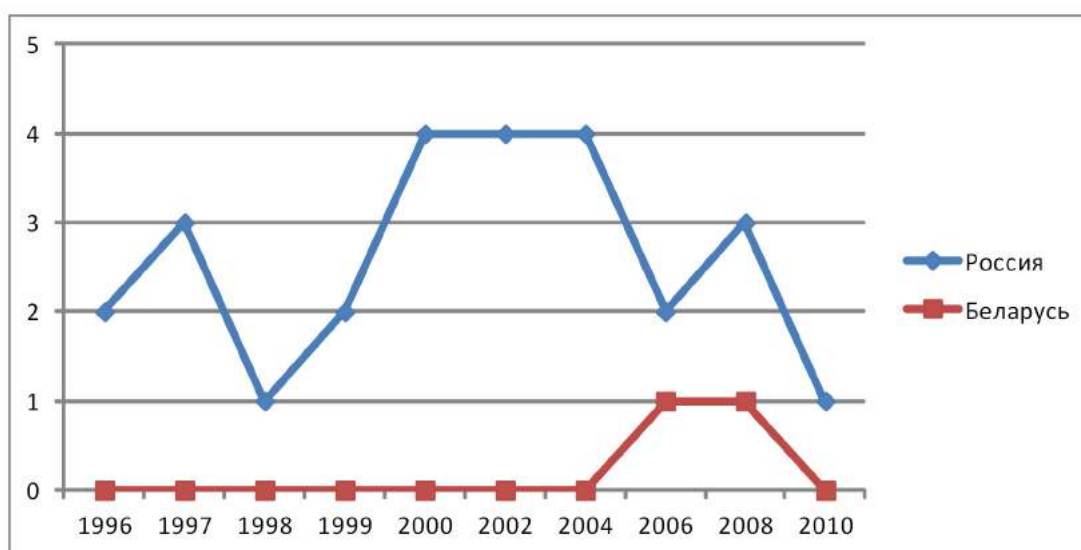


Рисунок 2 – Количество золотых медалей на чемпионатах мира.

Последний чемпионат мира 2010 года для российской команды был наименее удачным в плане побед – была завоевана одна золотая медаль в женских тройках. На высшей ступени пьедестала почета преобладали представители различных стран – Великобритании, Украины, США, что свидетельствует о сильно возросшей конкуренции и, по нашему мнению, может быть следствием снижения внимания специалистов ранее лидирующих стран к вопросам научно-методического обеспечения подготовки спортсменов, а также недостаточно глубокого анализа возможностей соперников.

Для предотвращения снижения результатов у акробатов нашей страны необходимо создание системы, в которой практическая работа тренеров поддерживалась бы соответствующей научной базой и четко определенной стратегией подготовки. Безусловно, нужно использовать результаты научно-методических исследований специалистов из других стран, в частности ученых России. Однако если ориентироваться только на поиск новейших разработок зарубежных коллег, решать текущие проблемы нашей страны можно будет с задержкой. Следует учитывать тот факт, что акробатика является динамично развивающимся видом спорта, поэтому для

оперативного руководства и управления подготовкой необходимо обеспечение собственной «национальной» научной поддержки.

Для решения данной комплексной задачи необходимо также проведение документирования реализуемых на практике методик подготовки, поскольку авторские наработки ведущих тренеров должны обеспечивать сохранение в стране «белорусской школы акробатики». В настоящее время документированию и анализу подвержены в большей степени результаты соревновательной деятельности, тогда как система тренировки «остаётся за кадром». Создание базы аудио и видеодокументов для закрытого пользования позволит проводить анализ существующих в стране методик, их адаптацию и использование для подготовки молодых тренеров.

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328 с., ил.
2. Энциклопедия олимпийского спорта: в 5 т. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – Т. 4: Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – 607 с.
3. Кобринский, М.Е. Организационно-методические аспекты управления спортом: моногр. / М.Е. Кобринский, М.М. Еншин; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2010. – 217 с.
4. Sports Acrobatics Archives [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportsacrobatics.info/archive.htm>. – Дата доступа: 03.02.2012.

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

И.А. Навицкий, В.Н. Жигунов,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения для себя результатов [1].

Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Л.П. Матвеев [3] считает, что в целом смысл тактики спортсмена или команды заключается в выборе и использовании таких замыслов, моделей и практических способов соревновательного поведения, какие позволили бы с наибольшей эффективностью реализовать свои достиженческие возможности (физические, психические, технические) в сложившихся условиях и с наименьшими трудностями преодолеть сопротивление соперников.

Тактическая подготовленность представляет собой знания и умения спортсмена грамотно построить ход борьбы в состязаниях с учетом особенностей вида спорта, стратегических и локальных задач, своих индивидуальных способностей, возможностей партнеров и соперников, создавшихся внешних условий.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем [7]:

- постоянное пополнение и углубление знаний о закономерностях спортивной тактики, ее эффективных формах;
- проведение систематического сбора информации о спортивных соперниках, разработка тактических замыслов;
- обновление и углубление спортивно-тактических умений и навыков, схем и т. д.;
- воспитание тактического мышления.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Следует помнить, что простое накопление знаний по тактике, не подкрепленных личным двигательным опытом спортсмена, само по себе не может положительно повлиять на спортивные результаты. В основе практических методов тактической подготовки лежит принцип моделирования деятельности спортсмена в соревнованиях. К этим методам относят: тренировку без противника, с условным противником, с партнером, с противником [4].

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Теорию тренер преподносит в виде различных рассказов, аналитических просмотров соревновательной деятельности сильнейших бегунов. На практике используется метод заданий в контрольных и подготовительных соревнованиях для отработки и закрепления тактических приемов ведения спортивной борьбы. Моделируются соответствующие нагрузки в тренировочных занятиях. Бегун отрабатывает в тренировочных занятиях возможные тактические варианты. Он готовит себя к самым неожиданным ситуациям, которые могут случиться в соревнованиях, что в дальнейшем поможет ему легче переносить последствия таких сбивающих факторов, как быстрое начало или бурный финиш. Если атлеты используют такие нагрузки, то помогают себе выработать своеобразный иммунитет против самых неожиданных тактических приемов своих потенциальных соперников [5, 6].

Следует учитывать, что совершенствованию тактического мастерства в разных видах спорта на различных этапах многолетней подготовки и в различные периоды тренировочного макроцикла уделяется неодинаковое внимание. Наибольшая целенаправленная работа над повышением тактической подготовленности проводится на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, когда спортсмен готовится к высшим достижениям. На этапе специализированной базовой подготовки совершенствуются в основном узловые компоненты тактического мастерства. На этапах предварительной подготовки и начальной специализации тактическое совершенствование является второстепенной задачей и включает лишь наиболее общие вопросы тактической подготовки.

В разных странах появляется все больше бегунов высшего класса, физическая подготовленность которых находится примерно на одинаковом уровне: ведь методы тренировки всех сильнейших уже сейчас очень сходны. Поэтому чем дальше, тем важнее будет тактическое умение. Искусство тактики как раз и состоит в умении создать наиболее благоприятный режим работы для себя и наименее благоприятный для соперников.

При составлении плана тактики бега к предстоящим соревнованиям надо учитывать следующие факторы [2]:

1. Исходить из своих возможностей, т. е. ориентироваться в темпе бега, не принимать непосильную нагрузку, что помогает в нужный момент израсходовать весь запас сил без остатка.

2. Знать соперников. Задолго до соревнований необходимо узнать о своих будущих соперниках как можно больше – их результаты, методы тренировки, степень подготовленности, манеру бега, способность терпеть на финише, выдержку.

3. Основное внимание уделять главному сопернику. Не отпускать его далеко. Если решил выигрывать на финише, заставить его лидировать на последних кругах, бежать сзади и чуть справа от него, почти касаясь плечом: это очень удобная позиция для рывка, и в то же время таким образом на соперника оказывается сильное психологическое давление. Если же бегун опасается финишного рывка противника, надо заставить его выложиться на дистанции, задать такой темп, который лишит соперника его преимущества в скорости.

4. Следить за всем ходом борьбы на дорожке. Очень часто в пылу сражения два лидера так увлекаются, что упускают из виду бегуна, которого поначалу и в расчет не принимали. А выигрывает как раз этот третий.

5. Тактические новинки, если они умело применены, всегда производят очень сильное впечатление. Например, двойной рывок – на гребне первого ускорения, когда соперник, напрягая последние силы, пытается удержаться за бегуном, тот делает еще один рывок, более мощный и неожиданный.

6. Быть готовым к любым неожиданностям. Не пасовать перед сюрпризами соперника, а постараться быстро и решительно использовать новую ситуацию в своих интересах.

7. Подчинить себя интересам команды. Умение провести товарища в нужном темпе, затормозить или даже заблокировать соперников, чтобы дать товарищу по команде возможность оторваться, сбить или взвинтить темп, отвлечь внимание на себя, вымотать соперника рывками, обеспечив таким образом победу своему партнеру, – это лишь основные тактические средства командной борьбы.

8. Проводить активную наступательную тактику. Тот, кто первым начинает навязывать сопернику свою волю, с самого начала получает определенные преимущества. Гораздо хуже пассивно ждать первого хода со стороны конкурента, попасть в положение отыгрывающегося. Впрочем, быть активным вовсе не означает, что с самых первых шагов надо выходить в лидеры. Очень часто бывает наоборот: человек бежит вторым или даже пятым, но именно он диктует тактический рисунок забега, именно он давит на соперников, терроризируя их рывками, ложными выпадами, перестроениями или даже просто активным нежеланием выходить вперед.

9. Учитывать объективные условия. Ветер, жара или дождь, слишком мягкая или слишком жесткая дорожка – это факторы, не считаться с которыми нельзя. Хотел, скажем, лидировать всю дистанцию, но при сильном ветре это бессмысленно. В этих условиях лучше вести лишь на тех участках дистанции, где темп слишком низок, или же сразу идти в далекий отрыв.

10. Владеть всем набором тактических средств в комплексе. Для неудачи вполне достаточно упустить из виду хотя бы один пункт. Более искусные соперники постараются использовать твою оплошность.

Разные тренеры выделяют те или иные признаки эффективного тактического мастерства в беге. Тренер олимпийского чемпиона в беге на 800 м Юрия Борзаковского В. Евстратов считает [6], что основные из них следующие: способность анализировать информацию о своих соперниках и уметь использовать ее во время соревнований; наличие персонального арсенала тактических действий; умение быстро реагировать на изменившуюся ситуацию и мгновенно менять тактические приемы в зависимости от поведения соперника (соперников); обязательность активной соревновательной деятельности в течение всего года и особенно на этапе, предшествующем главному соревнованию; необходимость достижения наивысших результатов незадолго до главного старта года; умение навязать противнику свою тактику.

В. Евстратов пришел к убеждению, что для бегуна, который не имеет большого опыта соревновательной деятельности, лучшей установкой является достижение максимального для него результата. Мысль о занятом месте не должна превалировать в его сознании. Соответственно и тактические действия такого спортсмена должны быть одноплановыми.

Высококвалифицированный бегун в ходе соревнования должен одновременно решать несколько задач. Спортивное достижение, на которое он нацеливается, зависит от уровня его притязаний (установка только на победу любой ценой, установка только на высокий результат, установка на победу с высоким результатом и т. п.). Таким образом, тактические действия атлета должны быть многоплановыми.

1. Боген, М.М. Тактическая подготовка – основа многолетнего спортивного совершенствования / М.М. Боген. – М.: Физическая культура, 2007. – 88 с.
2. Болотников, П.В. Последний круг / П.В. Болотников. – М.: Молодая гвардия, 1975. – 208 с.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 304 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 820 с.
5. Полунин, А.И. Соревновательная деятельность бегунов на длинные дистанции / А.И. Полунин. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.
6. Полунин, А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова / А.И. Полунин. – М.: Советский спорт, 2003. – 216.
7. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ, ПРОВОДИЯЩИМСЯ В НЕБЛАГОПРИЯТНОЕ ВРЕМЯ СУТОК

И.А. Навицкий, С.А. Шут,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Изучением ритмов активности и пассивности, протекающих в нашем организме, занимается особая наука – биоритмология. Согласно этой науке, большинство процессов, происходящих в организме, синхронизированы с периодическими солнечно-лунно-земными, а также космическими влияниями. И это не удивительно, ведь любая живая система, в том числе и человек, постоянно находится в состоянии обмена информацией, энергией и веществом с окружающей средой. Если по каким-либо причинам этот обмен (на любом уровне – информационном, энергетическом и материальном) нарушается, то это отрицательно сказывается на развитии и жизнедеятельности организма.

Биологические ритмы – регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний или событий. В той или иной мере биоритмы присущи всем живым организмам. Они характеризуются периодом, амплитудой, фазой, средним уровнем, профилем и делятся на *экзогенные* (вызванные воздействием окружающей среды) и *эндогенные* (обусловленные процессами в самой живой системе). Существуют биоритмы клеток, органа, организма, сообщества. По выполняемой функции биологические ритмы делят на *физиологические* – рабочие циклы, связанные с деятельностью отдельных систем (дыхание, сердцебиение) и *экологические*, или *адаптивные*, служащие для приспособления организма к периодичности окружающей среды (например, зима–лето). Период (частота) физиологического ритма может изменяться в широких пределах в зависимости от степени функциональной нагрузки (от 60 уд/мин сердца в покое до 180–200 уд/мин при выполнении работы); период экологических ритмов сравнительно постоянен, закреплен генетически (т. е. связан с наследственностью), в естественных условиях захвачен циклами окружающей среды, выполняет функцию «биологических часов» [3].

Известным примером действия биологических часов служат «совы» и «жаворонки». Замечено, что в течение дня работоспособность меняется, ночь же нам природа предоставила для отдыха. Установлено, что пе-

риод активности, когда уровень физиологических функций высок, – это время с 10 до 12 и с 16 до 18 часов. Исходя из этого, необходимо планировать свою активную деятельность (в том числе и тренировочный процесс) именно на это время, так как к 14 часам и в вечернее время работоспособность снижается. Между тем не все люди подчиняются такой закономерности: одни успешнее справляются с работой с утра и в первой половине дня (их называют жаворонками), другие – вечером и даже ночью (их называют совами).

В современных условиях приобрели значимость *социальные ритмы*, в плену которых мы находимся постоянно: начало и конец рабочего дня, укорочение отдыха и сна, несвоевременный прием пищи, ночные бдения. Социальные ритмы оказывают все возрастающее давление на ритмы биологические, ставят их в зависимость, не считаясь с естественными потребностями организма. Студенты отличаются большей социальной активностью и высоким эмоциональным тонусом, и, видимо, не случайно им присуща гипертоническая болезнь более чем их сверстникам из других социальных групп [3].

Итак, ритмы жизни обусловлены физиологическими процессами в организме, природными и социальными факторами: сменой времен года, суток, состоянием солнечной активности и космического излучения, вращением Луны вокруг Земли (расположением и влиянием планет друг на друга), сменой сна и бодрствования, трудовых процессов и отдыха, двигательной активности и пассивного отдыха. Все органы и функциональные системы организма имеют собственные ритмы, измеряемые в секундах, часах, неделях, месяцах и годах. Взаимодействуя друг с другом, биоритмы отдельных органов и систем образуют упорядоченную систему ритмических процессов, которая и организует деятельность целостного организма во времени.

Знание и рациональное использование биологических ритмов может существенно помочь в процессе подготовки и выступления на соревнованиях. Если вы обратите внимание на календарь соревнований, то увидите, что наиболее интенсивная часть программы приходится на утренние (с 10 до 12) и вечерние (с 15 до 19) часы, т. е. на то время суток, которое ближе всего к естественным подъемам работоспособности [3].

Но бывает и так, что соревнования могут проводиться не в соответствии с биологическими ритмами, т. е. в неблагоприятное время суток (при перелетах через несколько часовых поясов). Так, например, участнику Олимпийских игр в Пекине Андрею Гордееву пришлось бежать марафон в 2 часа ночи по белорусскому времени, когда в то же время в Пекине было 8 часов утра. Приехав в Пекин всего лишь за 3 дня до старта, он не смог нормально адаптироваться к смене времени, что не позволило ему показать хороший результат, более того, из-за плохого самочувствия ему даже пришлось сойти с дистанции.

Многие исследователи считают, что основную нагрузку спортсмены должны получать во второй половине дня. Учитывая биоритмы, можно добиваться более высоких результатов меньшей физиологической ценой. Профессиональные спортсмены тренируются по несколько раз в день, особенно в предсоревновательный период, и многие из них показывают хорошие результаты благодаря тому, что они подготовлены к любому времени соревнований. Исследователи считают, что специальную подготовку к выступлению в неблагоприятное время суток нужно начинать за 2 недели до старта, так как за этот период времени в организме спортсмена формируются устойчивые динамические стереотипы, позволяющие ему реализовать свои возможности в ставшее привычным для него время [2].

При трансконтинентальных перелетах биологические ритмы различных функций перестраиваются с разной скоростью – от 2–3 дней до 1 месяца. Для нормализации цикличности до перелета необходимо каждый день сдвигать на 1 ч отход ко сну. Если это делать в течение 5–7 дней до отлета и лечь спать в темной комнате, то удастся быстрее пройти акклиматизацию.

При прибытии в новый временной пояс необходимо плавно входить в тренировочный процесс (умеренные физические нагрузки в те часы, когда будут производиться соревнования). Тренировки не должны носить «ударный характер».

Ритмы работоспособности, подобно ритмам физиологических процессов, по своей природе эндогенны. Работоспособность может зависеть от многих факторов, действующих по отдельности или совместно. К этим факторам относятся: уровень мотивации, прием пищи, факторы внешней среды, физическая готовность, состояние здоровья, возраст и другие. Также на динамику работоспособности влияет и утомление (у элитных спортсменов – хроническое утомление), хотя не вполне ясно, каким именно образом. Утомление, возникающее при выполнении упражнений (тренировочных нагрузок), трудно преодолеть даже достаточно мотивированному спортсмену. Утомление снижает работоспособность, а повторная тренировка (с интервалом в 2–4 ч после первой) улучшает функциональное состояние спортсмена.

Следует отметить, что естественный ритм жизнедеятельности организма обусловлен не только внутренними факторами, но и внешними условиями. В результате исследований был выявлен волновой характер изменения нагрузок на тренировке. Прежние представления о неуклонном и прямолинейном наращивании тренировочных нагрузок оказались несостоятельными. Волнообразный характер изменения нагрузок в процессе тренировок связан с внутренними биологическими ритмами человека. Различают три категории «волн» тренировок: «малые», охватывающие от 3 до 7 дней (или несколько более), «средние» – чаще всего 4–6 недель (недельные тренировочные процессы) и «большие», продолжающиеся несколько месяцев.

Нормализация биологических ритмов позволяет осуществлять интенсивные физические нагрузки, а тренировки при нарушенном биологическом ритме приводят к различным функциональным расстройствам (например, десинхронозу – рассогласованию суточных ритмов организма с показателями времени внешней среды), а иногда и к заболеваниям [1].

Наука о биологических ритмах имеет огромное практическое значение и для медицины. Появились новые понятия: хрономедицина, хронодиагностика, хронотерапия, хронопрофилактика, хронопатология, хронофармакология и др.

Эти понятия связаны с использованием фактора времени, биоритмов в практике лечения больных. Ведь физиологические показатели одного и того же человека, полученные утром, в полдень или глубокой ночью, существенно отличаются, их можно трактовать с различных позиций. Стоматологи, например, знают, что чувствительность зубов к болевым раздражителям максимальна к 18 часам и минимальна вскоре после полуночи, поэтому все наиболее болезненные процедуры они стремятся выполнить утром [3].

Использовать фактор времени целесообразно во многих областях деятельности человека. Если режим рабочего дня, учебных занятий, питания, отдыха, занятий физическими упражнениями составлен без учета биологических ритмов, то это может привести не только к снижению умственной или физической работоспособности, но и к развитию какого-либо заболевания.

Биологические ритмы имеют прямое отношение к тренировочной деятельности спортсменов. Им часто приходится выступать в то время суток, когда активность организма человека снижена и в это время без специальной подготовки не будет показан высокий результат. Так, например, летние Олимпийские игры 2016 года будут проходить в Рио-де-Жанейро (Бразилия). Старты во многих видах спорта начнутся в ночное время суток, когда в Беларуси люди спят. Поэтому необходима специальная подготовка к этим условиям. Как это было отмечено выше, желательно начинать переход к новому распорядку заблаговременно за 2 недели до старта и, если позволяют финансовые условия, лучше это делать на месте соревнований. Переход к новым условиям нужно осуществлять постепенно и только через 4–6 дней уже постоянно готовиться в новых соревновательных условиях. В первые дни будет тяжело тренироваться в неблагоприятное время суток, однако затем организм адаптируется и в день соревнований работоспособность будет высокой в нужное время суток. Это поможет достичь более высокого результата.

1. Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная готовность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. – 184 с.

2. Колесов, А.И. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях / А.И. Колесов, Н.А. Ленц, Е.А. Разумовский. – М.: ФиС, 2003. – 292 с.

3. Малахов, Г.П. Биоритмология и уринотерапия / Г.П. Малахов. – СПб.: АО «Комплект», 1995. – 302 с.

СКЕЛЕТНО-МЫШЕЧНАЯ МОДЕЛЬ ЧЕЛОВЕКА В ANYBODY MODELING SYSTEM

О.А. Новицкий, канд. физ.-мат. наук, доцент,

В.К. Пономаренко, канд. физ.-мат. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры, Республика Беларусь

Опорно-двигательная система человека механически чрезвычайно сложна, и математические модели, описывающие такие системы, должны быть упрощены, оставаясь при этом достаточно эффективными. Как правило, костно-мышечная система предполагается твердотельной, что позволяет применять стандартные методы динамики многих тел. Кроме того, модель должна иметь разумные представления о геометрии мышц и шаблоне комплектации мышц, что является сложным вопросом. Мышцы состоят из мягких тканей и обволакивают друг друга, кости, связки и другие анатомические элементы сложным образом.

Система моделирования Anybody Modeling System (AMS), начало в разработке которой было положено в Ольборгском университете (Дания) авторами [1], является общей системой моделирования для создания и исследования таких скелетно-мышечных моделей. При разработке системы авторами были поставлены и успешно реализованы следующие цели:

- система моделирования должна быть инструментом, позволяющим пользователям строить модели с самого начала или использовать и изменять существующие модели для удовлетворения различных целей;
- система должна облегчить обмен образцами моделей и сотрудничество в этом направлении, что должно позволить тщательно исследовать модели;
- система должна быть способной к обработке моделей тела с реалистичным уровнем сложности, таким, как это показано на рисунке 1 [2].

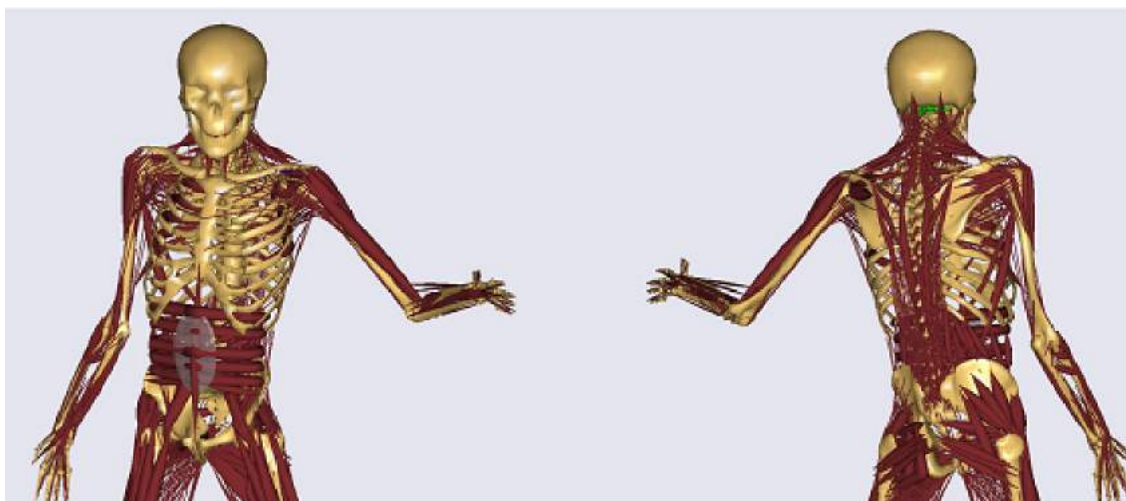


Рисунок 1 – Фрагмент полной модели человеческого тела, созданной в AMS, содержащей несколько сотен мышц,

AMS – это программное решение для моделирования механики живого человеческого тела, взаимодействующего с окружением. Влияние окружения определяется в терминах внешних сил и граничных условий, и пользователь может рассматривать любую позу или локомоцию человеческого тела либо с нуля или из набора записанных данных о движении. После соответствующей симуляции в программной среде AMS вычисляются механические свойства системы «тело-окружение». На рисунке 2 показана модель штангиста, выполняющего жим лежа. В данном случае роль окружения играет механическая модель штанги.

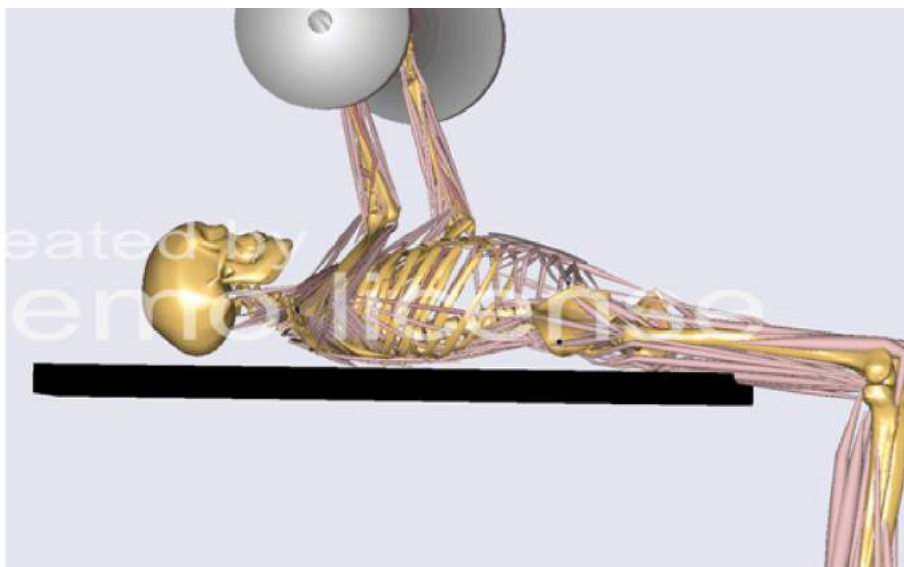


Рисунок 2 – Модель штангиста

От AMS пользователь может получить результаты по отдельным мышечным силам, суставным силам и моментам, упругой энергии в сухожилиях, действия мышц-антагонистов и многое другое.

В AMS можно масштабировать модель, адаптируя ее к лицу с любыми антропометрическими данными.

В AMS предусмотрена возможность импорта данных от систем по захвату движения (в виде файла *.c3d) для управления созданными моделями.

Данные, полученные в AMS, можно экспортировать в мощные программные комплексы, такие как ANSYS, для создания конечно-элементных моделей, что позволяет произвести расчет механических напряжений, возникающих в костных системах и имплантатах.

Одним из центральных действий, выполняемых AMS, является операция «обратная динамика». В биомеханике обратная динамика традиционно понимается как процесс вычисления от сил реакции при анализе походки или другой локомоции до результирующих моментов в анатомических суставах. В контексте AMS «обратная динамика» значит намного больше, чем вышесказанное. «Обратная динамика» позволяет моделировать мышечные и суставные усилия во всем теле участвующему в сложном движении, принимая во внимание

динамические силы инерции, и не обязательно требуя измеренных сил взаимодействия между телом и окружением. «Обратная динамика» имеет то преимущество, что позволяет анализировать очень сложные скелетно-мышечные системы, включающие сотни мускулов, на настольных компьютерах или ноутбуках за несколько секунд. На рисунке 3 показан простой принцип, стоящий за «обратной динамикой».

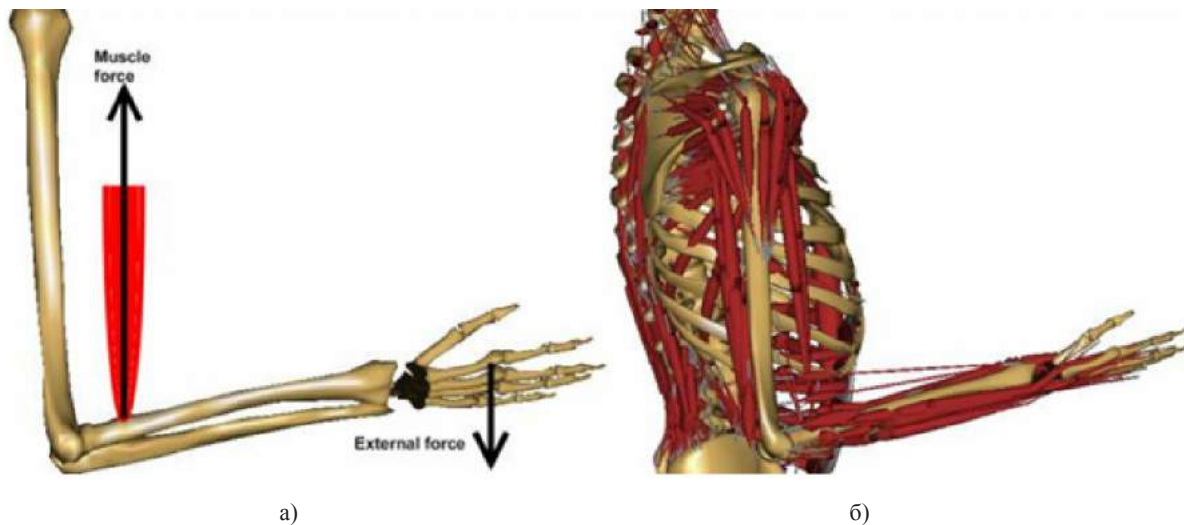


Рисунок 3 – Модель руки, нагруженной внешней силой:
а) идеализированный случай; б) реалистичный случай

Рассматривая идеализированный случай 3(а) [2], по величине внешней силы и длине предплечья, а также положению точки крепления бицепса на предплечье, нетрудно вычислить мышечное усилие в любой момент времени, рассматривая равновесие моментов относительно локтя. Дальнейшие уравнения равновесия могут впоследствии дать нам силы реакции в локтевом суставе. В этом состоит принцип «обратной динамики», что имеет место в AMS.

На том же рисунке 3(б) [2] изображено намного более реалистичное анатомическое представление механики верхней конечности человека. Многократные степени свободы и множество мышц приводят к намного более сложной системе уравнений равновесия, которые должны быть сформированы и решены. Другое осложнение состоит в том, что многие мышцы на своем пути из начальной до конечной точки обволакивают кости. Это значительно усложняет механику проблемы, потому что путь мышцы нелегко предсказать и потому, что мышца действует с некоторой силой на кость, которую она обволакивает. Сгибание руки в локтевом суставе также усложняет задачу, добавляя силы инерции и изменяя уравнения равновесия от одного временного шага до следующего. В итоге мы приходим к тому, что фактически невозможно смоделировать реалистическую скелетно-мышечную систему вручную или даже разработать ее снизу вверх с помощью общего математического программного обеспечения. Единственное жизнеспособное решение состоит в том, чтобы использовать компьютерную систему AMS, разработанную для этой конкретной цели. Есть еще одна сложность, которая не была упомянута: мышечные системы имеют тенденцию иметь большее количество мышц, чем строго необходимо, чтобы уравновесить внешние силы. Понимание этой проблемы и способы ее разрешения в AMS чрезвычайно важны. Для приемлемого понимания физиологических допущений во всей области проблемы необходимого набора мышц приходится использовать дедуктивный подход.

Набор мышц в обратной динамике – процесс определения того, какие мышечные силы уравновешивают данную внешнюю нагрузку. Если мы принимаем введение системы уравнений равновесия для скелетно-мышечной системы вручную, то можно составить их в следующей форме [2]:

$$Cf = r, (1)$$

где f – вектор мышечных и суставных сил, r – вектор, представляющий внешние силы и силы инерции, и C – матрица коэффициентов уравнения. Другими словами, равновесие всегда приводит к линейной системе уравнений, которая должна быть легко решена. К сожалению, это не так, и это происходит по двум причинам.

Первая причина состоит в том, что мышцы – односторонние элементы, которые могут только тянуть, но не толкать. Таким образом, часть f , которая является силами мышц, ограничена в знаке, и только решения с положительными или нулевыми мышечными силами физиологически приемлемы.

Вторая причина – вышеупомянутая мышечная избыточность. Математически это приводит к тому, что уравнения равновесия содержат больше неизвестных, чем количество уравнений и поэтому система обычно имеет бесконечно много решений.

Итак, является ли набор мышц, находящихся в живом человеческом теле, случайным в том смысле, что выбирается первое и лучшее решение, которое уравнивает нагрузку? Эксперименты показывают, что это обстоит не так. В опытных движениях отмечено, что мышцы имеют тенденцию систематически активироваться при выполнении работы, таким образом, есть некоторый критерий выбора мышечной активации центральной нервной системой. Математически мы можем сформулировать выбор между бесконечно многими решениями как проблему оптимизации следующим образом:

$$\begin{aligned} &\text{Minimize} && G(\mathbf{f}^{(M)}) \\ &\text{Subject to} && \mathbf{C}\mathbf{f} = \mathbf{r} \\ &&& f_i^{(M)} \geq 0, \quad i = 1..n^{(M)} \end{aligned} \quad (2)$$

Уравнения равновесия в этой проблеме абсолютны: независимо от того, какое решение мы найдем, мы должны уравновесить внешние силы. Требование неотрицательности мышечных сил также добавлено в качестве ограничения к проблеме. Здесь же нужно добавить ограничение, обусловленное предельными прочностными характеристиками мышц. Только те решения, которые удовлетворяют этим требованиям, являются приемлемыми, но из них мы собираемся выбрать то, которое минимизирует целевую функцию G , зависящую от мышечных сил. Это кажется приемлемым, потому что набор мышц, вероятно, является результатом биологической адаптации, и так как работа мышц является энергозатратной для организма, то при ограниченном жизненном ресурсе, она должна быть минимизирована.

Научный поиск общего критерия для мышечного набора непрерывно продолжается, но вряд ли он может быть создан, так как ни один из представленных критериев не основан на детальном знании системы реального управления (центральной нервной системы). Это может показаться слабым звеном AMS. Эту слабость можно сделать менее значимой, используя оптимальный подход в поисках критерия, при котором выполняются такие основные условия, как динамическое равновесие и обеспечение физиологически удовлетворительного результата. Таким образом, это следует рассматривать как разумный подход при тщательном исследовании точности результатов.

По умолчанию в AMS используется полиномиальная целевая функция со степенью $p=3$

$$G(\mathbf{f}^{(M)}) = \sum_{i=1}^{n^{(M)}} \left(\frac{f_i^{(M)}}{N_i} \right)^p \quad (3)$$

где N_i – нормировочные коэффициенты.

Тщательный анализ и экспериментальные данные указывают на то, что применение этой функции в большинстве случаев приводит к значительному синергизму в действии мускулов и физиологической адекватности модели. Предложены и другие, более сложные, формы целевой функции [3].

Моделирование людей и других живых существ является весьма сложной задачей и ни один ученый или даже учреждение не сможет получить значительных результатов, работая изолированно от других исследователей. Опыт многочисленных выполненных исследований за многие годы должен быть объединен. Для этой цели исследовательская группа AnyBody Technology создала библиотеку (репозиторий), где хранятся готовые математические модели частей человеческого тела, прошедшие испытания на физиологическую валидность. Количество моделей ежегодно пополняется, а также вносятся уточнения в готовые модели. Доступ в репозиторий свободен для любого пользователя, располагающего лицензионным продуктом Anybody Modeling System.

AMS располагает достаточно мощным графическим интерфейсом, что позволяет рассмотреть результаты решения в виде графиков, диаграмм, анимационных фрагментов. Знание топографии мышечных усилий при совершении спортивных локомоций дает информацию для тренера, позволяющую акцентировать внимание на развитие определенной группы мышц спортсмена.

1 Damsgaard, Michael. Analysis of musculoskeletal systems in the AnyBody Modeling System / M. Damsgaard [et al.] // Simulation Modelling Practice and Theory. – 2006. – P. 1100–1111.

2 The AnyBody™ Modeling, System AnyBody™ Tutorials Version 5.0.1. – May 2011. – P. 229.

3 Siemienski, A. Soft saturation, an idea for load sharing between muscles, Application to the study of human locomotion / A. Siemienski [et al.] // Proceedings of the Symposium “Biocomotion: a century of research using moving pictures”, Promograph, Rome, Italy. – 1992. – P. 293–303.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ФРИСТАЙЛИСТОВ В АСПЕКТЕ ДИНАМИКИ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

А.С. Пенигин, канд. пед. наук,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Фристайл является одним из самых молодых зимних олимпийских видов спорта. В качестве показательного вида фристайл был представлен на Олимпийских играх в 1988 году в Калгари (Канада). В настоящее время фристайл включает в себя четыре основные дисциплины: лыжную акробатику, могул, ски-кросс и хаф-пайп. Впервые соревнования по фристайлу (дисциплина: лыжная акробатика) были включены в программу XVII зимних Олимпийских игр 1994 года в Лиллехаммере (Норвегия), по могулу – в 1992 году в Альбервилле (Франция), а по ски-кроссу в 2010 году в Ванкувере (Канада). Программа соревнований на следующих Олимпийских играх в 2014 году в Сочи (Российская Федерация) будет включать в себя соревнования по лыжному акробатике, где будут разыграны два комплекта медалей (по одному среди мужчин и женщин), по могулу, ски-кроссу и хаф-пайпу, где будут разыграны также два комплекта медалей (по одному среди мужчин и женщин) Чемпионаты мира по фристайлу проводятся один раз в два года, начиная с 1986 года. Кубок мира по фристайлу проводится с 1986 года ежегодно. Также проводится Кубок Европы и чемпионат мира среди юниоров [3].

Мировыми лидерами в этом виде спорта длительное время были спортсмены Канады и США, начавшие развивать вид значительно раньше других стран, и в последние годы Китая, где популярность фристайла очень большая, материально-техническая база для подготовки в летнее и зимнее время – идеальная. В этом году белорусскому фристайлу исполнилось 26 лет. За короткий промежуток времени специалисты нашей страны создали свои методические принципы подготовки спортсменов в новом для нас виде спорта, используя богатый опыт в традиционно сильных у нас видах, смежных с фристайлом (прыжки на батуте, акробатике, гимнастике, горнолыжный спорт и др.). Тренерский состав национальной команды, немногочисленный, но весьма профессиональный, сумел адаптировать средства подготовки лыжных акробатов к условиям Республики Беларусь. Фристайл (дисциплина: лыжная акробатика) как на международном уровне, так и в нашей стране, не относится к числу массовых видов спорта, здесь учебно-тренировочная работа со спортсменами высокого класса и спортивного резерва ведется индивидуально, и не акцентируется задача массового развития вида [1].

Национальная команда Республики Беларусь включает 12 спортсменов. Основной состав решает первоочередные задачи по участию и завоеванию призовых мест на этапах Кубка мира, чемпионатах мира и Олимпийских играх (Д. Дашинский, А. Гришин, А. Кушнир, Д. Осипов, М. Густик, А. Гуськова, А. Цупер и др.). С целью подготовки полноценного резерва за последние годы в команду были привлечены молодые перспективные спортсмены с главной стратегической задачей – успешное выступление на этапах Кубка Европы и чемпионате мира среди юниоров (А. Романовская, Д. Глушаков, С. Гладченко) с тем расчетом, чтобы через один-два года они смогли конкурировать с ведущими спортсменами за право участия в чемпионатах мира и Олимпийских играх.

В таблице 1 приводится динамика спортивных результатов белорусских фристайлистов за 2006–2012 годы, которая подтверждает, что мы находимся в числе лучших команд мира.

Таблица 1– Динамика спортивных результатов белорусских фристайлистов за 2006–2012 гг.

Зимний сезон 2006/2007 года	З	С	Б	Всего
Чемпионат мира		2		2
Чемпионат мира (юниоры)	1			1
Кубок мира		2	2	4
Кубок Европы	3	3	3	9
	Итого: 16 медалей			
Зимний сезон 2007/2008 года	З	С	Б	Всего
Кубок мира	3	5	3	11
Кубок Европы	8	10	5	23
	Итого: 34 медали			
Зимний сезон 2008/2009 года	З	С	Б	Всего
Кубок мира	2	3		5
Универсиада (смешанная команда)		1		1
Кубок Европы	6	6	5	17
	Итого: 23 медали			

Зимний сезон 2009/2010 года	З	С	Б	Всего
Олимпийские игры	1			1
Кубок мира	5	1	4	10
Кубок Европы	13	7	8	28
	Итого: 39 медалей			
Зимний сезон 2010/2011 года	З	С	Б	Всего
Чемпионат мира			1	1
Кубок мира	3	3	2	8
Кубок Европы	11	4	5	20
	Итого: 29 медалей			
Зимний сезон 2011/2012 года	З	С	Б	Всего
Чемпионат мира (юниоры)		1		1
Кубок мира	1	2	1	4
Кубок Европы	8	9	6	23
	Итого: 28 медалей			

Исходя из главных стратегических задач, поставленных перед командой, общественное объединение «Белорусская федерация фристайла» и тренерский совет постоянно держат в поле зрения работу со спортивным резервом. Работа в этом направлении в лыжной акробатике сосредоточена в двух спортивных школах:

- отделение фристайла в специализированной школе олимпийского резерва РЦФВС Министерства образования. Укомплектовано 9 учебными группами с общим количеством занимающихся 80 человек (из них 28 девушек) с которыми работают 7 тренеров-преподавателей, из которых 3 человека имеют высшую тренерскую категорию, 1 – первую, 1 – вторую. В состав национальной и сборной команд включены 12 человек: из них 7 спортсменов – члены национальной команды, 3 – стажеры, 2 – резервный состав. Отделение школы является основным поставщиком спортсменов в национальную команду;

- гомельская школа РЦФВС, где занимается около 60 учащихся, с которыми работают 4 тренера под руководством известной в прошлом спортсменки Н. Шерстневой. Воспитанники школы почти на треть входят в списочные составы национальной и сборных команд Республики Беларусь в разных возрастных группах.

Календарными планами по линии Министерства спорта и туризма Республики Беларусь ежегодно предусматривается проведение первенств страны среди юношей и девушек и юниоров от 14–15 до 20 лет. Кроме этого организуются 2–3 тестовых соревнования в летне-осеннее время, где определяется уровень их специальной подготовки на батуте и общей физической подготовки [5].

В таблице 2 приведена примерная планируемая динамика прироста спортивных показателей для резервного состава национальной команды Республики Беларусь по фристайлу на сезоны 2011–2014 годов.

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. Необходимо также отметить, что развитие современного спорта, особенно на этапе высших достижений, сопровождается постоянным ростом уровня спортивных результатов, трудностью соревновательных программ и мастерства исполнителей. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов [5].

Современный этап развития фристайла требует применения усовершенствованных и высокотехнологичных методик, которые позволят эффективно управлять учебно-тренировочным процессом квалифицированных спортсменов на различных этапах годичного цикла и добиваться стабильно высоких спортивных результатов на ответственных стартах. Говорить же о достаточности научно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса во фристайле, особенно в могуле и лыжной акробатике, не приходится [2, 4]. Далее приводится статистика спортивных результатов основного состава в сезоне 2011/2012. на этапах Кубка мира и Кубка Европы (Д. Дашинский, А. Кушнина, Д. Осипова, М. Густика, А. Гуськовой).

Д. Дашинский: 1-й этап Кубка Европы, 9-е место; 2-й этап Кубка мира, 30-е место;

3-й этап Кубка мира, 5-е место; 5-й этап Кубка мира, 8-е место; 6-й этап Кубка мира, 7-е место; 7-й этап Кубка мира, 8-е место; 8-й этап Кубка мира, 9-е место; 9-й этап Кубка мира, 6-е место; 10-й этап Кубка мира, 1-е место.

А. Кушнин: 1-й этап Кубка Европы, 6-е место; 2-й этап Кубка мира, 3-е место; 3-й этап Кубка мира, 21-е место; 5-й этап Кубка мира, 21 место; 6-й этап Кубка мира, 4 место; 7-й этап Кубка мира, 7-е место; 8-й этап Кубка мира, 17-е место; 9-й этап Кубка мира, 18 место; 10-й этап Кубка мира, 7-е место.

Таблица 2 – Примерная планируемая динамика прироста спортивных показателей для резервного состава национальной команды Республики Беларусь по фристайлу на сезоны 2011–2014 годов

№	Исходные показатели на 01.04.2011 г						Индивидуальный план на сезон 2011/2012						Индивидуальный план на сезон 2012/2013						Индивидуальный план на сезон 2013/2014																	
	зал		Фристайл		П. Л. В.		Сор-я (ранг)		Прыжки		Баллы		зал		Фристайл		П. Л. В.		Сор-я (ранг)		Прыжки		Баллы		зал		Фристайл		П. Л. В.		Сор-я (ранг)		Прыжки		Баллы	
	Батут (эт.)	ОФП	П. Л. В.	Сор-я (ранг)	Прыжки	Баллы	Батут (эт.)	ОФП	П. Л. В.	Сор-я (ранг)	Прыжки	Баллы	Батут (эт.)	ОФП	П. Л. В.	Сор-я (ранг)	Прыжки	Баллы	Батут (эт.)	ОФП	П. Л. В.	Сор-я (ранг)	Прыжки	Баллы	Батут (эт.)	ОФП	П. Л. В.	Сор-я (ранг)	Прыжки	Баллы						
1	5 188	73,5	dFF FdF	KE FdF	FF FdF	169	5 190	78	FdF dFF	KE dFF	FF FdF	185	5-6 195	79	LTF LFF	KE KM	FdF dFF	190	5-6 200	80	LdFF FFF	KE KM	LTF LFF LdFF	210	6 195	78	LTF LFF	KE dFF	FdF dFF	190	5-6 195	78	LdFF FFF	KE KM	LTF LFF LdFF	210
2	5 172	78,5	FF FdF	KE FdF	FF FdF	163	5 180	79	FF FdF	KE FdF	FF FdF	165	5 185	79,5	dFF LTF	KE dFF	FdF dFF	175	6 195	78	LTF LFF	KE dFF	FdF dFF	190	5-6 195	78	LTF LFF	KE dFF	FdF dFF	190	5-6 195	78	LdFF FFF	KE KM	LTF LFF LdFF	210
3	5 180	50	LF FF	KE FF	LF FF	158	5 190	75	LdF FdF	KE юЧМ	FF FdF	170	5 195	76	dFF LTF LFF	KE dFF	FdF dFF	185	5-6 195	78	LdFF FFF	KE KM	LTF LFF LdFF	210	5-6 195	78	LdFF FFF	KE KM	LTF LFF LdFF	210	5-6 195	78	LdFF FFF	KE KM	LTF LFF LdFF	210
4	5 180	78,5	LT LF	KE LF	LT LF	143	5 185	79	LF FF	KE юЧМ	LF FF	155	5 190	79,5	LdF FdF	KE юЧМ	LF FF	170	5-6 195	80	LTF LFF	KE юЧМ	FdF dFF	190	5-6 195	80	LTF LFF	KE юЧМ	FdF dFF	190	5-6 195	80	LTF LFF	KE юЧМ	FdF dFF	190
5	5 182	63,5	LF FF	KE LF	LT LF	139	5 185	65,5	LF FF	KE юЧМ	LF FF	155	5-6 190	70	LdF FdF	KE юЧМ	LF FF	170	5-6 195	75	dFF LTF	KE юЧМ	FdF dFF	190	5-6 195	75	dFF LTF	KE юЧМ	FdF dFF	190	5-6 195	75	dFF LTF	KE юЧМ	FdF dFF	190
6	3 90	56,5	-	-	-	-	4 135	57,5	L T F	ЧРБ КРБ	L T	110	4-5 150	59	F LT LL	KE KM	F LT	130	5 175	62	LF FF	KE KM	LT LF	150	5 175	62	LF FF	KE KM	LT LF	150	5 175	62	LF FF	KE KM	LT LF	150
7	5 140	60,5	F LT	KE LT	L F	112	5 145	61	F LT LF	KE юЧМ	F L LL	120	5 150	62	LL LF FF	KE KM	LT LF	145	5 175	63	LF FF FdF	KE KM	LF FF	165	5 175	63	LF FF FdF	KE KM	LF FF	165	5 175	63	LF FF FdF	KE KM	LF FF	165
8	3 90	44,5	T L	КРБ	T L	100	4 135	48	L F LT	KE юЧМ	L F	115	5 140	52	LL LT	KE KM	L F LT	120	5 150	56	LL LF FT	KE KM	LT LF	150	5 150	56	LL LF FT	KE KM	LT LF	150	5 150	56	LL LF FT	KE KM	LT LF	150
9	3 90	44,5	L F	KE L	F L	100	4 135	48	L F LT	KE юЧМ	L F	115	5 140	52	LL LT	KE KM	L F LT	120	5 150	56	LL LF FT	KE KM	LT LF	150	5 150	56	LL LF FT	KE KM	LT LF	150	5 150	56	LL LF FT	KE KM	LT LF	150
10	3 90	34,5	T L	КРБ	T L	90	4 120	48	L F LT	ЧРБ юЧМ	L F	112	5 135	52	LL LT	KE KM	L F LT	120	5 150	56	LL LF FT	KE KM	LT LF	150	5 150	56	LL LF FT	KE KM	LT LF	150	5 150	56	LL LF FT	KE KM	LT LF	150

Д. Осипов: 1-й этап Кубка Европы, 8-е место; 2-й этап Кубка мира, 14-е место; 3-й этап Кубка мира, 16-е место; 5-й этап Кубка мира, 13-е место; 6-й этап Кубка мира, 8-е место; 7-й этап Кубка мира, 18-е место; 8-й этап Кубка мира, 6 место; 9-й этап Кубка мира, 2-е место; 10-й этап Кубка мира, 13-е место.

М. Густик: 1-й этап Кубка Европы, 2-е место; 2-й этап Кубка мира, 6-е место; 3-й этап Кубка мира, 14-е место; 5-й этап Кубка мира, 4-е место; 6-й этап Кубка мира, 11-е место; 7-й этап Кубка мира, 2-е место; 8-й этап Кубка мира, 19-е место; 9-й этап Кубка мира, 13-е место; 10-й этап Кубка мира, 10-е место.

А. Гуськова: 1-й этап Кубка Европы, 1-е место; 2-й этап Кубка мира, 16-е место; 3-й этап Кубка мира, 11-е место; 5-й этап Кубка мира, 6-е место; 6-й этап Кубка мира, 5-е место; 7-й этап Кубка мира, 5-е место; 8-й этап Кубка мира, 5-е место; 9-й этап Кубка мира, 7-е место; 10-й этап Кубка мира, 14-е место; чемпионат мира среди юниоров, 2-е место.

Как видно из приведенных данных, нашим спортсменам частично пока удается удерживать лидирующие позиции в мировом фристайле. Однако без применения во фристайле (дисциплина – лыжная акробатика) инновационных методик построения учебно-тренировочного процесса, оптимизации структуры и содержания, продолжительности периодов и этапов подготовки, а также более мелких образований (мезо- и микроциклов) в пределах отдельного макроцикла, перераспределения объемов тренировочной нагрузки и соотношения специальных дополнительных средств подготовки в годичном цикле тренировки нашим спортсменам будет очень трудно в будущем занимать призовые места на соревнованиях самого высокого ранга и быть лидерами мирового фристайла. Поэтому именно разработка оптимизированной методики построения учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-фристайлистов в годичном цикле тренировки, а также создание программно-методического обеспечения организации этого процесса является одним из путей решения данного вопроса. С учетом изложенного, проблема поиска путей оптимизации построения учебно-тренировочного процесса на различных этапах годичного цикла в зимнем олимпийском виде спорта – фристайле (дисциплина: лыжная акробатика) является крайне актуальной.

1. Пенигин, А.С. Системно-структурный подход к построению спортивной тренировки во фристайле // А.С. Пенигин, С.И. Пенигин // Ученые записки: сб. науч. тр.; Бел. гос. акад. физ. культуры. – Минск, 2001. – Вып. 5. – С. 153–156.

2. Пенигин, А.С. Факторная структура учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов во фристайле / А.С. Пенигин. – Мир спорта. – 2004. – № 3. – С. 44–47.

3. Пенигин, А.С. Особенности подготовки национальной команды Республики Беларусь по фристайлу к Олимпийским играм в Солт-Лейк-Сити (2002): метод. рекомендации / А.С. Пенигин, С.И. Пенигин. – Минск, 2002. – 48 с.

4. Пенигин, А.С. Содержание и организационно-методические особенности тренировочного процесса спортсменов-фристайлистов (по результатам анкетирования) / А.С. Пенигин // Мир спорта. – 2004. – № 4. – С. 11–14.

5. Пенигин, А.С. Фристайл (специализация лыжная акробатика): Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / А.С. Пенигин; Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь. – Минск, 2008. – 129 с.

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО КОННОМУ СПОРТУ НА ГЛАВНЫХ СТАРТАХ 2011 ГОДА

Н.А. Петухова,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время в развитии конного спорта в Республике Беларусь происходят значительные изменения, касающиеся системы подготовки спортсменов и спортивных лошадей в целом. С целью дальнейшего развития конного спорта как составляющего звена государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь была разработана и утверждена программа развития конного спорта в олимпийском цикле 2009–2012 гг. Основными задачами программы являются: обеспечение эффективной подготовки спортсменов национальной команды по выездке, конкуру, троеборью к участию в Олимпийских играх и других крупнейших международных соревнованиях; совершенствование правового и экономического обеспечения конного спорта; популяризация конного спорта в республике; развитие материально-технической базы; улучшение ветеринарного контроля и контроля уровня подготовленности спортивных лошадей; повышение уровня научно-методического и информационного обеспечения конного спорта; укрепление и дальнейшее расширение международных связей в сфере конного спорта [1].

С целью изучения эффективности подготовки национальной и сборной команд Республики Беларусь по конному спорту была поставлена **задача:** провести анализ выступлений ведущих спортсменов-конников на главных стартах сезона, предшествующего Олимпийским играм 2012 года.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи нами была изучена программная документация по конному спорту, документы планирования: перспективные групповые и индивидуальные модели подготовки, протоколы республиканских и международных соревнований.

В состав национальной и сборной команды в 2011 году входило 48 спортсменов, из них 10 мастеров спорта международного класса, 18 мастеров спорта. За каждым членом национальной команды в установленном порядке закреплено от 1 до 3-х спортивных лошадей, всего 76 голов.

Сезон 2011 года для всех олимпийских видов спорта, получивших развитие в нашей стране, являлся самым ответственным и сложным из четырехлетнего цикла подготовки как сезон завоевания лицензий на право участия в Олимпийских играх в Лондоне. В конном спорте за это право борются спортсмены национальной команды Республики Беларусь Елена Телепушкина, Александр Фоминов и Вячеслав Пойто – группа «А», троеборье; а также Екатерина Ефремова и Светлана Лойко – резервная группа, выездка [2].

Основной задачей для вышеперечисленных кандидатов на Олимпийские игры был набор очков в олимпийский рейтинг. Период набора очков начался с 1 марта 2011 г. и закончится 1 марта 2012 г. В настоящее время в основном завершен календарь рейтинговых стартов для нашей зоны, что позволяет подвести итоги сезона для национальной команды по конному спорту (таблица 1).

Таблица 1 – Анализ соревновательной деятельности спортсменов национальной команды по троеборью в сезоне 2011 г.

Фамилия, имя спортсмена	Главные соревнования				Международные соревнования					Очки в рей- тинге
	план		выполнение		Наиме- нован. сор-ний	план		выполнение		
	рез-т (ш.о.)	мес- то	рез-т (ш.о.)	мес-то		результ- тат (ш.о.)	мес-то	результат (ш.о.)	место	
Телепушкина Елена	50–65	1–3	51,20	1	МС 3* Поль-ша	квалиф.	15–25	75	14	226
					МС 3* Моск-ва	50–75	1–3	53,1	1	
					МС 3* Минск	50–75	1–3	46,90 78,10	1 4	
					МС 3* Моск-ва	50–75	1–3	60,40	1	
Фоминов Алек- сандр	50–65	3–6	64,40 69,10 69,60	4 6 7	МС 3* Поль-ша	квалиф.	10–15	63,50 72,80 78,40	4 12 20	155
					МС 3* Моск-ва	55–90	4–8	93,60	13	
					МС 3* Минск	квалиф.		81,60	13	
					Кубок мира фи- нал			92	3	
					МС 3* Моск-ва	55–90	4–8	78,20	4	
Пойто Вячеслав	48–56	1–3	55,50	3	МС 3* Поль-ша	квалиф.	15–25	80,30	21	103
					МС 3* Москва	квалиф.		70,10	7	
					МС 3* Минск	квалиф.		69,20	10	
					МС 3* Москва	60–75	1–3	73,80	3	

В соответствии с моделью подготовки спортсмены национальной команды по троеборью приняли участие в 5 международных квалификационных турнирах: международных соревнованиях уровня 3 звезд, короткой программе (май – г. Сопот, июнь – г. Москва), этапе Кубка мира (июнь – пос. Ратомка), международных соревнованиях уровня 3 звезд, длинная программа (август – пос. Ратомка, сентябрь – г. Москва).

Елена Телепушкина выступала в турнирах на 3 лошадях. Рейтинговые очки и полную квалификацию набрала в паре с участником предыдущих Олимпийских игр – опытным Пассатом, заняв четыре первых места на турнирах в России и Беларуси, на лошадях Элга и Голиаф имеет половину квалификации.

Александр Фоминов весь сезон выступал на 4 лошадях. Полную квалификацию и рейтинговые очки набрал на лошадях Экстракт и Пасьянс. Участие в этапе Кубка мира на четырех лошадях дало Фоминову возможность стать бронзовым призером финала Кубка мира по троеборью 2011 г.

Вячеслав Пойто принял участие в турнирах на 3 лошадях. Одна из лошадей – Абсолют – не смогла продолжить выступление в сезоне из-за серьезной травмы. Наиболее успешными для Пойто были старт на этапе Кубка мира на Арбате – 3-е место и в Москве на Раскассе – 3-е место, результаты в остальных стартах не позволили набрать необходимых очков и получить полную квалификацию в паре с лошадью Арбат. В настоящее время данный спортсмен имеет квалификацию на лошади Раскассе, а на Арбате лишь половину.

Также необходимо отметить, что в настоящий момент мы имеем резервного всадника на Олимпиаду. Полную квалификацию на Олимпийские игры получила спортсменка Ксения Рыбак в паре с лошадью Престиж и набрала 6 очков в рейтинг. Дебют этой пары состоялся в текущем году в 2 трехзвездочных турнирах.

Спортсмены национальной команды по выездке приняли участие в 3 этапах Кубка мира и 4 международных турнирах уровня 3 звезд, проводимых в России, Украине и Беларуси.

Е. Ефремова в паре с лошадью Крайслер заняла 2 первых, 3 вторых места в этапах Кубка мира и 5 мест в тройке призеров на международных соревнованиях. С. Лойко с лошадью Гулбис заняла 2 первых, 2 третьих места на этапах Кубка мира, 2 третьих места на международных соревнованиях уровня 3-х звезд. С. Евщик с лошадью Домбай заняла 2 первых и 2 третьих места в этапах Кубка мира.

Главными стартами сезона для национальной команды по выездке и преодолению препятствий (конкуру) были этапы Кубка мира (ЭКМ) и Кубок Наций в конкуре, проводимые соответственно в сентябре и июле на базе республиканского центра олимпийской подготовки конного спорта и коневодства в пос. Ратомка Минского района (таблица 2).

В указанных соревнованиях в программах Большой приз (БП), Большой приз специальный (БПС) и КЮР Большого приза (КЮР БП) спортсменки высшей школы верховой езды заняли: С. Лойко – 1-е место (план 1–3-е место), Е. Ефремова – 2-е место (план 1–3-е место), Е. Варченя – 3-е место (план 4–8-е место), В. Желобкович – 4-е место (план 4–8-е место), Г. Зотова – 5-е место (план 4–8-е место). С. Евщик – 1-е место в личной программе Гран-при.

Спортсмены В. Иванов, И. Васьков, Е. Мороцкий, М. Крына заняли 2 место в Гран-при (Кубок Наций, 160 см) (план 1–3 место). Спортсмен И. Васильев не участвовал в программах Гран-при из-за отсутствия основной лошади. Кроме этого, В. Иванов занял 2-е место, Е. Мороцкий – 4-е место на этапе Кубка мира в Санкт-Петербурге (Россия). И. Васьков занял 4-е место в Гран-при на четырехзвездочном турнире в России.

Таблица 2 – Анализ соревновательной деятельности спортсменов национальной команды по выездке и преодолению препятствий в сезоне 2011 г.

Фамилия, имя спортсмена	Контрактные обязательства	Главные соревнования				
		Наименован. сор-ний	план		выполнение	
			результат	место	результат	место
выездка						
Ефремова Екате- рина	ЭКМ 1–3 м	ЭКМ Минск	БП 63–66 %	2–5	БПС 64,83 %	2
Варченя Екатерина	ЭКМ 1–3 м	ЭКМ Минск	БП 60–64 %	4–8	БПС 61,97 %	3
Желобкович Веро- ника	ЭКМ 4–8 м	ЭКМ Минск	БП 60–63 %	4–8	КЮР БП 63,95 %	4
Зотова Галина	ЭКМ 4–8 м	ЭКМ	БП 62–64 %	4–8	КЮР БП 62,15 %	5
преодоление препятствий						
Иванов Василий	ЭКМ 1–3 м	ЭКМ Кубок Наций	0–8 ш.о.	1–3	12/0 ш.о.	2
Васьков Ибрагим	ЭКМ 4–8 м	ЭКМ Кубок Наций	0–8 ш.о.	1–3	4/0 ш.о.	2
Мороцкий Егор	ЭКМ 1–3 м	ЭКМ Кубок Наций	0–8 ш.о.	1–3	8/4 ш.о.	2
Васильев Игорь	ЭКМ 4–8 м	ЭКМ Минск	0–8 ш.о.	4–8	Не участвовал, продажа осн. лошади	

Следует отметить, что основная подготовка спортсменов и спортивных лошадей осуществлялась на базах учебно-спортивных учреждений нашей республики. Это республиканский центр олимпийской подготовки конного спорта и коневодства в пос. Ратомка, Могилевский областной центр олимпийского резерва по конному спорту и современному пятиборью, Гомельский областной центр олимпийского резерва по конному спорту, Минский областной центр олимпийского резерва по конному спорту, областной центр олимпийского резерва по конному спорту и коневодству г. Барань Витебской области, 13 детско-юношеских спортивных школ по конному спорту, подведомственных как областным управлениям по физической культуре спорту и туризму, так и Федерации профсоюзов Беларуси [3, 4].

Результаты проведенных исследований показали, что модели подготовки национальной команды по выездке, троеборью и преодолению препятствий были выполнены в полном объеме.

К окончанию спортивного сезона 2011 года рейтинговое количество очков Е. Телепушкиной составило 226, А. Фомина – 155, В. Пойто – 103, что позволяет рассчитывать на получение 2 олимпийских лицензий (Е. Телепушкина, А. Фомина). В. Пойто сохраняет шанс получить лицензию до 31 июня 2012 г.

Сравнительный анализ запланированных и показанных результатов выявил, что спортсмены национальной команды Республики Беларусь по конному спорту выполнили плановые задания и контрактные обязательства.

1. Программа развития конного спорта в Республике Беларусь в олимпийском цикле 2009–2012 годов // Программа утверждена на открытом заседании Президиума БФКС от 29.11.2008 г.

2. Информация о развитии конного спорта в Республике Беларусь // Информационно-аналитическая справка. – Материалы ОО «Белорусская федерация конного спорта».

3. Горохова, А.В. Современные тенденции развития конного спорта / А.В. Горохова, Н.А. Петухова // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта: материалы Междунар. науч.-метод. конф.; Минск, 10–11 апреля 2008 г. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 213–218.

4. Петухова, Н.А. Повышение эффективности соревновательной деятельности в конном троеборье / Н.А. Петухова, А.Н. Селищева, Н.О. Юранова // Международная научно-практическая конференция государств-участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 27–28 мая 2010 г. – Минск: БГУФК, 2010. – С. 122–126.

ДИНАМИКА ОБЩЕГО И ПАРЦИАЛЬНЫХ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ У ПЛОВЦОВ 15–17 ЛЕТ

П.М. Прилуцкий, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Е.А. Платонова, О.Е. Платонова,

Белорусский государственный экономический университет,
Республика Беларусь

Во всех циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, тренировочные нагрузки достигли своего предела и дальнейшее повышение результативности может происходить только за счет качественного улучшения планирования тренировочных нагрузок. В этой связи большую актуальность приобретает определение оптимального соотношения объемов тренировочных нагрузок аэробной и анаэробной направленности в годичном цикле тренировки [3, 4].

Знание основных параметров тренировочной работы позволяет эффективно управлять подготовкой спортсмена на любом из этапов многолетней тренировки. Изучение изменений объемов тренировочной нагрузки в течение года позволяет судить о стратегии планирования годичного макроцикла, характерных ее особенностях. Это особенно важно знать для спортсменов, добивающихся высоких спортивных результатов [1–4].

Подготовка квалифицированных спортсменов становится с каждым годом все сложнее. В связи с этим важное значение имеет создание высокоэффективной системы их подготовки. Непрерывный рост спортивных достижений, все возрастающие тренировочные и соревновательные нагрузки повышают требования к спортсмену, предъявляют соответственно более жесткие требования к качеству планирования тренировочных нагрузок и эффективному их воздействию. Наиболее сложным периодом в подготовке пловцов является возраст 15–17 лет, то есть переходный период из юношеского спорта во взрослый [2, 3].

С целью выявления наиболее оптимального варианта годичного макроцикла нами была проанализирована и изучена динамика общего и парциальных объемов тренировочной нагрузки у десяти пловцов (КМС–МС, 15–17 лет). Все пловцы являлись победителями чемпионатов Республики Беларусь. Тренировочные нагрузки подразделялись на пять зон интенсивности, принятых в спортивном плавании.

Динамика общего и парциальных объемов плавания представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика объемов тренировочной нагрузки у пловцов 15–17 лет в годичном макроцикле

Зона интенсивности	I цикл		II цикл		за год	
	км	%	км	%	км	%
15 лет						
Общий объем	719±20,4	100	1142,5±57,83	100	1861,5±69,93	100
I–II	555,7±14,8	77,3	923,8±38,63	80,9	1479,5±46,24	79,5
III	111,4±7,3	15,5	142,2±15,25	12,4	253,6±17,28	13,6
IV	33,2±1,06	4,62	51,1±1,93	4,48	84,3±1,76	4,53
V	18,7±1,04	2,6	25,9±5,52	2,27	44,6±6,16	2,4
16 лет						
Общий объем	787,7±96,69	100	1286,8±55,95	100	2074,5±86,05	100
I–II	606,6±62,53	77	989,4±10,0	76,9	1599,6±36,4	77,1
III	115,4±29,5	14,6	213,3±26,45	16,6	328,7±8,5	15,8
IV	42,1±17,64	5,35	53,7±12,95	4,2	95,8±34,9	4,6
V	23,7±3,18	3,01	30,4±6,55	2,3	54,1±6,3	2,5
17 лет						
Общий объем	851,3±9,95	100	1448,1±8,65	100	2299,4±8,15	100
I–II	658,2±12,7	77,3	1128,5±6,15	77,9	1786,7±9,15	77,7
III	121,6±9,2	14,3	228,5±7,05	15,8	350,1±8,5	15,2
IV	47,3±1,95	5,6	57,7±2,95	4,0	105,0±2,55	4,6
V	24,2±1,3	2,8	33,4±2,15	2,3	57,6±1,95	2,5

Общий объем плавания пловцов 15-летнего возраста составил 1861,5±69,93 км. Объем плавания в аэробной зоне энергообеспечения составил 1479,5±46,24 км, в смешанной – 253,6±17,28 км, в гликолитической и алактатной 84,3±1,76 км и 44,6±6,16 км соответственно.

Объем плавания в V зоне энергообеспечения по отношению к общему объему составил 2,4 %, в III зоне – 13,6 %, в I–II зоне – 79,5 %.

16-летние пловцы проплывают за год 2074,5±8605 км. При этом объем плавания в I–II зоне энергообеспечения составил 1599,6±36,4 км, в III зоне – 328,7±8,5 км, в IV зоне – 95,8±34,9 км, в V зоне – 54,1±6,3 км. Процентное соотношение парциальных объемов плавания у пловцов данного возраста составил: в V зоне – 2,5 % от общего объема плавания, в IV зоне – 4,6 %, в III зоне – 15,8 %, в I–II зонах – 77,1 %.

17-летние пловцы за год преодолели 2299,4±8,15 км, в том числе по зонам энергообеспечения: в I–II зонах – 1786,7±9,15 км, в III зоне – 350,1±8,5 км, в IV зоне – 105,0±2,55 км, в V зоне – 57,6±1,95 км. Отношение парциальных объемов плавания к общему объему было следующим: V зона – 2,5 %, IV зона – 4,6 %, III зона – 15,2 %, I–II зоны – 77,7 %.

Приросты объемов плавания по отношению к объемам плавания 15-летних в среднем составил 6,1–12,9 (таблица 2).

Таблица 2 – Прирост объемов плавания по годам тренировки, %

Зона интенсивности	Возраст, лет		
	15	16	17
Общий объем	100	10,3	9,8
I–II	100	7,5	10
III	100	12,9	6,1
IV	100	12	8,8
V	100	11,5	6,1

Анализ динамики общего и парциальных объемов тренировочной нагрузки показал, что она увеличивается из года в год. В мете с тем соотношением по зонам энергообеспечения сохраняется практически на одном уровне. Так, объем плавания в III зоне у 15-летних пловцов составил в среднем 253,5 км, в IV зоне – 84,3 км, в V зоне – 44,6 км. У 17-летних пловцов эти объемы были соответственно – 350,1 км; 105,0 км и 57,6 км. Процент от общего объема плавания в I–II зонах у 15-летних пловцов составил 79,5 %, у 16-летних – 77,1 %, у 17-летних – 77,7 %. В III зоне энергообеспечения он составлял соответственно по возрастам – 13,6 %; 15,8 %;

15,2 %; в IV – 4,5 %; 4,6 %; 4,6 %; V зоне – 2,4 %; 2,5 %; 2,5 %. Это говорит о том, что независимо от объема плавания процентные пропорции в плавании по зонам интенсивности сохраняются во всех возрастах.

Приросты объемов плавания с возрастом уменьшаются. Так, прирост общего и парциальных объемов плавания у 16-летних пловцов составил 7,5–12,9 %, а у 17-летних – 6,1–10 %.

Во всех возрастах, независимо от количества соревнований в году, четко просматривается двухцикловое планирование с выделением подготовительных и соревновательных периодов. Каждый из полугодичных циклов заканчивался основным стартом.

У пловцов 15–17 лет основным соревнованием I цикла является зимний чемпионат Республики Беларусь. Второй цикл заканчивается летним чемпионатом страны или (для тех, кто отобран в состав сборной команды республики) летним чемпионатом Европы.

1. Иванченко, Е.И. Основы планирования спортивной подготовки: пособие / Е.И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2012. – 59 с.

2. Петрович, Г.И. Распределение тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки пловцов: метод. рекомендации / Г.И. Петрович, П.М. Прилуцкий. – Минск: Тиголь, 1991. – 25 с.

3. Петрович, Г.И. Особенности подготовки пловцов на различных этапах многолетней тренировки: метод. рекомендации / Г.И. Петрович, П.М. Прилуцкий, Н.А. Парамонова. – Минск: РУП «Минсктиппроект», 2002. – 24 с.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит-ра, 2004. – 808 с.

ПОДБОР МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ДЛЯ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ 8–10 ЛЕТ

Ю.А. Рак, Н.Н. Иванова,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В современном фигурном катании даже при высоком уровне технического мастерства недостатки хореографической подготовленности отрицательно сказываются на общем спортивном результате. Особый интерес представляет значение отдельных наиболее специфичных хореографических характеристик в мастерстве фигуристов [1].

Значение драматургии, хореографии, музыки в программах весьма велико. Соревновательные программы спортсменов можно сравнить с небольшими театрализованными спектаклями. Отлично поставленная программа с художественной точки зрения может иной раз компенсировать недостатки технического мастерства фигуристов. И наоборот, впечатление от технически сложной и безошибочно выполненной программы значительно снижается, если она слаба с художественной точки зрения [3].

В основе хореографической подготовки лежит музыка. Каждое выбранное музыкальное произведение требует интерпретации в хореографическую композицию. Необходимо свободно владеть средствами передачи этих идей, то есть высоким художественным исполнительским мастерством, которое может появиться в результате систематических занятий хореографией, овладением упражнениями, распределенными по годам обучения [2].

В своей работе мы поставили перед собой **цель**: определить, как влияет выбранная музыкальная композиция на результат выступления юных спортсменов в соревнованиях.

В связи с этим мы решали следующую **задачу**: изучить и проанализировать, какие музыкальные композиции наиболее подходят для данного возраста.

Для этого в данном эксперименте мы использовали такие **методы**, как анализ литературных источников, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение.

Педагогический эксперимент был построен на основе показателей программных компонентов по материалам ISU: навыки катания, переходы и соединительные шаги, представление/исполнение программы, хореография, интерпретация.

Педагогический эксперимент проводился в течении одного года на базе ДЮСШ по фигурному катанию на коньках г. Минска. В эксперименте участвовали две группы учащихся 8–10 лет, одну из которых мы обозначили как контрольную другую – экспериментальную.

Мы предложили спортсменам контрольной группы составить программу под такие музыкальные произведения, как полька, вальс, характерные народные танцы. А участникам экспериментальной группы предложили составить программы под более серьезные классические произведения Рахманинова, Чайковского, Прокофьева и т. д. Для выявления итогов эксперимента были проведены специальные тестирования на соревнованиях «Звездочка» в сезоне 2010 года.

Тестирование фигуристов проводилось в два этапа (апрель, ноябрь). На каждом этапе спортсмена оценивала отдельная бригада судей в количестве 3-х человек. Судьи оценивали только представление, хореографию и интерпретацию программы спортсмена по предложенной нами шестибальной системе судейства. В итоге подсчитывался средний бал по результатам соревнований первого и второго этапов. Результаты эксперимента приведены в таблицах 1, 2.

Таблица 1 – Результаты контрольной группы

Фамилия имя	1 этап			Результат	2 этап			Результат	Итог
	1судья	2судья	3 судья		1судья	2 судья	3 судья		
Е.П.	4	5	4	4,3	5	5	5	5	4,6
В.Д.	4	5	5	4,6	5	5	6	5,3	4,9
Е.Д.	5	5	4	4,6	5	6	6	5,6	5,1
А.Г.	5	5	5	5	5	6	6	5,6	5,3

Таблица 2 – Результаты экспериментальной группы

Фамилия имя	1 этап			Результат	2 этап			Результат	Итог
	1судья	2судья	3 судья		1судья	2 судья	3 судья		
Ю.Р.	3	3	3	3	3	4	4	3,6	3,3
Д.Г.	3	4	3	3,3	3	4	3	3,3	3,3
С.К.	3	3	4	3,3	3	3	3	3	3,1
А.А.	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Таким образом, в результате нашего эксперимента было установлено, что дети, которые представляли контрольную группу, показали на соревнованиях более лучший результат, так как музыка, подобранная для их соревновательных программ, была наиболее доступна для восприятия такого возраста (8–10 лет) и благоприятнее влияла на оценку программных компонентов.

Очень важно, чтобы музыка, выбранная для юных спортсменов, была им доступна и понятна. Серьезная симфоническая или камерная музыка требует длительной подготовки для понимания всех ее аспектов. Композиция с использованием такой музыки получается «механически заученной», что также влияет и на исполнение технических элементов программы.

Раньше вопросы эстетики в фигурном катании на коньках трактовались довольно просто. Все сводилось к тому, что фигурист должен быть подтянут, аккуратен, грациозен, уметь красиво двигаться. Необычайно возросло за последние годы мастерство фигуристов, расширилось и представление об эстетике фигурного катания на коньках. Ее нельзя уже характеризовать одними хореографическими признаками. На первое место выдвинулись такие понятия, как музыкальность, яркая эмоциональность, образная выразительность исполнения [1].

Таким образом, в итоге нашего эксперимента было установлено, что при выборе музыки для соревновательных программ юным фигуристам 8–10 лет надо учитывать их техническую подготовленность и индивидуальное восприятие музыки. Композиция с использованием серьезной симфонической музыки не совсем понятна юным спортсменам этого возраста. Об этом можно судить по результатам соревнований спортсменов экспериментальной группы. Программы, исполненные спортсменами этой группы, выглядели «не живыми», «механически заученными».

По результатам выступлений обеих групп хорошо заметно, что восприятие спортсменами музыки влияет и на исполнение технической стороны программы. Серьезная симфоническая музыка требует длительной подготовки для восприятия и должна соответствовать более высокому уровню технической подготовленности фигуристов высокой квалификации.

1. Хохлова, Т.С. Оценка художественной подготовленности фигуристов-одиночников в целях объективизации управления тренировочным процессом: метод. разработка для слушателей факультета усовершенствования и студентов специализации ГЦОЛИФК / Т.С. Хохлова. – М., 1984. – 11 с.

2. Парамонова, Н.А. Фигурное катание на коньках: программа для специализированных учебно-спортивных сооружений и училищ олимпийского резерва. / Н.А. Парамонова, И.Е. Токаревская, А.И. Морозов. – Минск, 2008. – 127 с.

3. Медведева, И.М. Фигурное катание на коньках / И.М. Медведева. – Киев.: Олимпийская литература, 1998. – 223 с.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БОРЦА

В.И. Рудницкий, канд. пед. наук, профессор,

Л.А. Либерман, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Основными упражнениями борца являются схватки, в которых решаются задачи: приобретения, закрепления и дальнейшего совершенствования технических и тактических навыков и умений: воспитания и развития необходимых борцу физических, волевых и моральных качеств, приобретения и поддержания высокой тренированности.

Каждая из перечисленных задач находит свое полное разрешение в определенных, специально разработанных с этой целью схватках: учебных, учебно-тренировочных, контрольных и соревновательных.

Учебная схватка состоит в том, что она направлена на освоение какого-либо одного приема и сочетания приемов и проводится, как правило, только в стойке или партере. Темп избирается медленный или средний, чтобы борец имел возможность тщательно контролировать свои действия. Такая схватка длится непродолжительное время – борцы не должны чувствовать усталости, которая может помешать правильному усвоению приема. Если действие проводится неточно, имеет смысл прервать схватку и указать борцу на допущенную ошибку. Партнер в учебной схватке должен постараться сделать все от него зависящее, чтобы обучаемый мог полноценно решить стоящую перед ним задачу. По возможности он может дать оценку действиям обучаемого, правильно сориентировать его, указать на недостатки. Проводить такие схватки лучше всего в начале основной части урока. Учебные схватки, главным образом, используются в подготовительном периоде и на этапе предварительной подготовки основного периода.

Учебно-тренировочная схватка основная содействует дальнейшему освоению и совершенствованию техники и тактики борьбы. Она проводится с различными заданиями, направленными на закрепление технических и тактических действий, устранение конкретных недостатков, развитие определенных физических качеств, выработку тех или иных тактических маневров ведения борьбы с конкретными противниками и т. д.

Задания на схватку могут научить одновременно двух борцов. В связи с этим большое значение имеет подбор партнера и правильное распределение задач между упражняющимися. Например, одному из борцов дается задание совершенствовать переводы в партер, а другому – уходы в стойку из положения партера. Если упражняющиеся не получают специального задания – совершенствовать защиту – то все их стремление должно быть направлено на выполнение приемов и контрприемов. Каждый из борцов должен по возможности чаще создавать острые ситуации и не уклоняться от таких ситуаций, создаваемых противником, используя их для атаки и контратаки.

Когда один из борцов оказывается спиной к коврику, ему нужно встать на мост, а другому, заняв правильное исходное положение для выполнения дожимания, дать возможность партнеру уйти с моста.

Учебно-тренировочные схватки строятся по различным формулам: с различным чередованием в стойке и партере, только в стойке или только в партере.

Учебно-тренировочную схватку так же как и учебную можно прервать для указаний на ошибки и борца, но делать это следует при крайней необходимости.

Место учебно-тренировочных схваток в уроке зависит от разновидности занятия. Если занятие учебно-тренировочное, схватку проводят в начале основной части, после того, как борцы проведут тренировочную схватку и некоторое время отдохнут.

Наиболее часто к учебно-тренировочным схваткам прибегают в подготовительном периоде, на этапах предварительной и непосредственной подготовки к соревнованиям.

Тренировочная схватка заключается в совершенствовании техники, тактики, развитии необходимых борцу физических и других качеств в условиях, близких к соревнованиям.

В тренировочной схватке борец всесторонне отшлифовывает приемы, контрприемы, защиты и комбинации. Он стремится побывать в самых различных положениях и ситуациях и найти у них правильный выход, старается выполнить технические действия из различных положений, упражняется в осуществлении всевозможных тактических замыслов и маневров, в тактике ведения схватки с различными противниками.

Тренировочная схватка обычно ведется в высоком темпе. Выполнение всех действий движений происходит с полной ответственностью за их правильный исход. Однако ведя схватку, борец не должен бояться проигрыша. Стремление во что бы то ни стало уйти от проигрыша, может привести к тому, что он всю схватку может провести в защите в ущерб совершенствованию своих приемов и контрприемов.

Тренировочные схватки могут проводиться как с заданием, так и без него, где чаще всего определяется общее время схватки и спортсмены ведут борьбу в том положении, которое складывается по ходу поединка.

Если борцы проводят тренировочную схватку, каждый из них должен стараться выполнять как можно больше излюбленных приемов и контрприемов, используя при этом различные способы тактической подготовки и благоприятные ситуации, стихийно возникающие по ходу борьбы.

В отличие от учебных и учебно-тренировочных схваток, тренировочную схватку не рекомендуется прерывать для замечаний. В случае крайней необходимости их можно сделать по ходу борьбы. Замечания должны быть ясными и короткими.

Одна из разновидностей тренировочной схватки – схватка без бросков. К ней прибегают, если по каким-либо причинам нет возможности проводить тренировки в борцовском зале. Обычно схватка без бросков проводится на последней тренировке, перед началом соревнований, с целью избежать травмы. Такие схватки могут быть включены и в занятия по физической подготовке. Тренировочные схватки чаще всего используются в занятиях тренировочного характера, на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Контрольная схватка проводится при полном взаимном сопротивлении, в условиях предельно близких к условиям соревнований. Цель ее – определить уровень тренированности борца, его готовность к участию в соревнованиях, выявить недостатки в подготовке, в какой мере борцу удалось усвоить то или иное техническое действие или тактический маневр. Обычно борцы проводят контрольную схватку по формуле, соответствующей правилам соревнований. Начинается она сразу после индивидуальной разминки. В контрольной схватке борцам следует вести себя так же как и на соревнованиях, если один из борцов падает на «мост», второй должен стремиться прижать его лопатками к коврику. Борец, попавший в критическое положение, в свою очередь, должен приложить максимум усилий, чтобы уйти из него.

Темп для контрольной схватки избирается, как правило, высокий. Однако это не исключает возможности вести борьбу на отдельных отрезках времени и в другом темпе, как это требует тактика.

Контрольная схватка не должна прерываться и сопровождаться какими-либо пояснениями. Разбирать ошибки надо после окончания схватки, либо на специально организованных с этой целью занятиях. Контрольные схватки применяются эпизодически в процессе тренировки и проводятся, как правило, на этапе специальной подготовки за 10–15 дней до начала соревнований. Каждый из борцов, используя свои технические, тактические, физические и волевые возможности, стремится добиться преимущества над противником.

В соревновательной схватке проходит дальнейшее соревнование технического, тактического мастерства и боевых качеств борца в наиболее трудных условиях. Эти схватки борец проводит на соревновательных этапах основного периода тренировки. Отдельные, менее ответственные схватки, могут проводиться и на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

1. Руденков, В.А. Основные средства тренировки борца / В.А. Руденков, В.И. Рудницкий. – Минск, 1992.
2. Рудницкий, В.И. Борьба классического стиля / В.И. Рудницкий, Г.Ф. Мисюк, Н.Н. Нижибицкий. – Минск: Полымя, 1990. – 149 с.
3. Никуличев, В.А. Классификация и учет средств тренировки в спортивной борьбе. Спортивная борьба. Ежегодник / В.А. Никуличев. – 1986. – С. 74–76.

ВЛИЯНИЕ СБИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЯХТСМЕНОВ

А.В. Савицкий,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Все возрастающий уровень результатов в спорте уже давно сделал очевидной проблему поиска путей совершенствования процесса подготовки, которые раскрыли бы неиспользуемые резервы спортсменов в области роста эффективности как тренировочной, так и соревновательной деятельности. Одним из актуальных направлений решения существующей проблемы является совершенствование средств и методов не только разносторонней физической, но и психологической подготовки спортсмена [1, 2].

Исход спортивных соревнований определяется в значительной степени факторами психической готовности. Чем ответственнее соревнования, тем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретают особенности личности и психическое состояние спортсмена. В этих условиях обычно побеждает тот, кто лучше психологически подготовлен к выступлению в каждом конкретном соревновании. Эмоциональная свежесть, уровень развития психомоторных процессов, честолюбивые мотивы и ряд других факторов готовности нередко приводят к победе над физически, технически и тактически более сильным соперником [3, 4].

Задачей исследования было определить наиболее значимые сбивающие факторы, влияющие на соревновательную деятельность квалифицированных яхтсменов.

Организация и методы исследования. На основе анализа специальной литературы было выделено 20 сбивающих факторов, имеющих наибольшее влияние на спортивную деятельность [1, 2, 3, 4, 5, 6]. Для определения значимости этих факторов на спортивную деятельность квалифицированных яхтсменов была разработана специальная анкета (таблица 1).

Таблица 1 – Сбивающие факторы в парусном спорте (форма анкеты)

№	Сбивающий фактор	Балл
1	Боязнь поломки материальной части	
2	Слабый ветер	
3	Сильный ветер	
4	Боязнь опрокидывания во время гонки	
5	Невнимание тренера к вашему выступлению или отсутствие взаимопонимания с тренером	
6	Замечания тренера	
7	Слишком раннее или слишком позднее время стартов, неорганизованное проведение соревнований	
8	Большие затраты времени на дорогу к месту соревнований	
9	Безразличное отношение к вашему выступлению товарищей по команде	
10	Плохие погодные условия (дождь, холод, высокая волна).	
11	Грубость, неприветливость судейской коллегии	
12	Постоянные напоминания об ответственности	
13	Высокая конкуренция	
14	Отсутствие конкуренции	
15	Выступление в состоянии физического утомления или после недавней болезни или травмы	
16	Неудачная жеребьевка (боязнь попадания в сильную группу)	
17	Личные неприятности	
18	Незнакомая или “несчастливая” акватория	
19	Переход на новый класс яхт	
20	Плохой сон в ночь перед соревнованиями	

Участвующим в анкетировании 20 яхтсменам (10 мастеров спорта и 10 кандидатов в мастера спорта) предлагалось выделить в анкете десять наиболее значимых на их взгляд факторов, влияющие на их спортивный результат. За каждую отметку выделенному фактору начислялся один балл. Сумма количества баллов по каждому фактору представленных анкет определяла место (ранг) сбивающих факторов в общем рейтинге (рисунок).

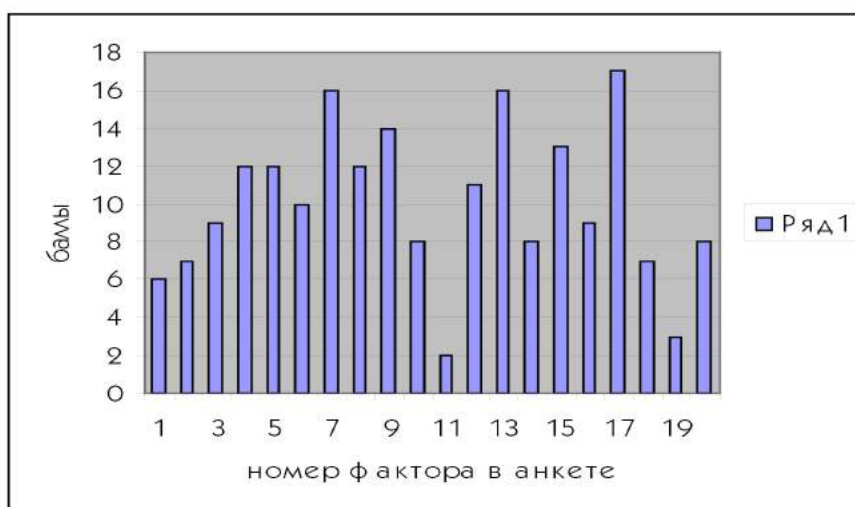


Рисунок – Количественные показатели сбивающим факторам на соревновательную деятельность квалифицированных яхтсменов

Ранжирование по сумме баллов, выявило 10 наиболее значимых для анкетированных факторов (таблица 2).

Таблица 2 – Десять наиболее значимых сбивающих факторов, влияющих на соревновательную деятельность квалифицированных яхтсменов

Ранг	Сбивающий фактор	Сумма баллов
1	Личные неприятности	17
2–3	Слишком раннее или слишком позднее время стартов, неорганизованное проведение соревнований	16
2–3	Высокая конкуренция	16
4	Безразличное отношение к вашему выступлению товарищей по команде	14
5	Выступление в состоянии физического утомления или после недавней болезни или травмы	13
6–8	Невнимание тренера к вашему выступлению или отсутствие взаимопонимания с тренером	12
6–8	Большие затраты времени на дорогу к месту соревнований	12
6–8	Боязнь опрокидывания во время гонки	12
9	Постоянные напоминания об ответственности	11
10	Замечания тренера	10

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что:

- применение анкеты с 20 сбивающими факторами, влияющими на соревновательную деятельность квалифицированных яхтсменов, позволяет выявить наиболее значимые;
- проведенное ранжирование позволило выявить три наиболее значимых для, данного контингента яхтсменов сбивающих факторов;
- наиболее значимым, по сумме баллов анкетированных (17 баллов), является фактор личные неприятности;
- большое влияние на соревновательную деятельность яхтсменов оказывают факторы слишком раннего или слишком позднего время стартов и неорганизованного проведения соревнований (16 баллов), а также высокая конкуренция (16 баллов);
- наименьшее влияние на соревновательную деятельность анкетированных оказывают факторы замечания тренера и постоянные напоминания об ответственности (10–11 баллов).

В результате определена степень влияния различных сбивающих факторов на соревновательную деятельность яхтсменов. С целью повышения надежности выступления на соревнованиях в учебно-тренировочном процессе необходимо создание определенных условий, способствующих адаптации к сбивающим факторам. В первую очередь, это акцентирование внимания на наиболее значимых факторах, таких как:

- личные неприятности;
- слишком раннее или слишком позднее время стартов, неорганизованное проведение соревнований;
- высокая конкуренция.

Изучение сбивающих факторов позволяет выделить их ранг, обнаружить слабые стороны в процессе подготовки спортсменов, определить пути повышения ее эффективности и определить необходимые средства и методы их спортивной тренировки.

1. Елисеев, Е.В. Психофизиологические основы повышения помехоустойчивости движений спортсменов / Е.В. Елисеев. – Челябинск: Экодом, 2000. – 124 с.
2. Ивойлов, А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена / А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 108 с.
3. Ларин, Ю.А. Спортивная подготовка яхтсмена: учеб. пособие / Ю.А. Ларин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ростов-н/Д: Феникс, 2005. – 256 с.
4. Потапов, В.Я. Подготовка яхтсменов высшей квалификации к соревнованиям с учетом психологических факторов / В.Я. Потапов. – Малаховка: МОГИФК, 1987. – 24 с.
5. Томилин, К.Г. Годичный цикл подготовки квалифицированных яхтсменов: учеб. пособие / К.Г. Томилин, Т.В. Михайлова, М.М. Кузнецова. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 224 с.
6. Парусный спорт: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / НИИ физ. культуры и спорта РБ; сост. А.Н. Морозов, А.С. Дубковский, А.Л. Капыш. – Минск, 2006. – 76 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

С.М. Струганов, канд. пед. наук,

Восточно-Сибирский институт МВД Российской Федерации,
Российская Федерация

Аннотация. Снижение физического развития молодого поколения отражается и на физической подготовленности сотрудников силовых структур. Чтобы решить данную проблему необходимо обновление учебно-воспитательного процесса по физической культуре начиная с дошкольного образования, а также активизация спортивно-массового движения среди населения.

Одной из важнейших задач подготовки специалистов в высших учебных заведениях является непрерывное улучшение образовательного процесса. Не исключение является и дисциплина «Физическая подготовка» в образовательных учреждениях силовых ведомств. Решение поставленных задач особенно необходимо в современных условиях реформирования данных структур. В ряде проведенных исследований отмечается, что уровень физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств в последние годы не улучшается, а наоборот, имеет негативную тенденцию к снижению физической подготовленности, особенно на завершающем этапе обучения, когда слушатели выходят на практику, где времени для занятий физической подготовкой почти не отводится, а самостоятельно заниматься у многих не хватает силы воли.

Для решения данной проблемы необходим научно-теоретический поиск, разработка новых концептуальных направлений и подходов с целью совершенствования системы физической подготовки в процессе обучения и практической деятельности высококвалифицированных специалистов для силовых структур.

Одной из задач в этом направлении является повышение качества физической подготовки слушателей образовательных учреждений силовых ведомств, приведение ее в соответствие с особенностями служебно-профессиональной деятельности и требованиями высшей школы.

Системный анализ организации и проведения физической подготовки в вузах свидетельствует о том, что имеются определенные недостатки, которые выражаются в следующем:

- недостаточное теоретическое и экспериментальное обоснование различных направлений функционирования физической подготовки в современных условиях профессионального обучения;
- отдельные элементы системы физической подготовки вовсе не планируются или планируются разрозненно, отсутствует комплексный подход к планированию исходя из цели и задач физической подготовки;
- ярко выраженная развивающая и тренирующая направленность физической подготовки, сужающая ее функционирование на современном этапе профессионального обучения;
- отсутствие учета взаимосвязи плановых обязательных и самостоятельных занятий;
- недостаточное использование новых современных технологий обучения и тренировки;
- низкая эффективность физической подготовки обусловливается крайне слабой материальной базой, нехваткой квалифицированных кадров, недостатками финансирования и недостаточным научно-методическим обеспечением;
- платные услуги в сфере физической культуры пока не позволяют эффективно решать задачи физического совершенствования сотрудников силовых ведомств.

Вышеизложенные недостатки связаны с нерациональным сочетанием массового и профессионального спорта, физкультурного, дошкольного, школьного и вузовского образования, которые ярко отражают физическое развитие и подготовленность молодого поколения, а также физическую подготовленность силовых структур. Отсюда можно сделать вывод о неудачах в реформировании системы физической культуры и спорта, которая является общей проблемой для всей России.

Чтобы повысить эффективность физической подготовки в настоящее время необходима дифференциация учебного материала и индивидуализация обучения. Сущность данного подхода заключается в распределении обучаемых на группы с последующей активизацией индивидуальной работы и повышения мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни.

При планировании физической нагрузки необходимо учитывать подготовленность обучаемых, используя эффективный для этого метод «групповой индивидуализации», когда занимающиеся разбиваются на группы в соответствии с уровнем физической подготовленности при проведении основной части занятия (по возрастам, половым признакам).

Физическая подготовка в силовых структурах также представляет собой специализированный педагогический процесс, направленный на физическое совершенствование занимающихся, который включает в себя образовательную, оздоровительную, тренирующую и развивающую направленность.

Оздоровительная направленность связана с оптимизацией форм и развитием различных функций организма человека, направленных на укрепление здоровья, повышение устойчивой сопротивляемости к забо-

леваниям организма и его закаливанию. **Образовательная** – с совершенствованием теоретических знаний, двигательных умений и навыков, развитием двигательных качеств человека (сила, быстрота, выносливость и др.), а также волевыми качествами и умение противостоять физическому утомлению. **Развивающая и тренирующая** направленность совершенствует основные физические и специальные качества в процессе обучения.

Поэтому, чтобы повысить уровень физической подготовленности, в первую очередь, необходимо реализовывать оздоровительные задачи. Параллельно оздоровительным решать образовательные, связанные с овладением программой обучения, и уже после этого приступить к повышению функциональной подготовленности, где необходимо делать акцент на развивающую и тренирующую направленность.

Нельзя отрицать в настоящее время слабую физическую подготовленность поступающих в образовательные учреждения силовых ведомств, так как это является общей проблемой подготовки высококвалифицированных и физически подготовленных специалистов. Тенденция ухудшения физической подготовленности является следствием недооценки вышеизложенного подхода к системе. Погоня за повышением развивающей и тренирующей направленности физической подготовки, увеличением моторной плотности занятий и т. п. при больших промежутках между учебными занятиями дает на практике нулевой эффект и иногда приводит к отрицательным последствиям. Это выражается в том, что у слушателей, имеющих низкую физическую подготовленность и не способных освоить учебную программу, проявляется негативное отношение к занятиям физическими упражнениями и стремление перейти в группы ЛФК, которые в силовых структурах отсутствуют. К сожалению, этот факт может перечеркнуть положительное влияние от использования средств и методов физической подготовки для повышения физической и умственной работоспособности, борьбы с гиподинамией, профилактики напряженного умственного труда и др.

Несомненно, что эффективность занятий, как обязательных плановых, так и самостоятельных, находится в прямой зависимости от формирования потребностно-мотивационной сферы, уровня теоретических знаний, умений и навыков, которые являются составляющими успеха.

Еще к одному из перспективных значимых направлений можно отнести «спортизацию» учебно-воспитательного процесса по физической подготовке. Суть данного направления заключается в разработке спортизированных учебных программ, учета спортивных интересов обучаемых с целью повышения мотивации и воспитания потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Реализация этого направления предполагает постепенный переход от обязательных форм к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, которое обуславливает усиление образовательной и методической направленности педагогического процесса, освоение теоретических знаний, умений и навыков, а также самостоятельное осуществление спортивной деятельности.

Большую роль в этом плане должна играть спортивно-массовая работа. Во многих развитых странах мира спортивно-массовое движение очень развито и охватывает миллионы занимающихся физической культурой чтобы привлечь их к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. В Наставлении по физической подготовке (НФП-96) также затронута эта проблема, где указывается на необходимость развития физкультурно-спортивной работы как одного из важных средств повышения уровня физической подготовленности, спортивного мастерства и организации досуга сотрудников органов внутренних дел.

В процессе занятий физическими упражнениями и спортом укрепляется и закаливается организм занимающихся, совершенствуются профессионально-прикладные навыки, физические и морально-психологические качества сотрудников.

Реализация новой формы организации учебно-воспитательного процесса может быть обеспечена, обогащена и носить более эффективный характер. Для этого необходимо более широко использовать основные методы физической тренировки: строго регламентированных упражнений, игровой, соревновательный и др. Данные методы разнообразят процесс обучения и могут применяться как для начального обучения, разучивания движений, совершенствования физических качеств, так и для повышения физической подготовленности обучающихся в учебном процессе.

Анализ практики и результатов научных исследований показывает целесообразность проведения поэтапного обновления содержания учебно-воспитательного процесса по физической подготовке. На первом этапе определяется спортивная ориентация того или иного учебного раздела и знакомство с избранными видами спорта. Второй этап предусматривает предварительную подготовку к спортизации учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка». На третьем этапе планируется объединение слушателей в относительно однородные по спортивным интересам и уровню спортивной подготовленности группы для организации самостоятельных тренировок вне рамок академического расписания и участия в официальных соревнованиях.

Все это связано с изменением методологии построения учебного процесса по физической подготовке в вузах и формированием к концу обучения способности к самостоятельному планированию учебно-тренировочных занятий и осуществлению самоконтроля за своим физическим состоянием.

Выводы. Реализация вышеизложенных вопросов в процессе обучения позволит обеспечить сочетание обязательных учебных занятий с самостоятельными занятиями физическими упражнениями и в дальнейшем выборе вида спорта для спортивного совершенствования, а также повысит способность занимающихся переносить максимальные физические и психические нагрузки. Кроме того, будущим выпускникам образователь-

ных учреждений силовых ведомств это даст возможность получить необходимые навыки в управлении спортивной работой в послеузовский период, находясь на различных руководящих должностях.

Таким образом, практическое внедрение высказанных выше положений в определенной мере позволит повысить качество обучения и активизировать процесс физической подготовки высококвалифицированных специалистов в процессе их обучения.

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ: ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ЯХТСМЕНОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

К.Г. Томилин, канд. пед. наук, доцент,
Сочинский государственный университет,
Российская Федерация

Современный спорт требует экономически обоснованного планирования тренировочного процесса [2–5], а также применения эффективных технологий подготовки высококвалифицированных спортсменов [6].

При подготовке яхтсменов-гонщиков тренеры сталкиваются с необходимостью решения многих организационных и методических вопросов, отнимающих много сил и времени. Среди них можно выделить несколько основных направлений:

- отбор членов экипажа;
- отбор материальной части;
- подготовка материальной части;
- общая подготовка спортсмена;
- специальная подготовка яхтсмена-гонщика.

Каждое из направлений, в свою очередь, подразделяется еще на ряд составляющих, требующих детальной проработки [1].

Для обоснования структуры годичного цикла подготовки яхтсменов-гонщиков высокой квалификации, нами проведен опрос ведущих тренеров сборной команды страны, где каждый из них в письменном виде высказывал свое мнение о рациональном планировании. В результате анализа отчетов выяснилось, что при определении длительности этапов подготовки тренеры, как правило, исходят из имеющихся конкретных условий (организационных, погодных и т. д.), в которых им приходится работать; по-разному тренеры определяли наименование этапов.

Тем не менее, удалось выделить основополагающие моменты структуры годичного цикла подготовки отечественных яхтсменов: 1) общеподготовительный этап, с использованием больших объемов ОФП (2–4 месяцев в зависимости от климатических условий); 2) специально-подготовительный этап, с большими объемами спецподготовки; 3) предсоревновательный этап с работой по настройке яхты на максимальную скорость, 4) соревновательный этап; 5) реабилитация и т. д. [2–4, 6].

В зимние месяцы года большинство тренеров считали необходимым значительно уменьшить объем работы на воде, оставив минимум для поддерживающего режима. В отдельных случаях встречалась тенденция к круглогодичной работе по проверке парусов и настройке яхт на максимальную скорость, что в зимние месяцы, естественно, не могло дать желаемого эффекта.

Тренеры были почти единодушны в определении минимального числа (пять) международных, или крупнейших национальных, регат перед главными соревнованиями сезона, планируемыми (как и олимпийская регата) на сентябрь, и объеме работы на воде перед первым международным соревнованием (300 часов).

Большие расхождения в определении времени для освоения новой материальной части, по всей видимости, были связаны с различием практического опыта этой работы у яхтсменов различных классов и уровня сложности материальной части.

В результате переработки материалов опроса удалось сформулировать основные требования к построению годичного цикла подготовки яхтсменов высокой квалификации. Крайне интересно, что при обсуждении их на крупнейшей научной конференции, проходившей в Таллинне, выяснилось, что структура годичного цикла подготовки яхтсменов практически совпадала с подготовкой высококвалифицированных атлетов из других видов спорта (гребли, легкой атлетики и т. д.). Научное объяснение этому факту прозвучало в докладах этой же научной конференции, и кратко может быть сформулировано следующим образом:

1. В процессе годичного цикла необходимо досконально проработать все разделы подготовки высококвалифицированного спортсмена, которые для удобства разбиты на этапы и растянуты во времени.

2. Каждый этап (за исключением общеподготовительного) по длительности не должен превышать 1,5–2 месяца чтобы избежать полной адаптации атлета к применяемым тренировочным нагрузкам и снижения темпов прироста показателей.

Таблица 1 – Структура годичного цикла подготовки яхтсменов (образец)

Время подготовки:	Октябрь	Ноябрь, декабрь, январь, февраль	Март, апрель		Май, июнь	Июль, август, сентябрь	
Этапы Подготовки:	Реабилитационный	Общеподготовительный	Специально подготовительный	Предсоревновательный	1-й соревновательный	Этап НПКГСС	2-й соревновательный
Основные задачи:	Лечебно-восстановительные мероприятия. Планирование нагрузок на год	Повышение уровня ОФП; старты, отработка тактических приемов; теоретическая подготовка; подготовка материальной части	Отработка техники управления судном; выполнение больших объемов специальной подготовки	Настройка материальной части на максимальную скорость	Накопление соревновательного опыта; проверка готовности; выполнение промежуточных заданий Спорткомитета СССР; отбор стартового состава на главные соревнования сезона	Короткий реабилитационный сбор; совершенствование СП; проверка материальной части на максимальную скорость; активная адаптация к смене суточных и климатических условий	Выполнение заданий Спорткомитета
Контроль-ные обследования:	– СЗ	– ОФП, ФП, ОД, ППГ, СП (тактика)	– СФП, СП (техника маневрирования)	– СП (скоростная техника)	– СП (скоростная техника), ФП, ПП, Р	– СЗ, ФП, ПП, ППГ, СП	– Р, ПП

Примечание: Р – результат на международных соревнованиях; СЗ – состояние здоровья; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; ФП – функциональная подготовка; ОД – операторская деятельность; ПП – психологическая подготовка; ППГ – правила парусных гонок; СП – специальная подготовка.

3. На каждом этапе основное внимание уделяется 2–3 основным и противоположным по направленности разделам подготовки (к примеру: ОФП+теория+матчасть, СФП+психология+разбор протестовых ситуаций, соревнования+реабилитация+сбор информации о соперниках и т. д.), а также поддерживающего режима для остальных разделов спортивно-технического мастерства гонщиков (к примеру, зимой на общеподготовительном этапе эпизодические выходы на воду, чтобы не потерять навыки управления судном).

4. На каждом этапе подготовки устанавливаются контрольные нормативы для отслеживания эффективности применяемых тренировочных воздействий (к примеру, для функциональной подготовки гонщика – за величиной максимального потребления кислорода (МПК), которая в конце общеподготовительного этапа может составлять 80 мл/мин/кг – как это было у братьев Тынисте в 1988 году; в середине соревновательного этапа – 65 мл/мин/кг; в конце сезона – 50–55 мл/мин/кг).

В таблице представлена структура годичного цикла подготовки яхтсменов СССР в сезоне 1986 года, когда на Играх доброй воли-86 советская команда победила сильнейший коллектив яхтсменов США [2].

Даже беглое ознакомление с неполным перечнем качеств, необходимых для яхтсменов-гонщиков высокой квалификации (включающим минимум 40–50 разделов), приводит к мысли о необходимости продуманного распределения работы над каждым из разделов на протяжении года.

Причем невыполнение спортсменом какого-либо раздела (в связи с болезнью и т. д.) практически не позволяет наверстать упущенное без ущерба для работы над другими сторонами подготовки.

В случае смещения сроков проведения главного соревнования сезона на другие месяцы, целесообразно сделать передвижение этапов годичного цикла (не меняя их последовательности и длительности). Таким приемом подвести спортсмена к пику спортивной формы на 1 или 2-м соревновательном этапе.

Если же ответственное соревнование проводится в другие периоды года, то необходимо проводить специальное планирование подготовки.

1. Томилин, К.Г. Креатив-менеджмент и способности специалистов сферы физической культуры и спорта / К.Г. Томилин // Современный российский менеджмент: отрасли, комплексы, обеспечивающие процессы и системы: сб. ст. Всеросс. науч.-практ. конф., г. Волгоград, 4–5 ноября 2011 г. – Волгоград: Планета, 2011. – С. 43–45.

2. Томилин, К.Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков: учеб. пособие / К.Г. Томилин, Т.В. Михайлова, М.М. Кузнецова. – М.: Физическая культура, 2008. – 224 с.

3. Томилин, К.Г. Парусный спорт: пути обеспечения разносторонности подготовки яхтсменов / К.Г. Томилин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №6. – С. 6–9.

4. Томилин, К.Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов: науч.-метод. пособие: в 2 ч. / К.Г. Томилин. – Сочи: СГУТиКД, 2008. – Ч. 1. – 1250 с.

5. Томилин, К.Г. Творческая деятельность тренеров по парусному спорту: науч.-метод. пособие: в 2 частях / К.Г. Томилин. – Сочи: СГУТиКД, 2008. – Ч. 1. – 261 с.

6. Томилин, К.Г. Эффективные технологии подготовки яхтсменов-гонщиков: Основы, концепции, методы, технологии: монография / К.Г. Томилин, А.А. Швец, Б.А. Николаев. – Saarbrücken: LAP, 2011. – 351 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ЖЕНСКОМ СПОРТЕ

Е.В. Фильгина, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Постоянно возрастающий уровень достижений в современном спорте, напряженная конкуренция в борьбе за мировое первенство требуют более совершенной системы спортивной подготовки. В связи с этим одно из центральных мест занимает разработка ее теоретических основ.

По данным специалистов [4, 11, 12, 13] при планировании подготовки спортсменок отмечается недостаточная разработанность методических подходов к организации учета закономерных биологических особенностей женского организма. Ряд ученых отмечает, что в дальнейшем развитие теории спорта обусловлено дифференцированием спортивной подготовки мужчин и женщин [9, 11, 13].

Необходимость разработки теории спортивной тренировки женщин обусловлена тем, что женский организм имеет присущие только ему биологические свойства, не имеющие аналогов у мужчин. Высказывается точка зрения, что существует необходимость изучения специфичности структуры спортивной тренировки женщин в различных видах спорта [10, 13]. По-нашему мнению, такая специфичность должна быть детерминирована особенностью, являющейся общей для всех спортсменок, к которой можно отнести закон волнообразной периодичности физиологических функций женского организма.

В соответствии с методологией исследований в теории физической культуры и спорта это должны быть исследования, обосновывающие в рамках целостного процесса спортивной тренировки совокупность устойчивых взаимосвязей между ее элементами, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Такой совокупностью компонентов данного процесса выступают два взаимообусловленных фактора – структура и содержание спортивной тренировки [7]. Необходимым и достаточным условием решения проблемы дифференцирования спортивной тренировки является разработка ее структуры, отсутствие которой препятствует осуществлению построения тренировки применительно к спортсменкам. Необходима также разработка программно-содержательных характеристик системы подготовки спортсменок, обуславливающих ее дифференцирование.

Отсутствие научно обоснованной педагогической системы, позволяющей осуществить дифференцирование спортивной подготовки мужчин и женщин, обуславливает актуальность исследования.

Проблема исследования заключается в необходимости разработки структуры и программно-содержательного обеспечения силовой подготовки женщин, где ключевое значение приобретает их дифференцирование.

Для решения проблемы необходимо преодоление следующих выявленных противоречий:

- между возрастающим уровнем спортивных результатов в ходе соревновательной деятельности и недостаточной разработанностью теоретико-методических подходов, позволяющих повысить эффективность тренировочной деятельности спортсменок;
- между структурной организацией системы спортивной тренировки и временной организацией биологической системы организма спортсменок;
- между необходимостью учета биологических особенностей организма спортсменок и отсутствием в структуре спортивной тренировки тренировочных циклов, по своей продолжительности соответствующих длительности биологических циклов организма спортсменок.

Теоретико-методологической основой исследования на философском уровне является материалистическая диалектика, в частности, закон перехода количественных изменений в качественные и категория меры, а также философские положения о всеобщей связи, целостности и взаимообусловленности явлений и процессов окружающего мира. На общенаучном уровне использованы положения и принципы системного подхода. На частнонаучном уровне методологической основой исследования является: антропологический подход; концепция общей теории физической культуры [7]; положения теории спорта и системы подготовки спортсменов [2, 5, 6, 7, 9]; концепция временной организации биологических систем [1]; положения теории и методики тяжелой атлетики [3, 4, 8]. На технологическом уровне использовались методы исследования, обеспечивающие получение достоверного эмпирического материала и его первичную обработку.

Выбор силовых видов спорта для проведения исследований обусловлен тем, что, с одной стороны, наибольшая степень полового диморфизма присуща силовым способностям. С другой стороны, среди двигательных способностей человека мышечная сила имеет наибольшую значимость для успешного осуществления спортивной деятельности. Сила мышц составляет двигательную основу действий и в тех спортивных дисциплинах, где специальными являются другие физические способности. Особенности современного спорта обуславливают поиск факторов, определяющих спортивный результат в зависимости от силы спортсмена, считая силовую подготовку базой достижения высоких спортивных результатов в большинстве видов спорта. Доминирующее место при выборе у женщин, занимающихся силовыми видами спорта, занимает тяжелая атлетика.

Основное содержание. В результате анализа научной и методической литературы нами выявлены гендерные отличия, характеризующие структуру и содержание силовой подготовки женщин, которые явились теоретическими предпосылками для ее разработки. К ним отнесены:

- необходимость учета внутренней взаимосвязи системы спортивной тренировки и биологической системы организма спортсменок (микроциклов, мезоциклов, макроциклов тренировочного процесса и специфического биологического цикла организма спортсменок);
- необходимость введения в структуру силовой подготовки спортсменок тренировочных циклов, по своей продолжительности соответствующих длительности специфического биологического цикла женщин и его отдельных фаз;
- необходимость достижения хронологического соответствия продолжительности циклов спортивной тренировки и биологических циклов организма спортсменок.

Теоретическим основанием педагогической системы дифференцирования силовой подготовки спортсменок в тяжелой атлетике является принцип дифференцированного построения спортивной тренировки. Сущность принципа состоит в том, что структура и содержание спортивной тренировки мужчин и женщин имеет различие. Для ее построения используются дифференцированные тренировочные циклы, где в тренировке спортсменок применяют:

- тренировочные микро- и мезоциклы, длительность которых соответствует продолжительности специфического биологического цикла и его отдельных фаз и выражается в хронобиологических единицах (циклах, фазах);

– комплексные микро- и мезоциклы, включающие циклы, продолжительность которых выражается в хронологических и в хронобиологических единицах;

– макроциклы, состоящие из комплексных микро- и мезоциклов, позволяющие учитывать биологические особенности женского организма, не имеющие аналогов у мужчин.

Содержание спортивной тренировки включает различные закономерности становления сторон спортивного мастерства мужчин и женщин, формирования адаптационных процессов в функциональных системах, темпов роста спортивного мастерства, различную общую продолжительность многолетней подготовки; время, необходимое для достижения высоких спортивных результатов; возрастные зоны, в которых эти результаты достигаются; состав средств и методов тренировки, динамику тренировочных нагрузок.

Педагогическая система дифференцирования силовой подготовки спортсменов в тяжелой атлетике включает следующие компоненты: состав средств силовой направленности, распределяемых во вновь введенных тренировочных циклах; дифференцированные компоненты физических нагрузок; программирование силовой подготовки спортсменов с учетом выявленных различий; нормирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки; методику дифференцированного построения процесса силовой подготовки спортсменов в тяжелой атлетике.

Структура силовой подготовки спортсменов включает тренировочные макроциклы, которые являются целостными циклами годичной продолжительности, состоящими из комплексных микро- и мезоциклов, в свою очередь, включающих тренировочные микро- и мезоциклы, длительность которых выражается в хронологических единицах (днях, неделях, месяцах) и в хронобиологических единицах (фазах, циклах), что позволяет объективно учитывать биологические особенности женского организма, не имеющие аналогов у мужчин.

Педагогическая система силовой подготовки спортсменов в тяжелой атлетике имеет иерархическую структуру, для построения которой используется изобретенная нами «Хронобиологическая линейка для моделирования тренировочного процесса спортсменов».

Содержательные характеристики педагогической системы дифференцирования силовой подготовки спортсменов в тяжелой атлетике включают специфический состав средств силовой направленности, распределяемый во вновь введенных тренировочных циклах, а также новые взаимосвязанные компоненты физических нагрузок, введенные в соответствии с иерархически построенной структурой – цикловой и фазовый объем нагрузок. Цикловой объем нагрузок – это объем нагрузок, планируемых в тренировочном мезоцикле, длительность которого выражается в хронобиологических единицах (циклах) и соответствует продолжительности ОМЦ определенной спортсменки. Фазовый объем нагрузок – это объем нагрузок, планируемых в тренировочных микроциклах, длительность которых выражается в хронобиологических единицах (фазах) и соответствует продолжительности отдельных фаз ОМЦ определенной спортсменки.

Педагогическая система дифференцирования силовой подготовки спортсменов в тяжелой атлетике включает программирование силовой подготовки, имеющее алгоритм методических действий, отличающийся от существующего программирования тренировочного процесса, характеризующегося общими признаками для мужчин и женщин. Разработанное программирование силовой подготовки спортсменов определяет структуру и содержание методики дифференцированного построения процесса силовой подготовки в тяжелой атлетике, которая предусматривает индивидуальное построение тренировочного процесса спортсменов.

В содержание педагогической системы дифференцирования силовой подготовки спортсменов в тяжелой атлетике также входит методика нормирования тренировочных нагрузок, в которой используются дифференцированные компоненты: средний фазовый объем, малый фазовый объем, большой фазовый объем, средний цикловой объем, малый цикловой объем, большой цикловой объем. Нормирование тренировочных нагрузок в силовой подготовке спортсменов осуществляют с учетом зависимости циклового объема нагрузок – от длительности ОМЦ спортсменов, фазового объема нагрузок – от длительности отдельных фаз ОМЦ.

Заключение. Педагогическая система дифференцирования силовой подготовки спортсменов в тяжелой атлетике, в целом, содержит новые научные результаты, которые ранее не выявлялись, совокупность которых может быть адаптирована в ходе дальнейших исследований применительно к спортивной тренировке женщин, специализирующихся в других видах спорта, что обеспечивает концептуальное развитие актуального научного направления – теории спортивной тренировки женщин.

1. Вернадский, В.И. Проблемы времени в современной науке / В.И. Вернадский // Изв. АН СССР. Сер. отд. мат. и естеств. наук. – 1932. – № 4. – С. 514–541.

2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

3. Воробьев, А.Н. Современная тренировка тяжелоатлетов / А.Н. Воробьев. – М.: ФиС, 1964. – 207 с.

4. Горулев, П.С. Управление спортивной подготовкой женщин в тяжелой атлетике с учетом диморфических различий работоспособности автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / П.С. Горулев. – Челябинск, 2006. – 36 с.

5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1970. – 200 с.

6. Лубышева, Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 6. – С. 13–16.

7. Матвеев, Л.П. О современных тенденциях построения тренировки. – В сб.: Планирование и построение спортивной тренировки. – М., 1972. – С. 232.
8. Медведев, А.С. Многолетнее планирование тренировки / А.С. Медведев. – М.: ФиС, 1971. – 112 с.
9. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
10. Похолоденчук, Ю.Т. Современный женский спорт / Ю.Т. Похолоденчук, Н.В. Свечникова. – Киев, Здоров'я, 1987. – 190 с.
11. Соха, Т.К. Методология совершенствования педагогических систем спортивной подготовки женщин в аспекте полового диморфизма: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т.К. Соха; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2002. – 69 с.
12. Федоров, Л.П. Теоретико-методические основы женского спорта: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л.П. Федоров. – СПб., 1992.
13. Шахлина, Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001. – 326 с.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОМБИНИРОВАННОМ ВИДЕ СОВРЕМЕННОГО ПЯТИБОРЬЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ В ЛОНДОНЕ

Е.В. Хроменкова,

Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь,
Республика Беларусь

Своеобразие современного пятиборья состоит в том, что в многоборный комплекс входят виды спорта, во многом различающиеся по характеру двигательной деятельности. Необходимо добиваться развития у спортсменов широкого диапазона физических качеств, формирования фонда разнообразных двигательных умений и навыков. В связи с этим современное пятиборье является на протяжении многих лет одним из самых проблемных в плане научно-методического обеспечения видов спорта. Тренеру часто приходится руководствоваться интуицией при организации различных сторон подготовки спортсменов. Положение вещей усложняется неоднократным за современную историю развития этого вида изменением правил соревнований с целью придания им большей динамичности и зрелищности.

На Олимпийских играх в 1992 году в Барселоне соревнования проводились в четыре дня (с объединением стрельбы с плаванием или бегом в один день), а стрельба производилась из пневматического пистолета по круглой мишени с 10 м. В Атланте в 1996 году соревнования стали проводиться в один день, а старт в беге осуществлялся гандикапом. В 2000 году на Олимпиаде в Сиднее к соревнованиям допустили женщин. К 2008 году программа соревнований по современному пятиборью в результате экспериментов с форматом стала выглядеть следующим образом: 20 выстрелов из пневматического пистолета с 10 м, фехтование на шпагах, плавание 200 м, верховая езда, бег 3000 м [1, 2].

Однако, несмотря на все изменения, вопрос об исключении вида спорта из программы Олимпийских игр продолжал подниматься. Аргументами служили: низкая популярность в некоторых странах, непонимание зрителями, и как следствие низкие рейтинги соревнований. В 2008 году Президент Международного союза современного пятиборья и биатлона (UIPM) Клаус Шорманн с целью дальнейшего увеличения зрелищности вида спорта предложил фундаментальным образом реформировать правила проведения соревнований: соединить два вида пятиборья – стрельбу и бег – в один, и сделать его заключительным видом программы.

С 1 января 2009 после старта гандикапом (по результатам предыдущих видов) спортсмены пробегают 20 метров к открытому или крытому огневому рубежу, стреляют с 10 м по 5 мишеням (как в биатлоне). Стрельба проводится с использованием однозарядного оружия калибра 4,5 мм. В обязательном порядке перед каждой зарядкой оружия следует осуществлять контакт оружия со столом для стрельбы. После поражения мишеней либо после пребывания в течение 70 с на огневом рубеже (промахи иным образом не сказываются на длине дистанции и итоговом времени) спортсмен может бежать дальше. Через километр – второй огневой рубеж, еще через километр – третий. Заканчивается дистанция финишным километровым этапом. Маршрут для бега прокладывается по любому виду покрытия без резких поворотов или крутых склонов.

В числе нововведений также было предложено заменить пневматическое оружие лазерным, которое отличается экологичностью, полной безопасностью, простотой транспортировки. Оружие впервые было опробовано на стартовом этапе Кубка мира в 2011 году в Палм-Спрингс и вызвало неоднозначную реакцию специалистов. Большинство отметили, что лазерное оружие требует доработки, но, тем не менее, признали, что за ним будущее. В результате всестороннего обсуждения было принято решение о введении комбинированного вида со стрельбой из лазерного оружия – комбайна (англ. *combine*) – в программу соревнований на Олимпийских играх в Лондоне 2012 года [1, 2].

Как показали международные соревнования, новый комбинированный вид программы становится не просто зрелищным, а решающим в ходе спортивной борьбы, так как соревновательный результат комбинированного упражнения, требующего проявления выносливости и точности двигательных действий, всегда плохо поддается прогнозу. В большинстве случаев место, завоеванное спортсменом в комбинированном виде, определяет его позицию в общем зачете (таблица 1).

Таблица 1 – Соотношение мест, занятых спортсменами на этапах Кубка мира, по сумме очков в пятиборье и в комбайне в олимпийском цикле подготовки к Лондону согласно официальным протоколам UIPM

Мужчины								Женщины							
2009		2010		2011		2012		2009		2010		2011		2012	
ОМ	МК	ОМ	МК	ОМ	МК	ОМ	МК	ОМ	МК	ОМ	МК	ОМ	МК	ОМ	МК
1-й этап Кубка мира								1-й этап Кубка мира							
21	1	27	1	1	1	34	1	2	1	2	1	29	1	3	1
36	36	32	36	32	36	35	36	32	35	35	38	31	35	21	35
2-й этап Кубка мира								2-й этап Кубка мира							
15	1	7	1	7	1			1	1	1	1	2	1		
28	36	31	36	31	36			23	35	28	35	35	36		
3-й этап Кубка мира								3-й этап Кубка мира							
1	1	16	1	2	1			1	1	2	1	10	1		
31	36	29	35	36	36			35	36	28	35	30	33		
4-й этап Кубка мира								4-й этап Кубка мира							
8	1	4	1	14	1			1	1	5	1	1	1		
24	34	31	35	35	35			36	36	24	36	33	34		
5-й этап Кубка мира								5-й этап Кубка мира							
		2	1							7	1				
		36	36							33	36				

Примечание: ОМ – место по сумме очков в пятиборье, МК – место в соревнованиях по комбайну (первое и последнее результативное из 36).

Специфическая особенность комбинированного вида заключается в комплексном сочетании различных по физиологическому воздействию на организм, отрицательно влияющих друг на друга видов спорта.

Бег на 1000 и 3000 м относится к глобальной работе в зоне субмаксимальной мощности, в смешанной анаэробно-аэробной зоне энергообеспечения [3]. Нагрузка сопровождается значительным увеличением кислородного запроса и накоплением кислородного долга, вызывает большие биохимические сдвиги во всех органах и тканях организма, значительное усиление деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Стрельба в комбайне по техническим характеристикам имеет некоторые схожие черты со скоростной стрельбой по силуэтам (некогда входившей в программу соревнований). Изготовка для скоростной стрельбы должна позволять стрелку в очень ограниченное время совершать подъем руки с пистолетом, прицеливание и выстрел, т. е. многократно чередовать неподвижность всей системы с последующим ее движением при переходе на очередной выстрел. Очевидно, что изготовка для скоростной стрельбы должна обладать двумя основными свойствами: повышенной жесткостью и в то же время достаточной гибкостью, эластичностью тела стрелка в целом. При этом нет возможности использовать какой-либо упор – оружие приходится удерживать на весу, в свободно вытянутой руке, и ей же производить нажатие на спусковой крючок. Ограничение времени заставляет выполнять действие возможно быстрее – приходится начинать выжим спуска заблаговременно, когда оружие еще не наведено в цель, с тем, чтобы совместить окончание выжима спуска с окончанием наводки [4]. Изготовка при стрельбе из пистолета не может обеспечить абсолютной неподвижности оружия, прицеливаться приходится в условиях большего или меньшего колебания оружия. Спортсмен во время прицеливания не только должен зрением воспринимать нарушение во взаиморасположении прицельных приспособлений и цели, но и соответствующими движениями перемещать оружие и восстанавливать его направление относительно цели.

Согласно предыдущим правилам соревнований, результативность в беге определялась степенью развития выносливости как способности поддерживать максимально возможную скорость на дистанции 3000 м, а результативность в стрельбе в большей степени – технико-тактической и психологической подготовленностью.

В соответствии с новыми правилами стрельбу приходится выполнять при значительно учащенном дыхании и сердцебиении, повышенном треморе отдельных мышц, в непродолжительное время и, возможно, в

различных метеорологических условиях. Многочисленными исследованиями ученых установлено, что чрезмерная нагрузка снижает остроту зрения, ухудшает видимость мишени. Высокая частота сердцебиений и дыхания оказывает большое влияние на перемещение средней точки попадания (СТП), вызывая «разброс» пробоин, так как нарушает устойчивость системы «тело стрелка – оружие», увеличивает колебания винтовки по горизонтали [5]. При высоких пульсовых режимах (190 уд/мин и более) резко ухудшается точность стрельбы из-за рассогласования в деятельности анализаторов. Закономерно, что чем ниже функциональные сдвиги после бега, при условии сохранения достаточно высокой скорости, тем больше вероятность точной стрельбы.

Таким образом, при построении тактического плана ведения соревнований приходится искать такую взаимосвязь между компонентами *combine*, которая позволила бы при высокой скорости движения вести меткую стрельбу.

Поэтому структуру специальной работоспособности в комбинированном виде будут определять факторы как беговой и стрелковой подготовленности, так и их сочетания. При построении тренировочного процесса и организации контроля следует учитывать взаимозависимость специальной беговой и стрелковой подготовок, создавая оптимальные условия для совершенствования спортсмена как в беге и стрельбе, так и в их сочетании.

В преддверии Олимпийских игр в Лондоне особый интерес представляет динамика результатов в комбайне на международных стартах этого цикла (2009–2012 гг.), особенно представителей Республики Беларусь. С этой целью нами были выбраны из официальных протоколов UIPM и представлены на рисунках 1–3 результаты этапов Кубка мира спортсменов Республики Беларусь и спортсменов, занимающих первые и последние результативные места в комбинированном виде.

В 2009 году результаты мужчин находились во временном промежутке между 10:26,00 и 14:19,26, а женщин – 11:17,00 и 15:50,57, в 2010 – в интервалах 10:38,70–13:27,98 и 11:44,90–15:42,66 соответственно, а в 2011 – в интервалах 10:20,26–13:29,03 и 11:25,16–14:34,85. Четкой тенденции к сокращению наилучшего времени прохождения дистанции не наблюдается, при этом улучшились результаты спортсменов, занимающих последние места. Такая динамика результатов приводит к ужесточению конкуренции, сокращая разрыв между лидерами и аутсайдерами.

Как видно из рисунков, представители Беларуси являются регулярными участниками финалов этапов Кубков мира, находясь чаще в «золотой середине» по результатам в комбайне. Исключением являются завоеванные М-м и С-ч в этом виде «бронза» в 2009 году, «золото» и «серебро» С-ч в 2011 и 2012 годах. Успех в комбайне на стартовом этапе Кубка мира 2012 года принес С-ч бронзовую медаль в общем зачете по многоборному комплексу и сопровождался установлением нового мирового рекорда в скорострельности на отдельном рубеже (9,3 против 10,5 с) и в сумме на трех рубежах (15 выстрелов – 15 попаданий за 30,4 с).

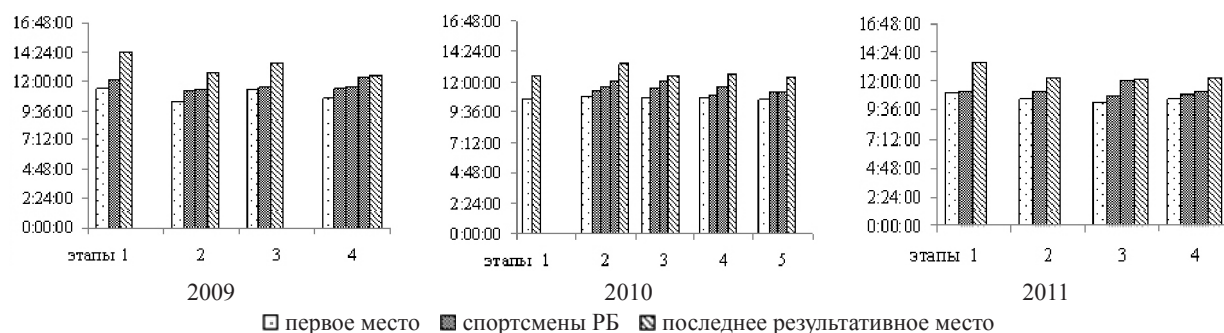


Рисунок 1 – Результаты представителей Республики Беларусь и спортсменов, занявших первое и последнее результативное место в соревнованиях по комбайну на этапах Кубка мира (мужчины)

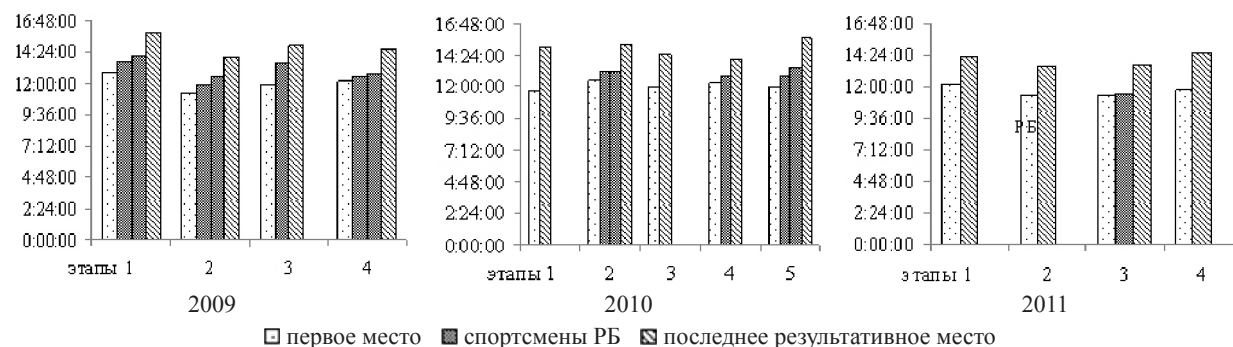


Рисунок 2 – Результаты представителей Республики Беларусь и спортсменов, занявших первое и последнее результативное место в соревнованиях по комбайну на этапах Кубка мира (женщины)

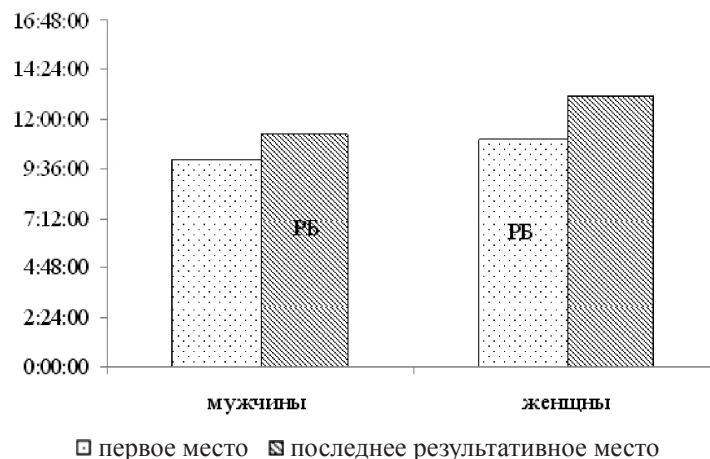


Рисунок 3— Результаты представителей Республики Беларусь и спортсменов, занявших первое и последнее результативное место в соревнованиях по комбайну на 1-м этапе Кубка мира 2012 года

На основании вышесказанного можно сделать выводы о том, что соревнования по современному пятиборью в рамках олимпийской программы в Лондоне обещают быть зрелищными и захватывающими, а надежды белорусов на медали наших пятиборцев не безнадежны.

1. Penille, S. Modern Pentathlon / S. Penille // Mediaguide. – 2008.
2. British modern tetrathlon and modern pentathlon rules. Effective from 1 July 2009. Modern Pentathlon is an Olympic Sport. – Pentathlon GB, Norwood House, University of Bath, Claverton Down, 2009.
3. Сиренко, В.А. Бег на средние дистанции / В.А. Сиренко. – К.: Здоровья, 1985. – С. 5–76.
4. Спортивная стрельба: учеб. пособие для ин-физ. культуры / А.Я. Корх [и др.]; под ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255 с.
5. Савицкий, Я.И. Биатлон / Я.И. Савицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 168 с.
6. Астафьев, Н.В. Методика контроля за подготовленностью юных биатлонистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Н.В. Астафьев. – Омск, 2001. – 19 с.

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

А.С. Чудников,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Высокий уровень достижений в современном плавании требует постоянного совершенствования всех сторон подготовки спортсмена, и, в первую, очередь, ее основного раздела – спортивной тренировки. Дальнейший рост спортивных достижений зависит от того, насколько четко будут определены пути совершенствования учебно-тренировочного процесса. В результате тренировки в организме спортсмена происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения, формируются взаимосвязи в деятельности различных органов, что, собственно, и определяет развитие тренированности спортсмена.

Современный уровень спортивного плавания исключительно высок. В связи с этим подготовка квалифицированных пловцов связана с совершенствованием учебно-тренировочного процесса. Рациональное построение тренировочного процесса предполагает знание основных закономерностей развития тренированности, энергообеспечения двигательной деятельности, факторов, лимитирующих спортивные достижения, особенностей динамики восстановления. В основе комплекса тренировочных воздействий лежат величина и направленность тренировочных нагрузок, которые, в свою очередь, зависят от интенсивности и продолжительности выполнения упражнений [1].

Факторами, обуславливающими эффективность подготовки пловцов на этапе спортивного совершенствования, являются: состав средств и методов тренировки, динамика нагрузок, построение различных структурных образований тренировочного процесса, применение дополнительных факторов (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства и т. п.) [3].

Принципиальная значимость выявления благоприятной на начальном и базовом этапах многолетнего спортивного совершенствования динамики становления мастерства обусловлена распространенным во многих

странах форсированием подготовленности юных спортсменов. Общая продолжительность этих этапов у спортсменов в среднем на полтора года меньше, что отражает опережающее становление их мастерства.

У спринтеров общая продолжительность этих этапов несколько больше, что связано с меньшим темпом естественного формирования функциональной основы их успехов. Наибольшая – 8–9 лет – продолжительность подготовки, предшествующей этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей у мужчин, специализирующихся в вольном стиле на 50, 100 и 200 м, брасе и баттерфляе, т. е. в тех дисциплинах, где успех во многом обусловлен уровнем скоростно-силовых качеств. У подавляющего большинства пловцов этих специализаций она варьирует от 8 до 12 лет [6].

Достижение высоких спортивных результатов в плавании возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Структура многолетней тренировки обуславливается многими факторами. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов в плавании; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные способности спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке [2].

Для рационального планирования многолетней подготовки важным является точное установление оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно выделяют три возрастные зоны в процессе многолетней подготовки – первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов.

Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно определить период наиболее напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов.

Таким образом, вопросы организации тренировочного процесса, построения тренировочных нагрузок, рационального соотношения упражнений различной интенсивности в макро-, мезо-, микроциклах и отдельных занятиях постоянно находятся в поле зрения исследователей и тренеров.

При построении многолетней тренировки должна быть обеспечена такая организация тренировочного процесса, которая позволила бы заметно усложнять тренировочную программу от одного этапа многолетней тренировки или от одного макроцикла к другому. Лишь в этом случае можно добиться планомерного роста физических и технических способностей спортсмена, повышения функциональных возможностей основных систем его организма. При этом необходимо учитывать, что, приспособившись к определенному характеру тренировочного процесса, составу средств и методов, динамике нагрузок и т. п. в одном тренировочном макроцикле, организм спортсмена отвечает на такие же раздражители, если они применяются в следующем макроцикле, значительно меньшей реакцией. Это неизбежно приводит к снижению интенсивности протекания адаптационных процессов, замедлению темпов роста или даже стабилизации уровня тренированности и спортивных результатов. Поэтому следует четко выделить задачи, по которым должна идти интенсификация тренировочного процесса в течение всего пути спортивного совершенствования [7].

Целью тренировки является достижение физического совершенства и высот спортивного мастерства. На пути к достижению цели на каждом из этапов тренировки приходится решать большой круг конкретных задач: укреплять здоровье пловцов, обучать их спортивной технике и тактике, совершенствовать физическое развитие и подготовленность, воспитывать моральные и волевые качества, повышать уровень общих и специальных знаний и т. д. К основным задачам относятся на этапе спортивного совершенствования относятся:

- планомерное увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение отдельного тренировочного года или макроцикла;
- своевременная узкая спортивная специализация, находящаяся в соответствии с границами этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- постепенное, из года в год, увеличение общего количества тренировочных занятий в микроциклах;
- планомерное увеличение в микроциклах тренировочных занятий с большими нагрузками;
- планомерное увеличение в тренировочном процессе количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;
- широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту специальной выносливости, а также значительное расширение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования;
- постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- планомерное увеличение психической напряженности в тренировочном процессе, создание микроклимата соревнований и жесткой конкуренции в каждом занятии [5].

Разработка многоциклового варианта годичной подготовки на основе нормативных величин тренировочных нагрузок различной направленности позволит повысить качество учебно-тренировочного процесса квалифицированных пловцов и надежность их выступления в отборочных и основных соревнованиях сезона.

В результате исследования, проведенного в СДЮШОР «Волна», был внедрен ряд новых положений в методику тренировки квалифицированных пловцов:

- унифицированная система нормирования тренировочных нагрузок в различных зонах интенсивности;
- величины направленного тренирующего воздействия нагрузок в отдельном занятии;
- типовая структурная модель макроцикла подготовки;
- модели годичного цикла подготовки пловцов в группах спортивного совершенствования, предусматривающие четырехцикловой вариант организации тренировочных нагрузок [4].

Результаты исследования помогут при составлении программно-нормативных документов для групп спортивного совершенствования СДЮШОР.

Методика нормирования тренировочных нагрузок различной направленности микро-, мезо- и макроциклах позволяет:

- упорядочить и упростить планирование и реализацию тренировочных программ;
- применять направленные нагрузки различного тренирующего воздействия, стимулируя планируемый рост подготовленности спортсмена;
- при многоцикловом варианте годичного планирования добиваться постоянного роста тренированности и успешного выступления в основных соревнованиях на протяжении всего года.

Проведение исследования было организовано в форме последовательных этапов с самостоятельными задачами и средствами из решения.

В ходе эксперимента определялось нормирование величины тренировочных нагрузок, выполняемых в различных зонах интенсивности, которое способствовало выявлению рациональных вариантов построения тренировочных нагрузок в мезоциклах различной направленности.

В ходе исследования было выявлено:

- элементарной нормативной единицей тренировочной нагрузки является объем упражнений, обеспечивающий направленное тренирующее воздействие в соответствии с резервными возможностями спортсмена. Для 1-ой зоны интенсивности нормативной единице соответствует объем 5000–6000 м; для 2-ой зоны интенсивности – 3000–3500 м; для 3-й – 1500–2000 м; для 4-й – 400–500 м; для 5-й – 200–250 м, при выполнении задания интервальным методом.
- рациональная модель заверщенного цикла этапной подготовки должна предусматривать включение стандартного набора мезоциклов и микроциклов, последовательно стимулирующих повышение уровня тренированности пловца, и может быть реализована многократно в соответствии с годовым планом основных соревнований.

Подводя итог, можно сделать следующие выводы:

- модель построения годичного цикла подготовки квалифицированных пловцов должна разрабатываться в соответствии с количеством основных соревнований сезона;
- так как в течение года планируется ряд важных стартов, четырехцикловая модель более эффективна по сравнению с одно- и двухцикловыми вариантами построения годичной подготовки в группах спортивного совершенствования СДЮШОР;
- элементарной нормативной единицей тренировочной нагрузки является объем упражнений, обеспечивающий направленное тренирующее воздействие в соответствии с резервными возможностями организма пловца;
- унифицированная схема воздействия плавательных нагрузок различной направленности на организм спортсмена включает следующие величины: предельная, большая, средняя и малая. При этом предельному воздействию соответствует четыре нормативных объема, большому – три, среднему – два, малому – один, независимо от зоны интенсивности выполненного упражнения.

Объем упражнений, выполняемых в первой зоне интенсивности, должен составлять 46 % от общего объема плавательной подготовки, во второй зоне интенсивности – 34 %, в третьей – 13,5 %, в четвертой – 4 % и в пятой – 2,5 %.

Применение четырехцикловой модели построения тренировочных нагрузок при подготовке пловцов в группах спортивного совершенствования в СДЮШОР «Волна» позволило улучшить спортивные результаты в плавании на основных соревновательных дистанциях 50, 100 м на 2,5–3 %, повышает стабильность и надежность выступления спортсменов в отборочных и основных соревнованиях в течение всего учебно-тренировочного года.

1. Булгакова, Н.Ж. Проблема отбора в процессе многолетней тренировки: автореферат дис. ... д-ра пед. наук. / Н.Ж. Булгакова. – М., 1976. – 65 с.

2. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

3. Многолетнее планирование тренировки пловцов 15 лет и старше: метод. рекомендации. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 24 с.

4. Плавание: программа для спортивных школ / разработ. Л.П. Макаренко, Т.М. Абсаямов. – М., 1977. – С. 171.
5. Платонов, В.Н. О путях оптимизации построения многолетней подготовки пловцов высокого класса: сб. плавание. – 1979. – № 2. – С. 9–14.
6. Плавание: учебник / под ред. В.М. Платонова – Киев: Олимп. литература, 2000. – 493 с.
7. Солопов, И.Н. Физиология спортивного плавания: учеб. Пособие / И.Н. Солопов, С.А. Бакулин. – Волгоград: ВГАФК, 1996. – 84 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ ТРЕНИРОВКИ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ БОЛЬШИХ ОБЪЕМОВ БЕГА В НЕПРЕРЫВНОМ РЕЖИМЕ

А.В. Шаров, канд. пед. наук, доцент, А.И. Шутеев, Е.С. Сидорук,

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Республика Беларусь

Актуальность. Проблема методов тренировки давно уже стала интернациональной и практически во всех школах бега применяются все известные методы и методические приемы осуществления адаптивных изменений в организме спортсмена. Данное положение было рассмотрено нами с точки зрения применения основных методов тренировки [1]. Анализ подготовки прошлых лет показал три направления в методах тренировки, основанные на уже сложившейся системе применения кроссового бега как основного средства в английской и финской школах бега [2]. Первое направление – немецкая интервальная тренировка В. Гершлера как метод предполагала, что все основные изменения происходят в первые 30 с – 1 мин 30 с после окончания тренировочного отрезка, который вызывал частоту сердечных сокращений (ЧСС) в 180 уд/мин. Повторное чередование беговых отрезков в 1/4 или 1/5 длины соревновательной дистанции (400, 800 или 1500 м) с отдыхом до ЧСС 120–140 уд/мин, по мнению авторов, позволяло добиваться наибольших эффектов тренировки. Второе направление – шведский фартлек Г. Холмера воспринимался как метод с «неформальным» чередованием бега с разной скоростью. Тем не менее, в нем предполагалось в классической форме (рекомендуемой основателем) применение основных тренировочных режимов – ниже-, выше- и соревновательных. В методических приемах использования данный подход позволял тренеру и спортсмену индивидуально подобрать оптимальную методику тренировки. Третье направление – «непрерывные» тренировки в 1/4, 1/2, 3/4 силы от предполагаемого соревновательного результата на основных тренировочных отрезках от 200 м до 20 км, предложенные А. Лидьярдом [3], справедливо заметившим, что основные изменения происходят непосредственно во время выполнения упражнения. Причем, все авторы методов отмечали, что самым эффективным методом является соревновательный. Для системы тренировки спортсменов бывшего СССР было характерно применение переменного бега, где пользовались условия практически всех трех главных методов.

Многочисленный анализ подготовки лучших бегунов мира показывает необходимость использования различных методов и их сочетаний как в тренировочном занятии, так и в различных циклах подготовки, что, очевидно, обеспечивает наиболее полную адаптацию к различным соревновательным режимам [2].

Цель работы – определить оптимальные соотношения различных методов тренировки в беге на выносливость.

Применен метод анализа литературных данных и математической статистики (пакет анализа данных в программе Excell).

Проблема методов тренировки. В настоящее время в беге на средние и длинные дистанции определены конкретные количественные и качественные показатели, на которые ориентируются тренеры и спортсмены, планируя специальную беговую подготовку. Тем не менее, имеются существенные противоречия в представлениях о взаимоотношении и характере процессов энергообеспечения, обеспечивающих результативность в беге на средние дистанции. Проблематика подготовленности в беге на выносливость определяется точным взаимоотношением аэробного и анаэробного компонента развиваемых в различных методах тренировки. Научно-методические основы подготовки в беге на средние и длинные дистанции [1] показывают, что выдающихся спортсменов современности в различных видах бега объединяет одна способность – разносторонность подготовки, позволяющая с успехом выступать на дистанциях, относящихся к различным зонам относительной интенсивности, характеризующихся различным преимущественным энергообеспечением, вкладом скоростных, силовых компонентов и соответствующим типом выносливости. Ориентация бегунов на максимальные достижения, прежде всего, основывается на целевых составляющих: что надо делать?, как надо делать?, каким образом данной цели достичь?. Любой специализации бегунов рекомендуется прийти к модельным показателям по соответствующим методам тренировки: повторному, интенсивному интервальному, экстенсивному интервальному. Классические представления организации тренировочного процесса у бегунов на выносливость можно сформулировать следующим образом: есть периоды когда бегун: а) бежит медленно; б) бежит долго; в) бежит быстро; г) соревнуется. Все это предопределяет и соответствующие методы тренировки [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Взяв за основу «спортивно-методические технологии подготовки» (по А.И. Колесов, [5], мы решили провести анализ методов тренировки на примере бега на длинные дистанции.

Анализ подготовки ведущих бегунов на длинные дистанции (по данным 90-х годов прошлого века) – всего 37 человек – показал, что большинство из них применяет все основные методы тренировки – длительный непрерывный, темповый, интервальный и фартлек. Усредненные показатели вклада в общую структуру тренировочных средств представлены в таблице 1.

Таблица 1 – % вклада основных методов тренировки при подготовке ведущих бегунов 90-х годов

Показатели	Применяемые методы (% используемого метода)							
	Длительный		Темповый		Интервальный		Фартлек	
Статистические показатели	М	m	М	m	М	m	М	m
Все бегуны	43,3	4,9	31,1	4,3	11,8	1,7	11,2	1,8
Бегуны использующие преимущественно длительный бег	74,77	2,95	9,92	2,58	7,92	1,26	5,69	0,92

В структуре методов тренировки имелись следующие соотношения: $43,3 \pm 4,9$ % – отводилось длительным непрерывным методам, $31,1 \pm 4,3$ % – темповому бегу, $11,8 \pm 1,7$ % – интервальному бегу и $11,2 \pm 1,8$ % – фартлеку [1].

Группа бегунов (всего 13), применявшие преимущественно непрерывный длительный бег, имели следующие усредненные соотношения (в % от общего объема): $74,8 \pm 3,0$ – отводилось длительным непрерывным методам, $9,9 \pm 2,6$ – темповому бегу, $7,9 \pm 1,3$ % – интервальному бегу и $5,7 \pm 0,9$ – фартлеку.

Таким образом, противостояние 50-х годов прошлого века, какой из методов более эффективен [1, 2], в целом показывает преимущество непрерывных методов. Регрессионный анализ показывает, что соотношение методов наиболее приближенно убывает по степенной зависимости и описывается уравнением: $Y = 72,12e^{-0,50x}$ ($R^2=0,9$). Анализ подготовки спортсменов показал, что наиболее приемлемый метод тренировки может применяться в 70–80 % в общем объеме беговой подготовки (32,43 % исследуемых спортсменов). В основном это длительный непрерывный бег. Очевидно, это объясняется возможностью применения его в самых разных условиях: шоссе, кросс, бег по траве, пересеченная местность.

Общая дисперсия выборки (Вариамах оборот) показала, что структура применяемых средств может объяснять спортивно-методические технологии совокупного процента объясненной дисперсии на 79,9 % за счет использования непрерывных методов тренировки. Причем использование длительного непрерывного бега может объяснить на 48,9 % (процент объясняемой дисперсии), а применение темпового бега, т. е. на уровне анаэробного порога на 31,1 %. В то же время применение фартлековых и интервальных методов является не существенным для объяснения методических концепций улучшения тренированности спортсменов [1].

Факторная структура методики тренировки бегунов с большими объемами бега в непрерывном режиме показала идентичные показатели: совокупный процент дисперсии на 76,6 % за счет использования непрерывных методов тренировки. Причем использование длительного непрерывного бега может объяснить на 49,8 % (процент объясняемой дисперсии), а применение темпового бега, т. е. на уровне анаэробного порога на 26,8 %

Таким образом, для структуры подготовки наиболее действенными методами являются длительный непрерывный и темповый. Анализ взаимосвязи их использования (процентное соотношение) показал возможность разных соотношений их применения, вплоть до полного неприменения одного из них.

Можно говорить, что для оптимального планирования необходимо исходить из «концептуального» применения основного метода. Особенно осторожно надо применять длительные непрерывные методы. Если таковым будет длительный непрерывный, то в структуре подготовки можно полагать, что он может иметь 70–75 % от общего объема. Теория современного воздействия [7] показывает, что такие объемы как-раз и рекомендуются в качестве основного воздействия, причем необходимо выдерживать интенсивность воздействия (62–63 % от МПК или 70–75 % от ЧСС максимального), так как это требует усиленного использования липидов, определяя основные моменты адаптации к упражнениям на выносливость.

Очевидно, что структура данных методов тренировки может объяснять необходимые концепции дифференцированного развития различных систем, в то время как интегрированный характер воздействия, обусловленный соревновательными методами тренировки, здесь не учитывался. Объективно говоря, все спортсмены достигли максимальных результатов, что свидетельствует об оптимальном количестве самых различных соревнований: от контрольного типа до максимальной реализации [5].

Технологии спортивной тренировки все больше апеллируют не к теориям развития физических (двигательных) качеств, а к биологическим (физиологическим) теориям функционирования, объясняющим двигательные эффекты характером энергообеспечения.

Успех во всех спортивных действиях следует из сочетания генетической предрасположенности и обязательной многолетней тяжелой тренировки [6]. Рассматривая физиологические детерминанты в беге на выносливость, у рекордсменки в марафонском беге было отмечено, что ее индивидуальный максимум МПК был достигнут в 18-летнем возрасте (объем работы не более 25–30 миль в неделю) и поддерживался с небольшими колебаниями на протяжении 12 лет с постоянным объемом работы 120–160 миль в неделю. Причем отмечается, что интенсивность работы проходила в диапазоне от 3 мин 20 с до 3 мин 40 с на 1 км бега. Таким образом, методические концепции больших объемов бега для достижения высоких результатов реализуются в одном направлении – сверхэкономизации движений. Данное положение хорошо показано автором как снижение энергетической стоимости выполняемой работы у исследуемой спортсменки [6].

В реальной спортивной практике содержание и состав «спортивно-методических технологий подготовки» в каждом конкретном случае, как отметили К. Sparks, G. Bjorklund, «...имеют исключительно индивидуальный характер» (по А.И. Колесов) [4]. Все это ставит проблему индивидуализации как оптимальную стратегию выбора ведущих методов тренировки.

Выводы.

1. В структуре подготовки высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции, применявших длительный непрерывный бег как основное средство, распределение основных методов тренировки в среднем составляло: длительный непрерывный бег – $74,8 \pm 3,0$ %, темповый бег – $9,9 \pm 2,6$ %, интервальный бег – $7,9 \pm 1,3$ % и фартлек – $5,7 \pm 0,9$ %.

2. Факторная структура применяемых методов у данной группы бегунов может объяснять спортивно-методические технологии в совокупном проценте общей дисперсии на 76,6 % за счет использования непрерывных методов тренировки. Причем использование длительного непрерывного бега может определять эффективность технологии на 49,8 %, а применение темпового бега, т. е. бега на уровне анаэробного порога – на 26,8 %. В то же время применение фартлековых и интервальных методов не является существенным для объяснения методических концепций улучшения тренированности спортсменов.

3. Учитывая довольно существенные различия в процентном вкладе различных методов тренировки, особенно в непрерывном режиме, можно ставить задачу индивидуального выбора стратегий подготовки, что требует дополнительных методов исследования.

1. Шаров, А.В. Факторная структура методики тренировки в беге на выносливость / А.В. Шаров, И.Ю. Михута, Ф.К. Гоголюк // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2010 г., Минск, 12–20 апреля 2011 г.; редкол. : М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2011. – Ч. 1. – С. 167–169.

2. Подготовка сильнейших бегунов мира / Ф.П. Сулов [и др.]. – Киев : Здоров'я, 1990. – 208 с.

3. Лидьярд, А. Бег с Лидьярдом / А. Лидьярд, Г. Гилмор: пер. с англ. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

4. Scholich, M. Trainingsregeln für leistungsorientierte Laufer (2) / M. Scholich // Der Leichtathlet. – 1990. – № 7. – S. 7–9.

5. Колесов, А.И. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях / А.И. Колесов, Н.А. Ленц, Е.А. Разумовский. – М.: Физкультура и Спорт, 2003. – 292 с.

6. Jones, A.M. The Physiology of the World Record Holder for the Women's Marathon / A.M. Jones // International Journal of Sports Science and Coaching. – 2006. – V. 1. – № 1. – P. 101–121.

7. Coyle, E.F. Physiological Determinants of Endurance Exercise Performance / E.F. Coyle // Journal of Science and Medicine in Sport. – 1999. – № 2. – P. 181–189.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ЕДИНОБОРСТВА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ

А.М. Шахлай, д-р пед. наук, профессор,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время Международная федерация борьбы проводит большую работу по повышению динамичности, зрелищности соревновательных поединков. Вносятся изменения в правила соревнований, сокращается продолжительность поединков и время проведения. Это требует внесения коррекции в тренировочный процесс высококвалифицированных борцов, формирования стиля ведения борьбы с незначительной продолжительностью пассивных действий в соревновательных единоборствах.

Изучение научно-методической литературы показало, что вопросу формирования стиля ведения борьбы с незначительной пассивностью уделено определенное внимание. Так, Дахновский [1] отмечал, что пассивность борцов в поединках должна находиться в пределах 15–20 с. Другой автор М.С. Арацилов [2] рассматривал пассивность ведения схватки как фактор, определяющий поражение борцов в единоборстве.

В научно-методической литературе отсутствует конкретная информация о продолжительности пассивных действий борцов в соревновательных поединках, не разработана методика сокращения пассивности борцов в схватках. Для целенаправленной эффективной работы по сокращению пассивности в поединках нужна конкретная информация о продолжительности пассивности борцов в соревновательных схватках, разработанная методика изменения пассивности.

Целью данной работы явилось выявление продолжительности пассивных действий высококвалифицированных борцов в соревновательных поединках и разработка методики их сокращения.

В связи с этим были проведены исследования продолжительности пассивных действий высококвалифицированных борцов в соревновательных поединках на международном турнире на призы А. Медведя в 2011 году. Исследовано 93 поединка.

При проведении изучения использовалась разработанная Б.М. Рыбалко [3] методика исследования продолжительности пассивных действий.

Для удобства анализа и математической обработки, полученных данных продолжительность пассивных действий была условно разбита на временные отрезки, увеличивающиеся на 5 с (1–5; 5–10; 10–15; 15–20; 20–25 с).

Время пассивности фиксировалось в данных отрезках, и высчитывалось процентное соотношение пассивных действий к общему времени пассивности. Полученные результаты исследований (таблица 1) говорят о том, что тенденция увеличения продолжительности пассивности борцов тесно связана с весовыми категориями. Чем выше вес спортсменов, тем больше продолжительность пассивной борьбы.

Таблица 1 – Продолжительность пассивных действий высококвалифицированных борцов в соревновательных поединках

№	Весовые категории (кг)	Продолжительность пассивных действий, %							
		1–5 с	5–10 с	10–15 с	15–20 с	20–25 с	25–30 с	30–35 с	35–40 с
1	55	5	12	18	14	9	4	4	2
2	60	3	10	16	14	13	7	2	–
3	66	3	10	11	12	16	12	3	1
4	74	3	6	9	13	17	13	5	3
5	84	3	7	11	10	16	12	6	2
6	96	4	7	10	11	14	15	9	3
7	120	3	6	8	9	14	16	10	2

Так, в легкой весовой категории (до 55 кг) основная пассивность приходится на 5–10; 10–15; 15–20 секундные отрезки. В другом легком весе (до 60 кг) больше всего пассивной борьбы приходится на 10–15; 15–20 секундные отрезки времени. В поединках редко встречаются 25–30 секундные и более продолжительные эпизоды пассивной борьбы.

Так, в весовых категориях до 55 кг на 1–5 секундную пассивность приходится 5 % от общего времени пассивности, на 5–10 секундные отрезки – 12 %, на 10–15 секундные единоборства – 18 %, на 15–20 секундную пассивную борьбу – 14 %, на 20–25 секундную пассивность – 9 %, на 25–30 секундные отрезки – 4 % и т. д.

В средних весовых категориях (до 66, 74, 84 кг) чаще встречается пассивность 15–20; 20–25; 25–30 секундной продолжительности. Редко спортсмены пассивно боролись на протяжении 30–35; 35–40 секунд. Так, в среднем весе до 74 кг на 1–5-секундную пассивную борьбу приходилось 3 % от общего времени пассивности, на 5-10 секундные отрезки – 6 %, на 10–15 секундные – 9 %, на 15–20 секундную пассивность – 13 %, на 20–25-секундные пассивные действия – 17 %, 25–30-секундные пассивные отрезки единоборства – 13 %, на 30–35-секундную пассивную борьбу – 5 %, на 35–40-секундную пассивность – 3 %.

В тяжелых весовых категориях (до 96, 120 кг) продолжительность пассивных действий увеличивается. Борцы больше всего бывают пассивны в пределах 20–25, 25–30, 30–35-секундных отрезков. Так, в весе до 120 кг 20–25; 25–30; 30–35-секундные продолжительности пассивных действий соответственно составляют – 14, 16, 10 % от общего времени пассивного единоборства, 1–5, 5–10, 10–15, 15–20, 35–40 соответственно составляют 3, 6, 8, 9, 2 %.

Полученные результаты исследований позволяют рекомендовать следующую методику сокращения продолжительности пассивных действий высококвалифицированных борцов в поединках.

В легких категориях (до 55, 60 кг) в тренировочных и соревновательных схватках перед спортсменами ставится задача сократить 15–20-секундные пассивности на 5 с (как показала практика, более значительные сокращения обычно не выполняются), затем 10–15-секундные отрезки. Продолжительность пассивной борьбы необходимо довести до 1–5, 5–10 с.

В средних весах (до 66, 74, 84 кг) формирование пассивных пауз следует начинать с сокращения 25–30-секундных эпизодов борьбы, затем 20–25-секундной пассивности и т. д. Время пассивности в данных весовых категориях следует снизить до 1–5, 5–10, 10–15 с.

В тяжелых весовых категориях у спортсменов необходимо сокращать сначала 30–35-секундные пассивные единоборства, затем 25–30-секундные отрезки и т. д.

У борцов тяжелых весов должны преобладать 5–10, 10–15, 15–20-секундные и более короткие пассивные действия.

В процессе многолетней подготовки пассивность спортсменов во всех весовых категориях следует еще больше сокращать.

1. Дахновский, В.С. Совершенствование технико-тактической подготовки дзюдоистов / В.С. Дахновский // Спортивная борьба: ежегодник – 1986. – С. 72–74.

2. Арацилов, М.С. Методы интенсификации учебно-тренировочного процесса на основе экспресс-контроля за состоянием борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.С. Арацилов. Всес. науч. исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1986. – 21 с.

3. Рыбалко, Б.М. Спортивное совершенствование высококвалифицированных борцов на основе моделирования соревновательной деятельности / Б.М. Рыбалко, А.М. Шахлай // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: респ. межв. сб. Бел. гос. ин-та физ. культуры. – Минск: Полымя, 1989. – С. 66–69.

ОБОСНОВАНИЕ ВОЗРАСТНЫХ ГРАНИЦ ЗОНЫ ПЕРВЫХ УСПЕХОВ В СПОРТЕ

О.А. Шинкарук, д-р наук по физ. восп. и спорту, доцент,

Научно-исследовательский институт Национального университета физического воспитания и спорта, Украина

Постановка проблемы. Подготовка спортсменов от новичка до мастера спорта международного класса охватывает в среднем десять лет занятий спортом в зависимости от вида спорта и специализации, начинаясь, как правило, в детском и подростковом возрасте. При проведении мероприятий по отбору спортсменов отдаленного и ближайшего резерва одним из информативных критериев считают возраст начала занятий спортом и первых спортивных успехов [2, 3].

Для определения благоприятного возраста для начала занятий в виде спорта принято считать типичный возраст начала подготовки сильнейших в мире спортсменов [1]. Отбор и подготовка детей в более раннем возрасте оправданы, если последующая тренировочная деятельность будет носить общеподготовительный и эмоционально насыщенный характер. При этом надо учитывать, что в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, условий его жизни и режима тренировочных занятий возрастной диапазон начала занятий спортом и достижения первых успехов может варьироваться. У женщин путь к достижению высокого спортивного мастерства обычно короче, чем у мужчин [1, 3].

С целью подтверждения информативности возраста начала занятий спортом и демонстрации первых успехов как критерия отбора и ориентации тренировочного процесса были проанализированы биографии спортсменов – чемпионов и призеров Олимпийских игр и чемпионатов мира и результатов их выступлений за периоды 1956–1976 гг. и на современном этапе 1996–2008 гг.

Результаты исследований и их обсуждение. Данные, представленные на примере гребли, позволяют констатировать, что в течение последних пятидесяти лет возраст начала занятий спортом и период нахождения на начальном этапе и этапах предварительной и специализированной базовой подготовки не изменились. В гребле на байдарках и каноэ и гребле академической — это возраст 9 лет (рисунок 1). Подготовка на начальном и базовых этапах длится в среднем 7–8 лет.

Необходимо отметить, что широкий возрастной диапазон начала занятий спортом в гребле на байдарках и каноэ – 9–13 лет (9–14 лет в гребле академической) – объясняется тем, что, с одной стороны, дети приходят заниматься в секцию уже опробовав предварительно другие виды спорта, а с другой – именно такой возрастной диапазон является оптимальным, учитывает возрастную физиологию ребенка, а также чувствительные периоды развития физических качеств.

Первые серьезные спортивные результаты в составе юношеских и юниорских команд спортсмены демонстрируют в гребле на байдарках и каноэ в 16–20 лет (мужчины) и 16–19 лет (женщины).

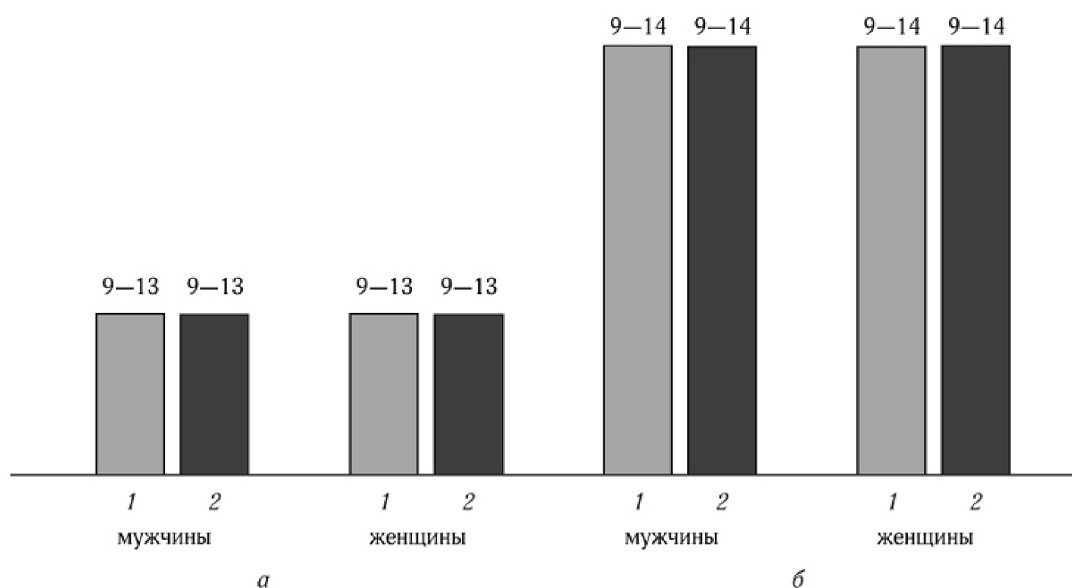


Рисунок 1 – Возраст начала занятий спортом в гребле на байдарках и каноэ (а), гребле академической (б) : 1 – 1964–1976 гг.; 2 – 1996–2008 гг.

Необходимо отметить, что в целом сохраняется стабильность возрастных границ спортсменов, выступавших 30–50 лет назад, и спортсменов, являющихся лидерами в спорте в настоящее время (рисунок 2). Аналогичная ситуация наблюдается и в гребле академической: 17–22 года (мужчины) и 17–21 (женщины).

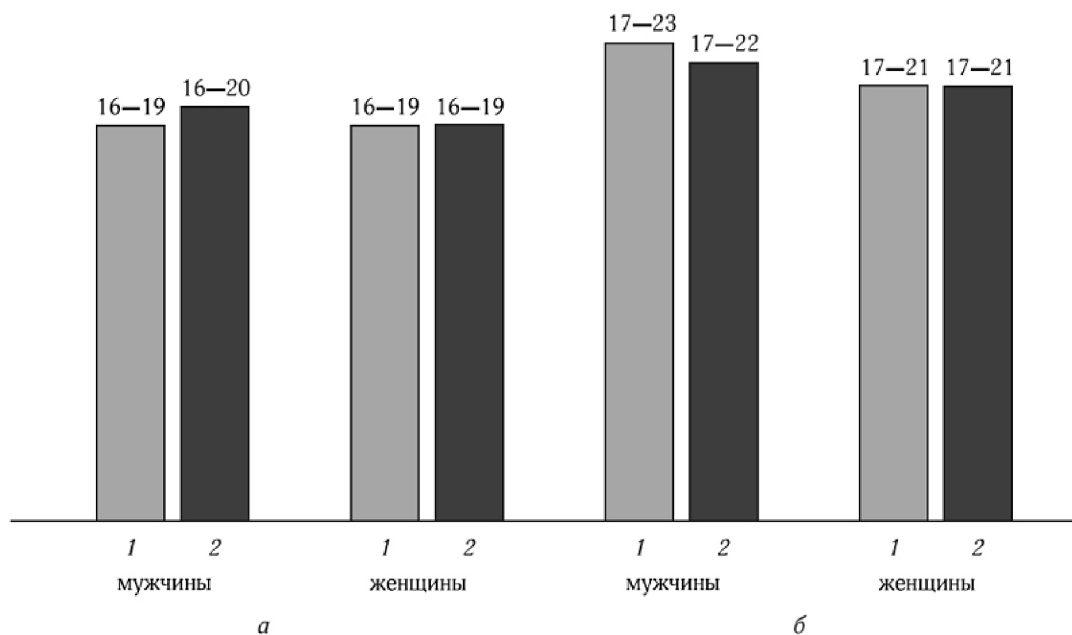


Рисунок 2 – Возрастная зона подготовки к высшим достижениям в гребле на байдарках и каноэ (а), гребле академической (б) : 1 – 1964–1976 гг.; 2 – 1996–2008 гг.

Полученные данные позволяют утверждать, что возраст начала занятий спортом и возраст начала демонстрации первых спортивных успехов являются стабильными и информативными критериями отбора и перспективности спортсменов.

Следует обратить внимание, что возраст демонстрации первых серьезных успехов и реализации индивидуальных возможностей является тем критерием, по которому можно оценивать предшествующую подготовку спортсмена. Особенно важно это учитывать именно на уровне подготовки отдаленного и ближайшего резерва, когда во многих видах спорта возрастная зона охватывает подростковый период, сопровождающийся диспропорцией в развитии различных органов и систем, перестройкой эндокринного аппарата, что приводит к ухудшению протекания адаптационных процессов, снижению работоспособности, замедлению восстановительных реакций после тренировочных и соревновательных нагрузок.

В современном спорте проводится большое количество соревнований международного уровня, которые попадают в возрастную зону начала демонстрации первых успехов. Примером могут служить юношеские Олимпийские игры, которые впервые прошли в 2010 г. в Сингапуре. В большинстве видов спорта возраст выступлений на юношеских Играх приходился на 16–17 лет.

В гребле на байдарках и каноэ допуск по возрасту был 16–17 лет, в гребле академической 17–18 лет. Демонстрация серьезных спортивных результатов приходится на возрастной диапазон 16–20 лет (мужчины и женщины) в гребле на байдарках и каноэ и 20–22 года (женщины) и 21–23 года (мужчины) в гребле академической (рисунок 3).

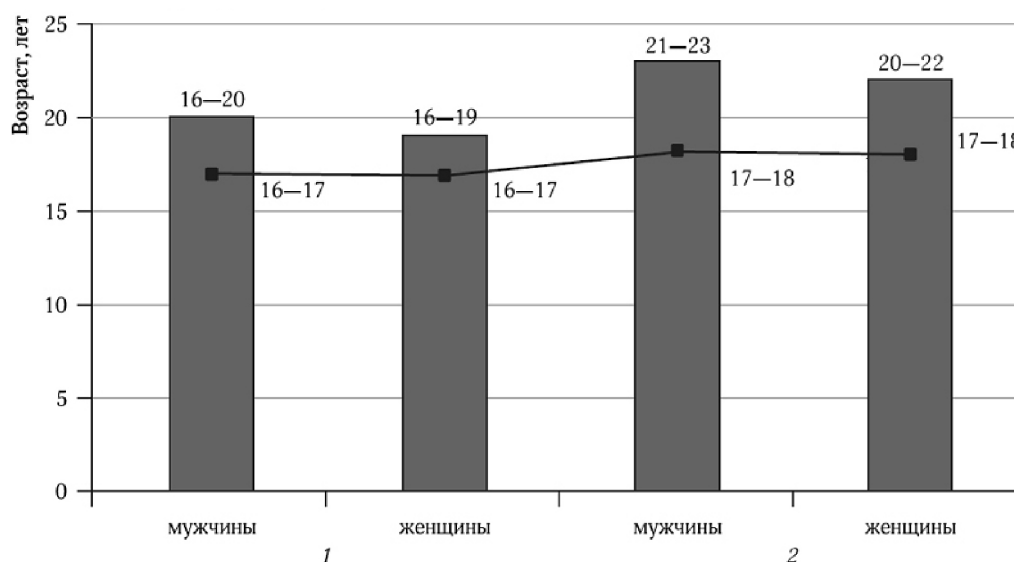


Рисунок 3 – Возрастные зоны демонстрации первых спортивных результатов и участников юношеских Олимпийских игр:

- — зона первых успехов;
- — зона юношеских Олимпийских игр;
- 1 – гребля на байдарках и каноэ;
- 2 – гребля академическая

Можно отметить, что в гребле на байдарках и каноэ возраст участников в юношеских Играх приходится на начало периода первых успехов, а в академической гребле возраст участников не соответствует периоду первых спортивных успехов. Это может привести к тому, что тренеры будут форсировать подготовку юных спортсменов к этим соревнованиям, ставя под сомнение успешность и длительную карьеру спортсмена на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

В качестве примера оптимального подведения спортсмена к максимальной реализации индивидуальных возможностей можно рассмотреть выступления многократной чемпионки Игр Олимпиад и чемпионатов мира по гребле на байдарках и каноэ, немецкой спортсменки Биргит Фишер (Шмидт), которая демонстрировала высокий спортивный результат начиная с 16 лет, участвовала в шести Играх Олимпиад (1980–2004), завоевав 12 олимпийских медалей, в т. ч. 8 золотых, и 27 – на чемпионатах мира. Она завершила спортивную карьеру в 43 года, завоевав бронзовую награду чемпионата мира 2005 г. Ее первые серьезные спортивные успехи попадают в возрастную зону демонстрации первых результатов.

Об эффективной системе подготовки и отбора немецких спортсменов в гребле на байдарках и каноэ свидетельствуют результаты и других спортсменов. Так, немецкая спортсменка Катрин Вагнер-Августин начала заниматься спортом в 13 лет, а первые спортивные результаты продемонстрировала в 19. С 20 лет Катрин участвовала в крупнейших международных форумах и на протяжении последующих двадцати трех лет становилась призером 26 чемпионатов мира по гребле на байдарках (1997–2010), 10 медалей которых – высшей пробы, стала четырехкратной чемпионкой Олимпийских игр (2000–2008).

Успешную карьеру в гребле на каноэ демонстрировал долгие годы и другой немецкий спортсмен, Андреас Диттмер. Спортсмен участвовал в трех Играх Олимпиад (1996–2004), выиграв пять медалей, три из них – золотые, и двадцать две медали мировых чемпионатов. Первую медаль он завоевал в 12 лет.

Жозефа Идем, итальянская спортсменка, родившаяся в Западной Германии и начавшая заниматься спортом в 11 лет, в 13 уже впервые участвует в европейском турнире. Первые серьезные спортивные успехи приходятся на 20 лет, когда она впервые завоевывала бронзовую награду в Играх Олимпиады 1984 г. Ж. Идем приняла участие в семи Играх Олимпиад (1984–2008), завоевав 5 медалей, выиграла 35 медалей на международных соревнованиях, 22 – на чемпионатах мира (1999–2009). Она считается самой старшей медалисткой (45 лет) в истории чемпионатов мира по гребле на байдарках.

В гребле академической также немало примеров, демонстрирующих подведение спортсменов к первым спортивным успехам планомерно. Так, британский спортсмен Стив Редгрейв начал демонстрировать первые спортивные результаты в 17 лет, выиграв чемпионат мира среди юношей. С 19 лет он участвовал (1981–1999) в семнадцати чемпионатах мира, а с 1986 г. на мировых первенствах выигрывал 9 золотых, 2 серебряные и одну бронзовую медаль. С 22 лет С. Редгрейв участвовал в Играх Олимпиад (1984–2000) и выиграл пять золотых и одну бронзовую награды.

Заключение. Таким образом, практика выступлений ведущих спортсменов с мировым именем позволяет утверждать, что возраст начала занятий спортом и демонстрации первых серьезных успехов является важным критерием отбора на уровнях подготовки спортсменов отдаленного и ближайшего резерва.

1. Платонов, В. Н. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В.Н. Платонов, К. Сахновский, М. Озимек // Наука в олимп. спорте. – 2003. – № 1. – С. 3–13.

2. Платонов, В.Н. Некоторые особенности современной системы детско-юношеского спорта в Украине / В.Н. Платонов, О.А. Шинкарук, Л.А. Драгунов // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 1. – С. 129–132.

3. Шинкарук, О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук. – Киев: Олимп. л-ра, 2011. – 360 с.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В.А. Шумайлов, канд. пед. наук, профессор, И.Ф. Черкасов, канд. пед. наук, доцент,
Уральский государственный университет физической культуры,
Российская Федерация

Актуальность исследования: В беге на короткие дистанции, как, пожалуй, ни в одном другом из видов легкой атлетики, высокие результаты спортсменов обусловлены природной одаренностью. Об этом, в частности, свидетельствуют стабильно высокие достижения спортсменов негроидной расы. Чтобы иметь возможность конкурировать с ними на равных, европейские и российские бегуны должны противопоставить высочайшему природному потенциалу основных соперников максимальную степень реализации своего, как правило, более скромного двигательного потенциала. В связи с этим высоко значение, во-первых, дальнейшего совершенствования системы многолетней подготовки легкоатлетов-спринтеров и, во-вторых, повышение уровня научно-методической подготовленности тренеров по легкой атлетике [1, 3].

Одной из важнейших проблем тренировки перспективных бегунов на короткие дистанции является совершенствование системы многолетней подготовки спортсменов (предотвращение форсированной подготовки); поиск новых средств и методов тренировки, оказывающих благоприятное влияние на естественный рост и развитие юных спортсменов и способствующих повышению их общей и специальной подготовленности (учет возрастных особенностей подростков); развитие двигательных качеств и способностей спортсменов с установкой на гармоничное физическое развитие на этапе предварительной подготовки и достижение индивидуального максимума на этапе углубленной спортивной специализации [2, 4, 5].

Анализ научно-методической литературы и педагогические наблюдения, в процессе физической подготовки юных спортсменов тренировочные нагрузки преимущественной направленности часто применяются с чрезмерно повышенной интенсивностью, бессистемно, без учета особенностей организма подростков. Это способствует возникновению микротравм, перенапряжению опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем организма.

Таким образом, проблема совершенствования физической подготовки юных бегунов на короткие дистанции на этапе начальной спортивной специализации является актуальной.

Главной целью нашего исследования являлось совершенствование процесса физической подготовки юных бегунов на короткие дистанции, их организационно-методические особенности на основе изучения влияния тренировочных нагрузок.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе исследования (2008–2009 г.) проводился анализ литературы по теории и методике спортивной тренировки и смежным дисциплинам: физиологии, морфологии, педагогике, психологии и другие. Обобщался опыт работы тренеров, специализирующихся в подготовке юных бегунов на короткие дистанции, а также проводились наблюдения за тренировочным процессом спортсменов.

На втором (основном) этапе исследований (2009–2010 г.) в процессе естественной тренировки проводился педагогический эксперимент, целью которого являлось изучение влияния тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности на организм юных бегунов на короткие дистанции.

На заключительном этапе (2010–2011 г.) проводилась математическая обработка экспериментального материала, формирование выводов и практических рекомендаций.

Для изучения организационно-методических особенностей подготовки бегунов на короткие дистанции различного возраста и квалификации проводился опрос в виде анкетирования, педагогические наблюдения и анализ тренировочных нагрузок. В анкетном опросе приняли участие 20 тренеров г. Челябинска и Челябинской области по бегу на короткие дистанции.

Результаты и их обсуждение. В процессе анкетного опроса установлено следующее:

1. Большинство тренеров (80,0 %) в системе подготовки бегунов на короткие дистанции считает наиболее эффективным вариант последовательного развития скоростно-силовых качеств с последующим подключением средств и методов, направленных на воспитание специальной выносливости. 20,0 % опрошенных отметили вариант одновременного развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости. Только 15,0 % тренеров в процессе скоростно-силовой подготовки систематически применяют технические средства, тренажеры и тренажерные приспособления.

2. 90,0 % тренеров имеют единое мнение по вопросу о периоде времени до ответственных соревнований, когда прекращается применение средств скоростно-силовой и силовой подготовки (за 7–14 дней).

3. Лишь 45,0 % тренеров обеспечивают систематический педагогический контроль за специальной физической подготовленностью спортсменов, используя при этом тесты и контрольные упражнения для оценки максимальной скорости бега (80,0 %), скоростно-силовых качеств (75,0 %), скоростно-силовой выносливости (45,0 %), скоростной выносливости (75,0 %), силы отдельных мышечных групп (40,0 %) и скоростной выносливости спортсменов (100,0 %).

Что касается показателей физической подготовленности, то здесь произошли положительные изменения. Анализ динамики показателей свидетельствует о положительном влиянии тренировочных нагрузок на уровень скоростно-силовой подготовленности. Динамика показателей физической подготовленности юных спортсменов в процессе исследования представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности юных спортсменов в процессе исследований (n=10, X±6)

Показатели ФП	1	2	3	Прирост	P.
Бег 30 м с в/с, с	3,72	3,62	3,6		
	0,22	0,23	0,18	3,23%	P >0,05
Бег 3*10 с в/с, с	7,15	7,1	7,03		
	0,32	0,35	0,32	1,67%	P >0,05
Бег 60 м, с в/с, с	8,22	8,17	7,67		
	0,59	0,72	0,66	6,70%	P <0,05
Бег 300 м, с	43,25	42,18	40,17		
	1,58	1,78	1,58	7,13%	P <0,05
Прыжок в длину, см	227,3	235,3	252,2		
	11,25	12,25	11,32	10,95%	P <0,05
5-ый пр. в длину, см	1148,55	1232,6	1254,22		
	135,62	144,62	134,12	9,20%	P <0,05
Многоскоки 30 м, отг.	14,27	14,02	13,55		
	2,17	2,35	2,15	5,05%	P <0,05
Сила мышц живота, раз	44,28	45,12	46,32		
	2,34	2,44	2,34	4,60%	P <0,05
Метание ядра, см	1163,67	1218,5	1274,5		
	124,56	134,33	127,12	9,52%	P <0,05

Примечание: 1 – первое тестирование; 2 – второе тестирование; 3 – третье тестирование.

Корреляционный анализ результатов:

1. Результаты в скоростных упражнениях (бег на 30 м с ходу и высокого старта) имеют высокую степень взаимосвязи с результатами в скоростно-силовых упражнениях (прыжки в длину с места и 5-ый прыжок в длину) ($r=0,72-0,94$, $p<0,05$).
2. Результаты в скоростных и скоростно-силовых упражнениях имеют среднюю степень взаимосвязи с результатами в упражнениях для оценки силы мышц брюшного пресса ($r=0,56-0,68$, $p<0,05$).
3. Результат в беге на 300 м (показатель скоростной выносливости) имеет более сложную взаимосвязь с другими показателями физической подготовленности.

Заключение. Повышение уровня скоростно-силовой подготовленности спортсменов сопровождалось положительной динамикой показателей функционального состояния, что свидетельствует об эффективности тренировочного процесса. Применение методов педагогического контроля позволило оценить уровень скоростно-силовой подготовленности и наметить пути для дальнейшего повышения спортивного мастерства юных спортсменов.

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 223 с.
2. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 128 с.
3. Филин, В.П. Актуальные проблемы теории и методики юношеского спорта / В.П. Филин // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 2. – С. 25–31.
4. Харе, Д. Учение о тренировке: пер. с нем. / Д. Харе. – Берлин: Шпортферлаг, 1979. – С. 325.
5. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / Под общ. ред. В.П. Филина. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 257 с.

ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Т.П. Юшкевич, д-р пед. наук, профессор, С.Ю. Аврутин, И.А. Костенко,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Спортсмену, специализирующемуся в прыжках в длину, очень важно научиться управлять своими движениями, овладеть современной техникой и непрерывно совершенствовать спортивно-техническое мастерство. Для этого необходимо разбираться в закономерностях рациональной техники прыжка, знать, какие изменения происходят в движениях по мере роста спортивных результатов.

Выполнение прыжка происходит при активном взаимодействии спортсмена с опорой. Внутренние силы напряжения (сокращения) мышц являются движущими силами. Однако имеются и тормозящие силы: сопротивление воздушной среды, сила тяжести тела при движении его вверх, а также опорные реакции, направленные против движения тела. Таким образом, успешное решение двигательных задач и совершенствование техники прыжка связаны с эффективным концентрированным использованием движущих сил и снижением действия тормозящих.

Анализ техники движений прыгунов различной квалификации свидетельствует о том, что по мере роста спортивно-технического мастерства спортсменов снижается вариативность показателей техники прыжков, а изменения параметров движений носят однонаправленный характер [1].

Цель исследования – определить основные показатели техники прыжка в длину с разбега и выявить закономерности их динамики в процессе повышения спортивного мастерства спортсмена.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели нами были проведены исследования с помощью метода видеосъемки. Съемка проводилась модифицированной камерой «Canon (A 560 power shot)» с частотой 60 кадров в секунду с расстояния 20 м. Всего было обследовано 52 прыгуна в длину различной квалификации, в том числе 25 спортсменов низкой (на уровне III спортивного разряда), 17 спортсменов средней (на уровне I разряда) и 10 спортсменов высокой квалификации (мастера спорта Республики Беларусь, мастера спорта международного класса).

В процессе исследования осуществлялся анализ выполнения спортсменом трех последних шагов разбега, отталкивания и начальной фазы вылета ОЦМТ (общего центра массы тела). Для проведения биомеханического анализа техники прыжков в длину нами использовались следующие показатели: скорость разбега перед отталкиванием, время отталкивания, начальная скорость вылета ОЦМТ, угол вылета ОЦМТ, минимальные углы в тазобедренных и коленных суставах толчковой и маховой ног в фазе отталкивания, амплитуда разгибания тазобедренного и коленного суставов толчковой и маховой ног.

Результаты исследования. Несмотря на кажущуюся простоту и естественность, прыжок в длину является довольно сложным упражнением. Это обусловлено, в первую очередь, тем, что прыжок состоит из ряда не повторяющихся движений, выполняемых с максимальной мощностью [1].

Для достижения наибольшего эффекта все фазы и элементы прыжка должны быть тесно связаны между собой. Наряду с решением основной задачи, присущей данной фазе, необходимо создать благоприятные предпосылки для выполнения следующей. Например, в разбеге не только создается горизонтальная скорость передвижения прыгуна, но и происходит определенная подготовка к отталкиванию. Именно этот элемент при правильном его выполнении является самым главным, обеспечивающим максимальное использование горизонтальной скорости разбега и полной мощности отталкивания для создания высокой начальной скорости вылета ОЦМТ спортсмена под оптимальным углом. От этих факторов в наибольшей мере зависит длина прыжка [2].

В результате проведенных исследований нами были получены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1 – Биомеханические характеристики техники прыжка в длину с разбега у спортсменов различной квалификации

Показатели	Квалификация спортсменов		
	Низкая	Средняя	Высокая
	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$
Скорость разбега перед отталкиванием, м/с	8,07±0,22	9,14±0,21	10,20±0,23
Время отталкивания, с	0,14±0,01	0,13±0,01	0,12±0,01
Минимальный угол тазобедренного сустава опорной ноги в фазе отталкивания, град.	151,23±2,56	154,85±2,45	167±2,33
Амплитуда разгибания тазобедренного сустава опорной ноги в фазе отталкивания, град.	41,88±2,46	42,79±2,77	43,21±2,50
Минимальный угол в коленном суставе опорной ноги в фазе отталкивания, град.	143,5±3,31	144,14±3,43	146,2±3,49
Амплитуда разгибания коленного сустава опорной ноги в фазе отталкивания, град.	21,93±1,14	25,26±1,25	31,89±2,08
Амплитуда сгибания голеностопного сустава опорной ноги в фазе отталкивания, град.	45,72±1,68	45,80±1,90	46,01±2,12
Минимальный угол тазобедренного сустава маховой ноги в фазе отталкивания, град.	96,20±2,19	95,71±1,70	94,43±1,55
Амплитуда разгибания тазобедренного сустава маховой ноги в фазе отталкивания, град.	61,67±1,89	64,10±2,11	65,93±2,30
Минимальный угол в коленном суставе маховой ноги в фазе отталкивания, град.	69,48±3,20	66,43±3,62	61,87±3,07
Амплитуда сгибания коленного сустава маховой ноги в фазе отталкивания, град.	31,92±2,13	32,83±2,29	35,01±2,84
Угол отталкивания, град.	60,11±1,99	61,57±2,12	73,03±2,34
Угол вылета ОЦМТ, град.	18,80±0,65	19,03±0,71	21,34±0,88
Начальная скорость вылета ОЦМТ, м/с	7,21±0,33	8,77±0,25	9,12±0,29

Из представленных в таблице данных видно, что, если у прыгунов в длину низкой квалификации скорость разбега равна в среднем 8,07±0,22 м/с, у спортсменов средней квалификации – 9,14±0,21 м/с, то у высококвалифицированных спортсменов она достигает 10,20±0,23 м/с. Прыгуны различной квалификации существенно различаются и по такому важному показателю технического мастерства, как начальная скорость вылета ОЦМТ (соответственно: 7,21±0,33; 8,77±0,25; 9,12±0,29 м/с).

По некоторым показателям отличие между спортсменами различной квалификации не столь существенно, однако четко прослеживаются определенные тенденции, например, время отталкивания прыгунов от бруска: у спортсменов низкой квалификации оно равно 0,14±0,01 с, у спортсменов средней квалификации –

0,13±0,01 с и у высококвалифицированных спортсменов – 0,12±0,01 с. Таким образом, можно говорить о выявленной закономерности: с повышением спортивного мастерства прыгунов в длину время отталкивания у них уменьшается.

Определенная закономерность выявлена и в динамике показателя угла вылета ОЦМТ: если у спортсменов низкой квалификации он равен 18,80±0,65°, у спортсменов средней квалификации – 19,03±0,71°, то у спортсменов высокой квалификации – 21,34±0,88°. Аналогичная закономерность прослеживается и при анализе углов сгибания нижних конечностей в тазобедренном и коленном суставах.

Обсуждение результатов исследования. Исходя из биомеханики, результат в прыжке в длину с разбега в наибольшей степени зависит от скорости и угла вылета ОЦМТ в момент завершения отталкивания. Это же подтверждают и результаты проведенных нами исследований. Некоторые авторы [3] показали существенную зависимость результата прыжка в длину от скорости, достигаемой на последних шагах разбега. Необходимостью развить высокую скорость перед отталкиванием объясняется использование прыгунами довольно большой длины разбега (40–45 м), причем в последнее время наблюдается тенденция к ее увеличению.

Вместе с тем следует отметить, что значительное увеличение длины разбега нежелательно, так как приводит к наступлению определенной усталости к моменту отталкивания. Поэтому некоторые прыгуны начинают разбег не с места, а из ускоряющегося подхода, что позволяет увеличить скорость в конце разбега, но это происходит в ущерб точности попадания на брусок для отталкивания.

Последняя часть разбега является одной из решающих фаз для достижения высокого спортивного результата, когда меняются как длина, так и частота шагов. Обычно два последних шага с толковой ноги увеличиваются, а с маховой – уменьшаются [4], причем последний шаг перед отталкиванием, как правило, короче предпоследнего на 5–10 % или на 25–40 см [5]. Что касается частоты шагов в разбеге, то она должна увеличиваться вплоть до последних 3–4 шагов [3].

Одним из важнейших факторов, обеспечивающих максимальную дальность прыжка, является угол вылета ОЦМТ спортсмена. Теоретически он должен быть 45°, а на практике оказывается значительно меньше. Это связано с тем, что создание вертикальной и горизонтальной составляющей скорости вылета являются для прыгуна задачами отнюдь не равной трудности хотя бы потому, что к началу отталкивания он уже имеет значительную горизонтальную скорость. Расчеты показывают, что обычное соотношение между горизонтальной и вертикальной скоростями равно 3:1, что приблизительно соответствует углам вылета в диапазоне 18–24° [6].

Результаты исследований показали, что в прыжках в длину с установкой на максимальный результат при отталкивании уменьшается не только горизонтальная скорость (на 1,8–2,0 м/с или на 10–15 %), но и результирующая скорость вылета [3]. По данным В. Б. Попова [6], у лучших прыгунов она снижается на 0,6–1,1 м/с.

Наши данные, а также результаты исследований других авторов [1, 3] показывают, что при повышении спортивного мастерства спортсменов время отталкивания у них сокращается. Однако сокращение времени опоры усложняет задачу развития вертикальной скорости. Если время опоры разделить на 2 части (1-я – до пересечения траекторией ОЦМТ вертикали, проходящей через точку контакта, и 2-я – после пересечения), то оказывается, что результат прыжка в основном зависит от прироста вертикальной скорости в первой части и почти не зависит от второй [7].

Зарубежные специалисты [8] считают, что стиль прыжка в значительной степени зависит от спортивного результата: в прыжках до 6 м рекомендуется использовать способ «согнув ноги»; от 6 до 6,5 м – «согнув ноги» или «прогнувшись»; от 6,5 до 7 м – «прогнувшись»; от 7 до 7,5 м – «ножницы» (2,5 шага); свыше 7,5 м – «ножницы» (3,5 шага).

Выводы

1. С повышением квалификации прыгунов в длину у них увеличивается скорость разбега и начальная скорость вылета ОЦМТ после отталкивания.

2. Прыгуны в длину различной квалификации мало отличаются друг от друга по показателям времени отталкивания и углу вылета ОЦМТ, хотя и прослеживается некоторая тенденция к уменьшению времени отталкивания и увеличению угла вылета с ростом спортивного мастерства.

3. Улучшение результата в прыжках в длину с разбега с 5,90±0,19 м до 8,12±0,14 м связано с увеличением:

- скорости бега перед отталкиванием с 8,07±0,22 м/с до 10,20±0,23 м/с;
- начальной скорости вылета ОЦМТ с 7,21±0,33 м/с до 9,12±0,29 м/с;
- времени отталкивания с 0,14±0,01 до 0,12±0,01 с;
- угла отталкивания с 60,11±1,99° до 73,03±2,34°;
- угла вылета ОЦМТ с 18,80±0,65° до 21,34±0,88°.

1. Бобровник, В.И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках / В.И. Бобровник. – Киев: Навуковий світ, 2005. – 322 с.

2. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.

3. Биомеханические аспекты техники прыжка в длину: учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры / С.Ю. Алешинский [и др.]. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 38 с.
4. Дьячков, В.М. Прыжок в длину с разбега / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1953. – 199 с.
5. Попов, В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка / В.Б. Попов. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 160 с.
6. Попов, В.Б. Система спортивной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов (теория, методика, практика): дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. доклада: 13.00.04 / В.Б. Попов. – М., 1988. – 52 с.
7. Bosco, C. Kinetics and kinematics of the take-off in the long jump / C. Bosco, P. Luhtanen, P. Komi // Biomechanics. – Baltimore, 1976. – P. 33–41.
8. El-Khadem A. Long jump technique analysis / A. El-Khadem, B. Huyck // Track Technique. – 1966. – Vol. 24. – P. 23–25.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Т.П. Юшкевич, д-р пед. наук, профессор,

А.Н. Круглень,

Белорусский государственный университет физической культуры,

А.В. Седнева,

Белорусский национальный технический университет,

Республика Беларусь

Проблема индивидуализации спортивной деятельности начала серьезно разрабатываться, начиная с середины шестидесятых годов. Так, Л.П. Матвеев отмечает, что динамика приобретения спортивной формы и поддержания ее существенно зависит от индивидуальных возможностей спортсмена [1].

Рост спортивного мастерства во многом зависит от степени развития физических качеств, функциональных возможностей организма бегуна, которые в значительной мере определяют индивидуальные особенности спортсменов. Центральной проблемой в этом случае является определение приоритетных качеств. Как отмечает В.Н. Платонов [2], основной стратегией в тренировке должно быть не сглаживание индивидуальности, а напротив, развитие сильных сторон организма и личности спортсмена как ведущего условия достижения им высоких результатов. Индивидуальный подход предполагает знание индивидуальности, то есть того особого, неповторимого, что отличает одного спортсмена от других и включает природные и социальные, физические и психологические, врожденные и приобретенные свойства [3].

В процессе повышения квалификации спортсменов роль и значение индивидуализации возрастает, достигая максимума на этапе высшего спортивного мастерства, когда адаптационные возможности спортсменов подходят к своим пограничным значениям, а тренировочные нагрузки предъявляют предельно высокие требования к функциональным системам организма.

С ростом спортивного мастерства, наряду с физической и технической подготовкой, необходимо уделять большое внимание тактической подготовке спортсменов.

Под тактической подготовкой понимается умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от овладения им средствами, формами и видами тактики бега на определенную дистанцию. Средствами спортивной тактики являются все технические приемы и способы их выполнения [1].

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки [4].

Тактические знания представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактические умения – форма поведения спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.

Тактическое мышление – это мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Тактика соревновательной деятельности предусматривает мыслительные операции, выражающиеся в тактическом замысле, и практические действия, обеспечивающие реализацию этого замысла [1, 2]. По мнению Л. П. Матвеева [1], оптимальным является точное соответствие тактического замысла возможностям спортсмена в отношении его технического, физического и психологического потенциала. Самые эффективные так-

тические модели не будут в полной мере реализованы, если уровень подготовленности спортсмена недостаточен для их реализации. И наоборот, потенциальные технические, физические и психологические возможности спортсмена не найдут своей полной реализации в соревновательной деятельности в случае несовершенства тактического замысла [2].

Высокий уровень достижений в беге на средние дистанции обуславливает необходимость постоянного поиска новых форм подготовки спортсменов. Специалисты все больше утверждают во мнении о невозможности бесконечного увеличения нагрузок, поэтому постоянно ищут новые пути совершенствования системы подготовки. Одним из направлений такого поиска является целенаправленное совершенствование процесса тактической подготовки спортсменов [2, 5].

Цель работы: изучить эффективность различных вариантов тактической подготовки бегунов на средние дистанции в зависимости от их индивидуальных особенностей.

В беге на средние дистанции различают два основных варианта тактических действий: «лидирование» и «преследование». В каждом из них имеется много разновидностей их исполнения.

Лидировать на дистанции может только психически уверенный в себе бегун. Держать высокий темп длительное время – умение, которое вырабатывается в процессе многолетней тренировки. Лидер должен обеспечить такую скорость бега, которая будет не по силам соперникам. Лидер легче выполнит свою задачу, если будет придерживаться равномерного графика. Для ответственного старта определяют в качестве цели результат на уровне личного достижения (в особых случаях ставят более высокую цель).

В тактике лидеру предстоит решить одну из двух задач: оторваться от преследователей или «разорвать» плотную группу бегунов.

Когда в забеге есть другие бегуны-лидеры, то не следует спешить выходить вперед. Лучше бежать в лидирующей группе и ждать момента, когда удобнее будет внести свои поправки в события [5].

Тактика лидирования более прогрессивна. Сильный бегун может не только одержать победу, но и показать лучший для себя результат. Однако с точки зрения экономии физических сил и нервной энергии она менее выгодна [5].

Спортсмены, использующие вариант тактики «преследование», предпочитают решать все вопросы спортивной борьбы только на финише, используя для этого короткий взрывной или длинный затяжной финишный рывок. При таком беге спортсмен выбирает место сразу за лидером, «отставая на полшага», и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр [6].

Для бегуна-финишера, выступающего в беге на средние дистанции, поиск оптимальной позиции заканчивается при входе на предпоследнюю прямую. Успех каждого участника во многом зависит от того, как он сумел обеспечить себе позицию для начала финишного спурта [6].

В забеге важно следить, чтобы справа всегда было свободное место, необходимое бегуну для маневра.

Победителями крупнейших международных соревнований становятся бегуны, использующие оба варианта тактики: «лидирование» (лидеры), и «преследование» (финишеры). Проигрыш в соревнованиях, где состязаются одинаковые по силам атлеты, всегда бывает следствием неадекватной тактики.

Выводы:

1. Эффективным способом повышения результативности выступлений бегунов на средние дистанции является совершенствование их тактических действий, особенно если они базируются на индивидуальных особенностях спортсменов.

2. В беге на средние дистанции различают два основных варианта тактических действий: «лидирование» и «преследование», каждый из которых имеет различные способы их осуществления.

3. В тактической подготовке бегунов на средние дистанции следует учитывать индивидуальные психические и физические особенности. Спортсмены, использующие вариант тактики «преследование», отличаются преимущественным развитием силовых качеств и эмоциональной неустойчивостью, а бегуны, предпочитающие вариант тактики «лидирование», обладают хорошей эмоциональной устойчивостью и выраженными скоростными качествами.

4. Для повышения надежности и результативности тактической деятельности бегунов на средние дистанции рекомендуется: спортсменам, использующим вариант тактики «лидирование» – развитие скоростных качеств, развитие скоростной выносливости, развитие чувства времени, развитие скорости на финишном отрезке; а спортсменам, использующим вариант тактики «преследование» – развитие выносливости, развитие силовых качеств, применение промежуточных финишных ускорений, повышение уровня технической подготовленности.

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.

2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

3. Зеличенко, Б.В. Легкая атлетика: критерии отбора / Б.В. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 240 с.

4. Медведев, В.В. Психологические основы тактической подготовки спортсменов / В.В. Медведев. – М.: ГЦОЛИФК, 1987. – 25 с.
5. Бег на средние и длинные дистанции: система подготовки / Ф.П. Сулов [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.
6. Полунин, А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова / А.И. Полунин. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.

О НЕКОТОРЫХ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЯХ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

К.А. Юшкевич,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Олимпийские игры, в том виде, в каком их знают сейчас, имеют большую историю, уходящую в античные времена. За все это время Игры претерпевали большие изменения, которые также происходят и по сей день. Кроме всего прочего, неоднократно различным преобразованиям подвергалась и программа Олимпийских игр.

Как известно, МОК устанавливает программу Олимпийских игр, в которую входят только олимпийские виды спорта. Согласно Олимпийской хартии, соревновательную программу Олимпийских игр необходимо пересматривать после каждой Игр. Этого не происходило с конца 50-х годов прошлого века – только нынешний президент МОК Жак Рогге не только осознал необходимость этого но и начал предпринимать конкретные шаги.

Ни для кого не является секретом, что Жак Рогге ранее уже пытался исключить из программы Игр бейсбол, софтбол и современное пятиборье, освобождая место под другие виды спорта, о которых будет сказано позже.

Только на 117-й сессии Международного олимпийского комитета в Сингапуре в 2005 г. из программы летних Олимпийских игр в Лондоне в 2012 г. были исключены такие виды спорта, как бейсбол и софтбол. Причинами решения исключить эти виды спорта стал запрет руководства североамериканской Главной бейсбольной лиги на участие в Олимпийских играх игроков-профессионалов клубов лиги и весьма узкая география распространения.

На этой же сессии МОК принял решение, что программа соревнований должна быть дополнена несколькими видами спорта. В их число входили каратэ, сквош, гольф и роликовый спорт, а также регби. Однако после проведения голосования, ни одна из пяти игр не набрала того количества голосов, которое позволило бы включить ее в олимпийскую программу. Некоторые изменения коснулись и различных дисциплин, представленных олимпийскими видами спорта. Игры в Лондоне будет проходить с участием девушек-боксеров; предусматривается соревнование по теннису среди смешанных пар; изменения произошли в гандболе (отменен турнир за 5–8-е места среди команд, не прошедших в четвертьфинал), велоспорте (добавятся такие виды соревнований, как командная гонка преследования, кейрин у женщин и командный спринт, при этом индивидуальная гонка преследования, гонка по очкам и мэдисон будут отменены), пятиборье (бег и стрельба будут объединены в одно соревнование). Женские соревнования байдарок-одиночек на дистанции 200 метров вытеснили мужские соревнования каноэ-двоек на дистанцию 500 метров.

Таким образом, Игры Олимпиады в Лондоне 2012 года будет включать в себя состязания в 26 видах спорта, а не 28, как было на предыдущих Играх в Пекине.

Из Олимпийской Хартии – устава Международного олимпийского комитета, – известны и критерии, соответствия которым, вид спорта может быть включен в программу Олимпийских игр. К таким критериям относятся следующие:

- в программу Игр Олимпиады могут быть включены только виды спорта, широко распространенные не менее чем в 75 странах на четырех континентах для мужчин и не менее чем в 40 странах на трех континентах для женщин;

- в программу зимних Олимпийских игр могут быть включены только виды спорта, широко распространенные не менее чем в 25 странах на трех континентах.

Виды спорта включаются в программу Олимпийских игр не менее чем за семь лет до соответствующих Олимпийских игр, после того никакие изменения не допускаются.

На 121-й сессии МОК в Копенгагене (Дания) снова было пересмотрено содержание программы Игр Олимпиады. Большинство членов исполкома МОК проголосовали за включение в расписание Игр двух видов спорта – гольфа и регби (гольф набрал 63 голоса «за» и 27 «против»; регби получил 81 голос «за» и 8 «против»). Эти виды спорта войдут в программу Игр Олимпиады в Рио-де-Жанейро в 2016 году.

Также на включение в олимпийскую программу претендовали роллер-спорт, каратэ, сквош и недавно исключенные бейсбол и софтбол. Однако в практической плоскости вопрос о них может встать теперь только в 2013 году.

Если говорить о программе Зимних Олимпийских игр, то последние изменения касаются лишь включения в программу отдельных дисциплин. На Играх в Сочи в 2014 г. в программу включен слоупстайл во фристайле и сноуборде, а также параллельный слалом в сноуборде.

Некоторые виды спорта являются кандидатами на включение в программу Олимпийских игр. Например, спортивное ориентирование. Ранее неоднократно принимались попытки включить этот вид спорта в программу, однако у МОК есть свои предположения на этот счет. Основными недостатками ориентирования, с точки зрения МОК, являются сложность организации полноценных телевизионных трансляций, необходимость проводить соревнования вдали от городов, и достаточно длительное время самих соревнований. Поэтому были предприняты меры, чтобы разработать пригодный для Игр формат на основе паркового ориентирования и эстафет с короткими этапами, пока безрезультатно. Лыжное ориентирование более подходит в качестве оптимального формата для включения в зимние Олимпийские Игры.

Давно добивается включения в программу Игр и бильярд. Однако МОК не может определиться с дисциплиной в бильярдных видах спорта. Это очень сложно, так как в бильярде очень много разных направлений: пул, карамболь и снукер, не говоря уже о делениях этих дисциплин на внутренние.

Кандидатом на включение в программу зимних Олимпийских игр является **спидскаинг – скоростной спуск на лыжах по специально подготовленной трассе**.

МОК признает также, что включение в программу Игр пляжного футбола, хоккея с мячом (бенди), каратэ, роллер-спорта, сквоша положительно повлияет на развитие олимпийского движения.

В то же время при рассмотрении вопросов по включению различных видов спорта в программу Олимпийских игр учитывается следующий факт. Жак Рогге ратует за «компактность» Олимпийских игр, т. е. включение каких-либо видов спорта в программу возможно только при исключении некоторых видов спорта из нее. В целом количество видов спорта в программе Игр Олимпиады не должно быть больше 28, зимних Олимпийских игр – 7.

Олимпийская программа – очень тонкий механизм, в нем сочетаются командные и индивидуальные дисциплины. Каждый вид вносит свой неповторимый вклад. И неизвестно, как будет работать этот механизм, если убрать одни звенья и вставить другие. Однако очевидно, что мир меняется и надо идти в ногу со временем.

1. Зимние олимпийские виды спорта [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://www.my-olymp.ru/kandidat.html>. – Дата доступа: 17.02.2012

2. Кобринский, М.Е. Белорусский олимпийский учебник: учеб. пособие / М.Е.Кобринский, Л.Г.Тригубович. – Минск РУП: Белорусский Дом печати, 2005. – 239 с.

3. Олимпийская хартия 1991. Международного Олимпийского комитета. Правила и официальные разъяснения / Принята 96-й сессией МОК в Токио, 1990. – Киев, Киевский государственный институт физической культуры, 1993.

DYNAMICS OF FOREARM MUSCLES PARAMETERS OF KETTLEBELL LIFTERS APPLYING DIFFERENT TRAINING METHODS

Lescinskis Maris, dr.paed., Ciematnieks Ugis, dr.paed., Saulite Sergejs, dr.paed.,
Latvian Academy Of Sport Education,
Bagojans Alberts, dr.paed.,
Riga Technical University,
Latvia

Introduction

While endurance is very important in kettlebell lifting, this sport is characterized by work, during which one of the muscle groups is exposed to the greatest workloads. One of the most topical problems in contemporary kettlebell lifting training process is the forearm and hand muscle workout. Having analyzing muscle topography during performing kettlebell lifting exercises in competitions, several authors (Ромашин, 1998, Шикунов, 2003, 2005) as the most important muscle group consider the forearm muscles.

Forearm muscles are smaller muscle group, participating in these movements, but they like leg and back muscles are maximally loaded, while performing the competition exercises. This muscle group is constantly involved in activity, because all kettlebell lifting sport disciplines (kettlebell clean and jerk, kettlebell snatch, kettlebell long cycle clean and jerk, kettlebell juggling) are more or less associated with keeping a kettlebell in your hand. Most

vividly it expresses itself in kettlebell snatch and juggling (Литвинович, 2004, Шикун, 2003, 2005). Performing the movement continuously, forearm muscles are those, which first show signs of fatigue, and to a great extent influence ceasing of the exercise. Many authors believe that the development of muscle fibers (type I) and their abilities in endurance workloads are of great importance (Мякинченко, 2005, Селуянов, 2007). Aerobic capacity and the results in cyclic sports grow in parallel with the hypertrophy of muscle fibers (type I) (Шенкман, 1990). Studies show that paying particular attention to the development of muscle fibers (type I), as early as in 2 months is observed power increase of up to 20% and the same muscle power increase is observed at the level of anaerobic threshold (Мякинченко, 2005, Селуянов, 2007).

Aim of the research

Determine influence of applied means and methods on dynamics of forearm muscles parameters of kettlebell lifters.

Materials and methods

During the pedagogical experiment comparable pedagogical processes took place simultaneously in two groups, which were equivalent as to the competition results and individual weight.

Pedagogical experiment was conducted on the basis aim of the research and was from the mid-January 2010 till 2011 mid-January. In pedagogical experiment participated, 20 kettlebell lifters (10 – experimental group, 10 – control group) all of them were 1st Sport Class athletes. All the subjects involved in the experiment average age was 23 ± 2.8 years, mean height 179.8 ± 4.7 cm, mean weight 77.5 ± 3.4 kg. The experiment was made in two places, in sport base of Riga Technical University and in Latvian Academy of Sport Education.

The planning of the training process was subjected to competition schedule, in which was stated preparation for main competition of the year; therefore yearly cycle should be composed of 2 macrocycles.

For the development of overall endurance of forearm muscles experimental group during the transitional period used the following means: running with expanders and cross-country cycling. For the development of forearm muscles experimental group during the overall and special preparation periods used the following means and methods: means – special exercises for development of forearm muscles; methods – using statically dynamical performance.

The control group in our training process does not using exercises for development of forearm muscles.

For determine results and parameters of forearm muscles in experimental group we used some measurement methods and control exercise.

For determination of finger flexors maximal strength, we used electronic hand dynamometer Camry Electronic Hand Dynamometer - Hand Grip Strength Meter E101-37 (Camry, China). Prior to testing, to avoid possible injury, is carried out tested muscle warming-up. Electronic hand-held dynamometer with the control button is put in starting position for starting measurements. Dynamometer handle is taken into hand, straight arm is raised laterally, at shoulder height, and, without bending arm dynamometer handle is maximally squeezed. On the electronic display is read the muscle strength in kilograms. The dynamometer is squeezed alternately with one hand and then with another. Finger flexor strength is determined for both hands (right and left palm) 3 times and for each palm are fixed the best results. The best results for each palm is summed together (right hand best result + left hand best result).

For the measurement circumference of forearm we used anthropometry. Circumference of forearm was measurement in the middle of the lower thirds and largest part in the upper third of the forearm. Measurements were taken, an athlete freely standing, holding lowered hand in a relaxed state (Подригало, 2007). Measurements were made by measure tape with 0.1cm precision (Visnapuu, 2009), and measurements of both hands forearms were summed together.

To determine the finger flexor muscle static strength endurance was used control exercises “hang on the bar” (Литвинович, 2004, Шикун, 2003, 2005). “Hang on the bar” - maximum static strength endurance test for finger flexor muscles. Hang was performed on attached weightlifting bar, where the bar diameter is 32 mm, thus maximally close to the size of kettlebell handle: 35 mm. prior to testing, to avoid the possibility of getting injuries, was carried out muscle warming-up. When an athlete is ready to start the exercise, he independently stands on the platform and assumes the starting position at the bar. After the start signal the platform is removed and begins time count down. After every 10 sec. is announced the time. The test takes place as long as the athlete is able to hold in hang at the bar.

Results

In the training process of using a variety of means and methods with a different variety and realization for the development of forearm muscles were obtained interesting results. The dynamics of testing results in one measurement is positive, but in other measurement is negative (figure 1).

Handgrip strength decreased from 101.3 ± 8.7 (kg) at the beginning of first preparation period till 96.7 ± 10.8 (kg) at the end of second competition period. Anthropometric parameters of forearm increased from 90.5 ± 3.1 (cm) at the beginning of first preparation period till 92.6 ± 3.4 (cm) at the end of second competition period. In year training cycle results of athletes in handgrip strength decreased about 4.6kg, but in anthropometric parameters of forearm increased about 2.1cm. Comparing results in handgrip strength and anthropometric parameters of forearm at the beginning of the year and at the end of the year - difference is statistically significant ($\alpha < 0.05$).

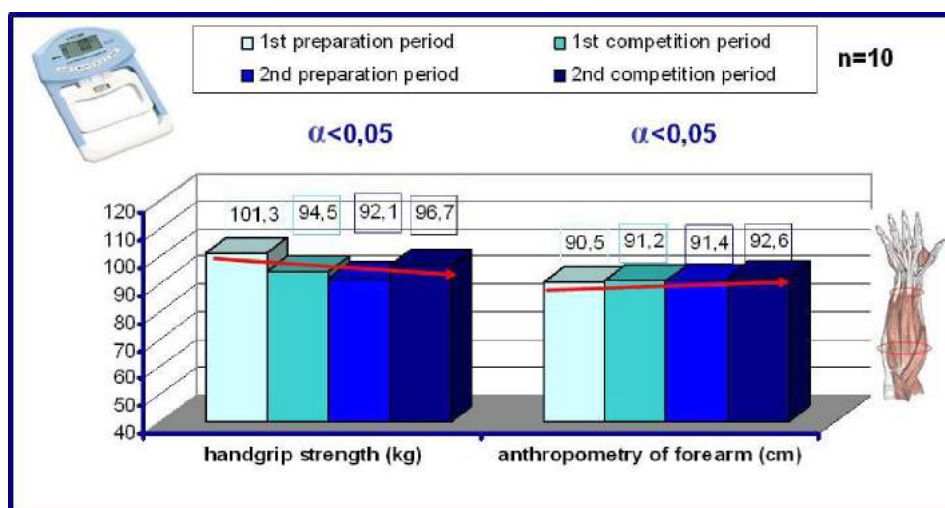


Figure 1. The dynamic of average handgrip strength and circumference of forearm results of experimental group in experimental time

The dynamics of testing results in hang on the bar is positive (figure 1).

Results in hang on the bar increased from 165 ± 4.2 (sec) at the beginning of first preparation period till 262 ± 11.4 (sec) at the end of second competition period. In year training cycle results of athletes in hang on the bar increased about 97sec. Comparing results in exercise (hang on the bar) strength endurance of forearm muscles at the beginning of the year and at the end of the year is increased and difference is statistically significant ($\alpha < 0.05$).

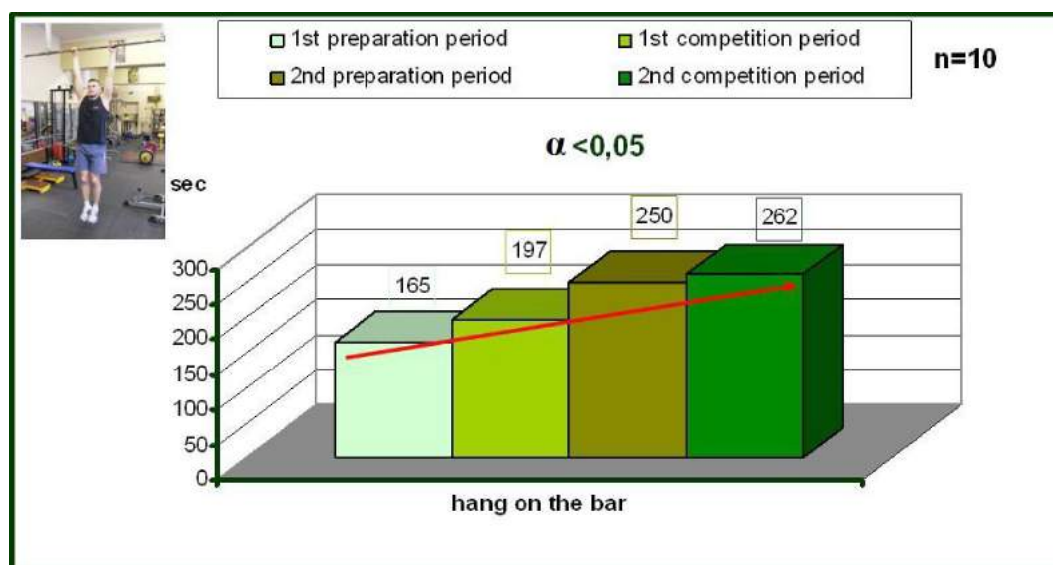


Figure 2. The dynamic of average results in exercise hang on the bar of experimental group in experimental time

After experiment the experimental group dynamics of competitive result in both exercises are positive. The positive dynamic of control group can be seen only in kettlebell clean and jerk. Comparing results of control group in competition exercises - kettlebell snatch at the beginning of the year and at the end of the year - difference is statistically insignificant ($\alpha > 0.05$). The dynamics of experimental group results and effectiveness of development programmes on forearm muscles and competition results after experiment are positive.

Discussion and conclusions

During the transition period and overall preparation phase for maintaining overall endurance of finger flexor muscle and the development of finger flexor muscle strength endurance is recommended running with expander and cross-country cycling.

For the assessment and control of finger flexor muscle static strength endurance is recommended control exercise "hang on the bar".

In addition to basic workout process in overall and special preparation periods it is advisable to develop forearm muscles, using statically dynamical performance.

If finger flexor maximum strength indicators and forearm circumferences are high, then in workout process more attention should be paid to the development of finger flexor strength endurance.

Through paying extra attention to inadequacies in the preparedness, it is possible to increase significantly the quality of the workout process and reach the growth of competitions results.

1. Литвинович, С.М. Современные методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте. / С.М. Литвинович, А.Н. Флерко, В.Е. Телеш // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: Материалы 7-й междунар. научн. сес. БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам научн.-исслед. работы за 2003 г. – Минск: БГУФК, 2004. – С. 89–90.

2. Мякинченко, Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов // Москва : ТВТ Дивизион, серия «Наука – спорту» 2005. 340 с.

3. Подригало, Л.В. Сравнительная оценка антропометрического развития спортсменов силовых видов спорта / Л.В. Подригало, А.И. Галашко, А.Д. Лозовой // Журнал российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов, № 2 (23), 2007. С. 89–94.

4. Ромашин, Ю.А. Гиревой спорт / Ю.А. Ромашин, Р.А. Хайруллин, А.П. Горшенин // Казань, 1998. – 66 с.

5. Селуянов, В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В.Н. Селуянов // – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.

6. Шенкман, Б.С. Влияние тренировки на композицию мышц, размеры и окислительный потенциал мышечных волокон у человека: автореф. дис. ... канд. биол. наук / Б.С. Шенкман. – М.: , 1990. – 23 с.

7. Шикун, А.Н. Методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте / А.Н. Шикун, А.А. Кузьмин // Методическое пособие. – Тамбов: 2003. 24 с.

8. Шикун, А.Н. О методах тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте / А.Н. Шикун // Тамбов: 2005. 44 с.

9. Visnapuu, M. Relationships of anthropometrical characteristics with basic and specific motor abilities in young handball players. / M. Visnapuu // Dissertation University of Tartu, Tartu, Estonia. 2009. – 74 p.

DYNAMICS OF COMPETITION EXERCISES IN KETTLEBELL SPORT APPLYING DIFFERENT TRAINING METHODS

Lescinskis Maris, dr.paed., Cupriks Leonids, dr.paed., Glazkovs Genadijs, mg.paed.,

Latvian Academy of Sport Education, Latvia,

Boichanka Siarhei, dr.hab.paed.,

University of Szczecin, Poland

Introduction

Cyclic movements are found in such sports as swimming, jogging, cycling, skiing and others. Also in competition exercises of kettlebell sport one movement is performed, which is all the time repeated. Only in 1994, on the basis of cyclography, it was scientifically proven that kettlebell sport is a cyclic sport, this fact, in its turn, significantly changes the training methodology (Пальцев, 1994).

Another author (Пилипко, 2003) conducted research, which helped to clarify the factors, which determine reaching high results in kettlebell sport. The research showed that sportive achievement most of all is determined by the indicators of functional condition: steptest indicators, heart rate before workload, heart rate recovery after workload, lung capacity. Another research in its turn showed that high performance is simultaneously determined by several factors. Among four key factors were such physical characteristics as special endurance (72 %) and overall endurance (64 %). Also other authors (Shave et. al., 2006, Konrads, 2003) indicate that in cyclic sports one of the main physical abilities is endurance and high indicators of endurance as prerequisite for achieving high results in all cyclic sports.

In workloads, which are longer than 45 seconds, progressively increases the role of the system, producing aerobic energy (Udre, 1995). However, in order to achieve high level of endurance, some authors (А.В. Дягилев, Н.В. Куликова, 2003) consider that a coach should know and be able to dose workload properly and plan the training process in accordance with the competition schedule. Other authors (Амосов, 1989, Саносян, 1999, Konrads, 2003, Галашко, 2008) in their turn consider that the improvement of the workout process requires control of systematic physical preparedness, and, depending on preparedness, workload should be dosed precisely.

Aim of the research

The aim of our research was to determine the influence of applied means and methods on increasement of competition results in kettlebell sport.

Materials and methods

During the pedagogical experiment comparable pedagogical processes took place simultaneously in two groups, which were equivalent as to the competition results and individual weight.

The pedagogical experiment was conducted on the basis aim of the research and lasted from mid-January, 2010 till mid-January, 2011. In the pedagogical experiment there participated 20 kettlebell lifters (10 – experimental group,

10 – control group), all of them 1st Sport Class athletes. All the subjects involved in the experiment were of an average age of 23 ± 2.8 years, mean height 179.8 ± 4.7 cm, mean weight 77.5 ± 3.4 kg. The experiment was conducted in two places, at the sport base of Riga Technical University and in the Latvian Academy of Sport Education.

The planning of the training process was subjected to competition schedule, in which the preparation for main competition of the year was stated; therefore the yearly cycle had to be composed of 2 macrocycles.

For the development of overall endurance the control group during the transitional period practised running and cycling in the athletic field, while the experimental group – running in the area or in the forest and cross-country cycling. For the development of special endurance in both groups were used such exercises as kettlebell clean and jerk and kettlebell snatch.

For the development of overall and special endurance experimental group in workload dosing were used each athlete's testing indicators of individual overall functional preparedness of heart rate at the levels of aerobic, anaerobic thresholds and during maximal load.

Using the results of testing in the training process heart rate was controlled with a heart rate timer. In all time training process of year was next testing results of functional preparedness individualization training process of each athlete's.

In the training process of the control group the control of heart rate and workload dosing were not used.

To determine the results of the heart rate of kettlebell lifters of the experimental group we performed a complex load test with the help of cardiopulmonary diagnostic equipment "Master Screen CPX", "VIASYS Healthcare GmbH", Germany. Taking the test of overall functional condition, heart rate (beats/min) in aerobic (AeT), anaerobic (AnT) threshold and at peak load with cardiopulmonary diagnostic equipment "Master Screen CPX" was determined. Load tests were conducted in situ in laboratory (Physical health, sports medicine and rehabilitation center), in a specially equipped office to secure providing first aid and qualitative and stable operation of the equipment and its sensors, and minimize the impact of a external factors on the test results. The load test was conducted under the supervision of sports doctor, and it consisted of several phases, the duration of which was determined by the sports doctor, considering the athlete's state of health and the level of physical preparedness (Саносян, 1999).

The results of competitions exercises in both groups were determined through testing and were carried out with the help of competitions exercises – kettlebell clean and jerk and kettlebell snatch. In both these competitions exercises a maximum number of repetitions was determined. To increase testing reliability and validity (excluding the possibility of obtaining biased results), the testing was varied out in the conditions of Latvian range real competitions, which were judged by national and international category judges. The competitions were held in accordance with international kettlebell lifting rules. The results of competitions exercises were determined before each testing of overall functional condition.

Results

In the training process of using a variety of means and methods with a different variety and realization in both groups different results were obtained.

The experimental group dynamics of competitive result in both exercises are positive (figure 1). The difference between competition exercise results of kettlebell "clean and jerk" and "snatch" at the beginning of the year and at the end of the year are statistically significant ($\alpha < 0.05$). The positive dynamic of control group can be seen only in kettlebell clean and jerk (figure 2), difference is statistically significant ($\alpha < 0.05$).

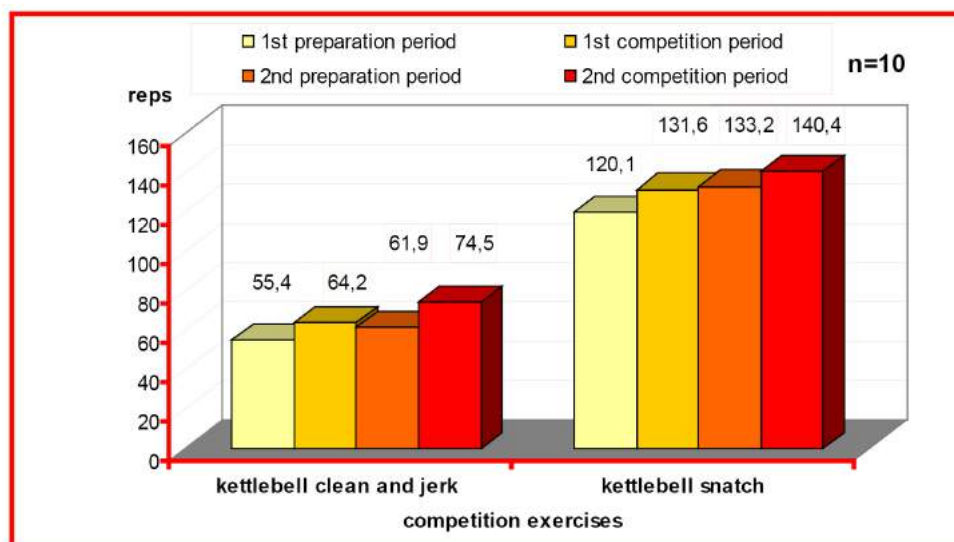


Figure 1. The dynamic of average competition results of experimental group in experimental time

Comparing results in competition exercises - kettlebell snatch at the beginning of the year and at the end of the year - difference is statistically insignificant ($\alpha > 0.05$). The results of experimental group in kettlebell clean and jerk increased to 74.5 ± 4.8 repetitions, but of control group to 61.4 ± 4.9 repetition. The results of experimental group in kettlebell snatch increased to 140.4 ± 8.3 repetitions, but of control group to 119.7 ± 7.2 repetitions. Difference of results between both groups are statistically significant ($\alpha < 0.05$), groups at the end of the experiment are not equal. The dynamics of research results and effectiveness of development programmes on competition results after experiment are positive.

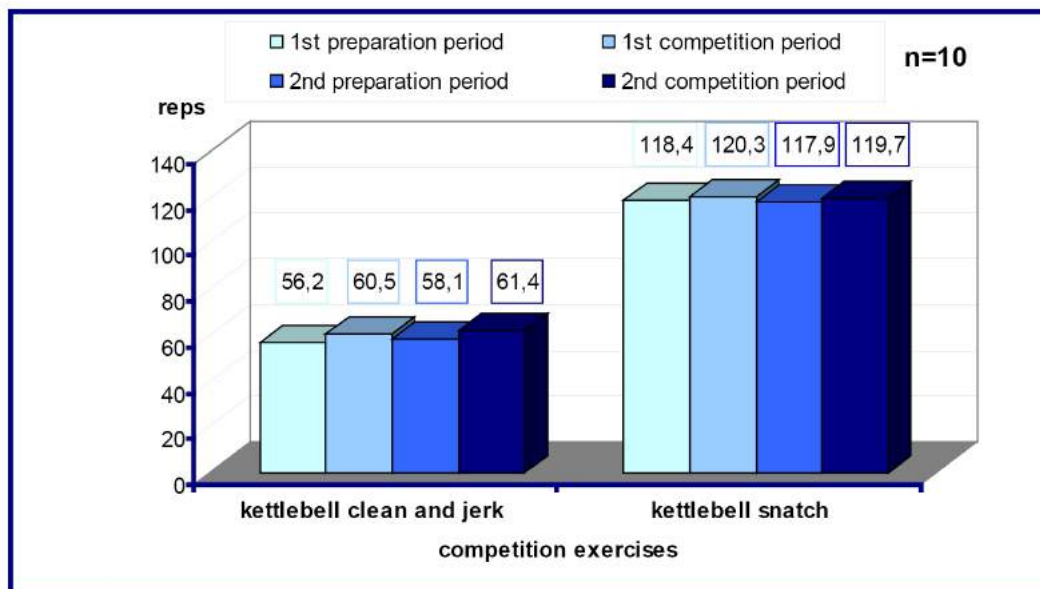


Figure 2. The dynamic of average competition results of control group in experimental time

Discussion and conclusions

Using of individual approach to the implementation of the methodology kettlebell lifters workout process it is possible effective to develop endurance and progressing of competition results.

For the control of functional condition and competition result predicting can be recommended steptest, the results of which allow drawing theoretical conclusions about maximum power of oxidative processes in slow (type I) and fast (type IIa) muscle fibers.

In order to dose individual workload for every athlete in kettlebell lifting sport, when developing overall and special endurance, should be used heart rate control and load test individual heart rate values (at the levels of aerobic and anaerobic threshold and at maximum frequency).

During the transition period and overall preparation phase for maintaining overall endurance is recommended running in the area or in the forest and cross-country cycling.

For the effectiveness of the training process it is necessary to direct the workload toward developing each athlete's inadequate abilities and characteristics, but in the case in athlete's development are not identified any shortcomings, the workload should be directed toward the development of main physical characteristics of the kind of sport.

1. Амосов, Н.М. Нагрузочные тесты при оценке функционального состояния сердечно – сосудистой системы. / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет // Физическая активность и сердце. Киев, 1989.

2. Галашко, А.И. Использование специализированных тестов для оценки физической подготовленности спортсменов-гиревиков. / А.И. Галашко, Л.В. Подригало, С.А. Усенко // Журнал российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов, 2008. – № 4. – С. 144–145.

3. Пальцев, В.М. Совершенствование подготовки гиревиков на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.М. Пальцев // ОГИФК. – Омск, 1994. – 20 с.

4. Пилипко, В.Ф. Факторы, определяющие достижение спортивного результата в гиревом спорте / В. Ф. Пилипко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. С.С. Ермакова. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2003. – № 2. – С. 16–23.

5. Саносян, Х. А. Методика контроля специальной выносливости в циклических видах спорта с учетом мощности и емкости энергических механизмов. / Х.А. Саносян, А.А. Кочикян, А.С. Аракелян // Теория и практика физической культуры, 1999. – № 4. – С. 33–34.

6. Konrads, A. Endurance training / A. Konrads // Handbook for coach. Latvia–Finland SIA Riga, 2003. Lpp. 81. – 96 p.

7. Shave, R. The physiology of endurance training. / R. Shave, A. Franco // In: The Physiology of Training (edited by Whyte G.). Churchill Livingstone, Elsevier. Printed in UK, 2006. – P. 61–84.

8. Udre, V. General and sports biochemistry. / V. Udre. – Riga, LASE, 1995. – 148 p.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ 4–6-х КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ САМБО

К.И. Адамбеков, С.А. Абилдабеков,

Каз НПУ им Абая, г. Алматы,
Казахстан

Ключевые слова: урок физкультуры, физическая подготовка, физическое развитие, функциональное состояние, борьба самбо, специфические качества, факультативные занятия.

Занятия борьбой самбо рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения, и следовательно, имеют большое прикладное значение. Различные виды борьбы достаточно широко практикуются в учебных заведениях (ПТУ, колледжах, вузах). Известно, что борьба – естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. По мнению русского ученого и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба – это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи [7].

Нельзя не принимать во внимание тот факт, что спортивные виды борьбы приобрели особенно большую популярность у нашей молодежи в послевоенные годы. По мнению ряда авторов, занятия борьбой рассматриваются как одно из прекрасных средств физической подготовки школьников детского и подросткового возраста. Многолетний опыт развития спортивных видов борьбы позволяет говорить о том, что раздел борьбы в школьной программе должен пронизывать весь процесс физического воспитания, начиная с 1-го класса. Сдерживающим фактором здесь является слабая научная и методическая база. Нами не обнаружено аргументированных данных по широкому использованию спортивных видов борьбы на уроках физкультуры школьников 4–6-х классов. Опубликованные отдельные результаты практического опыта работы учителей общеобразовательных школ не дают полного ответа на вопрос о возможности использования спортивных видов борьбы в качестве основного средства физической подготовки школьников различного возраста и пола.

Целью проведенного нами исследования было научное и методическое обоснование путей оптимизации занятий борьбой самбо на уроках физкультуры в процессе физической подготовки школьников 4–6-х классов с учетом возраста и пола.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние вопроса в отечественной и зарубежной литературе.
2. Разработать педагогические характеристики и педагогические оценки общей и специальной подготовки школьников 4–6-х классов.
3. Изучить влияние занятий борьбой самбо на изменение основных двигательных качеств школьника.
4. Исследовать в динамике физическое развитие и функциональные возможности школьников 4–6-х классов, занимающихся борьбой самбо.
5. Определить наиболее приемлемые средства и методы занятий борьбой самбо в качестве направленной всесторонней физической подготовки детей 10–12 лет в условиях как общеобразовательной, так и спортивной школы.

В работе использовались следующие **методы** исследований:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- педагогический эксперимент в условиях школьного урока физкультуры и тренировочного занятия;
- анкетирование;
- математической статистики.

Регистрация антропометрических показателей, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также показателей развития основных физических качеств школьников осуществлялась в условиях врачебно-физкультурного диспансера спортивного клуба «КазАСТ».

Из школьников 4–6-х классов были составлены одна контрольная и две экспериментальные группы. Соответственно в каждом классе они были разделены на три подгруппы. Наблюдения осуществлялись за мальчиками и девочками отдельно. Кроме того, обследовались юные самбисты 10–12 лет, регулярно занимающиеся спортом в школе самбо спортивного клуба «КазАСТ». Всего было обследовано 108 мальчиков и 41 девочка.

Целью педагогического эксперимента было исследование эффективности трех вариантов проведения уроков по физическому воспитанию. В контрольной группе № 1 борьба самбо не применялась. В экспериментальной группе № 2 один урок проводился с использованием борьбы самбо. В экспериментальной группе № 3. Исследование проводилось в течение одного учебного года в каждом из указанных классов, т. е. в 4, 5 и 6-м.

Для занятий борьбой самбо в обычной школе была разработана специальная методика тренировки с учетом ограниченного времени урока и факультативного занятия, направленная на интенсивное развитие необходимых для борца физических качеств. До 15 % общего учебного времени отводилось обучению основам технико-тактических действий, 25 и 30 % соответственно – специальной и общей физической подготовке, 15 % – проведению контрольно-педагогических испытаний и еще 5 % – теоретической подготовке.

Социологические исследования заключались в анализе данных анкетного опроса школьников по различным вопросам их отношения к занятиям физической культурой и спортом. В содержание анкеты входили следующие вопросы: 1) всегда ли Вы с интересом и желанием относитесь к урокам физкультуры (ответ: всегда, иногда, никогда); 2) как Вы относитесь к занятиям спортом (ответ: очень положительно, положительно, равнодушно, отрицательно); 3) как Вы относитесь к содержанию уроков физкультуры (ответ: полностью удовлетворен, не полностью удовлетворен, не удовлетворен); 4) хотел бы заниматься физкультурой в школе (ответ: 1 раз, 2 раза, 3 раза, 4 раза, 5 раз, 6 раз в неделю); 5) занимаюсь спортом в секции (ответ: да или нет); 6) занимаюсь физическими упражнениями самостоятельно (ответ: да или нет); 7) не занимаюсь спортом, потому что нет времени (ответ: да или нет); 8) хотел бы заниматься каким-либо видом спорта на уроке физкультуры (ответ: да или нет); 9) выберите для себя предложенные виды спорта для занятий в школе (спортивная или художественная гимнастика, спортивные игры, виды спортивной борьбы, легкая атлетика, плавание, ОФП); 10) как Вы сами оцениваете свое физическое развитие (ответ: хорошее, удовлетворительное, неудовлетворительное, плохое, очень плохое).

Статистическому анализу были подвергнуты ответы 35 школьников 4-го класса, 37 – 5-го, 36 – 6-го. Получены статистически значимые ответы на шесть вопросов анкеты. Согласно им 45,3 % детей ходят на уроки физкультуры с желанием; 46,5 % делают это иногда и 8,2 % – без всякого интереса и желания.

Подавляющее число школьников (85 %) не занимаются ни в спортивных секциях, ни самостоятельно. В то же время к занятиям спортом относятся очень положительно до 69 % учеников 4-го класса, 78 % – 5-го и 79,5 % – 6-го. 14 % школьников равнодушно относятся к занятиям спортом, а каждый десятый из всех опрошенных – отрицательно.

Из числа опрошенных школьников 4–6-х классов 15,6 % удовлетворены содержанием уроков физкультуры; 34,6 % не полностью удовлетворены и 42% – не удовлетворены. Многие школьники высказали желание заниматься на уроках физкультуры каким-либо видом спорта, в частности 23% – спортивными играми; 22,3% – плаванием; 21,3 % – спортивными видами единоборств; 9,6 % – спортивной и художественной гимнастикой и только 5 % – общей физической подготовкой.

Представляет интерес и тот факт, что около 34,7 % мальчиков и 37,3 % девочек хотели бы заниматься физкультурой 3 раза в неделю, соответственно 25,6 и 16,7 % – 4 раза; 14 и 15,3 % – 5 раз. Для 7,6 % мальчиков и 11 % девочек достаточно двух уроков физкультуры в неделю, а для 5 % – одного.

Исходное педагогическое тестирование уровня физической подготовленности школьников 4–6-х классов показало, что в этом возрастном периоде в целом происходит его увеличение. Однако, например, по показателям общей выносливости школьники 10, 11 и 12 лет отличались между собой недостаточно. По статической выносливости мальчики 6-го класса достоверно отличались от четвероклассников и недостаточно – от пятиклассников. У девочек эти отличия во всех случаях были недостаточно выраженными. Что касается теста на силовую динамическую выносливость (сгибание и разгибание рук в упоре лежа до отказа и подтягивание на перекладине – для мальчиков), то школьники 4-го класса уступили достоверно как пяти-, так и шестиклассникам. Это позволяет говорить о том, что силовая выносливость в препубертатный период стабилизируется и за 2–3 года до периода полового созревания выраженно не изменяется.

Вместе с тем следует отметить, что на уровень развития скоростно-силовых качеств в 4–6-х классах существенно влияет возрастной фактор. Особенно выражено в этом возрасте как у мальчиков, так и у девочек, изменяются результаты в прыжках в длину и в высоту с места. Несколько меньшие отличия были зафиксированы при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 10 и 20 с. Все это также подтверждает общую тенденцию увеличения с возрастом скоростно-силовых возможностей у школьников 4–6-х классов. Показатели быстроты и гибкости с возрастом также растут, хотя и недостаточно.

Через год было проведено итоговое тестирование школьников всех трех групп. Основным показателем эффективности применения экспериментальной методики физического воспитания школьников был уровень прироста результатов в ОФП и СФП по отношению к исходному в каждой возрастной группе как у мальчиков, так и у девочек.

Проведенные исследования показали, что через год общая выносливость у всех школьников возросла, однако в отдельных группах уровень ее прироста по отношению к исходным результатам был неодинаков. Наиболее выраженные положительные изменения общей выносливости были зарегистрированы только в третьей (экспериментальной) группе школьников 4–6-х классов, в которой прирост результатов в беге на 1000 м составил 6 %, а во второй и первой группах соответственно 5 и 3,6 %. Девочки в этом контрольном испытании не участвовали.

Общая выносливость оценивалась также по результатам бега 6-минутного. В итоге оказалось, что мальчики и девочки 4–6-х классов по показателям прироста результатов в этом упражнении достоверно друг от

друга не отличались. Однако и в этом случае лучшие результаты через год исследований были показаны школьниками третьей группы (2,4 %); во второй и первой прирост составил соответственно 1,8 и 1,5 %.

Силовая выносливость (вис на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа до отказа, подтягивание) в течение учебного года увеличивается у всех школьников на значительно большую величину по сравнению с общей выносливостью. Так, ее средний прирост через год составил у мальчиков 4-го класса – 23,5 %; 5-го – 21,5 % и 6-го – 14,7 %; в группе девочек – соответственно 18,6; 16,5 и 13,8 %. Иными словами, среди всех школьников независимо от занятий спортом наибольшей годовой прирост оказался у четвероклассников. Анализ среднего показателя прироста по группам независимо от возраста говорит о том, что наибольшей его величина была в третьей группе (у мальчиков 30,5 % и у девочек 30,9 %), второй по величине результат – во второй (соответственно 21,7 и 15,3 %) и третий – в первой (контрольной) группе (соответственно 21 и 15,9 %).

Изменение скоростно-силовых качеств во многом зависит от конкретного педагогического теста и уровня исходного результата. Все школьники в наших исследованиях более выраженно увеличивали свои результаты именно в тех упражнениях, которые раньше в тренировках или на уроках физкультуры им не встречались. Половой фактор и в этом случае существенного влияния на прирост результатов не оказал. Средний прирост результатов в прыжках в длину с места составил у мальчиков 10–12 лет 5,8 %, у девочек – 3,6 %; в прыжках в высоту с места соответственно 6,6 и 4,7 %; в сгибании и разгибании рук в упоре лежа за 10 с – 14,7 и 12,4 %. Во всех случаях школьники экспериментальных групп достоверно опережали своих сверстников из контрольной группы.

Юные борцы хорошо прогрессировали в контрольных упражнениях, характеризующих быстроту. Вместе с тем отличия в приросте результатов, например в беге на 30 м, между юными самбистами и их сверстниками из контрольной группы оказались менее выраженными, чем при выполнении 10 подъемов из партера в стойку. Так, величина этого прироста в данных упражнениях составила у мальчиков первой группы 4,8 %, а у девочек – 3,7 %. Во всех случаях мальчики достоверно опередили своих сверстниц в темпах прироста данного физического качества.

Занятия борьбой самбо в 10–12-летнем возрасте вызывают положительные сдвиги и в развитии гибкости: по показателю прироста этого физического качества школьники экспериментальной группы через год тренировок более чем в два раза опередили своих менее тренированных сверстников.

Таким образом, результаты тестирования общей физической подготовленности учащихся в течение учебного года позволили выявить практически по всем компонентам развития физических качеств очевидное преимущество занимающихся в общеобразовательной школе борьбой самбо. Эти занятия приводят к значительному улучшению у школьников скоростно-силовой подготовленности, силовой выносливости и быстроты, в меньшей мере – общей выносливости. В целом же можно сделать вывод о том, что занятия борьбой самбо в общеобразовательной школе привели к более выраженному приросту уровня физической подготовленности школьников 4–6-х классов. Что же касается влияния занятий самбо на совершенствование специальной физической подготовленности, то с этой целью были проведены дополнительные исследования с привлечением юных самбистов 10–12 лет. Специальная физическая подготовка юных самбистов. В задачу специальной физической подготовки юных самбистов как в общеобразовательной школе, так и в спортивной секции входило постепенное приобщение школьников к регулярным занятиям спортом и к развитию специфических качеств средствами и методами занятий борьбой самбо. Естественно, что для этого были подобраны наиболее доступные и хорошо адаптируемые средства тренировки с учетом возраста юных самбистов.

В данных исследованиях была поставлена задача – оценить уровень специальной физической подготовленности школьников 10–12 лет, занимающихся борьбой самбо в спортивной школе. Общий объем времени на эти занятия в год составил для юных самбистов 9–10 лет 144–180 ч, 11–12 лет – 288–324 ч, что значительно превышает количество таких занятий в общеобразовательной школе.

Несмотря на то что школьники экспериментальных групп общеобразовательной школы за год значительно повысили уровень общей и специальной подготовленности и достоверно опередили своих нетренированных сверстников, тем не менее они могли серьезно конкурировать в большинстве контрольных тестов с юными борцами спортивной школы самбо, которые оказались первыми в семи тестах из восьми.

Исследование методики тренировки юных самбистов в спортивной школе позволило разработать для них оптимальное соотношение средств общей и специальной физической подготовки. Весь учебный материал был разделен на 5 разделов:

- обучение основам технико-тактических действий (15 % времени);
- специальная физическая подготовка (25–30 %);
- общая физическая подготовка (30–40 %);
- контрольно-педагогические испытания (5–10 %);
- теоретическая подготовка (5–10 %).

Выводы

1. Тренировочная направленность занятий физической культурой с использованием наиболее адаптированных средств и методов спортивной подготовки, применяемых в различных видах спорта, в частности в

борьбе самбо, позволяет не только улучшить отношение учащихся общеобразовательных школ к данной дисциплине, но и поднять на более высокий уровень их физическую подготовленность.

2. Наиболее информативными критериями ОФП школьников 10–12 лет являются результаты в 6-минутном беге, прыжке в длину с места, в тесте на сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с, беге на 30 м с хода и челночном беге 3×10 м.

Показатели, регистрируемые в таких тестирующих нагрузках, как подтягивание в висе на перекладине, бег на 100 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа до отказа и прыжок в высоту, в этом возрасте адекватно не отражают уровня обследуемого контингента учащихся.

3. Включение в уроки физической культуры элементов борьбы самбо оказывает позитивное влияние на динамику развития основных физических качеств детей и подростков 10–12 лет. При этом наиболее выраженные изменения обнаруживаются в параметрах, характеризующих скоростно-силовые возможности организма, менее выраженные – в показателях общей и силовой выносливости.

4. Занятия борьбой самбо в возрасте 10–12 лет вызывают некоторое ускорение физического развития, достоверно повышают силовые возможности организма, не стимулируя при этом прироста массы тела, и в определенной степени способствуют экономизации функции сердца.

5. Эффективной структурой содержания занятий по борьбе самбо в 4–6-х классах является следующая: 15 % общего учебного времени – обучение основам технико-тактических действий; 25–30 % - специальная физическая подготовка; 5–10 % – контрольно-педагогические испытания и участие в соревнованиях по борьбе; 15 % – теоретическая подготовка. Продолжительность тренировочного занятия для борцов 10 лет – 40–60 мин; 11–12 лет – 60–90 мин; их количество – 3–4 раза в неделю, 12–15 и 16–18 – в месяц; годовой объем учебных часов соответственно 144–180 и 299–344.

6. Возрастной период 10–12 лет оптимален для организации целенаправленной начальной спортивной подготовки в условиях как общеобразовательной, так и специализированной спортивной школы. Такая подготовка позволяет в полной мере использовать растущие физические и функциональные возможности организма школьников при освоении сложных в координационном отношении двигательных действий самбиста и в процессе совершенствования физических качеств.

1. Адамбеков, К.И. Педагогические основы физического воспитания учащихся: автореф. ... д-ра пед. наук / К.И. Адамбеков. – Алматы, 1995.

2. Бальсевич, В.К. Новые технологии формирования физической культуры школьников / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: сб. работ участников Междунар. семинара; под общ. ред. В.И. Ляха и Л.Б. Кофмана. М., 1993. – С. 42–50.

3. Бурханов, А.И. Влияние спорта на организм школьников / А.И. Бурханов // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 12–14.

4. Чумаков, Е.М. Параметры специальной физической подготовки борца-самбиста / Е.М. Чумаков // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5–6. – С. 20–22.

5. Матушак, П. Казакша курес / П. Матушак, Е.М. Мухиддинов. – Алматы: Рауан, 1995.

6. Телеугалиев, Ю.Г. Обучение физическим упражнениям и оптимизация содержания двигательной деятельности: монография / Ю.Г. Телеугалиев. – Алматы: Принт, 2001. – 260 с.

7. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П.Ф. Лесгафт. – 2-е изд. СПб. – 1909. – Т. I–II – 103 с.

8. Чумаков, Е.М. Параметры специальной физической подготовки борца-самбиста / Е.М. Чумаков // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5–6. – С. 20–22.

9. Касымбекова, С.И. Программа по физической культуре для 5–11 классов / С.И. Касымбекова, Ю.Г. Телеугалиев, С.Тайжанов. – Алматы, 2000. – 47 с.

10. Мустаев, В.Л. По приросту. Оценка физической подготовленности школьников / В.Л. Мустаев // Физическая культура в школе. – 2003, № 2. – С. 26–28.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МАЛЬЧИКОВ 10–11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

А.Ю. Асташова,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Е.В. Хроменкова,

Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь,

Республика Беларусь

Несмотря на достижения современной цивилизации, проблема здоровья детей не теряет своей актуальности, так как даже в экономически развитых странах растет уровень заболеваемости и смертности. На этом фоне особое значение приобретает формирование физической культуры личности как залога здорового образа

жизни и профилактики заболеваний начиная с самого раннего детства и на всех этапах возрастного развития. Основополагающим элементом физической культуры личности является не только приобщение к двигательной активности, но и формирование потребности в занятиях.

Плавание является одним из самых популярных видов двигательной активности, разносторонне влияющим на организм человека. Оздоровительное плавание связано с выполнением оптимальных нагрузок в водной среде преимущественно в горизонтальном положении тела, специфическими условиями осуществления дыхательной функции. В связи с этим плавание имеет не сравнимый с другими формами занятий оздоровительный потенциал в детском возрасте и позволяет решать общие и частные задачи: укрепление и сохранение здоровья, гармоничное развитие личности, оптимальное и гармоничное развитие двигательных способностей, развитие и совершенствование возможностей функциональных систем организма; закаливание, формирование мышечного корсета, снижение функционального напряжения опорно-двигательного аппарата (улучшение осанки), снижение психоэмоционального напряжения [4].

Однако неадекватные величины нагрузки могут привести к срыву адаптационных механизмов: недостаточные – не принесут положительного эффекта, чрезмерные – приведут к переутомлению и перенапряжению, снижению роста морфофункциональных возможностей организма и темпов его созревания, резистентности иммунных ответов. В связи с этим особо значимым является правильный подбор нагрузки по направленности, характеру, интенсивности и объему. Адекватно планировать и нормировать нагрузку на занятиях, контролировать полученные в ходе занятий долгосрочные результаты позволяют процедуры контроля с применением различных средств и методов, анализом различных показателей, отражающих морфофункциональный статус занимающегося и динамику его подготовленности. Наибольшей значимостью в детском возрасте для оценки степени и направленности адаптационных изменений, оздоровительного эффекта занятий, правильности выбора средств и методов воздействия, характеризуются показатели физического развития.

На основании вышесказанного нами была выделена цель настоящего исследования: выявить динамику показателей морфофункционального состояния мальчиков 10–11 лет, занимающихся плаванием.

Исследование проводилось с сентября 2010 по май 2011 г. на базе Научно-исследовательского института физической культуры и спорта Республики Беларусь с участием 15 мальчиков 10–11 лет.

Достижение цели обеспечивалось комплексом методов исследования:

- антропометрические измерения;
- методы функциональной диагностики (пульсометрия, спирометрия, нагрузочное тестирование);
- методы математической статистики.

Антропометрические измерения проводились по общепризнанной в практике спортивной медицины методике с расчетом фракционного состава массы тела по формулам Matiegka [2, 3, 5]. При расчете использовалась, разработанная на базе НИИФКиС, компьютеризированная программа «Морфология».

Для тестирования общей физической работоспособности (ОФР) в практике НИИ ФК применяется субмаксимальный велоэргометрический тест со ступенчато повышающейся нагрузкой и контролем динамики ЧСС [1]. Начальная мощность нагрузки составила 50 Вт. Анализировались как эргометрические критерии нагрузочной пробы (количество выполненной работы, максимально достигнутая мощность и пр.), так и ее функциональная стоимость (ЧСС).

Для определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) использовался автоматизированный многофункциональный спирометр «МАС-1» производства Республики Беларусь.

Результаты исследования были подвергнуты математической обработке в программе Statistica v55a, что позволило определить следующие среднестатистические значения: среднее арифметическое, среднее квадратическое отклонение, ошибку среднего арифметического и t-критерий Стьюдента.

На основании данных, полученных в начале и в конце эксперимента, можно отметить следующую достоверную ($p < 0,05$) динамику морфологических показателей (рисунки 1 и 2).

Длина тела мальчиков за период занятий возросла в среднем на 5,49 см (рисунок 1). Проксимальные диаметры дистальных частей мышечек возросли в среднем на 0,30 см. Необходимо отметить, что это может быть, в том числе, и результатом благотворного воздействия оздоровительного плавания, так как работа мышц без твердой опоры способствует более длительному сохранению эпифизарных хрящей в сочленениях костей у детей, что стимулирует рост тела в длину. Обхватные размеры грудной клетки увеличились в среднем на 3,17 см. Это может быть связано не только с биологическим ростом, но и с механизмом положительного воздействия упражнений в воде на органы дыхательной мускулатуры. Масса тела увеличилась на 3,88 кг.

Достоверные изменения в величинах компонентов состава массы тела наблюдаются только в абсолютных значениях, что одновременно отражает как общее увеличение массы тела, так и влияние физических упражнений оздоровительного плавания на мышечную ткань занимающихся: масса мышечной ткани увеличилась более чем в два раза по отношению к массе других фракций (рисунок 2). При этом существенных изменений в соотношении компонентов в массе тела не наблюдается, что отражается в недостоверности динамики относительных значений. Такую картину можно объяснить оздоровительной направленностью занятий и невысокими величинами нагрузки, а также преобладанием в процессе занятий задач по начальному обучению технике плавания и соответственно невысокой их моторной плотностью.

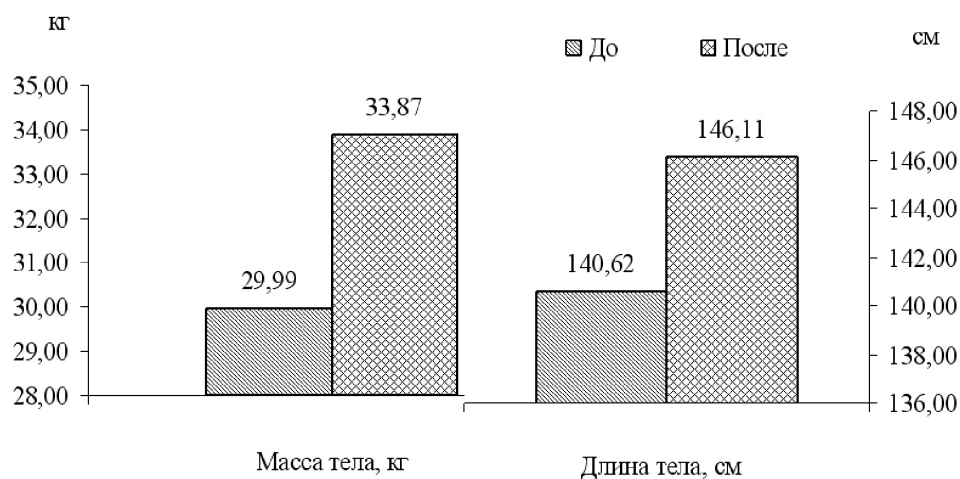
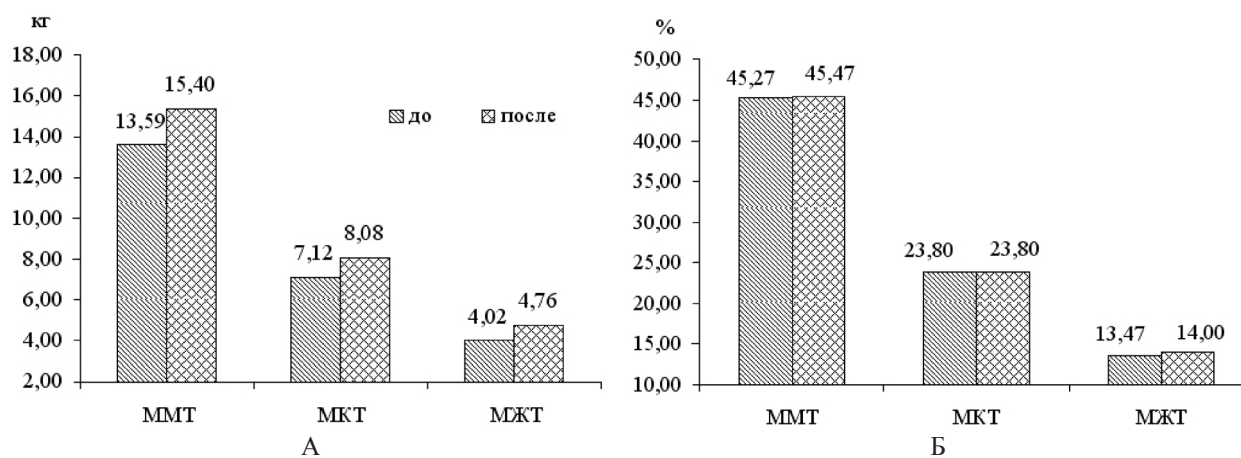


Рисунок 1 – Динамика показателей массы и длины тела мальчиков 10–11 лет до и после года занятий оздоровительным плаванием

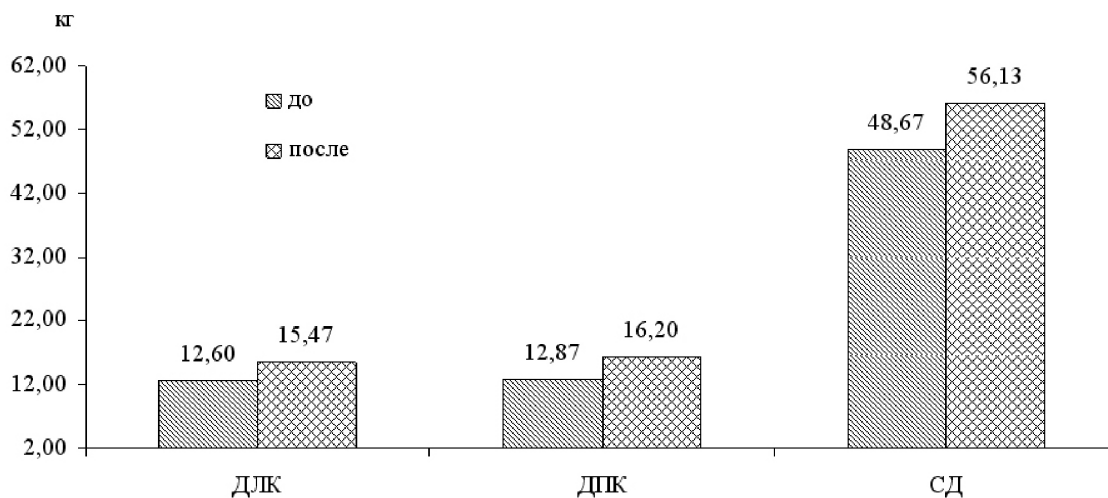


ММТ – масса мышечной ткани, МКТ – масса костной ткани, МЖТ – масса жировой ткани

Рисунок 2 – Динамика показателей компонентного состава массы тела мальчиков 10–11 лет до и после года занятий оздоровительным плаванием

А – в абсолютных значениях (кг), Б – в относительных значениях (%)

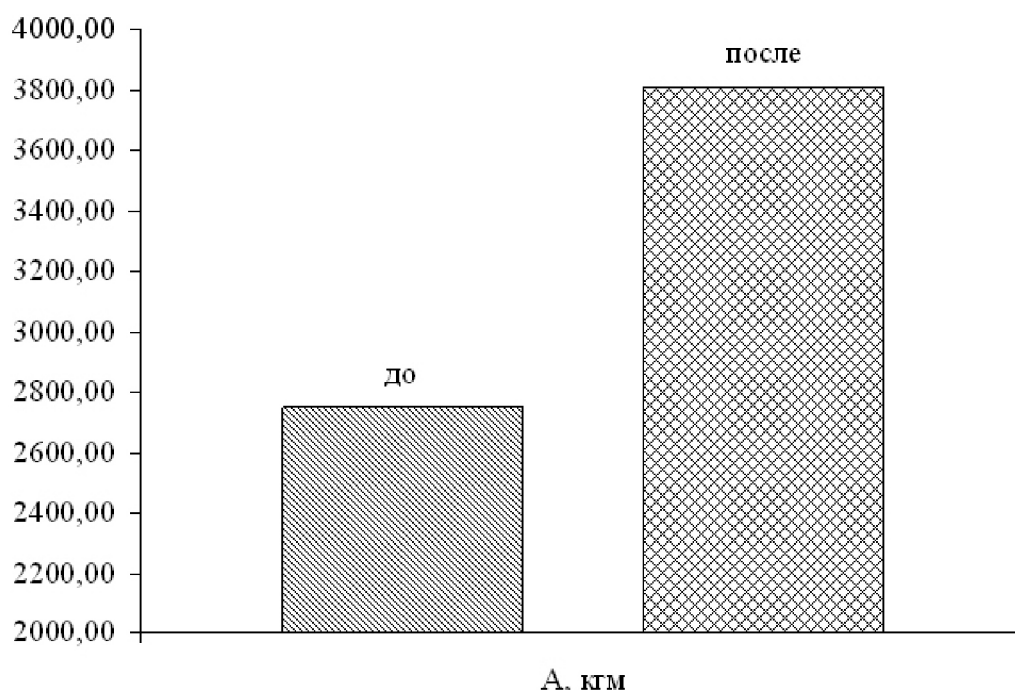
Положительная динамика наблюдается и в силовых возможностях мальчиков, что отражается в достоверном увеличении показателей динамометрии левой и правой кисти, а также мышц спины (рисунок 3).



ДЛК – динамометрия левой кисти, кг; ДПК – динамометрия правой кисти, кг; СД – становая динамометрия, кг

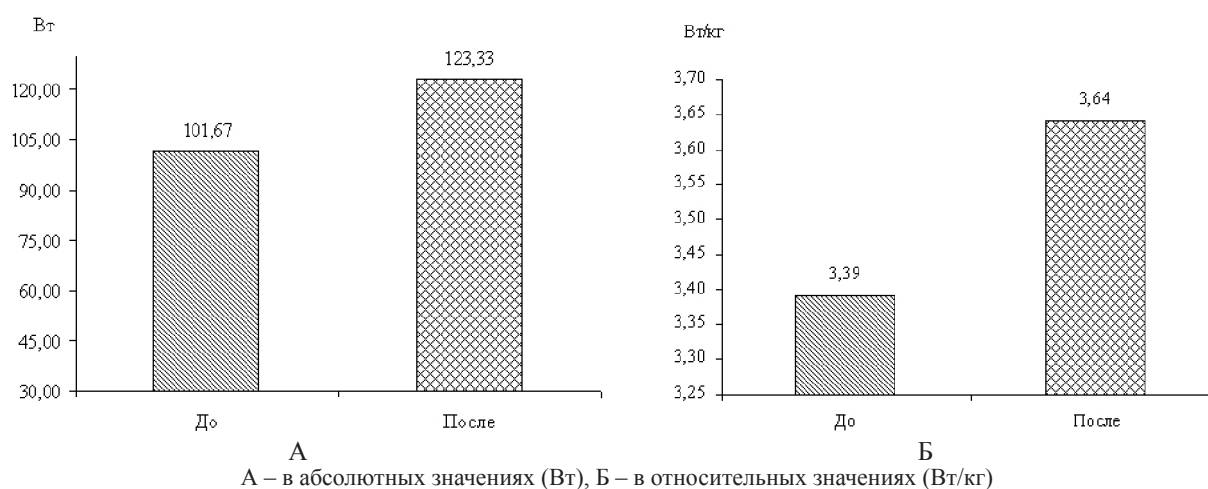
Рисунок 3 – Динамика показателей динамометрии мальчиков 10–11 лет до и после года занятий оздоровительным плаванием

Динамика эргометрических параметров нагрузочного теста наглядно представлена на рисунках 4 и 5.



А – количество работы, выполненной в нагрузочном тестировании (кгм)

Рисунок 4 – Динамика количества выполненной в ходе нагрузочного тестирования работы мальчиками 10–11 лет до и после года занятий оздоровительным плаванием



А – в абсолютных значениях (Вт), Б – в относительных значениях (Вт/кг)

Рисунок 5 – Динамика максимально достигнутой мощности работы в ходе нагрузочного тестирования у мальчиков 10–11 лет до и после года занятий оздоровительным плаванием

Как видно на гистограммах, в результате занятий оздоровительным плаванием в течение исследуемого периода достоверно улучшились показатели общей физической работоспособности мальчиков – увеличились эргометрические параметры нагрузочного теста: время, количество работы и ее мощность.

При этом одновременно снизилась функциональная стоимость выполненной работы (ЧСС нагрузки), что видно на рисунке 6. Как известно, стабилизация и увеличение показателей внешней нагрузки при одновременном снижении показателей внутренней, свидетельствует о положительных адаптивных сдвигах в организме занимающихся.

Также о повышении аэробных возможностей организма мальчиков свидетельствует достоверное увеличение абсолютных и относительных значений максимального потребления кислорода и жизненной емкости легких (рисунки 7 и 8).

На основании анализа данных, полученных в ходе исследования, можно сделать выводы о положительной динамике морфологических и функциональных показателей у мальчиков 10–11 лет в результате занятий оздоровительным плаванием.

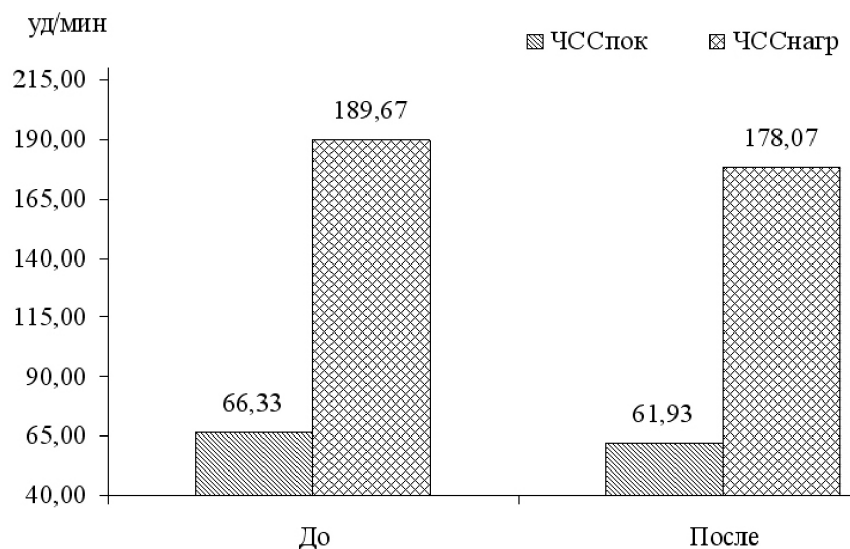


Рисунок 6 – Динамика ЧСС в покое и при выполнении нагрузочного тестирования у мальчиков 10–11 лет до и после года занятий оздоровительным плаванием

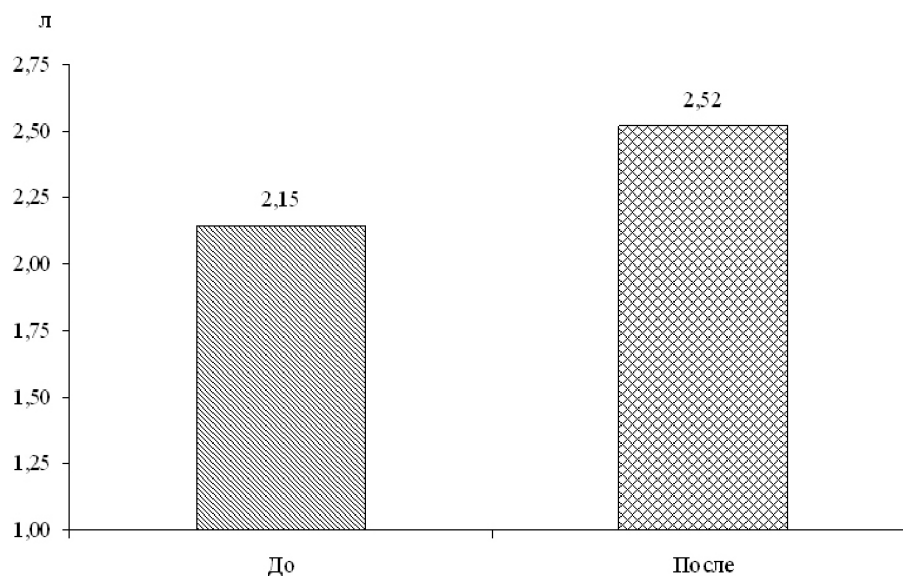
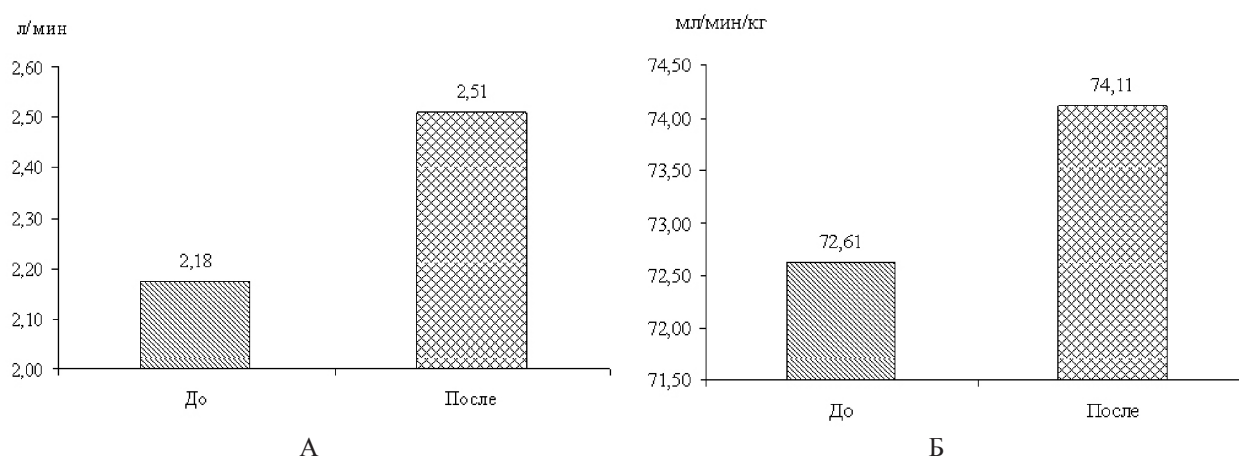


Рисунок 7 – Динамика ЖЕЛ у мальчиков 10–11 лет до и после года занятий оздоровительным плаванием



А – в абсолютных значениях (л/мин), Б – в относительных значениях (мл/мин/кг)

Рисунок 8 – Динамика показателей максимального потребления кислорода у мальчиков 10–11 лет до и после года занятий оздоровительным плаванием

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
2. Дорохов, Р.Н. Спортивная морфология: учеб. пособие для высших и средних спец. заведений физ. культуры / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.
3. Лутовинова, Н.Ю. Монографическая характеристика некоторых групп спортсменов / Н.Ю. Лутовинова, М.И. Уткина, В.П. Чтецов // Докл. на VII Междунар. конгрессе антропол. и этнограф. наук. – М.: Наука, 1964. – 32–35 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2005. – 432 с.
5. Matiegka, J. The testing of physical efficiency / J. Matiegka // Am. J. Phys. Antropol. – 1921. – Vol. 4, № 3. – P. 223–230.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ КОНТРОЛЯ МЫСЛЕЙ В СПОРТЕ

Н.А. Бабурова,

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
Республика Беларусь

Человек в течение дня многократно мысленно общается с собой и этот разговор – не более чем серия мыслей, из которых некоторые положительные, а некоторые отрицательные. Применительно к спорту контроль мыслей создает возможность максимализировать количество положительных и снизить или же полностью исключить мысли, имеющие негативный характер. Последнее обстоятельство может иметь более важное значение, поскольку, согласно имеющимся научным данным, положительные мысли не всегда способствуют повышению работоспособности, тогда как отрицательные почти всегда снижают ее [1].

Негативные мысли у спортсменов возникают по разным причинам, но обычно это связано с отсутствием уверенности, необходимой для успешного выступления в соревнованиях, или же с отсутствием у спортсмена необходимого уровня подготовленности. Для того чтобы во время соревнований избавиться от таких мыслей, спортсмену прежде всего надо убедиться в том, что они действительно возникают. Для этого целесообразно на протяжении нескольких дней подсчитать, сколько раз такие мысли приходили в голову в связи с тренировочной или соревновательной деятельностью. Желательно для этого носить с собой блокнот и делать в него соответствующие записи. Таким способом можно установить, с чем именно связаны негативные размышления и исходя из этого разработать программу для их исключения. Задача не только в том, чтобы избавиться от негативных мыслей, но и в том, чтобы заменить их на положительные.

Существует множество способов контролировать свои мысли. Выделяют:

1. Контроль мыслей с помощью практики концентрации.

Этот метод состоит в том, что спортсмен сосредотачивает свое внимание на конкретной форме. Неважно на чем, на цветке, пламени свечи, точке на стене, главное удерживая внимание на этом образе. Желательно, чтобы спортсмен занимался три раза в день, в восемь утра, четыре дня и восемь вечера. Во время занятия он должен оставаться равнодушным к приходящим в голову мыслям. В концентрации должна быть только одна мысль, ум должен быть занят только одним объектом, а все остальные операции должны быть приостановлены.

2. Контроль мыслей с помощью позитивного отношения [1].

Здесь спортсмен должен закрыть себя от вредных и нежелательных мыслей и влияний, создав особое отношение ума, оставаясь открытым к более высоким порывам души и позитивным влияниям извне. Он повторяет про себя: «Я закрываю себя от всех негативных влияний и мыслей, я остаюсь открытым и восприимчивым ко всем влияниям». Создание такого позитивного отношения ума должно войти в привычку. Спортсмену необходимо устранять любые сомнения в своих силах. Необходимо утверждать аффирмации: «У меня все получится, в этом нет никаких сомнений», «Я выбрасываю из своего словарного запаса такие слова как «не могу», «невозможно», «трудно».

3. Контроль мыслей с помощью отказа от сотрудничества.

Здесь спортсмен отказывается от сотрудничества с негативными размышлениями ума. Например: если ум говорит: «Я должен сегодня выпить пива», необходимо сказать: «Я не буду сотрудничать с тобой сегодня. Я отказываюсь пить пиво. Я буду пить только безалкогольные напитки». Если ум говорит: «Я должен сегодня полежать на диване», реакция следующая. «Я отказываюсь сегодня лежать на диване. Я возьмусь за дело, которое давно откладывал». Спортсмен отказывается сотрудничать с умом и заставляет себя плыть против чувственных потоков. Вскоре ум покорится, и человек получит над ним власть. Помимо всего прочего, это разовьет сильную волю.

4. Искусство прореживания мыслей.

Работники каучуковых плантаций регулярно производят прореживание каучуковых деревьев, устраняя излишки небольших деревьев, стоящих в непосредственной близости от больших деревьев. Тем самым повышается производство сока деревьев. Так и спортсмен должен прореживать свои мысли, последовательно уничтожая вредные, чтобы получить больше выгод от жизни. Необходимо просто устранять плохие мысли оставляя место только для хороших. Они будут сопротивляться, но если долго и упорно работать над устранением негативных мыслей, результат не заставит себя ждать [1].

5. Контроль мыслей по методу Наполеона.

Когда человек думает об одном предмете, нельзя позволять мыслям о чем-то другом посещать ум. Если он думает о розе, необходимо думать о ней или о разных видах роз и только, пресекать любые другие мысли. Ум должны занимать мысли только о выбранном предмете. Наполеон контролировал свои мысли таким образом: «Когда я хочу думать о приятных вещах, я закрываю шкафы ума с неприятными вещами в жизни, и открываю шкафы, содержащие более приятные мысли. Если я хочу спать, я закрываю все шкафы ума».

6. Никаких уступок негативным мыслям.

Сначала негативная мысль входит в ум. Затем она занимает воображение. Спортсмен проворачивает в голове эту негативную мысль, дает согласие на ее пребывание там, в результате чего, не найдя сопротивления, она укореняется в голове. В итоге ею становится очень сложно управлять. Чтобы предотвратить укоренение негативных мыслей в голове, необходимо стараться устранять негативные мысли прежде, чем они наберут силу. Также просто не пускать негативные мысли в голову, это будет трудно вначале, но со временем все проще.

7. Использование психологического энергизатора.

Основной предпосылкой к использованию этого психологического энергизатора является то, что даже если спортсмен никогда не пытался управлять своими мыслями, то он должен научиться применять этот метод в целях улучшения спортивной работоспособности [2].

Основным способом, позволяющим предотвратить появление размышлений отрицательного характера, является их остановка сразу же, как только они начинают развиваться – сказать себе НЕТ. Можно выбрать и другой сигнал – слово СТОП.

Первоначально эти слова произносят вслух четко и громко. СТОП нужно произносить, мысленно создавая при этом в воображении появление красного сигнала светофора. Освободиться от негативных мыслей можно, касаясь, например, рукой земли и представляя при этом, как мысли вытекают из тела. Следует попытаться добиться этого, и тогда, как только прозвучит сказанное НЕТ, сразу же произойдет освобождение от мыслей отрицательного характера.

Замены отрицательных мыслей положительными можно достигнуть использованием положительного слова или фразы, соответствующих виду спортивной деятельности спортсмена и способных вызвать эргогенный эффект. Такими сигналами могут быть слова ВПЕРЕД!, ЕДЬ!, БЫСТРЕЕ!, ДВИГАЙСЯ! и т. п. Если у спортсмена возникает необходимость лучше сосредоточиться, то такие слова могут быть частью выработанного спортсменом ритуала перед соревнованием или же во время него, что напомнит о необходимости сконцентрироваться. Кроме того, воображение может повысить эффективность этих положительных мыслей. Так, например, как только начнет развиваться утомление, можно использовать эти энергизирующие слова в сочетании с воображением состояния высокой спортивной формы. Конечно, такая методика не обеспечит спортсмену возможности одним прыжком перепрыгнуть через высокое здание, но она способна помочь ему использовать дополнительное количество энергии [2].

Таким образом, использование методик контроля мыслей в спортивной деятельности позволит спортсменам уходить от негативных мыслей в соревновательном периоде и поспособствует достижению высоких результатов.

1. Полозов, А.А. Модули психологической структуры в спорте: монография / А.А. Полозов, Н.Н. Полозова. – М.: Советский спорт, 2009. – 296 с.

2. Курашвили, В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии: метод. пособие / В.А. Курашвили. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта. – 114 с.

КОРПОРАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ПЕРСОНАЛ ОРГАНИЗАЦИИ

В.Г. Беспутчик, доцент, В.А. Ярмолук, канд. пед. наук, доцент,

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Республика Беларусь

В современных условиях рыночной экономики, возрастающей конкуренции между производителями товаров и услуг ведется поиск рациональных путей для повышения качества продукции, снижения издержек производства, производственных потерь, повышения производительности труда всех категорий работников, максимально эффективного использования имеющихся в организации ресурсов.

Наряду с введением новых технологий производства, совершенствованием материально-технической базы, менеджмента, маркетинга, немаловажное значение играет во всех этих процессах «человеческий фактор», а его проявление во многом зависит от систематических занятий физкультурой и спортом персонала организации.

Роль физической культуры и спорта в производственных процессах в разные годы неоднократно научно обосновывалась учеными исследователями и практиками: В.С. Раевский, А.Н. Крестовников,

М.Н. Маршак, Л.Н. Нифонтова, С.А. Косилов, В.М. Баранов, Г.Г. Савоян, И.В. Муравов, С.П. Фейгин, А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, В.П. Артемьев, М.М. Бака, В.И. Жолдак, И.М. Ловицкая, В.В. Белинович и другие. Данная область знаний, умений, форм, средств, методов выделена в самостоятельную отрасль – производственная физическая культура как система с присущими ей строением и функциями.

Производственная физическая культура (ПФК) – система дифференцированного, целенаправленного использования форм, средств, методов физической культуры, включает в себя четыре самостоятельных вида:

- производственная гимнастика – для повышения работоспособности за счет снижения утомляемости, ускорения восстановительных процессов;
- профилактика неблагоприятных факторов труда, повышение устойчивости организма к их воздействию;
- восстановление после работы;
- профессионально-прикладное физическое воспитание;
- развитие и поддержание физических и психических качеств, навыков умений.

В свою очередь каждый из видов (ПФК) специально организуемыми, сознательно управляемыми процессами формирования и поддержания общих и специальных физических и психических качеств, двигательных способностей персонала с целью удовлетворения определенных социальных, производственных и личных потребностей.

В настоящее время предпринимаются некоторые действия государства, направленные на укрепление здоровья нации, физическое развитие, повышение трудового долголетия, продление жизни каждого гражданина страны. Но целенаправленное совершенствование (поддержание на необходимом уровне) физических и психических качеств человека (работника) в соответствии со спецификой содержания и характера труда, устранение отрицательных воздействий производственных факторов на здоровье человека, сохранение работоспособности и трудового потенциала в условиях современных процессов труда будет возможным при условии организации и внедрения (ПФК) на предприятиях и организациях всех форм собственности. Для чего совершенствуется правовая, материально-техническая и финансовая база, осуществляется ряд физкультурно-спортивных и оздоровительных программ для занятого трудовой деятельностью населения. Вопросы развития физической культуры рассматриваются в прямой связи с решением задач развития экономики, культуры, воспитания и других. Несмотря на предпринимаемые шаги государственных органов управления, физкультурно-спортивных организаций, сегодня корпоративная физическая культура и спорт находятся на низком уровне.

В создавшейся в настоящее время в стране социально-экономической ситуации, при постоянном росте заболеваемости занятого населения стремление государства продлить творческое активное долголетие, жизнь человека и др., корпоративная физическая культура приобретает наибольшую актуальность.

Персонал организации (предприятия) всех уровней является главным звеном в ее развитии, процветании, создании высокой конкурентоспособности продукта (услуги).

Физическая культура и спорт способствуют формированию и воспитанию положительных черт и свойств личности, необходимых современному работнику, таких как: целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, коллективизм, общительность, оптимизм и многие другие.

Наравне с другими производственными компонентами повышения конкурентоспособности товара (услуг) комплекс физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий, корпоративная физическая культура и спорт являются более доступными, дешевыми и экономически оправданными, так как направлены на решение социальных проблем: оздоровление персонала, борьбу с вредными привычками, ведение здорового и активного стиля и образа жизни.

Как показывают результаты исследований, предприятия (организации) несут ежегодные потери, недополучение прибыли из-за заболеваний сотрудников, особенно с ослабленным иммунитетом, перекуров, прогулов, употребления спиртных напитков и др. Ежегодно каждый работник отсутствует по болезни на производстве в целом 10 дней, ежегодно около 11 тысяч человек получают производственный травматизм. Это миллиарды потерянных финансовых средств.

Только чуть более 5 % работающих занимаются в физкультурно-оздоровительных центрах; на 160 работающих приходится 150 пенсионеров, но физкультурно-оздоровительная работа с ними почти не проводится; ощущается недостаток программ для данной категории населения, практически отсутствуют физкультурно-оздоровительные клубы для пожилых людей. К занятиям физическими упражнениями привлечено около 0,4 % от общего числа данной категории. Наблюдается низкая массовость занятий в группах, секциях, особенно в сельских коллективах.

Государственная политика направлена на продление трудового долголетия пенсионеров, в связи с этим усиливается роль физкультурно-спортивных организаций по более широкому привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом лиц пенсионного возраста.

Имеющиеся спортивные базы предприятий, как правило, используются недостаточно эффективно, отсутствуют меры материального стимулирования систематически занимающихся физической культурой и спортом. Хотя на всех предприятиях экономическая польза от них существенна. Редко организуются и проводятся отраслевые конкурсы, спартакиады с включением в программу элементов физической культуры и спорта. Недостаточно внедряется физическая культура в систему научной организации труда, отсутствует полная обеспеченность агрогородков специалистами по физической культуре, инвентарем и оборудованием, низок уровень физкультурно-спортивной работы в общежитиях (отсутствие плоскостных сооружений, не функционируют клубы по спортивным интересам, не проводятся спартакиады и др.).

В то же время, как показывают исследования, при систематическом использовании закаливающих процедур, производственной гимнастики, лечебно-профилактической физической культуры, занятий в спортивных секциях, группах оздоровительной направленности, при участии в физкультурно-спортивных мероприятиях можно получить высокий психофизиологический, социальный, гигиенический и экономический эффект. Так, заболеваемость снижается от 67 до 20 %, работоспособность увеличивается на 7–13 %, следовательно производительность труда также увеличивается от 1,9 до 4 %. Нерациональные потери рабочего времени можно снизить до 60 %. Комплексное использование средств физической культуры в целях научной организации труда и отдыха персонала качественно улучшит состояние рабочей силы, что будет способствовать получению прибыли на производстве (В.С. Раевский, М.Н. Маршак, Б.М. Юспа, В.П. Артемьев, В.Г. Беспутчик, А.Н. Романовская и др.).

Кроме того установлено, что у занимающихся физической культурой и спортом трудовая дисциплина повышается до 18 %, производственный травматизм уменьшается в 8 раз. Систематические занятия физическими упражнениями дают возможность снизить заболеваемость на 6,7 %.

Участие сотрудников в конкурсах профессионального мастерства с элементами физкультурно-спортивных упражнений, соревнованиях с профессиональной направленностью, отраслевых спартакиадах формируют у участников командный дух, лидерство, приобретаются навыки совместных действий выполнять общие задачи, согласованность, дисциплину и другие.

Выводы:

1. На большинстве предприятий региона отмечается низкий уровень корпоративной физической культуры и спорта.

2. Недостаточное количество выделяемых инвестиций на предприятиях, организациях, различных форм собственности не способствуют сохранению и поддержанию здоровья персонала, улучшению его комфортности при выполнении производственной функции, их профессионально-прикладной подготовленности, приобщению к корпоративной физической культуре и спорту, здоровому образу и стилю жизни. Как результат – отсутствие конкурентоспособной рабочей силы и способности производить продукт высокого качества и получение прибыли.

Производственная корпоративная физическая культура и спорт как целенаправленно организуемая управляемая деятельность направлена на формирование и поддержание физического и духовно-нравственного потенциала персонала, способствует формированию у него производительных и творческих сил, развитию техники, качественной подготовке работников.

1. Беспутчик, В.Г. Организация физкультурно-массовой работы в коллективе физкультуры: учеб. пособие / В.Г. Беспутчик, М.Н. Романовская. – Брест: Облтипография, 1982.

2. Беспутчик, В.Г. Производственная гимнастика для работников конвейера и потока: учеб. пособие / В.Г. Беспутчик, М.Н. Романовская. – Минск: Полымя, 1982.

3. Виленский, М.Л. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. – М.: Высшая школа, 1989.

4. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р.Т. Раевский. – М.: Высшая школа, 1989.

5. Фурманов, А.Г. оздоровительная физическая культура: учебник для студентов высш. учеб. заведений / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МОТИВАЦИОННО-ЦЕЛЕВОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ И ОБЪЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК

В.А. Горовой,

Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина,
Республика Беларусь

На современном этапе многими исследователями отмечается невысокая престижность ценностей физической культуры, негативное отношение к некоторым формам двигательной активности (ДА) у студентов вузов [6, 10 и др.], что является следствием повсеместного ее снижения и в конечном итоге приводит к гипокинезии. В то же время необходимо отметить, что задачи формирования соответствующих мотивов и потребностей ставились всегда [5, 8, 9 и др.].

В физической культуре и спорте мотивация выступает центральной характеристикой личности, оказывающей влияние на процессы, протекающие в организме в ходе занятий, а также определяет его активность. Под мотивацией большинство специалистов (Г.Д. Горбунов, 2006; Е.П. Ильин, 2000; П.А. Рудик, 1974; Р.А. Пилоян, 1984 и др.) понимают совокупность мотивов, побуждающих к деятельности, которая играет важную роль в тренировочном и соревновательном процессе и выступает одним из факторов психологической подготовленности. В свою очередь, цель – осознанный образ прогнозируемого результата, на достижение которого направлено действие человека.

Следует отметить, что цели и мотивы тесно взаимосвязаны. Действуя совместно, в одном направлении, они образуют вектор «мотив-цель», который и определяет активность человека, направляет и регулирует величину развиваемых им усилий.

В современных социально-экономических условиях новым направлением в повышении ДА людей является физическая рекреация (ФР), получившая признание и активно развивающаяся как в зарубежных странах, так и в Республике Беларусь.

ФР выражает определенную ориентированность деятельности личности студента в направлении укрепления личного и общественного здоровья. Тем самым она связана с мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Отсюда понятно огромное значение ФР в создании оптимальных условий функционирования личности и общества. Наличие системы убеждений о необходимости ФР должно пронизывать мотивационную сферу студентов, объединяя и структурируя мотивы, побуждающие к ФР.

Мотивация студенческой молодежи в ФР – это своеобразный энергетический заряд, определяющий ДА молодежи.

Анализ научно-методической литературы показал, что имеются факты, свидетельствующие о взаимосвязи между мотивами в области физической культуры и объемом ДА студентов. Так, например, исследование А.Л. Благого и Е.А. Захариной [1] позволило авторам констатировать, что, влияя на мотивы студенческой молодежи, можно повысить объем ДА.

В данной работе нами была поставлена цель: выявить степень взаимосвязи между уровнем мотивационно-целевого компонента (МЦК) ФР и объемом ДА студенток непрофильных специальностей.

В ходе работы нами была определена структура МЦК ФР (таблица 1).

Таблица 1 – Структура мотивационно-целевого компонента физической рекреации студенток

Содержание компонента	Критерии	Показатели
Содержание данного компонента предполагает формирование мотивов и целей, придающих действиям более осмысленный характер, развитие интереса и желания у студенток активно заниматься ФР для укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, формирование здорового образа жизни	Мотивационно-ценностное отношение студенток к ФР	нацеленность на ФР, стремление к ее осуществлению; интерес к данной деятельности; желание получить знания и умения для организации данной деятельности; наличие таких целей, как укрепление и поддержание здоровья; улучшение физической подготовленности

Данный компонент предполагал побуждение к включению в повседневную жизнь студенток различных форм ФР, способствующих сохранению и укреплению здоровья, создание вокруг студенток информационной среды, направленной на овладение знаниями, на основе которых возможно грамотно и с пользой для организма взаимодействовать с окружающим миром.

Исследование, в котором принимали участие 62 студентки: экспериментальные группы (ЭГ – 1, n=15; ЭГ – 2, n=15; ЭГ – 3, n=17) и контрольная группа (КГ n=15), проводилось в УО МГПУ им. И.П. Шамякина. Выборки студенток состояли из представителей всех факультетов (кроме факультета физической культуры), обучающихся на первом курсе, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. В ЭГ использовались следующие формы и средства ФР: утренняя гигиеническая гимнастика, занятия в группах спортивной специализации, дискотеки, туристские походы, спортивно-массовые мероприятия. В КГ занятия проходили по программе дисциплины «Физическая культура».

Оценка ДА определялась по итогам анкетирования (по методике М.Я. Виленского, В.И. Ильинич [11, с.13–14]) студенток, которые участвовали в педагогическом эксперименте.

Уровень МЦК ФР определялся также на основании данных анкетирования названной выше выборки студенток. Для получения необходимых сведений мы использовали модифицированные и разработанные нами диагностические материалы.

Для определения степени взаимосвязи между исследуемыми показателями использовался коэффициент корреляции Браве-Пирсона [7]. Критические значения выборочного коэффициента корреляции определялись по Л.Н. Большеву и Н.В. Смирнову (1968); E. Tiit (1972).

Рассматривая интересы студентов к занятиям физкультурно-рекреационной деятельностью, мы рассмотрели также проблемы, мешающие данной деятельности. С этой целью респондентам (396 студенток и 116 студентов) был предложен вопрос, «Какие основные причины мешают заниматься физкультурно-рекреационной деятельностью в свободное от учебы время?». Наиболее значительное количество респондентов (24,1 % студенток и 26,8 % студентов) при ответе на вопрос анкеты отметили неумение правильно организовать свой двигательный режим; 34,5 % студенток и 15,4 % студентов считают, что не учитываются их интересы при организации физкультурно-рекреационной деятельностью. 6 % студенток и 20,1 % студентов имеют слабое здоровье; у 17,3 % студенток и 21,7 % студентов отсутствует желание заниматься физкультурно-рекреационной деятельностью. 18,1 % студенток и 19,9 % студентов указали другие причины, мешающие заниматься физкультурно-рекреационной деятельностью, одна из наиболее встречающихся названных причин – отсутствие свободного времени.

При анкетировании экспериментальных и контрольной групп в начале эксперимента были получены следующие результаты объема ДА и показателей МЦК ФР студенток (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели мотивационно-целевого компонента физической рекреации и объема двигательной активности студенток до эксперимента в баллах

Показатели	ЭГ-1	ЭГ-2	ЭГ-3	КГ
Мотивационно-целевой компонент, в баллах	17,3	17,2	17,1	16,4
Объем двигательной активности, в баллах	22,8	24,8	26	20,8

Результаты корреляционного анализа показателей объема ДА и МЦК ФР студенток представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Корреляционная зависимость показателей мотивационно-целевого компонента физической рекреации и объема двигательной активности студенток до эксперимента, (r)

Показатели	ЭГ-1	ЭГ-2	ЭГ-3	КГ
Мотивационно-целевой компонент	0,721	0,662	0,865	0,694
Объем двигательной активности				

По показателям таблицы 3 можно сделать следующие статистические выводы: 1) в связи с тем, что во всех группах $r > 0$, корреляция между МЦК ФР и объемом ДА имеет место; 2) так как значение r в ЭГ-1 и ЭГ-3 находится в пределах $0,7 \leq r_{xy} \leq 1$, то связь в этих группах является очень тесной; в ЭГ-2 и КГ значение r находится в пределах $0,3 \leq r_{xy} \leq 0,7$, следовательно, связь в этих группах является средней; 3) поскольку знак коэффициента положительный, корреляция является прямой: с увеличением первого признака второй также увеличивается.

Сравнивая полученные показатели с таблицей критических значений выборочного коэффициента корреляции (для ЭГ-1, ЭГ-2, КГ 0,544; для ЭГ-3 0,482 при $p < 0,05$), можно сделать вывод, что коэффициенты корреляции во всех группах являются достоверными.

Из этого следует, что формирование МЦК ФР в комплексе с другими мероприятиями рекреационной направленности будет способствовать оптимизации ДА студенток. По итоговым результатам нашего исследования данное заключение подтвердилось (рисунки 1, 2).

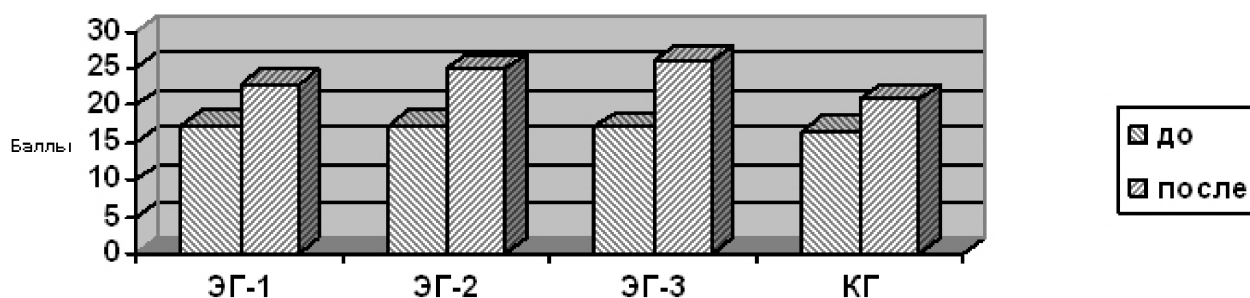


Рисунок 1 – Динамика показателей мотивационно-целевого компонента ФР студенток за время эксперимента

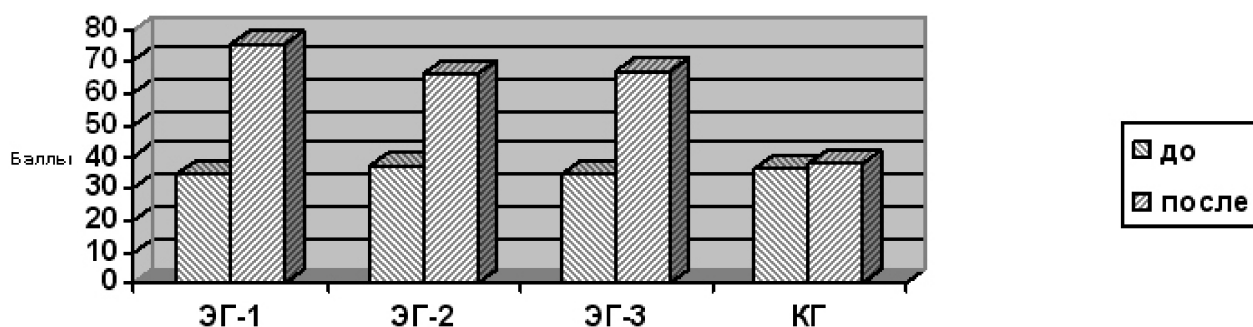


Рисунок 2 – Динамика показателей объема ДА студенток за время эксперимента

Так, за время эксперимента во всех группах улучшились показатели МЦК ФР и объема ДА. Применение средств и форм ФР привело к повышению ДА студенток экспериментальных групп, из которых 46,8 % достигли оценки ДА «хорошо» и 53,2 % «отлично», в то время как в контрольной группе оценки ДА «хорошо» достиг только один человек. Среднее значение итоговой суммы в баллах показало положительную динамику во всех группах, однако в экспериментальных группах она более выражена, чем в КГ. В ЭГ-1 оценка ДА после эксперимента «отлично», в ЭГ-2 и ЭГ-3 «хорошо», в КГ «удовлетворительно».

Прежде всего, это связано с тем, что объем ДА в ЭГ был оптимизирован до рекомендуемых учеными норм. Учитывались мотивы, интересы и целевые установки, что имеет большое значение для развития физкультурно-рекреационной активности студенток. Это позволило в конечном результате более комплексно и целенаправленно решать вопросы повышения ДА студенток, что также благотворно отразилось на их уровне здоровья [2, 4], физической подготовленности [2, 3] и позволит внедрить ФР в образ жизни студенток.

Таким образом, результаты исследований позволяют констатировать, что, влияя на мотивы студенческой молодежи к занятиям физическими упражнениями, можно повысить объем ДА, а это будет способствовать улучшению показателей здоровья и физической подготовленности. Полученные данные могут быть использованы для разработки адекватной программы мероприятий, направленных на формирование устойчивой мотивации к ДА.

1. Благий, А.Л. Взаимосвязь мотивационной структуры личности с уровнем двигательной активности студентов / А.Л. Благий, Е.А. Захарина // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XIV Междунар. науч. конгр., Киев, 5–8 августа 2010 г.; Нац. ин-т физ.к-ры и спорта; отв.: В.А. Кашуба. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – С. 598.

2. Горовой, В.А. Структурно-функциональная модель и методика организации физической рекреации студентов / В.А. Горовой // Мир спорта. – 2010. – № 4. – С. 68–75.

3. Горовой, В.А. Динамика физической подготовленности студентов в процессе использования средств и форм физической рекреации / В.А. Горовой // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь; под ред. Н.Г. Кручинского. – Вып. 10. – Минск: БГУФК. – 2011. – С.49–53.

4. Горовой, В.А. Исследование уровня физического здоровья студентов под влиянием занятий физической рекреацией / В.А. Горовой // «Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура. Сочи 2011»: материалы II-й Всерос. (с международным участием) науч.-практ. конф., 16–18 июня 2011 года; под. общ. ред. С.Е. Павлова – Сочи, 2011. – С. 160–163.

5. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов групп средн. и высш. учеб. заведений / Р.И. Купчинов. – Минск : УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.

6. Лотоненко, А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А.В. Лотоненко. – Воронеж: ВГУ 1998. – 340 с.

7. Начинская, С.В. Спортивная метрология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / С.В. Начинская. – М.: Академия, 2005. – 240 с.

8. Соколов, В.А. Источники физкультурно-спортивной активности молодежи / В.А. Соколов. – Минск: Полымя, 1987. – 103 с.

9. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения: пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений, учителей физической культуры общеобразовательных учреждений, преподавателей физического воспитания высших учебных заведений / под ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2005. – 377 с.

10. Филиппов, Н.Н. Отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой в новых социально-экономических условиях / Н.Н. Филиппов // Адукацыя і выхаванне. – 2001. – № 8. – С. 66–68.

11. Фурманов, А.Г. Паспорт здоровья студента / А.Г. Фурманов, В.А. Горовой. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2009. – 24 с.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ГИБКОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА СТУДЕНТОК НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ

О.Л. Давидовская, Ю.О. Волков,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Приоритетным направлением формирования и укрепления нации служит процесс физического воспитания студенческой молодежи, который ориентирован на укрепление здоровья и повышения работоспособности студентов. Тем не менее, образ жизни учащихся, обусловленный прогрессирующим развитием современных технологий, все больше приводит к поведенческой гиподинамии [3, 4, 7]. А вследствие этого происходит увеличение числа молодых людей с неудовлетворительным уровнем физического развития и подготовленности, а также имеющих отклонения в состоянии здоровья [7, 13, 14].

Так, на примере частного Института управления и предпринимательства мы видим, что в 2011 году число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе по состоянию костно-мышечного аппарата, увеличилось на 14,25 %. По мнению Н.Г. Лаврик и других ученых, эти изменения связаны в значительной степени с низким уровнем гибкости [7, 10].

В течение учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение уровня гибкости, возникает вопрос о качественной и количественной оценке данного физического качества. При этом основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольных нормативов физической подготовленности или, иначе говоря, тестов.

Как указывается в литературных источниках, тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека [2]. Таких измерений может быть множество, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений [10]. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов могут использоваться лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям [2, 10]. Самым основным из них является наличие определенной цели тестирования, которая, в свою очередь, подразделяется на ряд сложных педагогических задач. Также при тестировании важно сближение научных (теоретических) задач и лично значимых положительных для человека мотивов участия в данной процедуре. В настоящее время знание современных требований о состоянии и значимости отдельных физических качеств позволяет целенаправленно подбирать комплекс контрольных упражнений – тестов, которые будут соответствовать ведению педагогического наблюдения и контроля их развития [4, 10].

В системе вузовского образования зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе, факультете [14]. При этом сроки тестирования согласуются с типовой программой, которая предусматривает обязательное двухразовое (в начале и конце учебного года) тестирование физической подготовленности учащихся [10, 13, 14].

Тем не менее, на основании того, что неблагоприятные тенденции в динамике здоровья устойчиво диктуют необходимость поиска различных действенных мер, направленных на улучшение физического состояния студенческой молодежи, и особенно на развитие, а также на осуществление контроля такого физического качества, как гибкость [10], возникает необходимость в «доработке» упражнений, используемых при тестировании. При стандартном тестовом упражнении (наклон вперед из положения – сидя), мы можем судить о состоянии гибкости лишь в пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Об остальных отделах позвоночника мы не можем получить полной информации в связи с тем, что они недостаточно активны при выполнении контрольного упражнения. При выборе упражнения для тестирования необходимо учитывать, что анатомически позвоночник формируется из соединений всех позвонков, крестца, копчика (всего от 31 до 35 позвонков) и соединяющих их суставов, связок, хрящей, при этом каждый позвонок имеет различную форму с некоторой разницей в их соединениях [3, 6]. Все это определяет неодинаковую подвижность разных отделов позвоноч-

ника. Так, от третьего до пятого поясничного позвонка движения почти невозможны, кроме вращения вокруг вертикальной оси. Участок от девятого грудного до третьего поясничного подвижен по всем осям. Движения от второго до девятого грудного позвонка весьма незначительны, так как мешают укрепленные грудные ребра. Самая подвижная часть позвоночника – между пятым и седьмым шейными позвонками [8, 9]. Анализируя все эти факторы, мы пришли к выводу, что возникает необходимость выполнения упражнения, максимально активизирующего, помимо пояснично-крестцового, другие отделы позвоночника. Наиболее соответствующим предъявляемым требованиям является упражнение с касанием коленями пола за головой в исходном положении – лежа на спине.

Для обоснования применения дополнительного тестового упражнения мы воспользовались методами расчета двигательных действий, используемых в биомеханике [5, 11]. При этом целью исследования явилось построение математических моделей двух тестовых заданий, их сравнительная характеристика и механико-математическое моделирование движения звеньев тела при выполнении каждого упражнения [12, 13].

В ходе эксперимента мы провели сравнительную характеристику двух положений тела: наклон вперед из положения сидя и касание коленями пола за головой в положении лежа на спине. Для этого рассматривались суставные углы на определенных участках позвоночника с составлением графиков, позволяющих проследить изменение суставных углов отдельных позвонков.

Исходя из результатов эксперимента, можно сделать вывод, что при выполнении стандартного упражнения наиболее активным является крестцово-поясничное сочленение, значение угла в котором доходит до 40°, углы в пояснично-грудном и грудном-шейном сочленениях принимают в два раза меньшие значения. И наоборот, при выполнении дополнительного тестового упражнения крестцово-поясничное сочленение почти не участвует в процессе движения, пояснично-грудное сочленение более активно задействовано по сравнению с традиционным упражнением, и наиболее активным является грудном-шейный отдел позвоночника, значение угла в котором достигло 50°. Но особенно ярко выражена активность атлanto-затылочного сустава, который практически не задействован в первом упражнении. Во втором упражнении изменение этого угла происходит до 16°, а при разгибе рук, которые выступают в качестве упора для фиксации положения, он увеличивается до 25°.

Анализируя традиционное и дополнительное тестовые упражнения, возникает также необходимость рассмотреть эквивалентность тестовых заданий [2, 10]. С целью выяснения степени эквивалентности традиционного и дополнительного тестов для оценки гибкости позвоночника был рассчитан коэффициент корреляции Браве–Пирсона между результатами двух тестов в экспериментальной группе в начале (осенью) и в конце (весной) учебного года (таблица 1). В начале учебного года данный коэффициент оказался равным 0,222, а в конце года он был равен 0,256, притом, что его критическое значение для объема выборки $n=15$ и уровня значимости $\alpha=0,05$ равно 0,441 [1]. Это значит, что в обоих случаях между результатами тестов не наблюдается достоверной корреляционной взаимосвязи. Следовательно, рассматриваемые нами тесты нельзя считать эквивалентными. В таком случае они являются взаимодополняющими. Каждый из тестов несет информацию о гибкости различных сочленений позвоночника.

Отсюда можно сделать вывод, что данные тесты представляют собой гетерогенный комплекс тестов для оценки гибкости позвоночника.

В качестве оценочной шкалы результатов каждого теста была выбрана стандартная Z-шкала, рассчитываемая по формуле

$$Z = \frac{x - \bar{x}}{\sigma},$$

где x – результат измерения, $\bar{x}$ – среднее арифметическое, σ – стандартное отклонение совокупности полученных результатов. По совокупности результатов двукратного тестирования (осенью и весной) были найдены упомянутые характеристики и на их основании результаты изменения были переведены в Z-шкалу.

Для получения итогового результата комплекса тестов были просуммированы Z-оценки каждого из тестов и получены числа, являющиеся комплексной оценкой гибкости позвоночника (таблица 1).

Помимо Z-шкалы может использоваться другая стандартная шкала, а комплексная оценка при этом может быть выведена путем нахождения среднего арифметического двух оценок [2].

Таким образом, посредством анализа совокупности биомеханических характеристик двух упражнений, а также определения степени эквивалентности традиционного и дополнительного тестовых упражнений, можем сделать вывод, что данные упражнения не являются взаимозаменяемыми, а дополняют друг друга и представляют собой комплекс тестов для оценки гибкости позвоночника, дающий более полную информацию по сравнению с традиционным тестовым заданием. Кроме того, в научных источниках нет аналогов предложенного нами дополнительного тестового упражнения.

Таблица – Комплексная оценка гибкости позвоночника

4	10	-0,64	-3	1,56	0,92	12	-0,36	-2	1,79	1,43
5	19	0,60	-13	-0,77	-0,16	19	0,60	-10	-0,07	0,53
6	16	0,19	-13	-0,77	-0,58	18	0,47	-10	-0,07	0,40
7	2	-1,74	-15	-1,23	-2,97	5	-1,33	-15	-1,23	-2,56
8	8	-0,91	-9	0,16	-0,75	10	-0,64	-7	0,63	-0,01
9	10	-0,64	-11	-0,30	-0,94	12	-0,36	-10	-0,07	-0,43
10	12	-0,36	-12	-0,54	-0,90	12	-0,36	-10	-0,07	-0,43
11	19	0,60	-8	0,40	1,00	19	0,60	-6	0,86	1,47
12	11	-0,50	-15	-1,23	-1,73	12	-0,36	-12	-0,54	-0,90
13	22	1,02	-8	0,40	1,41	22	1,02	-5	1,09	2,11
14	18	0,47	-10	-0,07	0,40	20	0,74	-9	0,16	0,91
15	21	0,88	-7	0,63	1,51	20	0,74	-6	0,86	1,60
16	9	-0,77	-16	-1,47	-2,24	10	-0,64	-15	-1,23	-1,87
17	18	0,47	-4	1,33	1,79	20	0,74	-4	1,33	2,07
18	24	1,29	-8	0,40	1,69	24	1,29	-7	0,63	1,92
19	19	0,60	0	2,26	2,86	20	0,74	0	2,26	3,00
20	10	-0,64	-16	-1,47	-2,10	12	-0,36	-10	-0,07	-0,43
21	19	0,60	-13	-0,77	-0,16	20	0,74	-10	-0,07	0,67
22	18	0,47	-12	-0,54	-0,07	20	0,74	-10	-0,07	0,67
23	13	-0,22	-17	-1,70	-1,92	15	0,05	-14	-1,00	-0,95
24	16	0,19	-15	-1,23	-1,04	16	0,19	-12	-0,54	-0,34
25	8	-0,91	-16	-1,47	-2,38	10	-0,64	-15	-1,23	-1,87
26	10	-0,64	-12	-0,54	-1,17	11	-0,50	-12	-0,54	-1,03
27	15	0,05	-13	-0,77	-0,72	16	0,19	-12	-0,54	-0,34
28	23	1,16	-12	-0,54	0,62	24	1,29	-10	-0,07	1,22
29	15	0,05	-10	-0,07	-0,02	16	0,19	-10	-0,07	0,12
30	20	0,74	-9	0,16	0,91	20	0,74	-7	0,63	1,37
Среднее значение двух рядов результатов измерений						14,62		-9,70		
Стандартное отклонение двух рядов результатов измерений						7,25		4,30		

Анализ математической модели движения дает возможность определить самый рациональный способ выполнения движения, что позволит в дальнейшем разработать программу обучения, средства технической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей выполнения, а также систему контроля и оценочные шкалы.

1. Гинзбург, Г.И. Расчетно-графические работы по спортивной метрологии / Г.И. Гинзбург, В.Г. Киселев. – Минск: БГОИФК, 1984. – 112 с.
2. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. культ. / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.; ил.
3. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 624 с.
4. Желобкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие / М.П. Желобкович. – Минск, 2004. – 212 с.
5. Загrevский, В.И. Автоматизированное проектирование расчетных моделей анализа движений биомеханических систем: гимнастика спортивная, художественная / В.И. Загrevский, О.И. Загrevский // Материалы Всесоюзной науч.-практ. конф. «Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивных резервов» 19–22 июня 1990 г. – М., 1990. – 4.1. – С. 159–160.
6. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для ин-тов физ. культуры / М.Ф. Иваницкий; под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 544 с.
7. Лаврик, Н.Г. Нормирование нагрузок, направленных на повышение гибкости у мальчиков 11–13-ти лет на уроках физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.Г. Лаврик. – Минск: БГУФК, 2010. – 23 с.
8. Лечебная физическая культура: справочник / В.А. Елифанов [и др.]; под ред. В.А. Елифанова. – М.: Медицина, 1987. – 528 с.
9. Лечебная физическая культура: учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. С.Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 271 с.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 272 с.
11. Сотский, Н.Б. Биомеханика: учебник для студентов специальности «Спорт-пед. деятельность» учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Н.Б. Сотский. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2005. – 192 с.
12. Сотский, Н.Б. Практикум по биомеханике / Н.Б. Сотский, В.Ю. Екимов, В.К. Пономаренко. – Минск: БГУФК, 2011. – 91 с.
13. Физическое воспитание студенток / под ред. В.М. Михалени. – Минск: Дизайн ПРО, 1998. – 128 с.
14. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост. : В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

ВETERАНСКОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК КОЛОССАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ РАБОТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Т.А. Даниленко,

Уральский государственный университет физической культуры,
Российская Федерация

Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы», принята по распоряжению правительства Российской Федерации от 15 сентября 2005 г. № 1433-р, рассматривает цели: создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта; популяризация массового спорта и профессионального спорта и приобщения различных слоев общества к регулярным занятиям физической культуры и спортом. Основополагающей задачей государственной политики является создание условий для роста благосостояния населения Российской Федерации, национального самосознания и обеспечения долгосрочной социальной стабильности. Кроме того, роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, состояние здоровья населения и успехи на международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации. Однако в последнее десятилетие из-за недостатка финансовых ресурсов и внимания со стороны государства этот некогда колоссальный потенциал во многом был утерян. В настоящее время имеется ряд проблем, влияющих на развитие физической культуры и спорта, требующих неотложного решения, в том числе: недостаточное привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой; недостаточное количество профессиональных тренерских кадров; утрата традиций российского спорта высших достижений; отсутствие на государственном уровне активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни. При рассмотрении направления «Массовый спорт» в Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» рассматривается доля граждан РФ, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в том числе учащихся, женщин, инвалидов. Предполагается увеличить этот показатель с 11,6 % в 2004 году до 30 % в 2015 году, то есть ежегодный прирост составит 1,5–2 %; количество физкультурно-спортивных организаций и центров для занятий спортом, прошедших добровольную сертификацию (предполагается увеличить этот показатель до 30 спортивных объектов на 100 тыс. жителей в 2015 году с учетом всех специализированных физкультурно-спортивных учреждений); количество квалифицированных тренеров и тренеров-преподавателей физкультурно-спортивных организаций, работающих по специальности, что соответствует социальным нормативам обеспеченности и требованиям рынка (предполагается рост от 87 тыс. до 3000 тыс. работников с учетом задействованных в коммерческом секторе); уровень обеспеченности бассейнами, залами и плоскостными сооружениями на 10 тыс. человек (ожидается ежегодный рост этого показателя на 2 %).

Цель – определить возможные варианты совершенствования работы в сфере ФК и С.

Организация исследования. Нами проведен социологический опрос ветеранов спорта города Челябинска. На сегодняшний день в Совете ветеранов спорта зарегистрировано около 600 человек, в состав входит элита физкультурно-спортивного движения города. Респонденты в прошлом были ведущими спортсменами и показывали высокие спортивные результаты: в Совете зарегистрированы Заслуженные мастера спорта СССР, Заслуженные мастера спорта России, мастера спорта международного класса, мастера спорта СССР, мастера спорта России; заслуженные работники физической культуры России, заслуженные тренеры, чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионы мира, Европы, СССР, России; лица, награжденные значком «Отличник физической культуры»; работники спорткомитетов, проработавшие в этой системе не менее 20 лет; директора, завучи, методисты, преподаватели физического воспитания, судьи по видам спорта, имеющие стаж не менее 20 лет.

Неудовлетворенность состоянием физической культуры и спорта проявляется и в явно недостаточном использовании потенциала спортивно-оздоровительной деятельности для воспитания, прежде всего, подрастающего поколения. По данным Научно-исследовательского центра физической подготовки и спорта Вооруженных Сил Российской Федерации, 60 % молодого поколения имеют неудовлетворительные оценки по физической подготовке, только 16 % имеют спортивные разряды. Пропаганда физической культуры и спорта вызвана, в первую очередь, падением уровня здоровья населения России. По данным Минздрава России, в стране лишь около 14 % здоровых детей, 35 % больных и 50 % с различными отклонениями в здоровье. В то же время 29 % детей 6–7 лет не готовы к обучению в школе, у 50 % детей школьного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, около 70 % детей страдают от гипокинезии, 30 % имеют отклонения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. По нашему мнению, необходимо обратить внимание на ветеранов спорта, которые являются колоссальным потенциалом совершенствования работы в сфере физической культуры и спорта.

В результате наших исследований отмечено, что образ жизни ветеранов спорта составляет: 59 % спортивный; 33 % разносторонний; 8 % деятельный. Проведенный нами опрос позволяет сделать вывод о том, что 85 % опрашиваемых ветеранов спорта считают, что личный пример, социальный статус, внешний вид, образ жизни играют важную роль в пропаганде физической культуры и спорта и здорового образа жизни.

Вывод. Физкультурно-спортивная организация Совета ветеранов спорта вносит существенный вклад в воспитание молодежи, в формирование здорового образа жизни. В течение года ветераны спорта работают с детьми на спортивных площадках по своей инициативе. По договоренности с депутатами города проводят спортивные праздники по месту жительства. На крупные спортивные мероприятия всегда приглашают известных в городе спортсменов высокого класса, участников Олимпийских игр, чемпионов мира, Европы. Вдохновляя личным примером, ветераны спорта проводят спортивную спартакиаду между районами. Также в Совет ветеранов приглашают спортсменов высокого класса, завершивших спортивную карьеру и помогают им в различных жизненных ситуациях. Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, муниципальные органы должны обратить особое внимание на опыт и практический вклад ветеранов спорта в развитие физической культуры и спорта.

АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

О. Жданова, канд. пед. наук, профессор,

Львовский государственный университет физической культуры,
Украина

Аннотация. В статье рассматривается проблема привлечения населения к физической рекреации. Анализируется мотивационная деятельность специалистов, которые ведут организованные формы оздоровительных занятий. Приведены результаты анкетирования тренеров и инструкторов из разных оздоровительных учреждений, выявлена необходимость активизации названной деятельности.

Ключевые слова: мотивация, деятельность специалистов, систематические занятия.

Актуальность. Два последних десятилетия в сфере физической культуры и спорта разных стран все чаще используется понятие «физическая рекреация». Это понятие сформировалось достаточно давно и трактуется различным образом представителями различных научных школ.

Детальный анализ понятий «рекреация» и «физическая рекреация» приводится в учебном пособии «Физическая рекреация» [3], одним из создателей которого является автор статьи. Наиболее точно характеризуют названное понятие В.М. Выдрин и А.Д. Джумаев: «...процесс использования физических упражнений, игр, развлечений, а также природных факторов с целью активного отдыха, переключения на другие виды деятельности, отвлечения от процессов, которые вызывают физическую, психическую и интеллектуальную усталость, получение удовольствия, наслаждения от занятий физическими упражнениями» [1].

В теории и практике физической культуры понятие «физическая рекреация» часто используется как синоним понятий: «оздоровительная тренировка», «массовая физическая культура», «спорт для всех» и др.

В перечень специальностей, по которым готовят физкультурные кадры в Украине, в прошлом году включена специальность «Фитнес и рекреация», а в учебных заведениях Польши студенты обучаются по специальности «Туризм и рекреация» (Turystyka i rekreacja).

Многоаспектная деятельность специалистов-практиков, которые проводят оздоровительные, рекреационные занятия с разными социально-возрастными группами населения, включает деятельность по формированию стойкой мотивации к систематическим занятиям как составляющей здорового образа жизни [2, 3]. Выяснение того, насколько успешно справляются с выполнением этой профессиональной задачи тренеры и инструкторы, работающие в оздоровительных, рекреационных учреждениях, является *актуальным*.

Целью проведенного исследования был поиск эффективных путей формирования у населения мотивации к физической рекреации. В его **задания** входило: выяснение аспектов деятельности, проводимой в этом направлении специалистами-практиками; установление стойкости сформированной мотивации; выработка предложений по совершенствованию мотивационной деятельности специалистов, которые проводят организованные формы рекреационных, оздоровительных занятий.

Для достижения цели и решения поставленных исследовательских заданий было использовано анкетирование, которое проводилось в оздоровительных учреждениях Львова. С помощью специально разработанной анкеты было опрошено более 200 тренеров и инструкторов.

Исследование проводилось в рамках темы 3.9. Сводного плана НИР профильного министерства на 2011–2015 гг. «Совершенствование научных основ спорта для всех, фитнеса и рекреации».

В статье приводятся фрагменты полученных результатов, а именно – данные анкетирования сотрудников крупнейшего рекреационного учреждения г. Львова, аквапарк «Пляж» и небольших оздоровительных клубов Львовской областной федерации шейпинга «Досконалість» и «Сихівчанка».

Названные организации проводят рекламную деятельность. Так, клубы федерации шейпинга были участниками проведенной в марте этого года во Львове акции «Неделя доступного спорта», в рамках которой общественное объединение «Самопоміч» предоставляло бесплатные абонементы всем желающим для посещения оздоровительных занятий. Однако наряду с проведением рекламных компаний и акций остается важным участие в формировании мотивации специалистов, непосредственно контактирующих с потенциальными и реальными занимающимися.

Обработка ответов на один из вопросов анкеты подтвердила, что большинство респондентов осознают необходимость своего участия в формировании мотивации к систематическим рекреационным занятиям. Положительные ответы дали более 90 % респондентов, независимо от типа оздоровительного учреждения.

Несколько различными оказались ответы на вопросы, связанные с методами, которые используются для приобщения к занятиям. Большинство респондентов, работающих в аквапарке (46 %) приобщают к занятиям тех, кто пришел «узнать» или полагаются на проводимые рекламные кампании в СМИ, внешнюю рекламу (32 %). Сотрудники небольших клубов в большинстве своем (60 %) сами находят потенциальных участников занятий; обращаются к помощи тех, кто уже занимается (25 %), полагаются на небольшие рекламные объявления, которые размещают на остановках транспорта, возле магазинов, предприятий, учебных заведений.

Результаты обработки ответов на вопросы анкеты позволили выявить мотиваторы, используемые тренерами и инструкторами для привлечения к занятиям. Ответы оказались идентичными. Почти третья часть респондентов (30 %) мотивируют к началу занятий тем, что можно улучшить состояние здоровья. Приблизительно столько же (28 %) акцентируют внимание потенциальных занимающихся на том, что без двигательной активности невозможен здоровый образ жизни. Чуть меньшее количество – (26 %) убеждают в возможности улучшить фигуру, осанку, внешность (особенно в шейпинг-клубах). Остальные респонденты называли различные мотиваторы, например: успехи в оздоровительных занятиях будут фундаментом жизненных успехов.

Как известно, условием оздоровительного, рекреационного эффекта занятий является систематичность их посещения. Поэтому один из вопросов анкеты был посвящен выяснению мнений респондентов о необходимости поддержания мотивации к систематическим занятиям. Ответы на него также были одинаковыми у представителей разных оздоровительных учреждений. Более 90 % респондентов понимают необходимость и важность проведения такой деятельности.

Аргументы, которые используют респонденты, оказались похожими на те, которые использовались для вовлечения в занятия. Больше трети опрошенных (34 %) говорят своим подопечным о позитивном влиянии занятий на состояние здоровья; 28 % приводят примеры тех, кто систематически занимается длительное время; 21% – информируют об успехах других. Некоторые дополнения к вариантам ответов были получены при обработке анкет инструкторов шейпинг-клубов. Они написали о том, что очень важна конкретная для каждого участника информация о положительных результатах оздоровительных занятий. Поэтому традицией шейпинг-клубов (в которых занимаются только женщины) является проведение периодического тестирования, в процессе которого определяются обхватные размеры разных частей тела (более 20 показателей). Положительные результаты такого тестирования, по мнению респондентов, являются хорошим стимулом продолжения совершенствования фигуры и посещения оздоровительных занятий.

Установить степень эффективности проводимой мотивационной деятельности представилось возможным, изучая ответы на вопрос анкеты о изменении состава групп занимающихся после месяца рекреационных занятий. Здесь в оздоровительных учреждениях разных типов были выявлены различные показатели. Большинство респондентов, работающих в аквапарке, отметили значительное количество прекративших занятия. «Текущность» занимающихся составляет 40–50 %, Только 3 % респондентов указали на то, что в их группах прекратили посещать занятия в течение месяца 15 % первичного состава.

В шейпинг-клубах контингент занимающихся в течение месяца существенных изменений не претерпел. Респонденты называли очень незначительный процент лиц, прекративших занятия (2–3 %).

Обобщая ответы участников анкетирования о причинах слабой мотивации населения к началу оздоровительных занятий или их продолжению, можно отметить наиболее часто встречающиеся ответы: высокая цена абонемента (45 % ответов); плохие условия занятий (20 %); отсутствие оздоровительного эффекта (15 % ответов). В остальных ответах причинами назывались большие физические нагрузки или личность тренера.

Описанные и другие полученные результаты анкетирования дали возможность сделать следующие *выводы*:

1. Приобщение населения к регулярным рекреационным занятиям требует комплексного подхода и активного участия специалистов-практиков, которые проводят организованные формы занятий. Этот аспект проблемы исследован недостаточно.

2. Большинство опрошенных тренеров и инструкторов (более 90 %) осознают важность формирования у потенциальных занимающихся мотивации к началу занятий и поддержания ее для превращения занятий в систематические.

3. Сотрудники оздоровительных учреждений используют разные аргументы для вовлечения населения в оздоровительные занятия. Инструкторы небольших оздоровительных клубов больше используют проведение индивидуальных бесед с потенциальными участниками занятий, обращаются к участникам занятий с прось-

бами приобщить своих знакомых и друзей, размещают небольшие объявления на улице. Сотрудники крупных рекреационных учреждений полагаются на внешнюю рекламу, СМИ, рекламные акции.

4. При личных контактах с потенциальными занимающимися сотрудники оздоровительных учреждений разных типов используют одинаковые аргументы: 30 % ответов – возможность улучшения состояния здоровья, 28 % – без двигательной активности невозможен здоровый образ жизни, 26 % – возможность улучшения фигуры, осанки, внешнего вида.

5. В процессе формирования мотивации к продолжению рекреационных занятий респонденты используют такие доводы: позитивное влияние на состояние здоровья (34 % ответов); примеры занимающихся со стажем (28 %); информация о достигнутых (21 %) или возможных (17 %) успехах. Весомым доводом к продолжению систематических оздоровительных занятий являются положительные результаты индивидуального тестирования, которое проводится в шейпинг-клубах.

6. О стойкости мотивации к систематическим рекреационным занятиям свидетельствуют показатели состава групп после месяца занятий. Обработка ответов на один из вопросов анкеты свидетельствует о значительном количестве прекративших занятия в аквапарке. Здесь наименьшую «текучесть» отметили всего 3 % респондентов, в группах которых прекратили занятия 15 % первичного состава. Значительно более стабильным оставался в течение месяца состав занимающихся в группах шейпинг-клубов, что обусловлено, с нашей точки зрения, индивидуализацией мотивации.

7. В перечне причин, которые обуславливают недостаточную мотивацию к рекреационным занятиям, респонденты назвали такие, устранение которых напрямую зависит от специалистов, проводящих занятия. К ним относятся: отсутствие ожидаемого оздоровительного эффекта, большие физические нагрузки, личность тренера. С учетом этого должна проводиться подготовка студентов для работы в рекреационно-оздоровительных учреждениях, а также переподготовка и повышение квалификации инструкторского и тренерского состава.

8. Важным стимулом для активизации мотивационной деятельности специалистов-практиков является, с нашей точки зрения, учет количества вовлеченных в занятия, а также «текучести» состава групп при оценке качества деятельности специалистов и оплаты их работы.

1. Выдрин, В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры, 1989. – № 3. – С. 2–3.

2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. посіб для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / О.М. Жданова [та ін.]. – Луцьк: Вежа, 2000. – 240 с.

3. Фізична рекреація : навч. посіб для студентів вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є.Н. Приступа, [та ін.]; за наук. ред. Є. Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

А.С. Жигар,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Спортивный результат в плавании во многом обусловлен уровнем развития физических качеств спортсменов, и в большей степени, силовой подготовленностью пловцов. Силовые способности, характеризующие возможность спортсмена к проявлению рабочих усилий для преодоления значительных внешних сопротивлений, определяют и максимальные скоростные способности пловцов.

Возможности используемых в настоящее время средств силовой подготовки ограничены. Основным условием применения средств силовой подготовки является соответствие режиму работы, характеру распределения мышечных усилий при плавании, что ограничивает использование любых типов тренажеров на суше. Исследованиями по оценке эффективности процесса силовой подготовки юных пловцов выявлено, что уже на этапах базовой подготовки и углубленной специализации, являющихся фундаментом высших спортивных достижений, наблюдается некоторое несоответствие между силовой подготовленностью, достигнутой на суше, и степенью ее реализации в плавании.

Выявление динамики развития силовых возможностей пловцов, скорости плавания, изменения гидродинамических характеристик техники плавания способствует совершенствованию технологии силовой подготовки спортсменов путем формирования оптимальной структуры силовой подготовленности на различных этапах тренировочного процесса.

Эффективность силовой подготовки и ее влияние на технику плавания во многом определяется подбором соответствующих средств тренировки. По степени соответствия режиму работы организма при выполнении соревновательного упражнения выделяют три группы средств: специфические – различные формы (ва-

рианты) выполнения основного спортивного упражнения с задачей приспособления организма к режиму его работы в условиях соревнований; специализированные – адекватные соревновательным условиям по наиболее существенным двигательным и функциональным параметрам режима работы организма, играющие основную роль в развитии процесса его морфофункционального совершенствования; неспецифические – формально не соответствующие соревновательному упражнению по двигательной организации, но способствующие развитию функциональных возможностей организма в требуемом направлении; их задача заключается в усилении тренирующего эффекта специализированных средств за счет дополнительного избирательного воздействия на те или иные физиологические системы и функции организма.

Практически при подборе средств специальной физической подготовки следует руководствоваться принципом динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения; акцентируемому участку амплитуды движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения, режиму работы мышц [1].

При планировании средств силовой подготовки в различных тренировочных занятиях целесообразно учитывать два основных положения. Первое – обеспечить методические условия, необходимые для успешного повышения соответствующего силового качества, второе – средства силовой подготовки не должны противоречить другим задачам тренировочного занятия и обеспечивать успешную работу над совершенствованием других сторон подготовленности пловца.

Одно из перспективных направлений развития силовых возможностей связывают с применением новых технических средств, специальных тренажеров для работы на суше и в воде. Для сближения силовых и плавательных движений в воде рекомендуется подбирать такие тренировочные упражнения, которые были бы сходны с плавательными. К тренажерам подобного типа можно отнести тренажеры «Гидроизокинус-1», учитывающие особенности водной среды, заключающиеся в возрастании сопротивления в связи с увеличением скорости гребка, что способствует созданию условий для проявления оптимальных усилий в гребковых движениях. Существует мнение, что силовая подготовка как дополнение к плавательной тренировке наиболее эффективна, если использовать изокинетическую тренировку, а не изометрическую или изотоническую [2].

Следует помнить, что использование тренировочных упражнений на суше для развития силовых способностей предполагает рациональное сочетание с тренировочными упражнениями в воде и общей направленностью тренировочного занятия.

Несмотря на создание новых тренажеров, более адекватных условиям водной среды, установлено, что даже при тщательном подборе специальных средств силовой подготовки на суше нервно-мышечная координация отлична в плавании и при имитации плавательных движений. В связи с этим актуальным является обоснование эффективных средств и методов силовой подготовки пловцов в специфических условиях водной среды.

Исследованиями различных авторов выявлена большая значимость мощности гребковых движений для создания скорости плавания по сравнению с другими показателями специальной подготовленности пловцов.

Тренировочные упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, отличаются от средств силовой подготовки, используемых преимущественного развития именно силового компонента гребковых движений.

Широкое использование в тренировочных программах упражнений с плавательными лопатками для совершенствования техники плавания и для развития специальных силовых качеств до сих пор не имеет четкого научного обоснования их применения для совершенствования силовых способностей пловцов. Для того чтобы эффективно применять лопаточки в подготовке пловцов необходимо знать, какие изменения происходят в структуре плавательных движений и каковы особенности функционирования мышц во время плавания с лопаточками, каков эффект последствий данного средства и имеются ли отличия использования лопаточек спортсменами, специализирующимися на различных дистанциях. Анализ кинематических характеристик техники плавания, проведенный различными авторами, показал сходные изменения структуры гребков в плавании кролем на груди [3].

Систематическое применение лопаток в тренировочном процессе пловцов связано с разработкой различных методик силовой подготовки, совершенствования технического мастерства спортсменов и сопровождается созданием новых типов самих плавательных лопаточек. Так, лопаточки для совершенствования различных фаз гребкового движения руками и техники движений ногами при плавании способом брасс и дельфин позволяют одновременно повышать силовые возможности.

При проплывании коротких отрезков с лопатками установка на «мгновенный захват, активное начало гребка» приводит к быстрому подъему скорости до максимальной величины, а применение лопаточек позволяет совершенствовать «мышечную цепь» (мышцы рук, плечевого пояса, а также мышцы брюшного пресса и мышцы спины, фиксирующие таз), формирующую усилия рук. На основании вышесказанного можно предположить, что дальнейшее использование лопаточек в тренировочном процессе пловцов будет иметь все более специфический характер относительно избранного способа плавания и длины основной соревновательной дистанции.

В тренировочных плавательных программах значительное место занимают упражнения, выполняемые по элементам (с помощью рук, ног), что имеет свои специфические особенности. Установлено, что достоверно скорость различается в плавании при помощи рук и в координации только на уровне ПАНО и выше ($p < 0,05$). Аналогично скорости различается длина «шага» пловца и время гребка, хотя максимальный темп достаточно высок в обоих случаях. Следовательно, плавание при помощи рук кролем на груди может быть использовано более эффективно на низкой и средней скорости плавания, а плавание в полной координации – на скоростях, близких к соревновательной. Согласно полученным данным, плавание при помощи рук улучшает технику и силу гребка, а плавание в координации улучшает согласование движений рук и ног.

Известно, что сопротивление водной среды в 800 раз превышает сопротивление воздуха, и следовательно, должна возрастать вероятность излишней активности функционально второстепенных мышечных групп, что создает определенные трудности в освоении рациональной спортивной техники и реализации потенциальных возможностей занимающихся. Обязательное использование внешней искусственной помощи, которая, облегчает занимающимся преодоление сопротивления водной среды, обеспечивает предпосылки для выполнения плавательных движений в полной координации, что позволяет более эффективно формировать технику плавания и акцентировать напряжение мышц, создающих продвижение пловца вперед.

Важным условием, определяющим эффективность специальной силовой подготовки пловцов, является четкое представление о преимущественной направленности тренирующего воздействия на организм каждого средства, используемого в тренировке.

Сила тренирующего воздействия на организм также является важным критерием классификации методов специальной подготовки спортсменов, позволяющим в итоге выделить две группы методов: интенсивные и экстенсивные.

Интенсивные методы направлены на дальнейшее повышение уровня функциональных возможностей организма при работе на предельном напряжении. Экстенсивные методы способствуют развитию и стабилизации соответствующих морфологических перестроек в организме, а также расширению емкости источников энергообеспечения специфической работы при оптимальных по силе тренирующих воздействиях. Известно, что методика силовой подготовки пловцов базируется на общетеоретических принципах спортивной тренировки. По направленности воздействия можно дать краткую характеристику методов силовой подготовки пловцов. Что касается методов силовой подготовки в воде, то они соответствуют методам, используемым в тренировочных занятиях на суше, и предполагают плавание в искусственно усложненных условиях.

Методика использования такого средства силовой подготовки пловцов в воде, как плавание с растягиванием резинового амортизатора, имеет свою специфику в зависимости от квалификации спортсменов. Если для пловцов базовых этапов подготовки могут применяться любые резиновые шнуры, то для спортсменов высокого класса используются шнуры с различной степенью упругости в зависимости от конкретных задач силовой подготовки. В настоящее время значительная часть исследований в спортивном плавании как у нас в стране, так и за рубежом, посвящена изучению проблемы совершенствования техники плавания, совершенствования специальной силовой подготовленности пловцов с учетом характера энергообеспечения работы на соревновательных дистанциях [4].

Установлено, что превышение оптимального уровня развития максимальной силы мышц, активных в имитации гребка на суше, является наиболее типичной и часто встречающейся (в 77 % случаев) методической ошибкой при построении тренировочного процесса пловцов-кролистов 17 лет и старше. Достижение оптимального уровня свидетельствует о необходимости сокращения силовой подготовки на суше на 30–40 % от предельного годового объема и одновременного повышения объемов плавания в III–V зонах интенсивности (до 55–65 % от общего объема подготовки), что обеспечивает дальнейший поступательный рост абсолютной и относительной силы тяги в воде и скорости плавания.

Возраст пловцов 15–16 лет считается наиболее благоприятным периодом для проведения значительной по объему силовой подготовки на суше. При этом показано, что целенаправленное применение силовых упражнений на суше позволяет спортсменам данного возраста в течение одного – полутора лет достичь оптимального уровня развития максимальной силы мышц, участвующих в выполнении гребка. Оптимальным объемом силовой подготовки на суше пловцов-кролистов установлено количество, равное 140–160 часов в год. Сочетание значительного объема силовой подготовки на суше с высоким объемом плавания в I–II зонах интенсивности (до 65–70 % от общего объема плавательной подготовки) оказывает больший эффект в увеличении спортивного результата [5].

По данным методической специальной литературы на этапе предварительной спортивной подготовки и на этапе базовой подготовки силовая тренировка носит характер разносторонней общей подготовки, проводимой на суше. Она направлена на укрепление двигательного аппарата, воспитание умения проявлять усилия в разнообразных двигательных заданиях в комплексе с такими двигательными способностями, как гибкость, выносливость, координационные способности.

На этапе базовой подготовки в тренировочные программы рекомендуется включать упражнения на специальных тренажерах с малыми отягощениями, целью которых является обучение технике выполнения специ-

альных силовых упражнений. В воде также рекомендуется применять силовые упражнения, направленные на сопряженное развитие силовых качеств и совершенствование техники плавания.

1. Плавание: учебник / В.Н.Платонов [и др.]; под общ. ред. Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 295 с.
2. Теория и методика физического воспитания: учебник для высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта: в 2 т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 422 с.
3. Вайцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 311 с.
4. Воронцов, А.Р. Теоретические основы воспитания специальной выносливости пловца: лекция для студентов ин-тов физ. культ. / А.Р. Воронцов. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 46 с.
5. Парфенов, В.А. Особенности тренировки квалифицированных пловцов / В.А. Парфенов, В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 166 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И КОНТРОЛЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛОВЦОВ

К.А. Жилкин,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Физическая подготовка – наиболее важный раздел в системе тренировки спортсмена. Он направлен на оптимальное развитие двигательных способностей, физическое совершенствование организма в целом и на избирательное совершенствование тех мышечных групп и вегетативных функций, которые обеспечивают высокий уровень спортивной специальной работоспособности.

Физическая подготовка как процесс целенаправленного развития физических качеств и формирования структуры физической подготовленности подразделяется на общую и специальную физическую подготовку [1].

Общая физическая подготовка – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности. Разносторонняя ОФП направлена на укрепление здоровья и развития всех мышечных групп и двигательных способностей с привлечением средств и методов подготовки из других видов спорта, выполняемых в несоревновательных режимах. Разносторонняя ОФП характерна для этапов предварительной подготовки и начальной специализации юных пловцов. С возрастом и ростом мастерства спортсменов ОФП принимает целенаправленный характер. Содержание целенаправленной ОФП зависит от особенностей избранного вида спорта. Эта подготовка направлена на развитие мышечных групп, которые несут основную нагрузку в плавании, но режимы ее проведения отличаются от соревновательных.

Специальная физическая подготовка – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Она включает локальные воздействия на те мышечные группы и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в данной спортивной дисциплине. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Разная дистанционная специализация в плавании требует разного уровня развития таких двигательных способностей, как выносливость, силовые способности, скоростные качества, гибкость. Ведущим методическим принципом при проведении СФП в подготовке квалифицированных пловцов является принцип динамического соответствия, включающий требования:

- соответствия амплитуды и пространственной траектории рабочего движения основному соревновательному навыку;
- соответствия величины и быстроты нарастания рабочего усилия;
- соответствия энергетического режима работы мышц в тренировочном упражнении энергетическому режиму обеспечения мышечной работы во время соревновательной деятельности;
- соответствия мышечной координации (т. е. порядка включения и выключения мышц) основному соревновательному навыку [2].

При подготовке спортсменов высокого класса соотношение СФП и ОФП изменяется как в процессе многолетних занятий спортом, так и в годичном цикле подготовки в сторону увеличения удельного веса СФП. При этом ОФП рассматривается как база для развития специальных двигательных качеств. Развитие этих качеств должно быть соразмерным модельным характеристикам и структуре специальной работоспособности пловцов. С учетом формирования этих способностей планируется содержание физической подготовки, определяются средства и методы развития, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок.

Высокий спортивный результат и спортивное долголетие спортсмена зависят не только от внутренних задатков и предрасположенности к выполнению работы избранного вида спорта, но и в большей степени от

грамотного и сбалансированного развития таких физических качеств, как сила, скоростные способности, выносливость, гибкость [3].

Выносливостью называется способность длительное время выполнять работу заданной интенсивности без снижения ее эффективности. Следует различать два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость – это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающей положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства путем повышения адаптации к нагрузкам и переноса тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления при выполнении нагрузок, обусловленных требованиями эффективной соревновательной деятельности в конкретном виде спорта, а применительно к плаванию – на конкретной спринтерской, средней или длинной дистанции.

У пловцов, специализирующихся на длинных и средних дистанциях, развитие общей выносливости должно быть связано с повышением возможностей организма к эффективному выполнению работы большой и умеренной интенсивности, требующей предельной мобилизации аэробных способностей. В этом случае обеспечиваются условия для перенесения больших объемов тренировочной работы, эффективного восстановления после нагрузок, а также создаются необходимые предпосылки для проявления высокого уровня аэробных возможностей при специальной работе.

У спортсменов, специализирующихся на спринтерских дистанциях, процесс развития общей выносливости значительно сложнее. Работа, направленная на повышение аэробных возможностей, должна выполняться лишь в таком объеме, чтобы обеспечивать определенные предпосылки для эффективного выполнения специфической работы и протекания восстановительных процессов и в то же время не создавать препятствий для последующего развития скоростно-силовых качеств и совершенствования скоростной техники. Основным упор при развитии общей выносливости у пловцов, специализирующихся на коротких дистанциях, должен быть сделан на повышение работоспособности при выполнении различного рода общеподготовительных и вспомогательных упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых качеств, гибкости, координационных способностей, анаэробных возможностей.

Таким образом, при планировании работы, направленной на развитие выносливости у квалифицированных пловцов, прежде всего, нужно учитывать зависимость направленности этой работы, состава средств и методов от протяженности дистанции, на которой специализируется спортсмен (таблица 1).

Таблица 1 – Примерное соотношение работы разной направленности при развитии общей выносливости квалифицированных пловцов, специализирующихся на разных дистанциях, % от общего объема

Дистанция, м	Преимущественная направленность работы			
	Аэробная	Анаэробно-гликолитическая	Скоростная, скоростно-силовая	На развитие гибкости и координационных способностей
100	25	30	30	15
200	40	25	20	15
400	50	25	15	10
800	60	20	10	10
1500	70	15	5	10

Процесс развития специальной выносливости является строго специфичным для пловцов, специализирующихся на коротких, средних и длинных дистанциях. Он может предусматривать как комплексное совершенствование всех основных компонентов, определяющих уровень этого качества, т. е. целостное развитие специальной выносливости, так и дифференцированное совершенствование отдельных важнейших составляющих – мощности или емкости тех или иных путей энергообеспечения и экономичности [4, 5].

Существенно влияет на развитие специальной выносливости сочетание отрезков различной длины при выполнении программы отдельного занятия. В практике используются варианты, при которых длина отрезков постоянна, колеблется, постепенно возрастает или убывает.

Протяженность тренировочных отрезков или дистанций подбирается так, чтобы пловец был в состоянии поддерживать скорость, близкую к планируемой соревновательной. Пловцам, готовящимся к выступлению на дистанциях 100 или 200 м, следует рекомендовать отрезки протяженностью 25, 50, 75 м, 100 и 200 м; на 400 м – 50, 100, 200, 400; 1500 м – 50, 100, 200, 400, 800 м.

Если протяженность отрезков значительно меньше предполагаемой дистанции, то длительность интервалов отдыха между ними должна быть невелика. Как правило, она должна обеспечивать выполнение после-

дующего упражнения на фоне утомления после предыдущего. Когда отдельные тренировочные упражнения продолжительны, то паузы между повторениями могут быть длительными, поскольку в этом случае основное тренирующее воздействие оказывают сдвиги, происходящие во время выполнения каждого отдельного упражнения, и не являющийся результатом кумулятивного воздействия комплекса упражнений [6,7].

Существенное влияние на развитие специальной выносливости оказывает сочетание отрезков различной протяженности при выполнении программ отдельного занятия. Наибольшее распространение в практике получили варианты, при которых длина отрезков в сериях является постоянной или постепенно убывает (таблица 2).

Таблица 2 – Примеры тренировочных серий, рекомендованных при развитии специальной выносливости квалифицированных пловцов

Общая дистанция, м	Первый отрезок, м	Отдых, с	Второй отрезок, м	Отдых, с	Третий отрезок, м	Отдых, с	Четвертый отрезок, м	Отдых, с	Пятый отрезок, м
100	50	5	25	5	25	–	–	–	–
200	100	10	50	5	25	5	25	–	–
400	250	10	100	5	50	–	–	–	–
800	300	15	200	10	100	5	100	5	
1500	500	20	400	10	300	10	200	5	100

Применение подобных серий позволяет достаточно точно моделировать условия предполагаемой соревновательной деятельности. Однако при этом стоит придерживаться следующих правил: паузы между отрезками должны быть непродолжительными (ЧСС не должна снижаться более чем на 10–15 ударов в минуту); каждый очередной отрезок должен быть короче предыдущего или иметь такую же длину; общее время серии должно быть близким к тому, которое планируется показать в соревнованиях [8].

Количество отдельных упражнений зависит от их характера, объема нагрузки в занятиях, квалификации и уровня тренированности пловцов, методики построения программы занятия и т. д. Таким образом, планируя объем работы, направленной на повышение уровня развития специальной выносливости, необходимо исходить из конкретной ситуации. При прочих разных условиях количество упражнений может быть увеличено за счет серийного выполнения, а также разнообразия тренировочной программы отдельного занятия.

Одной из основных задач управления спортивной тренировкой в плавании является контроль за развитием выносливости. Наиболее доступно и полно выносливость можно оценить по энергетическим и эргометрическим показателям мощности, емкости и эффективности аэробных, гликолитических и алактатных процессов. Для этого используется ряд тестов и соответствующие критерии, характеризующие отдельные качества энергетических процессов.

1. Вайцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 311 с.
2. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 68 с.
3. Платонов, В.Н. Плавание: учеб. пособие / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
4. Корягин, Ю.В. Исследование хронобиологических особенностей восприятий времени и пространства у спортсменов / Ю.В. Корягин // Теория и практика физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 26.
5. Матвеев, Л.П. О природе и системе принципов, регламентирующих деятельность по физическому воспитанию / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 2 – С.16–24.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Мельник, В.И. Психология: учебник для ИФК / В.И. Мельник. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 389 с.
8. Оноприенко, Б.И. Методика определения эффективности гребковых усилий в спортивных способах плавания / Б.И. Оноприенко // Теория и практика физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1969. – № 8. – С. 40–46.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

З.М. Житко,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Система физического воспитания дошкольников рассматривается как один из потенциалов гуманистического воздействия на личность, обеспечивающего реализацию прав каждого ребенка на полноценное физическое развитие. Всестороннее гармоничное развитие личности возможно при решении задач комплексного применения разнообразных средств физического воспитания, важнейшим из которых являются физические упражнения. В учреждениях дошкольного образования Республики Беларусь в последние годы получила широкое распространение кружковая работа по физическому воспитанию. На занятиях дети получают дополнительную физическую нагрузку, которая должна быть научно обоснована и апробирована.

Дети растут и развиваются в игровой деятельности, которая оказывает различное влияние на процессы роста и развития организма детей. Физическая нагрузка воздействует на весь комплекс двигательных способностей, позволяет совершенствовать двигательные умения. Подвижные игры с элементами спорта предполагают быструю реакцию организма на те или иные условия меняющейся обстановки. Большинство игр связано с проявлением разных двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, общей выносливости, силы, гибкости. В спортивных играх с мячом совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство времени», пространственная ориентация, а также функции различных анализаторов. Игры с элементами спорта позволяют детям освоить сложные виды движений, проявлять самостоятельность, активность, творчество [3].

На дополнительных занятиях в кружке «Школа мяча» игры подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, физической подготовленности и интересов детей. На физкультурных занятиях осваивают элементы техники спортивных игр, доступные для освоения детьми дошкольного возраста. На основе разученных упражнений проводят состязания по упрощенным правилам по футболу, баскетболу, теннису и др.

Спортивные игры способствуют укреплению силы крупных мышечных групп, совершенствуют физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у детей активизируется умственная деятельность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления. Дети осознают собственные и командные действия, учатся сдержанности, самообладанию, ответственности, и решительности [1].

Грамотный подход к организации учебно-воспитательного процесса со старшими дошкольниками на дополнительных занятиях раскрывает перспективы для более качественной подготовки спортивного резерва. В учреждении дошкольного образования «Ясли-сад № 369» г. Минска разработана и апробирована методика проведения занятий в кружке «Школа мяча» на примере баскетбола, футбола и тенниса.

Систематическое обучение позволило улучшить у детей 4–6 лет умение владеть мячом, свободно держать мяч, осуществлять передачи, выполнять броски и ловлю, следить за полетом и точно реагировать на приземление, передвигаться в сторону летящего мяча, стараться ловить или отбивать мяч ракеткой. Улучшается техника выполнения бросков и ловли (передачи) в парах различными способами, броски, ведение мяча в беге, ходьбе, боковым галопом. Дети способны добиваться поставленной цели. В играх и действиях с мячом совершенствуются основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание), а также броски мяча в корзину, на дальность, в цель. Дети выполняют движения в постоянно изменяющейся обстановке. Упражнения с мячами различной массы и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетних детей перед обучением в школе.

Для эффективного воспитания двигательных способностей, обучения игровой деятельности с мячом, повышения ее влияния на организм детей учитывают то, что успешность в игровой деятельности зависит от реакции на игровую ситуацию. Освоение элементов техники (передачи, ловли, ведения, бросков мяча) может создать основу для качественного выполнения упражнений с мячом в процессе выполнения специальных комплексов упражнений. Задания способствуют формированию у детей «чувства мяча», его массы и упругости, точности движений и глазомера; умения ориентироваться в пространстве и других качеств. Дети легко справляются с ловлей мячей, отскочивших от пола; мячей, летящих на уровне груди; сложнее им дается ловля мячей, падающих сверху.

Творческое применение разнообразных приемов в соответствии с учебно-воспитательными задачами обогащает, индивидуализирует процесс обучения. Методические приемы подбирают в соответствии с задачами и содержанием учебного материала, с учетом степени освоения упражнений детьми, уровнем физического состояния ребенка. Приемы обучения комбинировали в различном сочетании, обеспечивающем всестороннее воздействие на все анализаторы при восприятии заданий детьми, а также сознательность и самостоятельность

выполнения двигательных заданий. Наглядность заключалась в четком показе образца движения и его отдельных двигательных элементов, которые эмоционально выполняются руководителем физического воспитания в медленном темпе от начала до конца, что позволило детям воспринимать целостный образ движения в его динамике. После этого дети самостоятельно воспроизводили действие, слушая указания руководителя физического воспитания [2].

Целесообразное сочетание наглядных и словесных методов обучения при обучении дошкольников обеспечивали конкретность и образность восприятия действий, осознанное выполнение детьми двигательных заданий. Удачное выполнение упражнений с мячом и своевременное поощрение взрослыми способствовали созданию у детей эмоционально-положительного настроения, определяющего успех формирования двигательных умений при выполнении упражнений с мячом.

Выполнение комплексов упражнений с мячом на занятиях проводили фронтальным и поточным способами. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений. Все дети одновременно выполняют распоряжения или команду руководителя. Преимущество способа состоит в достижении высокой плотности занятия и увеличении объема и интенсивности нагрузки. Поточный способ позволил наблюдать за качеством индивидуального выполнения упражнений, своевременно вносить соответствующие коррективы.

Анализ результатов физической подготовленности детей 4–6 лет оценивали по следующим тестам: прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, бросок набивного мяча сверху и снизу, тест на гибкость, равновесие, бег на скорость. Тестирование по указанным нагрузкам проводится 3 раза в год (сентябрь, январь, май), определяли разный уровень развития двигательных умений.

Дополнительные занятия физическими упражнениями способствовали совершенствованию физических качеств: силы, скорости, гибкости, ловкости, которые улучшались с возрастом и были наиболее выражены в 5–6 лет. У детей, занимающихся в кружке «Школа мяча», результаты силы, выносливости и скорости выше, чем у сверстников.

1. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5–7 лет / Л.Н. Волошина – М.: АРКТИ, 2004. – 144 с.

2. Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 136 с., ил. – (Спорт в рисунках).

3. Шпак, В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / В.Г. Шпак – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 138 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ПЛАВАНИИ И ДРУГИХ ВОДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Т.А. Жукова,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время тренировочные нагрузки в плавании и общие затраты времени и средств в процессе подготовки спортсменов достигают значительных величин. Известно, что спортивные достижения определяются тремя группами факторов: индивидуальными факторами, социально-экономическими и научно-техническим прогрессом. В связи с этим сохраняется актуальность совершенствования система отбора и спортивной ориентации в плавании. Ошибки, допущенные в этом отношении, очень трудно компенсировать на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей [1].

Система отбора и спортивной ориентации – это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к тому или иному роду спортивной деятельности (спортивной дисциплине) [2].

Занятия любым видом спорта требуют от человека проявления определенных способностей, которые выражаются индивидуальными особенностями личности, являющимися условием успешного выполнения одного или нескольких видов деятельности.

В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, особенно важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития [1].

Современная наука различает задатки, одаренность и способности человека. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами определенной деятельности.

Врожденно обусловленным компонентом способностей является одаренность. Она обеспечивает человеку возможность успешного выполнения соответствующей ей деятельности. Одаренность постепенно становится главным критерием при переводе занимающихся из одной группы в другую, более высокого уровня. Кроме одаренности, в основе развития определенных способностей лежат задатки, под которыми понимают врожденные анатомо-физиологические и психические особенности [1].

Однако высший уровень различных способностей человека всегда является результатом его развития в процессе рационально построенной деятельности (системы спортивной подготовки).

Среди индивидуальных особенностей, оказывающих существенное влияние не только на процесс обучения плаванию, но и на продолжительность становления и реализации своего потенциала, авторы называют соматотип и темпы биологического созревания [2, 3].

Исследованиями установлено, что среди детей, отобранных в группы начальной подготовки, около 70–75 % можно отнести к детям со средними темпами биологического развития, 15 % – с ретардантным типом и около 10 % – с опережающими темпами развития [3]. Доказано, что различие в темпах биологического развития оказывает влияние на быстроту освоения навыка плавания, прирост уровня физических качеств, продолжительность становления специальной подготовленности юных пловцов (таблица 1).

Таблица 1 – Основные характеристики особенностей биологического развития пловцов разного соматотипа [3]

Общая характеристика соматотипа	Возраст появления первых признаков		Темп протекания всего периода полового созревания
	Девочки	Мальчики	
Атлетоидный пикник (повышена выраженность факторов А и в при менее выраженном факторе роста)	8–9	9–10	Ускоренный (контингент юношеского возраста)
Астеноидный атлет (преобладание выраженности факторов А и роста)	11–12 (реже в 13)	13–14 (реже после 12)	Нормальный или несколько удлинённый
Атлетический-среднежировой (преобладание фактора А при резкой выраженности фактора роста)	10,5–12 (реже в 13)	12,5–13 (реже в 14)	Средне-ускоренный при отсутствии диспластических форм строения
Среднемышечный-среднежировой (умеренное проявление факторов А и О при разном влиянии фактора роста)	11,5–12,5 (реже после 13)	10,5–11,5 (реже после 12)	Чаще удлинённый
Неопределенно-смешанный с выраженным проявлением соматотипа противоположного пола и фактора роста	10,5–12	11–13 (реже после 13)	Со сложной характеристикой темпо-ритмовых особенностей

Примечание: А – фактор андрогенности, в – фактор феминности (геникотильности)

Таким образом, при прочих равных условиях в группы начальной подготовки, а также в учебно-тренировочные группы могут ошибочно попасть дети, изначально неспособные выйти на вершину спортивного мастерства, потенциально одаренные новички могут быть отчислены. При этом следует учесть, что доказанным является влияние на успешность становления спортивного мастерства на этапе начальной подготовки таких факторов, как кратность, систематичность и регулярность посещения занятий, условия обучения, эмоциональность занятий и т. д.

Одним из важных критериев отбора является оценка конституции начинающих юных пловцов. При этом необходимо учитывать, что разные способы плавания отличаются по биомеханике движений, что находит свое отражение в предпочтительности отдельных типов телосложения.

По мнению большинства специалистов-практиков, предпочтение тренеры отдают новичкам высокого роста, имеющим небольшой вес, узкий костяк, длинные мышцы и т. д. В то же время исследования доказывают, что занимающиеся, принадлежащие к так называемому торакальному типу конституции, имеют менее выраженные темпы прироста силовых показателей [3].

Так, исследователями был выявлен рост частоты встречаемости контингента юных пловцов, которые по своим конституциональным особенностям не отвечают специфике плавания, но в младшем школьном воз-

расте способны переносить нагрузки, которые не по силам детям с более сложными вариантами возрастного развития и самой конституции [2].

Термин «норматив» связывают с показателями, в соответствии с которыми осуществляется систематическая оценка уровня подготовленности и квалификации спортсменов в процессе многолетней тренировки. Особенно важной, по мнению ряда авторов, является разработка нормативов спортивного мастерства в юношеском спорте [1, 2, 3]. Это объясняется тем, что достижение достаточно высокого для своего возраста уровня результатов не является гарантией прогрессирования в дальнейшем. Поэтому является важным научное обоснование контрольных нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса юных спортсменов [2].

В спортивной метрологии выделяют три вида нормативных показателей: сопоставительные, индивидуальные и должные. По мнению исследователей, для юных спортсменов наибольшее значение имеют должные характеристики, основанные на анализе того, что должен уметь делать человек, чтобы успешно справиться с поставленными перед ним задачами [1, 2].

Примером разработки должных норм подготовленности юных пловцов, являются критерии отбора в группы ДЮСШ (таблица 2).

Таблица 2 – Критерии для отбора в группы начальной подготовки [4]

Критерии, показатели	Ответственный	Методические указания	Единицы измерения, шкала оценок
Состояние здоровья	Врач	Медицинское обеспечение по обычной схеме врачебно-физкультурных диспансеров	«5» – здоровый, «4» – отклонения в состоянии здоровья не влияют на спортивное совершенствование
Биологический возраст	Врач	Определяется по вторичным половым признакам	Нормальное биологическое развитие оценивается на «5», если биологический возраст превосходит паспортный на 1 год – «4», на 2 – «3», на 3 и больше – «2»
Гидродинамика	Тренер	Определяется длина скольжения от бортика бассейна	«5» – 8 м и больше, «4» – 6–7 м, «3» – 5 м и меньше
Способность мышц к расслаблению	Тренер	Поднятая за кисть расслабленная рука пловца должна упасть как плеть	От «2» до «5» – визуально
Морфотип	Тренер, врач	Прогноз длины тела. Один из вариантов длины тела: для мальчиков – длину тела отца сложить с длиной тела матери и поделить на два; для девочек – длину тела отца уменьшить на 0,923, добавить длину тела матери и сумму поделить на два.	Мальчики: «5» – больше 190 см, «4» – 180–190 см, «3» – меньше 180 см. Девочки: «5» – больше 175 см, «4» – 168–175 см, «3» – меньше 168 см.
		Отношение обхвата грудной клетки к росту	Мальчики: «5» – больше 0,47 см, «4» – 0,45–0,46 см, «3» – меньше 0,44 см. Девочки: «5» – больше 0,45 см, «4» – 0,43–0,44 см, «3» – меньше 0,42 см.
Чувство воды	Экспертная бригада	Оценивается во время выполнения новичком плавательных движений	От «2» до «5» – определяется средняя экспертная оценка
Спортивная склонность	Тренер	Опрос родителей	«5» – один из родителей занимался плаванием (не ниже I разряда), «4» – один из родителей занимался спортом (не ниже I разряда), «3» – один из родителей занимался массовым спортом

Согласно теории «сенситивных периодов» (Дж. Таинер, 1966; З.И. Кузнецова, 1971; Н.Ж. Булгакова, 1973; А.А. Гуминский, 1975 и др.) направленная физическая тренировка оказывает наибольшее влияние на развитие отдельных компонентов работоспособности именно в периоды их интенсивного естественного роста. Перспективность юных пловцов характеризуется, прежде всего, большими адаптационными возможностями к переносимым нагрузкам, высокими темпами повышения работоспособности и уровня развития физических качеств под влиянием тренировки [3].

Специальные исследования и практический опыт свидетельствуют о гетерохронности развития физических качеств. Отмечены периоды, отличающиеся интенсивным формированием силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Существует мнение, что наибольший эффект от тренировки достигается в период бурного естественного развития физических качеств. Такие периоды получили название чувствительных или сенситивных, упустив которые, впоследствии, не удастся реализовать потенциальные возможности развития физических качеств. Точно так же раннее воздействие тренировки не приведет к желаемому результату [1,2].

Характеризуя современную систему подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта, исследователи выделяют следующие аспекты:

- теоретико-методологическое и организационное обеспечение;
- контингент и подготовка резерва;
- материально-технические условия;
- тренировочный процесс;
- соревновательная деятельность;
- концентрация финансовых ресурсов;
- научно-методическое обеспечение;
- медицинское обеспечение.

При оценке спортивных способностей тренер сталкивается с тремя ключевыми моментами:

- определением состава способностей к занятиям плаванием;
- объективной и более ранней оценкой у каждого человека этих способностей с целью прогнозирования особенностей хода его дальнейшего совершенствования;
- поиском путей формирования этих способностей или их компенсации.

Отдельные этапы развития организма характеризуются как разной степенью зрелости и особенностями функционирования органов и систем, так и различием в механизмах, определяющих специфику взаимодействия организма и внешней среды.

Для рационального построения процесса спортивной тренировки у юных пловцов необходимо знать сенситивные периоды в развитии основных двигательных качеств и способностей и направленно воздействовать на развитие соответствующих качеств.

В связи с изложенным выше встает вопрос о необходимости разработки и уточнения критериев оценки эффективности системы спортивного отбора в плавании.

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Спортивное плавание: учебник для вузов физ. культ / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М. 1996. – 365 с.
3. Попов, О.И. Теоретико-методические основы построения многолетней тренировки в возрастных группах / О.И. Попов, Н.Ж. Булгакова // Плавание: исследования, тренировка, гидрореабилитация; под общ. ред. В.П. Петряева. – СПб.: Плавин, 2007. – С. 88–90.
4. Прилуцкий, П.М. Плавание. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / П.М. Прилуцкий, Е.И. Иванченко. – Минск, 2008. – 138 с.

РАЗРАБОТКА КЛАССИФИКАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ФИГУР В ТАНЦЕ «МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС»

А.А. Задков, А.А. Козыро,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время основой описания техники спортивного танца являются разнообразные классификации фигур и вариаций. Каждая фигура охватывается размерами одного или нескольких тактов и делится на составляющие ее шаги и другие действия, а исполнение каждого отдельного действия и всей фигуры в целом рассматривается через призму получаемого зрительного эффекта. Так же, через описание получаемого видимого эффекта, разбирается техника исполнения спортсменом-танцором тех или иных соревновательных фигур.

При этом необходимо отметить, что именно фигуры являются структурными единицами построения и описания учебных и конкурсных композиций спортивных танцев.

Однако при построении композиции даже для начинающих танцоров активно используется соединение фигур частями. Отдельно описывается ряд сложных технических действий, общепринятых в тренерской практике. В классификациях присутствуют фигуры, состоящие из двух или нескольких фигур низших групп сложности.

На сегодняшний день у начинающих и молодых тренеров возникает вопрос «С чего начинать обучение? Какой метод выбрать?». На наш взгляд, назрела острая необходимость в разработке сбалансированной классификации соревновательных фигур в спортивных танцах, строящейся на принципах поэтапного обучения и усложнения техники исполнения «от простого к сложному».

В научной литературе существует несколько взглядов на этапы обучения и формирования двигательного действия. Проведя анализ литературных источников и рассмотрев классификации этапов обучения и формирования двигательного действия О.П. Кокоулиной, Б.А. Ашмарина и В.Д. Дашинонорбоева мы приходим к выводу, что весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три основных этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

В своей работе мы будем опираться на классификацию Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова, которая соответствует общепринятым классификациям и наилучшим образом может быть применена к танцевальному спорту. Данная классификация включает в себя этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап совершенствования.

Проведя анализ двух существующих классификаций соревновательных фигур: Имперского общества учителей танца и Белорусской федерации танцевального спорта, выделив положительные и отрицательные стороны, можно сделать вывод, что на сегодняшний день в таком виде спорта, как спортивные танцы, нет сбалансированной классификации, способствующей формированию методики обучения танцевальным фигурам. Кроме того, ни одна из существующих классификаций не соответствует принципам теории и методики физического воспитания и как следствие не может быть использована тренерами в процессе обучения начинающих танцоров.

В свою очередь, в теории и методике физического воспитания хорошо описана структура процесса обучения и его этапы.

Таким образом, опираясь на сведения теории и методики физического воспитания, мы можем предпринять попытку создания новой классификации танцевальных фигур, которая будет соответствовать принципу «от простого к сложному».

На первом этапе, для определения группы фигур, с которых необходимо начинать обучение начинающих танцоров, было проведено анкетирование тренеров 20 танцевальных клубов города Минска. Тренерам был предложен список танцевальных фигур, из которого необходимо было выбрать, с каких танцевальных фигур, по их мнению, необходимо начинать обучение начинающих танцоров и расставить цифры в порядке возрастания сложности фигур от 1 до 34.

Таким образом, получив и проанализировав данные опроса и опираясь на собственный танцевальный и тренерский опыт, а также теорию и методику физического воспитания, нами была создана новая классификация соревновательных фигур на примере танца «медленный вальс». Данная классификация строится на принципах поэтапного обучения и усложнения техники исполнения «от простого к сложному» и будет способствовать интенсификации тренировочного процесса.

Как и в теории и методике физического воспитания наша система разделена на 3 этапа:

1. Этап начального разучивания.
2. Этап углубленного разучивания.
3. Этап совершенствования.

Каждому этапу соответствует свой набор фигур, причем все фигуры расположены в последовательности от самой простой до самой сложной, поэтому начинающему тренеру или танцору не придется тратить время на изучение сразу сложных фигур, он будет постепенно двигаться по ступенькам, повышая свой технический уровень.

Рассмотрим список фигур, предлагаемый в каждом этапе:

Этап начального разучивания:

- 1) Закрытая перемена
- 2) Натуральный поворот
- 3) Обратный поворот
- 4) Прогрессивное шассе вправо
- 5) Натуральный спин поворот
- 6) Перемена снаружи
- 7) Виск
- 8) Шассе из РР
- 9) Хэзтейшен перемена
- 10) Виск назад
- 11) Закрытый импитус
- 12) Основное плетение
- 13) Плетение из РР

14) Лок назад

15) Поворотный лок

Этап углубленного разучивания:

1) Спин снаружи

2) Обратный виск

3) Обратное кортэ

4) Открытый импитус поворот

5) Открытый импитус и крыло

6) Открытый импитус и кросс хэзитейшен

7) Закрытое крыло

8) Закрытый телемарк

9) Открытый телемарк и крыло

10) Открытый телемарк и кросс хэзитэйшен

11) Обратный пивот

12) Двойной обратный спин

Этап совершенствования:

1) Поворотный лок вправо

2) Ховер кортэ

3) Фоловей виск (после 1–3 правого поворота)

4) Фоловей обратный и слип пивот

5) Наружный спин

6) Недовернутый наружный спин

7) Контра чек

Проанализируем каждый этап. На первом этапе (начального разучивания) предлагается набор фигур, имеющих в основном натуральное (правое) вращение и простую структуру движения, так как фигуры с натуральным вращением намного проще и легче в обучении. По позициям в поддержке СВМ (противодвижение корпуса) появляется только с 6 фигуры, а первые 5 фигур танцуются без использования СВМ. Как уже говорилось ранее, фигуры во всех этапах структурированы по уровню сложности, чему соответствует их порядковый номер.

На втором этапе (углубленного разучивания) предлагается набор фигур, требующий более высокого уровня технической подготовленности, так как многие фигуры имеют сложную структуру и состоят из 2 частей, также присутствуют фигуры с обратным (левым) вращением. Освоение этого этапа невозможно, если первый этап, начального разучивания, не был полностью усвоен и закреплён.

На третьем этапе (совершенствования) предлагаются фигуры, имеющие не только сложную структуру движения, но и сложный тайминг (распределение шагов в музыке характерное для каждого конкретного танца), что делает этот этап самым сложным. На этом этапе все ранее усвоенные фигуры доводятся до автоматизма и переходят в навык, а новые фигуры повышают уровень технического мастерства спортсмена-танцора.

Так же, как и в учебном пособии Имперского общества учителей танца, для описания фигур мы использовали таблицу. Она была доработана с учетом недостатков таким образом, что теперь фигура рассматривается по восьми позициям: позиция ступней, равнение, величина поворота, подъем и опускание, работа стопы, СВМ, наклон и ритм. Теперь тренер будет иметь полное представление о фигуре и на ее изучение потребуются намного меньше времени.

Для наглядности процесса обучения нами был снят учебный фильм – «Видеокаталог фигур танца "Медленный вальс"», в котором фигуры рассматриваются в порядке разработанной классификации и сопровождаются пояснениями и демонстрацией.

Использование предложенной классификации поможет тренерам интенсифицировать процесс обучения начинающих танцоров, а предложенный видео каталог поможет при самостоятельном обучении соревновательным фигурам и студентам при подготовке к сдаче экзаменов.

1. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. – 1994.

2. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2000

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1991

4. http://bydsf.com/bydsf_doc/steps.doc

5. <http://idsf.net/index.tpl?id=45>

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ИССЛЕДОВАНИЙ СПОРТА ДЛЯ ВСЕХ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

А.А. Злотников, канд. социол. наук, доцент,

Гомельский государственный технический университет им. П. О Сухого,
Республика Беларусь

В социологии спорта методологические основания исследований остаются неоднозначными и дискуссионными, что затрудняет компаративный анализ и операционализацию понятий. В области методологии социологических исследований спорта, на наш взгляд, нужно более четкое определение критериев категоризации исходных терминов, в их числе такие критерии, как институционализация, состязательность, креативность, самооценность, интерактивность и другие. Особого внимания заслуживает такой важный критерий, как досуговая квалификация. В соответствии с выделенными критериями спорт отличается от физической культуры как диффузного проявления индивидуальной активности, неутилитарного типа прежде всего тем, что он требует предварительного овладения элементами техники, выработки навыков и умений выполнения соответствующих действий и упражнений.

В развитии этого принципа необходимо провести дифференциацию, выделение «спорта высших достижений» и «спорта для всех», которые различаются уровнем профессионального мастерства, мотивацией деятельности и способом стимулирования (вознаграждения).

Известная дихотомия «любительский спорт – профессиональный спорт» безусловно, не универсальна, она предполагает внеспортивные критерии дифференциации – учет источников дохода и основного места работы спортсменов, что зачастую вносит путаницу, чревато дискриминацией профессионалов, как это имело место, например, при временном запрещении им участия в Олимпийских играх.

«Спорт высших достижений» – особая форма организации и социальных отношений, связанных с регулярной, интенсивной, научно обоснованной и высокотехнологичной подготовкой и участием, как правило, на профессиональной основе (при возможном вознаграждении) в различных национальных и международных соревнованиях с ярко выраженной зрелищной составляющей. «Спорт для всех» – особая форма организации и социальных отношений, связанных со спонтанной спортивной активностью, преследующей преимущественно не соревновательные, а развлекательные, оздоровительные и эмоционально-коммуникативные цели. «Спорт для всех» имеет менее сложную статусно-ролевую структуру, чем «спорт высших достижений». Если в «достиженческом» спорте основные субъекты – спортсмены, тренеры, агенты, менеджеры, судьи, спортивные зрители (как организованные, так и неорганизованные), спортивные журналисты, то в «спорте для всех» основные субъекты – спортсмены, тренеры. «Спорт для всех» также отличается от «спорта высших достижений» большей доступностью для населения в силу минимума специальных требований на спортивные достижения, спортивные способности, возраст, материальную обеспеченность и др.

Кроме формализованного статуса спортсмена для профессиональной составляющей спорта высших достижений типично стремление к максимальному извлечению прибыли. Основные источники – продажа билетов, абонементов, включая сезонные и в престижные VIP-ложи; продажа прав на телевизионные трансляции; продажа игроков; поступления из центральных лиг, фондов, ассоциаций; реклама и спонсоры; сувениры, атрибутика; поступления от концессии стадиона, дворца спорта и т. д. В структуре профессионального спорта выделяются наиболее зрелищные, популярные и коммерческие виды спорта и соревнования, например: автогонки, гольф, футбол, бокс, теннис, баскетбол и др. Отношения в профессиональном спорте отличаются повышенной конкуренцией, постоянно совершенствующейся правовой базой, особенно в части социальной защиты спортсменов, сверхпопулярностью и сверхдоходами (в том числе от рекламы и спонсоров) спортивной элиты, так называемых «звезд спорта».

Потребление спортивного зрелища составляет основное содержание «спорта высших достижений», экономическое, идеологическое политическое, культурное значение которого в условиях социокультурной трансформации и глобализации мирового сообщества существенно возрастает. Амбивалентность спорта, особенно высших достижений, реализующаяся через спортивное зрелище, проявляется через эмоциональную разрядку зрителей, как и возможное возникновение в их среде агрессивного поведения.

В современной социологии значимая типологическая модель анализа спорта и любого другого социального института, на наш взгляд, создана в рамках функционализма. Общество рассматривается с точки зрения его функций и предстает как система. Р. Мертон выразил этот подход, введя понятия явных и латентных функций [1]. Первые осознаваемые и преднамеренные последствия социальных процессов, вторые – неосознаваемые, непреднамеренные. Такое разделение позволяет понять стандарты поведения, которые кажутся иррациональными. В контексте функциональной парадигмы огромное эвристическое значение, на наш взгляд, имеет использование понятия «функциональных заменителей». Как известно, в соответствии с идеей функционального анализа, одно и то же явление может выполнять различные функции и одна и та же функция может выполняться различными явлениями. Поэтому у спортивных занятий есть целый ряд «конкурентов» – функ-

циональных заменителей. По Т. Парсонсу, тезис о том, что действие рационально в той мере, в которой оно преследует достигаемые цели, при помощи наиболее подходящих средств, которыми располагает действующий субъект [2, с. 113.], имеет важное значение в контексте перебора субъектом альтернатив действия. В итоге побеждает уверенность людей в наличии иных средств сохранения здоровья, которые с позиций надежности, эффективности и простоты использования не уступают занятиям спортом, а по мнению некоторых, даже превосходят их. К числу таких средств относят: физическую работу (на производстве и в домашнем хозяйстве); пешие прогулки; пассивный отдых; лекарства; средства нетрадиционной и народной медицины; иногда даже кофе, алкоголь и др.

В соответствии с точкой зрения П. Бурдьё: нужно анализировать не просто отдельный вид спорта в отрыве от всех спортивных практик, а пространство всех видов спорта как систему, каждый элемент которой играет разную роль [3, с. 257]. Включенность агентов в спортивную практику во многом зависит от ресурсов действия – капиталов: экономического, культурного, социального и символического. И особую роль играет габитус как опривыченная предрасположенность к тому или иному действию.

Как трактует символический интеракционизм, огромный пласт символической информации во взаимодействии транслируется путем особой презентации своего телесного «Я». Восприятие окружающими социального агента также в основном фокусируется, на телесном облике. Одобрение, восхищенный взгляд окружающих – вот что делает тело, а следовательно, «Я» ценным. Поэтому молодые люди больше думают о себе и о своих телах, так как тело является наиболее конкретной частью личного существования. Возможно, люди никогда не думали о своих телах так много, как сейчас. Попытки увеличить физическую активность, уменьшить факторы риска, ведя спортивный образ жизни и получая (и показывая) современную спортивную и подтянутую фигуру, фокусируются в понятиях «физическая» и «спортивная» активность. Они становятся синонимом современности, социального соответствия, здоровья, успеха в работе и личной жизни.

Таковы, на наш взгляд, основные методологические аспекты, необходимые для создания типологии спортивного поведения.

При разработке методики эмпирических исследований предлагается в центр анализа поставить мотивацию участия в спортивной деятельности, без учета которой невозможно классифицировать спортивное поведение.

На основе таких критериев, как: отношение к своему здоровью, спортивная активность, ценностное отношение к спорту по результатам социологического исследования, нами выделено пять типов спортивного поведения и вовлеченности населения в «спорт для всех»: «оздоровительный», «эмоционально-коммуникативный», «декларативно-формалистский», «альтернативный», «отрицающий».

Установлено, что для представителей «оздоровительного» типа вовлеченность в регулярные спортивные занятия основана, прежде всего, на высокой оценке оздоровительных и рекреативных возможностей спорта. Носители «эмоционально-коммуникативного» типа регулярно занимаются спортом в основном для получения эмоциональной разрядки, улучшения настроения, снятия стресса и т. п., а также для расширения круга общения и стремления быть в компании своих друзей, близких. Эти два типа можно отнести к «спортивно активным», так как их занятия носят регулярный характер с разной степенью интенсивности.

Основная часть респондентов «декларативно-формалистского» и «альтернативного» типов в спортивные занятия совсем не вовлечена, лишь некоторые представители данных типов эпизодически, спонтанно проявляют спортивную активность («один-два раза в несколько месяцев»). Носители «декларативно-формалистского» типа, с одной стороны, признают полезное оздоровительное воздействие спортивных занятий и положительно оценивают гуманистический и социализирующий потенциал спорта, а с другой стороны, они «спортивно-пассивны» из-за субъективно воспринимаемого дефицита времени, личной неорганизованности или отсутствия мотивации к спортивным занятиям. Представители «альтернативного» типа считают целесообразным как для оздоровления, так и для досуга, заменить занятия спортом разнообразными видами деятельности, средствами и практиками. Представители «отрицающего» типа в целом негативно относятся к спорту и его ценностям, а также отвергают эффективность спортивных занятий как способа сохранения и укрепления здоровья, не следят за его состоянием.

1. Мертон, Р. Явные и латентные функции / Р. Мертон // Американская социологическая мысль: тексты. – М.: Изд-во МГУ, 1994. – С. 379–448.

2. Парсонс, Т. О структуре социального действия / Т. Парсонс. – М.: Академический Проект, 2000. – 880 с.

3. Бурдьё, П. Программа для социологии спорта / П. Бурдьё // Начала. Choses dites. / П. Бурдьё. – М., Socio-Logos, 1994. – С. 257–275.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАКЛОННОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

А.Н. Конников, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Анализ вступительных экзаменов абитуриентов БГУФК показал, что уровень их скоростных способностей оставляет желать лучшего. Причина такого положения, на наш взгляд, зачастую кроется в игнорировании учителями физической культуры использования на занятиях нетрадиционных средств.

Известно, что двигательный навык обладает определенной подвижностью, позволяющей увеличивать или уменьшать быстроту, интенсивность и амплитуду движения. Но когда речь идет о максимальной скорости движений в обычных условиях, то занимающимся чрезвычайно трудно перейти на новый, более высокий уровень. Для этого нужны сильные раздражители, которые бы вызвали проявление соответствующих физических и психических возможностей [4].

Для развития скоростных способностей рекомендуют использовать разнообразные средства, которые позволяют создавать облегченные условия: тяговые и подвесные устройства, тредбаны, различные тренажеры и др. [1,2,3,4,5 и др.]. Одним из таких средств является наклонная беговая дорожка. Наклонные дорожки могут быть естественными (аллея в парке, тротуар, горка) и искусственными (специально построенными). Основным условием беговой дорожки является ее наклон, который обычно колеблется от 3° до 15° [4, 5].

Мнения специалистов [1, 4, 5 и др.] об эффективности применения наклонной дорожки для развития скоростных способностей занимающихся практически однозначны. При этом условия для развития скоростных способностей должны быть облегчены настолько, чтобы они обеспечивали лишь ту быстроту, которую возможно воспроизвести в обычных условиях.

Цель исследования – выявить эффективность использования наклонной беговой дорожки для развития скоростных способностей занимающихся на занятиях легкой атлетики.

Гипотеза – предполагалось, что применение нетрадиционных средств на занятиях может оказать положительное воздействие не только на развитие скоростных способностей занимающихся, но и на другие физические качества.

Исследования проводились на спортивной базе БГУФК. В исследованиях приняли участие студенты первого курса. Всего 36 человек (18 студентов в экспериментальной («А») и столько же в контрольной («Б») группе). Объем работы, который выполняли студенты в экспериментальной и контрольной группах, был одинаковым. Разница заключалась в том, что студенты экспериментальной группы для развития скоростных способностей бегали вниз по наклонной дорожке, а контрольной – по обычной беговой дорожке. Бег выполнялся на отрезках 30 м, с максимальной скоростью, используя повторный метод тренировки. Количество пробежек в одном занятии варьировалось от 3 до 5 повторений. Скоростная работа проводилась в начале основной части занятия. Эксперимент длился десять занятий.

В начале и в конце эксперимента проводилось тестирование. Для определения скоростных способностей применяли бег на 20 м с хода по прямой, для скоростно-силовых – прыжок в длину с места, а бег на 100 м определял скоростную выносливость.

Таблица 1 – Исходные результаты контрольно-педагогических испытаний в экспериментальной («А») и контрольной («Б») группах

Вид	Группа «А»	Группа «Б»	Разница	Достоверность различий
Бег 20 м с хода, (с)	2,49 ± 0,001	2,46 ± 0,042	0,03	P>0,1
Длина с места, (см)	237,6 ± 1,68	238,8 ± 1,27	1,2	P>0,1
Бег на 100 м, (с)	13,57 ± 0,10	13,63 ± 0,06	0,06	P>0,1

Из представленных в таблице 1 результатов исследования видно, что экспериментальная и контрольная группы имели практически одинаковый уровень физической подготовленности.

После завершения эксперимента были проведены повторные контрольные испытания в обеих группах.

Таблица 2 – Результаты контрольно-педагогических испытаний в группе «А»

Показатели	Исходные данные $\bar{X} \pm m$	Конечные данные $\bar{X} \pm m$	Разница	Достоверность различий
Бег 20 м с хода, (с)	2,49 ± 0,001	2,32 ± 0,001	0,17	P<0,001
Длина с места, (см)	237,6 ± 1,68	246,3 ± 1,83	8,7	P<0,05
Бег на 100 м, (с)	13,57 ± 0,10	13,23 ± 0,12	0,34	P>0,1

Таблица 3 – Результаты контрольно-педагогических испытаний в группе «Б»

Показатели	Исходные данные $\bar{X} \pm m$	Конечные данные $\bar{X} \pm m$	Разница	Достоверность различий
Бег 20 м с хода, (с)	$2,46 \pm 0,042$	$2,40 \pm 0,057$	0,06	$P > 0,1$
Длина с места, (см)	$238,8 \pm 1,27$	$242,9 \pm 1,24$	4,1	$P > 0,2$
Бег на 100 м, (с)	$13,63 \pm 0,06$	$13,33 \pm 0,08$	0,30	$P < 0,02$

Из таблицы 2 и 3 видно, что студенты обеих групп улучшили результаты по всем показателям. Результаты в беге на 20 м с хода и прыжке в длину с места достоверно улучшены только в группе «А». В группе «Б» существенно улучшился результат в беге на 100 м.

Определяя темпы прироста результатов в группах (рисунок 1), видим, что наибольший прирост результатов наблюдается в беге на 20 м с хода в обеих группах. Однако в экспериментальной группе он оказался почти в три раза выше. В прыжках в длину с места наибольший прирост (более чем в два раза) также оказался в экспериментальной группе. В беге на 100 м лучший прирост результатов был в контрольной группе.

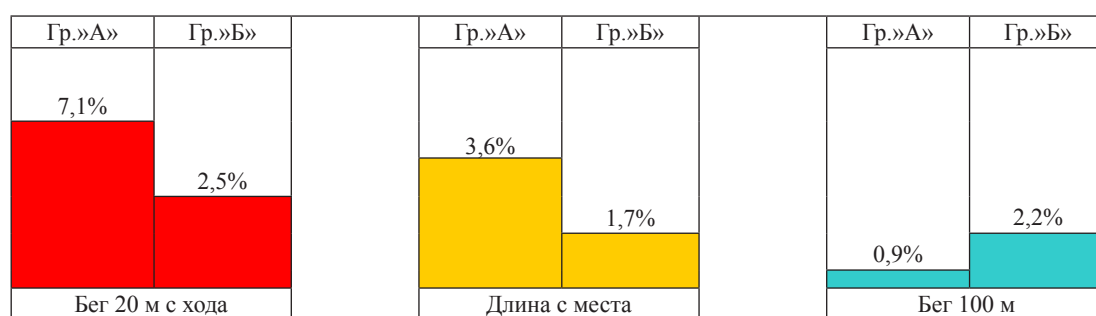


Рисунок 1 – Прирост результатов тестирования в экспериментальной «А» и контрольной «Б» группах

Это говорит о том, что бег в облегченных условиях оказывает наибольшее влияние на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, а бег в обычных условиях – на скоростную выносливость.

Таблица 4 – Конечные результаты контрольно-педагогических испытаний в экспериментальной («А») и контрольной («Б») группах

Показатели	Группа «А»	Группа «Б»	Разница	Достоверность различий
Бег 20 м с хода, (с)	$2,32 \pm 0,001$	$2,40 \pm 0,057$	0,08	$P > 0,1$
Длина с места, (см)	$246,3 \pm 1,83$	$242,9 \pm 1,24$	3,4	$P > 0,1$
Бег на 100 м, (с)	$13,23 \pm 0,12$	$13,33 \pm 0,08$	0,10	$P > 0,1$

Сравнивая конечные результаты экспериментальной и контрольной группы (таблица 4), видим достоверную разницу между двумя группами во всех тестах. Считаем, что это результат непродолжительности эксперимента и консервативности развития скоростных возможностей.

Выводы

1. Бег по наклонной дорожке с максимальной скоростью оказался более эффективным, чем бег по горизонтальной прямой.
2. Бег на 30 м с максимальной скоростью вниз по наклонной беговой дорожке оказал положительное влияние не только на развитие скорости и скоростно-силовых качеств, но и скоростной выносливости студентов.
3. Использование нетрадиционных средств на занятиях легкой атлетикой вызывает у студентов интерес и желание заниматься.
4. Бег с максимальной скоростью рекомендуется применять в начале основной части занятия, используя повторный метод тренировки.
5. Рекомендуется подбирать такой угол наклона беговой дорожки, чтобы занимающиеся, выполняя упражнение, не искажали техники.

1. Максименко, Г. Воспитание скорости / Г. Максименко // Легкая атлетика. – 1968. – № 7. – С. 18–19.
2. Маслаков, В. Если хочешь бегать спринт – надо бегать быстро / В. Маслаков // Легкая атлетика. – 2007. – № 4–5. – С. 10–13.

3. Мехрикадзе, В.В. Тренировка спринтера / В.В. Мехрикадзе. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – 162 с.
4. Озолин, Н.Г. Преодоление скоростного барьера / Н.Г. Озолин // Легкая атлетика. – 1970. – № 4. – С. 18–19.
5. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Олимпия Пресс, 2002. –

208 с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦА

С.Г. Кононович,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта. Специальная физическая подготовка состоит из двух видов: предварительная специальная физическая подготовка и основная специальная физическая подготовка [1].

Современный спорт требует от спортсмена достижения весьма высокого функционального уровня, способности переносить очень большие тренировочные и соревновательные нагрузки, быстро восстанавливаться после них. Для этого нужен специальный фундамент, точно соответствующий требованиям избранного вида спорта и обеспечивающий подготовленность для эффективного выполнения основной специальной физической подготовки и всего дальнейшего тренировочного процесса.

Задачи построения специальной функциональной и мышечной подготовленности предусматривают укрепление организма соответственно особенностям выбранного вида спорта, развитие в этом направлении органов и систем, в том числе «подтягивание отстающих» функций, налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена, закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели.

Для решения этих задач выбирают тренировочную работу, строго соответствующую характерным особенностям выбранного вида спорта. Этого нарушать нельзя. Например, общая выносливость, приобретаемая в кроссах, является фундаментом для развития специальной выносливости в любых видах спорта циклического характера. Но это верно только для пловцов на средние и длинные дистанции. Для всех же других спортсменов кроссы – средство приобретения общей выносливости как части ОФП. Но для достижения высоких спортивных результатов этого недостаточно. Необходим специальный фундамент, приобретаемый в процессе выполнения не чужой, а своей тренировочной работы, фундамент которой органически связан с особенностями мышечной работы, с тонкостями техники и психическими проявлениями в избранном виде спорта [2, 3].

В циклических видах спорта (бег, плавание и др.) эта задача решается просто: с помощью упражнения в своем же виде спорта. В таких видах спорта, как конькобежный, лыжный, гребля пока еще нет условий для тренировки в течение всего года, поэтому спортсмены пытаются в подготовительном периоде создать специальный фундамент, занимаясь греблей в бассейне, бегом на роликах, выполняя имитационные упражнения. Разумеется, это дает определенный эффект в повышении функциональных возможностей. Однако полноценный специальный фундамент спортсменов высшего класса можно создать, лишь круглогодично тренируясь на каналах, ледяных и снежных дорожках, в манеже, бассейнах.

Для создания специального фундамента очень важно использовать упражнения, выполняемые в затрудненных условиях. Это могут быть упражнения со значительно повышенными требованиями к силе, силовой выносливости, скоростно-силовым качествам, а также выносливости. Такие упражнения могут выполняться дополнительно к программе предварительной специальной физической подготовки, как часть занятия тренировочного дня или микроцикла.

Теперь об интенсивности. Упражнения, создающие специальный фундамент, выполняются с уменьшенной интенсивностью. Это объясняется необходимостью выполнения очень большого объема тренировочной работы, что возможно при снижении интенсивности до 75–80 % от максимальной. Кроме того, для любого подготовительного периода работа со средней и максимальной интенсивностью в большом объеме более результативна, так как создает более глубокие и прочные изменения в организме. Наконец, уменьшенная интенсивность требуется потому, что функциональная перестройка организма человека происходит вслед за изменениями в деятельности центральной нервной системы (ЦНС) [4]. Морфологические изменения происходят значительно позже. Поэтому если повышать интенсивность, не укрепив предварительно органы и системы и весь организм в целом, то на долю ЦНС, мобилизующей скрытые резервы работоспособности, ложатся очень большие нагрузки. В результате у спортсмена может наступить истощение нервных клеток, нервное переутомление, резкое снижение работоспособности.

Как в течение одного подготовительного периода, так и из года в год в процессе построения специального фундамента интенсивность должна возрастать в соответствии с ростом подготовленности спортсмена. Особенно внимательно необходимо относиться к объему выполняемой тренировочной работы, который должен постепенно увеличиваться и составлять в день от 3 до 4 и более часов. В конечном итоге только большое количество работы играет решающую роль в приобретении специальной работоспособности. Естественно, что это не должно быть следствием принуждения и не должно вызывать чувства неудовлетворения.

Значительное увеличение продолжительности непрерывного повторения упражнений, избранного вида спорта и специальных упражнений – очень перспективный путь. В видах спорта, требующих выносливости к продолжительной работе, объем уже сейчас достигает в ежедневной тренировке 2–4 часа непрерывного выполнения упражнений ежедневно.

В планировании тренировки, создающей специальный уровень работоспособности, используются разные варианты.

В первом варианте спортсмен ежедневно преодолевает с равномерной скоростью одну и ту же дистанцию на протяжении 3–4 месяцев. Время прохождения дистанции служит верным показателем правильности хода тренировки. Это время может колебаться в небольшой мере, но постепенно будет улучшаться [5].

Во втором, наиболее часто применяемом варианте, используется микроцикл из трех смежных тренировочных дней. В первый день интенсивность несколько выше, а продолжительность работы наименьшая. Во второй день интенсивность несколько снижена, а продолжительность увеличена. В третий день интенсивность еще меньше, зато продолжительность наибольшая. В этой последовательности и протекает тренировочный процесс «тройка за тройкой».

Третий вариант – четырехдневный микроцикл. В нем после трехдневной тренировки (по второму варианту) предоставляется день отдыха. Этот вариант используется при недостаточной подготовленности спортсмена или на начальном периоде тренировки.

Четвертый вариант – это сочетание указанных трех вариантов. Сначала первый вариант, через месяц третий и еще через месяц – второй. Общая тенденция в таком варианте – постепенное повышение умеренной интенсивности.

Нельзя опасаться, что разнообразие нагрузки скажется отрицательно на построении специального фундамента. Прежде всего, это разнообразие небольшое. Следует предполагать, что три уровня воздействия, находящихся в одной зоне по направленности предъявляемых к организму требований, создают более глубокие и, если можно так выразиться, более разносторонние и более прочные изменения в органах и системах, делают совершеннее координацию их функций [6].

Для формирования специальной работоспособности не всегда целесообразно параллельно вести основную специальную тренировку. Однако на протяжении накопления функционального потенциала спортсмен должен время от времени (примерно раз в 2 недели) выполнять упражнения своего вида спорта в соревновательных или близких к ним условиях. Это позволит ему ощутить большие усилия и тренировать себя психологически. Соревнования (например, 1–2 в месяц) являются в это время средством проверки возможностей спортсмена и воспитания его волевых качеств, но спортсмен не должен готовиться к таким стартам специально.

В процессе предварительной специальной физической подготовки можно и нужно параллельно решать ряд задач: совершенствовать технику, поддерживать быстроту и частоту движений на имеющемся уровне или даже повышать его, улучшать подвижность сустава, увеличивать силу мышц, воспитывать волевые качества и т. д. Разумеется, надо выбрать лишь те задачи, которые необходимы для данного спортсмена в связи с сильными и слабыми сторонами его подготовленности.

В перспективной подготовке, рассчитанной на ряд лет, может быть весьма эффективным увеличение этапа предварительной специальной физической подготовки до 6 месяцев и даже до нескольких лет вне связи с календарем ближайшего спортивного сезона. Например, тренировка в детские и юношеские годы для будущей специализации может рассматриваться как многолетний возрастной этап построения специального фундамента. Естественно, что при значительном увеличении данного этапа потребуется решать больше задач, вероятно, придется несколько растянуть по времени нагрузку, не все дни заниматься ОФП и т. д.

Цель ее – поднять для данного этапа тренировки уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма спортсмена строго применительно к требованиям избранного вида спорта. Прежде всего имеется в виду развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом не следует забывать о сопутствующих возможностях совершенствования координации движений, их выразительности.

Средствами для развития основных физических качеств являются прежде всего упражнения своего вида спорта, а также специальные упражнения.

Упражнения, повышающие основную специальную физическую подготовку спортсмена, выполняются с соревновательной интенсивностью, несколько ниже (85–90 %) или выше ее. Эти три режима интенсивности используются на последней ступени физической подготовки, а также при развитии любого двигательного качества [7].

Основная специальная физическая подготовка осуществляется в большей степени в конце подготовительного периода и в первой части соревновательного, в других видах спорта, где требуется выносливость к продолжительной работе, – в течение всего соревновательного периода. Так, пловцы, бегуны повышают выносливость повторной тренировочной работой в своем виде спорта, используя указанные три режима интенсивности на протяжении всего соревновательного периода.

Общая продолжительность последней ступени подготовки – основной специальной физической подготовки – колеблется очень широко – от одного до нескольких месяцев. При двух циклах в году продолжительность основной специальной физической подготовки уменьшается для каждого полугодия.

Когда после этапа основной специальной физической подготовки переходят к тренировке в своем виде спорта, необходимо поддерживать на протяжении всего соревновательного периода достигнутый уровень развития тех физических качеств, которые не могут сохраниться на требуемом уровне тренировкой только в своем виде спорта. Для молодых спортсменов дальнейшее повышение физических качеств нужно продолжать и в соревновательном периоде.

Таким образом, физическая подготовка состоит из трех ступеней – общая физическая подготовка, предварительная специальная физическая подготовка, основная специальная физическая подготовка. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше будет вторая и тем выше будет уровень развития двигательных качеств. Однако надо помнить, что уровень первых двух ступеней должен поддерживаться постоянно, пока в новом большом цикле подготовки не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление.

Тренировочная работа, включающая три этапа физической подготовки, характеризуется на первой ступени наибольшим объемом при умеренной интенсивности, а на каждой последующей – уменьшением объема и возрастанием интенсивности. Наиболее ярко это представлено в тренировке пловцов-стайеров. Во всех видах спорта циклического характера, где требуется выносливость к продолжительной работе, такие три ступени в круглогодичной тренировке являются обязательными.

Могут быть и другие варианты (дробление на микроциклы и этапы, выделение «ударных» этапов, проведение только поддерживающих тренировок и др.). Но во всех случаях тренировочная нагрузка в целом увеличивается с каждой ступенью. Это основная схема изменения нагрузки относится лишь к упражнениям, развивающим те физические качества, которые непосредственно решают успех спортсмена. В других упражнениях динамика нагрузки может быть иной. Например, при выполнении упражнений первой ступени нельзя обойтись без проявления максимальной интенсивности (бросание набивных мячей, упражнение с отягощениями, прыжковые упражнения и др.) [8].

Трехступенчатость в физической подготовке спортсменов чаще осуществляется в течение одного годового цикла тренировки. Первые две ступени приходятся на подготовительный период, а третья – на соревновательный. В переходном периоде остается только ОФП.

Трехступенчатость подготовки рекомендуют в каждом из полугодичных циклов тренировки, т. е. тогда, когда в течение непродолжительного тренировочного времени нужно поднять уровень развития ведущих двигательных качеств. Процесс укрепления органов и систем, повышения их функциональных возможностей и развития двигательных качеств осуществляется постепенно, поэтому возможно и большее число ступеней подготовки. В каждом случае индивидуальные особенности спортсмена и особенности вида спорта могут определять построение этого процесса и число ступеней.

1. Булгакова, Н.Ж. Ретроспективный анализ динамических и временных характеристик техники сильнейших пловцов страны, зарегистрированных у них в младших возрастных группах / Н.Ж. Булгакова, Т.Г. Фомиченко, В.Б. Авдеенко // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 10. – С. 48–52.

2. Башкеев, М.Д. Критерии оценки «чувства воды» у пловцов 10–13 лет / М.Д. Башкеев // Тезисы докладов научной конференции по итогам работы за 1992 г. / ОГИФК. – Омск, 1993. – С. 15.

3. Башкеев, М.Д. Специализированные восприятия в плавании: лекция / М.Д. Башкеев. – Омск. – СИБГАФК. BOOK. – 1995. – 21 с.

4. Кучкин, С.Н. Дыхательные упражнения в спорте / С.Н. Кучкин. – Волгоград: ВГИФК, 1991. – 48 с.

5. Корягин, Ю.В. Исследование хронобиологических особенностей восприятий времени и пространства у спортсменов / Ю.В. Корягин // Теория и практика физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 26.

6. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

7. Травин, Ю.Г. Выносливость, методы ее развития и контроля: метод. рекомендации для слушат. ФПК и студ. ГЦОЛИФК / Ю.Г. Травин, С.А. Гудыма. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 35 с.

8. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и система спортивной подготовки / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 315 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 14–15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Р.Н. Крашенинников, канд. пед. наук, доцент, И.Н. Сорока, доцент, А.И. Андрушевская,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Занятия физическими упражнениями активизируют жизненно важные процессы, происходящие в организме человека. Легкая атлетика как наиболее массовый вид спортивной деятельности содержит движения (ходьба, бег, прыжки, метания), выполнение которых позволяет приобрести широкий круг двигательных навыков (общая физическая подготовка) [5]. Это способствует гармоническому воспитанию учащихся, создает условия для нормального физического развития и укрепления здоровья [1, 6, 9, 10]. Такая разносторонняя подготовка особенно необходима для детей в возрасте 14–15 лет. Поэтому государственная программа содержания и организации физического воспитания направлена на совершенствование методов работы в области воспитания двигательных способностей и повышения физической и умственной работоспособности детей школьного возраста. Важно, чтобы при подборе средств и методов учитывались возрастные (сенситивные) периоды, благоприятные для воспитания тех или иных физических качеств [2, 4, 6], а предлагаемые ученикам оптимальные формы проведения занятий физической культурой, были направлены на более эффективное улучшение физического состояния. На сегодняшний день это направление является актуальным.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику проведения занятий легкой атлетикой на уроках физической культуры на основе информативных показателей медико-педагогических тестов, определяющих физическую работоспособность у детей среднего школьного возраста (14–15 лет).

Задачи исследования:

1. Выявить наиболее информативные показатели функционального состояния детей 14–15 лет.
2. Разработать экспериментальную методику комплекса легкоатлетических упражнений, основанную на данных научно-методической литературы и спортивной практики.
3. Экспериментально обосновать эффективность применения разработанной методики занятий легкой атлетикой на уроках физической культуры.

Объект исследования – учебный процесс на уроках физической культуры детей 14–15 лет средней школы № 10 г. Гродно.

Исследования связаны с необходимостью повышения эффективности методики обучения в общеобразовательных школах.

Предмет исследования – экспериментальная методика проведения занятий легкой атлетикой на уроках физической культуры.

Предполагалось, что разработанная методика проведения занятий легкой атлетикой окажет положительное влияние на динамику показателей функционального состояния детей 14–15 лет.

Для организации педагогического исследования и решения поставленных задач применялись следующие методы: анализ научно-исследовательской литературы, измерение антропометрических характеристик, массы тела, определение физической работоспособности (PWC_{170}), максимальное потребление кислорода (МПК), пульсометрия, измерение артериального давления [3, 4, 9, 10].

Эффективность разработанной методики повышения функционального состояния детей 14–15 лет определялась с помощью педагогического эксперимента, который проводился с октября 2006 года по апрель 2007 года. В эксперименте приняло участие 24 школьника 14–15 лет.

С целью объективного обоснования надежности и достоверности полученных экспериментальных данных, раскрывающих особенности изменения показателей функционального состояния детей 14–15 лет, использованы методы математической статистики. Определялись: средняя арифметическая величина испытуемого ряда ($\bar{X}$), среднее квадратическое отклонение (δ), прирост показателей за время эксперимента (%), t-критерий достоверности различий по Стьюденту [1, 3, 7, 8].

Сформированы две группы: экспериментальная и контрольная по 12 человек в каждой группе. Учебный процесс в обеих группах проводился по учебной программе для общеобразовательных учреждений «Физическая культура и здоровье I–IX классы». Продолжительность одного занятия составляла 45 минут. Однако в экспериментальной группе занятие разграничивалось на шесть частей.

1-я часть (7–15 мин). Ходьба, чередующаяся с упражнениями общеразвивающего характера. Бег с малой интенсивностью.

2-я часть (5–6 мин). Самостоятельная разминка.

3-я часть (10–15 мин). Общеразвивающие упражнения, специальные прыжковые упражнения (прыжки на одной ноге, прыжки приставными шагами правым и левым боком вперед, прыжки с ноги на ногу и т. д.).

4-я часть (3–15 мин). Оздоровительный бег.

5-я часть (5–15 мин). Эстафеты, подвижные игры циклической направленности («Невод», «Охотники и утки», «Салки» и др.).

6-я часть (3–5 мин). Медленный бег, ходьба, чередующаяся с упражнениями для восстановления дыхания и увеличения гибкости.

Ведущим в экспериментальной программе является **оздоровительный бег**, который выполняется методом непрерывного упражнения, выполняемого в равномерном и переменном темпах. В начале эксперимента интенсивность бега составляла 50 % от максимального. Пример. Ученик преодолевает 60 м за 10 с. Продолжительность и дистанция бега рассчитывалась так, чтобы каждые 60 м ученик преодолевал за 20 с. Время выполнения упражнения, в общей сложности, составляло не менее 3 мин. Постепенно увеличивалась продолжительность бега до 5–8 мин. После трех месяцев эксперимента, с ростом скорости бега интенсивность его повышалась. Время на преодоление каждых 60 м снижается на 0,5–1,0 с. При этом общая продолжительность бега опять ограничивалась до 2–5 минут. Частота сердечных сокращений 170–180 ударов в минуту является регулятором интенсивности нагрузки (скорости бега).

По окончании педагогического эксперимента мы можем констатировать, что в обеих группах произошли определенные изменения в показателях физического и функционального состояния испытуемых (таблица 1).

Таблица 1 – Антропометрические показатели, показатели физического развития и физического состояния испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	до	после	до	после
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$
длина тела, м	1,604 ± 0,71	1,612 ± 0,71	1,597 ± 0,65	1,603 ± 0,65
t-достоверность	–0,25		–0,23	
сдвиг	0,50 %		0,42 %	
масса тела, кг	47,60 ± 4,8	48,50 ± 4,5	47,21 ± 5,4	47,71 ± 5,5
t-достоверность	–0,46		–0,21	
сдвиг	1,89 %		1,06 %	
ЧСС покоя, уд/мин	72,80 ± 0,63	72,10 ± 0,88	72,60 ± 1,17	71,10 ± 0,09
t-достоверность	2,05		3,08	
сдвиг	0,96 %		2,08 %	
ЧСС нагр. уд/мин	144,10 ± 3,67	142,70 ± 5,46	144,00 ± 3,68	136,20 ± 3,05
t-достоверность	0,67		5,16	
сдвиг	0,97%		5,41 %	

Длина тела и его масса в большей степени увеличились в контрольной группе. Это связано, на наш взгляд, с несоответствием сенситивных периодов на момент отбора учащихся в группы педагогического эксперимента. У детей 14 и 15 лет могут не совпадать переходы от одного периода к другому.

При рассмотрении показателей частоты сердечных сокращений нагрузки и покоя (ЧСС нагр. и ЧСС покоя) можно отметить, что в экспериментальной группе применение разработанной нами методики привело к положительным изменениям в сторону уменьшения количества ударов в минуту как в покое, так и после выполнения нагрузки. Так, результат ЧСС покоя в начале педагогического эксперимента составил 72,60 ± 1,17 уд/мин, а в конце – 71,10 ± 0,09, при $p < 0,05$. Результат ЧСС нагр. в начале эксперимента составил 144,00 ± 3,68 уд/мин, а после эксперимента – 136,20 ± 3,05 уд/мин, при $p < 0,05$. В контрольной группе по показателям ЧСС покоя и ЧСС нагр. в начале и конце педагогического эксперимента достоверных различий не обнаружено ($p > 0,05$). Это указывает на то, что предложенная нами методика ведения школьного урока, связанная с применением метода непрерывного упражнения, выполняемого в равномерном и переменном темпах, оказалась адекватной для развития сердечно-сосудистой и дыхательной системы занимающихся экспериментальной группы.

Значение приобретают показатели физической работоспособности, которые отображают аэробную производительность (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели физического состояния детей 14–15 лет в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	до	после	до	после
	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$
систолическое давление, mm Hg	117,50 ± 8,58	116,60 ± 7,07	118,70 ± 6,90	115,90 ± 6,85
t-достоверность	0,26		0,91	
сдвиг	0,76 %		2,36 %	
диастолическое давление, mm Hg	68,50 ± 4,90	65,50 ± 4,14	69,70 ± 4,45	67,40 ± 4,60
t-достоверность	0,49		1,14	
сдвиг	4,38 %		3,28 %	
МПК, л/мин	3,26 ± 0,18	3,32 ± 0,19	3,25 ± 0,21	3,43 ± 0,21
t-достоверность	–0,73		–1,90	
сдвиг	1,84 %		5,35 %	
W мощ. кгм./мин	571,20 ± 52,18	582,00 ± 53,84	566,52 ± 64,77	572,52 ± 65,67
t-достоверность	–0,46		–0,21	
сдвиг	1,89 %		1,05 %	
PWC170 кгм/мин	780,93 ± 90,78	811,58 ± 103,6	775,67 ± 108,9	871,77 ± 110,6
t-достоверность	–0,70		–1,96	
сдвиг	3,92 %		12,39 %	

Положительную динамику имеют показатели физической работоспособности и максимального потребления кислорода. Изменения в контрольной группе по этим параметрам недостоверны ($p > 0,05$). В экспериментальной группе сдвиг средней величины PWC_{170} до и после эксперимента составил 12,39 %. Несмотря на большой прирост показателей в процентах, мы не можем говорить о достоверности этих различий. Отсутствие достоверности различий по некоторым показателям в обеих группах может быть связано с особенностями развития детей этого возраста, который характеризуется большой перестройкой основных систем организма ребенка, в том числе и энергетического обеспечения мышечной деятельности.

В заключение можно сделать некоторые выводы.

– Занятия легкой атлетикой на уроках физической культуры рассматриваются как один из основных факторов, повышающих уровень физического развития и аэробной производительности у детей 14–15 лет.

– Применение на каждом уроке физической культуры оздоровительного бега методом непрерывного упражнения, с выполнением его в равномерном и переменном темпах, способствует росту физической работоспособности детей экспериментальной группы, выразившейся в уменьшении ЧСС в покое и после нагрузки.

– Экспериментально установлено, что наибольшему изменению подвергаются параметры, связанные с показателями физической работоспособности, которые отображают аэробную производительность. Предложенная нами методика для данного контингента учащихся является наиболее эффективной в плане соответствия уровню развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. Фак-тов. физ. культуры пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

2. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А.А. Гужаловский; ВНИИФК. – М., 1979. – 46 с.

3. 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.

4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 199 с.

5. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.

6. Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте / С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007. – 402 с.

7. Педагогика / В.А. Сластенин [и др.]; под общ. ред. В.А. Сластенина – 7-е изд. – М.: Академия, 2007. – 567 с.

8. Рокицкий, П.Ф. Биологическая статистика / П.Ф. Рокицкий. – 3-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 1973. – 319 с.

9. Фарбер, Д.А. Физиология школьника / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин. – М.: Педагогика, 1990. – 63 с.

10. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 176 с.

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ БОКСА С ЦЕЛЬЮ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ

О.В. Крыловский,

Брестская областная специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва;

Н.В. Орлова, канд. пед. наук, доцент,

Брестский государственный технический университет,

Республика Беларусь

В высших учебных заведениях нашей страны в последнее время число студентов, имеющих неудовлетворительный уровень психофизического состояния (низкий уровень развития двигательной подготовленности, функциональных возможностей, недостаточное физическое развитие и незначительные отклонения в состоянии здоровья), составляет 65–68 % от общего числа занимающихся [1]. Эти неприятные тенденции вызывают необходимость поиска различных действенных мер, направленных на оптимизацию физического состояния студентов. Для решения этих задач нужно искать новые, более совершенные формы и методы организации учебных занятий, а также выявление неиспользованных возможностей.

В непрофильных вузах студенты I–IV курсов занимаются физической культурой на учебных занятиях согласно учебной программе по физическому воспитанию два раза в неделю. Как вариант, вместо этого им предлагается заниматься определенным видом спорта здесь же в вузе в спортивной секции под руководством тренеров-преподавателей.

Автором был предложен в качестве такого вида спорта бокс. Бокс является вполне доступным видом спорта, так как не предполагает каких-либо ограничений касательно первоначальных возможностей занимающихся. Тем не менее, этот вид спорта является эффективным средством разностороннего физического развития и физической подготовленности [2].

Под влиянием тренировочных нагрузок в процессе занятий боксом укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются разнообразные двигательные качества, в особенности быстрота, скоростно-силовые качества, сила, точность и координация движений, и как следствие, активизируются все основные жизненно важные функции [3]. Положительное влияние занятий боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание моральных и волевых качеств позволяет рассматривать бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и совершенствования личности молодежи.

Выигрышное положение бокса относительно других видов спорта для этих целей состоит, во-первых, в комплексном развитии двигательных качеств. Во-вторых, воспитание физических качеств в боксе взаимосвязано и взаимозависимо.

Целью исследования явилось обоснование актуальности оптимизации физической подготовленности студентов средствами бокса.

В связи с этим были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть современные аспекты физической подготовки студентов непрофильных вузов.
2. Теоретически обосновать проблему оптимизации физической подготовленности студенческой молодежи средствами бокса.
3. Практически подтвердить актуальность и значимость предлагаемой методики.

С целью изучения проблемы были использованы методы сбора и анализа текущей информации (педагогическое наблюдение, контрольные испытания, анализ документальных материалов анкетирования, беседа), методы получения и анализа ретроспективной информации, формирующий и педагогический эксперименты, методы математической обработки результатов исследования.

Для проведения исследования в качестве экспериментальной группы (ЭГ) из числа студентов основного учебного отделения в возрасте от 17 до 20 лет были набраны 20 юношей, желающих заниматься боксом. Контрольная группа (КГ) состояла из студентов того же возраста и в таком же количестве и качестве (основное учебное отделение).

В течение эксперимента студенты КГ занимались физической культурой согласно учебной программе по физическому воспитанию, а студенты ЭГ – в спортивной секции бокса. Причем в ЭГ были набраны студенты, ранее никогда не занимавшиеся этим видом спорта. Количество учебных часов в период исследования, которое проводилось в течение одного учебного года, было одинаковым – 140 в каждой группе (согласно Типовой учебной программе для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь от 14 апреля 2008 года, и учебной программе по физическому воспитанию УО «Брестский государственный технический университет»).

Для ЭГ было разработано планирование учебно-тренировочного процесса, а именно: тематический план, учебная программа, годовой учебный план-график, рабочие планы по месяцам и конспекты занятий.

В рамках теоретического раздела в обеих группах было проведено по 6 часов лекций. Причем в ЭГ теоретические занятия проводились как по предмету «Физическая культура», так и по избранному виду спорта – боксу:

Тема 1. «Физическая культура как основа здорового образа жизни студентов».

Тема 2. «История возникновения и развития бокса».

Тема 3. «Основы правил соревнований по боксу».

На каждую тему было отведено по 2 учебных часа.

Практический раздел включал 134 часа и делился на три подраздела: методико-практический, учебно-тренировочный и контрольный.

Методико-практический подраздел направлен на освоение методики подбора физических упражнений, составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия, формирование умения осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку, освоение навыков судейства соревнований. Отдельное внимание было уделено организационно-методическим приемам обучения и тренировки, среди которых необходимо выделить главные:

- 1) групповое усвоение приема под общую команду тренера в одношереножном строю (без партнера);
- 2) групповое усвоение приема под общую команду тренера в двухшереножном строю (с партнером);
- 3) самостоятельное усвоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке;
- 4) условный бой с ограниченными конкретным узким заданием действиями партнеров;
- 5) условный бой с широко поставленными технико-тактическими задачами;
- 6) вольный бой (бой без ограничений действий партнеров).

Методико-практический подраздел состоит из 6 учебных часов (4 часа в первом семестре и 2 – во втором).

Учебно-тренировочный подраздел, включающий 112 часов, направлен на повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств, освоение технических действий, подготовку студентов к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Содержание учебно-тренировочного подраздела включало технику бокса (боевая стойка, передвижение по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары, серии ударов и защиты от них), тактику боя (наступательные и оборонительные действия, условия ведения боя на различных дистанциях, тактическая организация боя) и упражнения, направленные на освоение этой техники и тактики (общеразвивающие, спортивно-вспомогательные, специальные, в том числе имитационные, упражнения с боксерскими снарядами, боевые упражнения с партнером).

В начале и по окончании исследования были проведены контрольные срезы, определяющие уровень физической подготовленности студентов. Для этих целей использовались стандартные тесты, предусмотренные Типовой учебной программой и адаптированные на кафедре физического воспитания и спорта университета с учетом возможностей материально-технической базы: бег 1000 м, бег 30 м с низкого старта, прыжки в длину с места и подтягивание на перекладине.

Прием тестовых заданий проводился с обеими группами в одинаковых условиях: на одних и тех же спортивных площадках, с использованием идентичного инвентаря и оборудования, примерно при одинаковых погодных условиях и освещенности.

Для обработки полученной числовой информации были использованы методы математической статистики. С целью группировки наблюдений данные были разделены на ряд интервалов. Далее при помощи стандартных формул поэтапно были рассчитаны среднее арифметическое ($\bar{x}$) и среднее квадратическое отклонение (σ). Следующим этапом был расчет достоверности среднего арифметического (t), при вычислении которого среднее арифметическое делится на свою ошибку – стандартное отклонение. В результате расчетов оказалось, что достоверность выводов составила более 95 %. При этом уровень существенности $p < 0,05$.

Полученные по итогам педагогического эксперимента данные выявили положительную в обеих группах динамику, но наибольший прирост показателей физической подготовленности наблюдается в ЭГ.

По результатам экспериментального исследования представляется возможным сделать вывод о преимуществе использования средств бокса с целью оптимизации физической подготовленности студентов непрофильных вузов по сравнению со стандартными учебными занятиями по физическому воспитанию согласно учебной программе.

1. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание / Р.И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
2. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2006. – 584 с.
3. Качурин, А.И. Бокс в системе физической культуры студента: учеб. пособие / А.И. Качурин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 342 с.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И МЕТОДИКА ИХ ВОСПИТАНИЯ У ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

И.В. Ласовская,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо двигательной деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость». Начиная с середины 70-х гг. для их обозначения используют термин «координационные способности». Эти понятия близки по смыслу, но не тождественны по содержанию.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами.

В качестве отправной точки при определении понятия «координационные способности» может служить термин «координация» (лат. *coordination* – согласование, сочетание, приведение в порядок).

Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Координационные способности человека очень разнообразны и специфичны. Однако их можно дифференцировать на отдельные группы по особенностям проявления, критериям оценки и факторам, которые их обуславливают. Опираясь на результаты специальных исследований (Донской, 1971; Пехтль 1971; Гужаловский. 1986; А.Тер-Ованесян, И.Тер-Ованесян, 1986; Лях, 1989. 1991; Платонов, Булатова, 1995; Платонов, 1997) можно выделить следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей:

- способность к управлению временными, пространственными и силовыми параметрами движений;
- способность к сохранению равновесия;
- чувство ритма;
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к произвольному расслаблению мышц;
- координированность движений (ловкость).

При воспитании координационных способностей решают две группы задач: а) по разностороннему и б) специально направленному их развитию.

Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности.

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором – избранной профессией.

Основными средствами развития координационных способностей являются физические упражнения. Они должны быть по возможности разнообразными и достаточно сложными по координации работы нервно-мышечного аппарата. Их следует выполнять в усложненных условиях (разные исходные положения, ограниченное пространство и время, частичное или полное исключения зрительного или слухового анализаторов, пересеченная местность, подвижная опора и т. п.).

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности.

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный.

Проводится как с целью комплексной оценки разных проявлений координации, так и с целью относительно изолированного определения способности к оценке и регуляции динамических и временных параметров движений, способности к сохранению равновесия, чувства ритма, способности к произвольному расслаблению мышц и координированности движений.

В основе контроля координированности лежит применение разнообразных координационно сложных и неожиданных заданий, которые требуют быстрого реагирования и формирования рациональной структуры движений для достижения конкретной цели. Например, пробегание мерного отрезка (30–60 м) за одинаковое время, но с разной частотой и длиной шагов, или преодоление определенного расстояния разными способами (бег, бег приставными шагами, бег спиной вперед, прыжки с ноги на ногу и т. п.). Изменение способа передвижения по специальным сигналам и в непредусмотренной последовательности.

Итак, для комплексной оценки базового уровня развития координационных способностей следует применять специальные программы двигательных действий, в которые входят упражнения, требующие проявления разных видов координационных качеств.

При углубленном изучении уровня развития определенной разновидности координационных способностей необходимо применять адекватные контрольные упражнения.

Контроль координационных способностей осуществляется при разных функциональных состояниях организма. Это принципиально важно, поскольку высокий уровень проявления координационных способностей в оптимальных условиях еще не означает, что он будет таким же при утомлении или на фоне интенсивного воздействия внешних сбивающих факторов.

Повторные тестирования необходимо проводить в адекватных условиях и в одно и то же время суток, поскольку физические возможности человека имеют довольно выраженные суточные колебания.

Разные проявления координационных способностей имеют своеобразную возрастную динамику биологического развития. Тем не менее, наиболее высокие темпы их естественного прироста приходятся на препубертатный возраст. В подростковом возрасте координационные возможности существенно ухудшаются. В юношеском возрасте они снова улучшаются, а в дальнейшем сначала стабилизируются, а с 40–50 лет начинают ухудшаться.

В уровне развития координационных способностей, в отличие от силы, быстроты и выносливости, одаренные дети практически не уступают взрослым.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОЦЕНКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Т.Ю. Логвина,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В физическом воспитании детей очевидна необходимость разумного определения суммарных объемов нагрузки, направленного воздействия на функциональные системы, учета индивидуальных особенностей при выборе характера и объема физических нагрузок. В этом возрасте важно сформировать у детей потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучить основным движениям, сформировать умение выполнять различные упражнения с предметами и на спортивном оборудовании. Сегодня не существует единой точки зрения на критерии, определяющие эффективность физического воспитания в дошкольных учреждениях. Специалистов, работающих в должности руководителя физического воспитания, готовят в разных учреждениях образования, предъявляют различные требования к знаниям, умениям и навыкам выпускников, что соответственным образом отражается в содержании их профессиональной деятельности. Программы подготовки специалистов в педагогических вузах не предусматривают достаточных знаний у выпускников по таким дисциплинам, как: анатомия и физиология детского организма, теория и методика физического воспитания, оздоровительная и лечебная физкультура, физическое воспитание детей раннего возраста и др. Выпускники педагогических вузов, как правило, не имеют собственного опыта спортивной тренировки в каком-либо виде спорта, незнакомы с этапами обучения двигательным действиям, методикой воспитания физических качеств, особенностями организации и содержанием занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Все это приводит к отсутствию представления о правильном планировании физического воспитания, оценке его эффективности в работе с детьми дошкольного возраста, непониманию

сущности и важности проведения диагностико-коррекционной работы в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Недостаточный уровень физкультурной грамотности ряда специалистов, работающих с детьми, не вызывает уважения у родителей и коллег, не позволяет действенно воздействовать на процессы роста и развития детей средствами физической культуры. В таких случаях, как правило, складывается стереотип оценивать эффективность физического воспитания по эмоциональному восприятию высокоинтенсивных спортивных соревнований во время проведения спортивных праздников, на которых дети выполняют высокоинтенсивные нагрузки, часто без учета индивидуальных возможностей и способностей. Массово-показательный характер таких мероприятий скорее демонстрирует уровень организаторских умений руководителей, чем решает проблемы оздоровительного воздействия на организм детей дошкольного возраста. Постоянное ухудшение качества здоровья современных детей ставит проблему качественной подготовки специалистов для работы с детьми дошкольного возраста в разряд первоочередных.

Анализ организации и содержания физического воспитания в дошкольных учреждениях позволил выявить ряд проблем, среди которых четко прослеживается отсутствие единой идеологии и стратегии в решении оздоровительных задач средствами физической культуры. Оздоровительное воздействие физических нагрузок на организм детей в практической работе часто только декларируется, не проводится объективный анализ результатов динамики физического состояния в различных режимах двигательной активности. Физическое воспитание часто представляет собой уменьшительный вариант школьной программы, руководители физического воспитания с опытом спортивной тренировки, но не специализирующиеся по дошкольному воспитанию, используют опыт собственной спортивной тренировки, в проведении подвижных и спортивных игр стимулируют моторное развитие, переносят в практику работы с детьми методы спортивно-тренировочного воздействия, оценивают эффективность физического воспитания по результатам тестов для оценки физических качеств и др.

Отличием детского организма от взрослого является снижение генетического контроля при избытке формирующих факторов, провоцирующих нарушения развития. Сенситивные периоды в проявлении разных признаков у детей не совпадают, так как происходит экономия сил организма, выбирая в каждый момент времени новое направление процессов роста и развития. Количественный прирост одних проявлений вызывает снижение других, что позволяет предположить, что «перераспределение энергии» определено наследственной программой роста и развития, адекватное внешнее вмешательство может нести в себе опасность определенных сбоев этих процессов. Очевидно, что целью физического воспитания в дошкольном возрасте должно стать создание условий для реализации наследственной программы роста и развития, формирования и укрепления здоровья детей средствами физической культуры.

Физические нагрузки оказывают специфическое действие на увеличение силы мышечных групп, поддержание гибкости и неспецифический эффект, реализуемый по механизмам реакции на стресс. Стрессовая реакция зависит от суммарной мощности нагрузки и насыщает организм кортикостероидами. В гормонально «нейтральный» период дошкольного возраста такая эндокринно-регуляторная разбалансировка организма, вызванная большими объемами физической нагрузки, нецелесообразна. В связи с этим в ряде случаев необходимо ограничивать объемы физической нагрузки, сохранять гибкость в суставах, стимулировать укрепление мелких мышечных групп, повышать устойчивость организма детей к внешним воздействиям, формировать правильную осанку.

В теории сенситивных периодов развития детей обосновано положение о существовании определенных возрастных периодов, когда оптимальное воздействие внешней среды оказывает существенное влияние на развитие различных сторон личности ребенка. Сенситивные периоды благоприятны для реализации потенциальных возможностей детского организма, освоения жизненно важных двигательных умений и проявления физических качеств [2]. В связи с этим существенным фактом является определение «цены» высокого уровня результатов физической подготовленности. Необходимо оценивать и анализировать влияние на функциональное состояние, физическое развитие и здоровье детей. Возрастные особенности функционирования и развития отдельных органов, систем и функций организма, их изменения под влиянием физических нагрузок требуют пересмотра отдельных положений содержания физического воспитания в дошкольных учреждениях. Для практики особый интерес представляет информация о степени количественного влияния различных упражнений на организм и преобразования этого воздействия в качественные изменения органов и функций организма, так как именно качественные изменения позволяют детскому организму перейти на более высокий уровень функциональной адаптации. Оценка эффективности физического воспитания предполагает наличие положительной динамики не столько уровня физической подготовленности, сколько физиологических показателей. Различный уровень физиологических изменений в состоянии сердечно-сосудистой системы наблюдали при выполнении в течение 5 минут различных по характеру упражнений. Максимальные изменения вызывали подвижные и спортивные игры. Беговые нагрузки увеличивали интенсивность системы и механизмов регуляции кровообращения более чем на 100 %. Наибольшие изменения по частоте сердечных сокращений выявлены при выполнении скоростно-силовых упражнений. Существует точка зрения, что эти упражнения наиболее эффективны для развития сердечной деятельности. В педагогической практике такой путь выбирает подавляющее

большинство специалистов по физическому воспитанию, предполагая, что по принципу развития скелетной мышцы большая нагрузка увеличивает поперечник волокна и укрепляет сердечную мышцу. Такой прием приемлем для лиц, у которых сердечно-сосудистая система достигла функциональной зрелости, а для детей более физиологичны упражнения в режиме частоты сердечных сокращений 120–130 уд/мин. Это можно объяснить тем, что в детском возрасте сердце постоянно работает в более напряженном режиме по сравнению с работой сердца взрослого человека. У взрослого человека при ЧСС 75 уд/мин каждый полный период сокращения длится 0,8–0,9 с; на сокращение желудочков из этого времени приходится 0,3 с. Таким образом, желудочки отдыхают почти в три раза больше времени, чем работают. Этого времени отдыха достаточно для того, чтобы сердечная мышца растянулась, желудочек полностью наполнился кровью, а в предварительно растянутых волокнах сердечной мышцы увеличилась площадь активного взаимодействия с продуктами энергетического обеспечения. Все это способствует увеличению силы сокращения сердечной мышцы, а с ней – увеличению сердечного выброса.

У детей в условиях относительного покоя при ЧСС 90–100 уд/мин каждый сердечный цикл укорачивается на 0,1–0,2 с. Более того, сердце лишь по своим структурным показателям напоминает сердце взрослого человека, но в нем еще не завершилась дифференциация гистоструктуры миокарда, эндокарда и нервной ткани. У дошкольников отмечена недостаточность сократительной способности миокарда, ее неэкономная деятельность и небольшой функциональный резерв сердца, наряду с этим количество функционально созревших клеток, нервных узлов сердца увеличивается постепенно до 10 лет [3]. Если детскому организму предложить нагрузки большой мощности (ЧСС свыше 160 уд/мин), то на долю каждого сердечного цикла придется менее 0,4 с. Такой темп сокращения желудочков длится такое короткое время, что они не успевают развить полную силу и изгнать всю находящуюся в них кровь. К тому же пауза, во время которой сердце отдыхает и наполняется кровью, почти отсутствует. В результате ослабевает работа сердечной мышцы и уменьшается наполнение сердца кровью, притекающей из вен. Длительное и чрезмерное напряжение сердечной мышцы не только не способствует ее укреплению, но и приводит к переутомлению с вытекающими последствиями. Таким образом, упражнения на выносливость большой мощности допустимы в соотношении не более 1:3 с нагрузками умеренной мощности. Частота сердечных сокращений до 120–130 уд/мин способна обеспечить оптимальное функционирование кардиореспираторной системы, создать основу для интенсификации физических нагрузок в старшем дошкольном возрасте, когда отмечаются наибольшие темпы увеличения показателей выносливости.

Характерной особенностью развития нервной системы у детей дошкольного возраста является преобладание процессов возбуждения в сочетании с резко выраженным запредельным торможением при действии монотонных физических нагрузок, вызывающих внешнее торможение. Это положение обосновывает необходимость чередования переключения с одного вида мышечной деятельности на другой. Кроме этого в условиях относительного мышечного покоя для детского организма свойственна выраженная синусовая аритмия. Этот факт рассматривается как состояние, при котором могут возникать нарушения ритма сердечной деятельности. При оценке влияния различных режимов двигательной активности у детей выявлены разные уровни функционального состояния, нарушения ритма сердца в условиях покоя, что свидетельствует о чрезмерном напряжении в состоянии сердечно-сосудистой системы и ее регуляторных механизмов, возникших в результате выполнения физических нагрузок, превышающих функциональные возможности детского организма.

Физические нагрузки различной направленности вызывают разноплановые изменения регуляторных и исполнительных механизмов функционирования сердечно-сосудистой системы. Систематическое воздействие физическими нагрузками на конкретные функциональные показатели, отстающие от должных возрастных величин, способствуют изменению свойств некоторых органов и оказывают целенаправленное воздействие на функции организма как целостной биологической системы. Объем и интенсивность физических нагрузок должны вызывать достаточное напряжение работающих органов и систем, особенно тех, которые в наибольшей степени подлежат восстановлению. При оптимальном воздействии регуляторных механизмов под влиянием физических упражнений можно формировать адаптационно-приспособительные механизмы систем и целостного организма.

1. Логвина, Т.Ю. Физкультура, которая лечит: пособие для педагогов и медицинских работников дошкольных учреждений / Т.Ю. Логвина. – Мозырь, Белый ветер, 2003. – 172 с.

2. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: учеб. пос. для студентов пед. ин-тов. / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер – М.: Просвещение, 1990. – 320 с.

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМ СКАЛОЛАЗАНИЕМ

И.Ю. Максименя,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Стендовое скалолазание как самостоятельный вид спорта начал развиваться около 30 лет назад. Желание спортсменов тренироваться независимо от природных условий стало причиной перехода альпинистов в закрытые спортивные помещения. Отсутствие единых требований к строительству, планирующей документации, паспорта объекта спортивных сооружений способствовали разнообразию в создании искусственного рельефа, изобретению различных препятствий для его преодоления.

Лазание по вертикальным стенам постепенно заменялось ползанием по нависающим карнизам и потолкам. Очевидно, что доступность в эксплуатации и возможность испытать свои физические качества вне зависимости от географического месторасположения и капризов погоды на скалодромах приобрело большой успех и способствовало росту популярности скалолазания.

Желаемым условием для любого стенда является масштабность его высоты. Длину трассы можно увеличивать за счет рельефности и ширины площади скалодрома. Такой способ увеличения дистанции используют в подготовке маршрутов для сложного лазания, которое является доминирующим видом в скалолазании. Любители спринтерского экстрима предпочитают соревноваться в боулдеринге – серии коротких трасс. Для неустойчивых и стремительных скалолазов есть вид, который позволяет демонстрировать свои скоростные способности на простом маршруте за минимальный промежуток времени.

Таким образом, скалолазание является уникальным видом спорта, позволяющим реализовать индивидуальные возможности, совершенствовать двигательные способности у людей разного возраста, психоэмоционального состояния и личностных особенностей.

Среди молодежи наиболее популярным и востребованным видом спортивного скалолазания является боулдеринг. Это преодоление сложных, технически проблемных участков естественного или искусственного рельефа, протяженностью в пять-семь перехватов. Для реализации полноценного тренировочного процесса при подготовке к прохождению боулдеринговых трасс вполне достаточно нескольких фанерных щитов с разнообразными зацепами. Основными направляющими физической подготовки скалолаза-боулдерингиста являются воспитание и совершенствование силовых способностей и гибкости. Максимальная сила необходима для удержания положения туловища при выполнении движений на пассивных или небольших активных зацепах и рельефе, для выполнения прыжковых движений, выкатов и висов. Хорошая гибкость нужна для возможности совершать движения с максимальной амплитудой, выполнения «дотягиваний» и «высоких шагов». Способность спортсмена поддерживать эластичность мышечных волокон дает возможность сводить к минимуму ограничение в движениях, создавать избыток кислорода в мышцах, то есть минимизировать переизбыток молочной кислоты и увеличивать мышечную выносливость при сложном лазании.

На тренировочных занятиях скалолазанием большое внимание уделяется воспитанию силовых способностей, общей и специальной выносливости. С учетом физического развития, пола и возраста спортсменов подбираются разнообразные специальные упражнения для развития силы мышц спины, живота, плечевого пояса и ног.

Недостаточный уровень силовой подготовки приводит к тому, что даже незначительное напряжение при лазании, обусловленное объективной трудностью участка трассы или допущенной технической ошибкой, резко снижает потенциальные возможности скалолаза. Слабое развитие силы одной из мышц является причиной неоправданной, необъективной перегрузки другой мышцы. Например, слабость задней группы мышц плеча (трехглавая мышца) вызывает перегрузку сгибателей пальцев (мышцы предплечья) и наоборот. Вместо кратковременного одноразового напряжения для достижения высоко расположенной зацепы скалолаз делает безрезультатные попытки или достигает цели, перегружая и ослабляя мышцы сгибателей пальцев.

Поэтому в занятия независимо от этапа обучения включают упражнения на совершенствование гибкости у скалолазов – боулдерингистов. Методика воспитания гибкости основывается на постепенном увеличении эластичности мышечных волокон и суставно-связочного аппарата. Выделяют несколько фаз при выполнении упражнений на растяжку. Первая фаза – разогревающая растяжка – выполнение упражнений с максимальной амплитудой без боли, с легкой нагрузкой на мышцы. Вторая фаза – конструктивная растяжка – выполнение движений с усиливающейся нагрузкой на мышцы и суставно-связочный аппарат. Третья фаза – рабочая растяжка – выполнение упражнений с постоянным напряжением мышц в течение трех-пяти вдохов. Четвертая фаза – прибыльная растяжка – выполнение движения на пике максимально возможной амплитуды в течение трех-пяти вдохов.

Упражнения на растягивание выполняют два раза в неделю, начиная с менее подготовленных суставов и мышц. Движения сопровождаются глубоким диафрагмальным дыханием. При выполнении упражнений избегают чрезмерной амплитуды выполнения, не провоцируя болевой синдром и щелчки в суставах.

Для совершенствования гибкости у скалолазов-боулдерингистов применяют специальные упражнения. Для растяжения мышц ног, тазобедренного и коленного суставов переносят массу туловища с ноги на ногу в низком седе, выполняют маховые движения во всех плоскостях с максимальной амплитудой; удерживают широкую стойку с упором стопами в опоры шведской лестницы и постепенно приводят руки к ногам. При выполнении упражнений ставят стопы на максимальную высоту зацепа или рейку шведской лестницы; лежа на животе с упором стопами о стену сгибают ноги в коленях; удерживают максимально широкую стойку, выполняют сгибание в голеностопных суставах. Удерживают позы – из исходного положения стоя выполняют наклон вперед, руками обхватывая голень; удерживают равновесие в продольном и поперечном шпагатах; из положения лежа на спине (в 10 см от стены) упор пятками в стену, разводят ноги максимально в стороны. Удерживают равновесие в стойке на правом колене, левая согнута вперед, стопу правой тянут вверх; стоя на нижней рейке шведской стенки, выполняют перекаты с пятки на пальцы ног. Упражнения в парах: стоя спиной к опоре, выпрямленная нога в руках партнера, постепенно поднимать ногу; сед на полу, ноги согнуты в коленях с упором стоп друг в друга – партнер давит на колени до касания пола.

Для поддержания и улучшения гибкости мышц туловища выполняют упражнения, лежа на спине – приведение правого колена к левому плечу; сед на полу, правая нога на левом бедре – поворот туловища налево; лежа на животе с опорой на выпрямленных руках прогибаются назад; висы с отягощением.

Мышцы предплечий и плеч растягивают при выполнении упражнений из исходного положения сед на полу, колени согнуты, упор пальцами рук назад у бедер – отведение рук назад до умеренного напряжения мышц плечевого пояса и грудной клетки; стойка на коленях с упором на руки, пальцы рук к коленям – сед на голени; стоя, ладонь правой надавливает на ладонь левой до напряжения в запястьях; стоя, правая рука влево до напряжения в плечевом суставе; стоя, согнутая правая рука за головой, левой надавливает на локоть правой; стоя, руки вверх, скрестный хват пальцами рук, прогнуться.

Совершенствуя технику передвижения по максимально сложным маршрутам, укрепляя и развивая мышечный и суставно-связочный аппарат, скалолаз потенциально снижает травмоопасность при срывах и падениях.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА ЭНТРОПИИ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 4–5 ЛЕТ НА ЭТАПЕ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА

С.В. Малахов,

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка,
Республика Беларусь

Обучение плаванию дошкольников – неотъемлемая часть процесса физического воспитания. В нем необходимо руководствоваться как общепедагогическими принципами физического воспитания – сознательности и активности, наглядности, доступности и последовательности, так и специфическими – гармоничного развития личности, оздоровительной направленности. Однако все перечисленные принципы (традиционные и инновационные) не способствуют в должной мере решению проблемы обучения плаванию детей 4–5 лет – проблемы организации процесса обучения плаванию дошкольников с учетом специфики рассматриваемого вида спорта, психолого-возрастных особенностей и личностных качеств обучаемых, а также конкретных условий, возможностей и традиций детских дошкольных учреждений. Одним из путей разрешения проблемной ситуации, по нашему мнению, может стать реализация разработанного нами и апробированного на практике принципа энтропии в обучении плаванию детей 4–5 лет.

Энтропия от греч. *ἐντροπία* – поворот, превращение. Мы в своем эксперименте понимаем энтропию как контролируемую меру отклонения реального процесса от идеального.

В контексте рассматриваемой в нашем исследовании проблемы принцип энтропии означает, что любой существующий реальный опыт (ученого, группы ученых, педагога-практика) может из неопределенного опыта через ряд последовательных процессуальных операций получить конкретную педагогическую направленность. Постепенно обрастая информацией, новым опытом, эксплицируя традиционные и альтернативные способы и пути обучения плаванию, а также возможности и условия детского дошкольного учреждения, в процессе обучения плаванию детей 4–5 лет из идеальной существующей схемы обучения педагог оставляет только реальные, то есть обусловленные реальной практикой.

Целью опытно-экспериментальной работы является разработка, апробация и проверка эффективности научно-методического обеспечения процесса обучения плаванию детей 4–5 лет.

На основании цели в число поставленных нами задач вошли следующие:

- определить специфические особенности обучения плаванию дошкольников;
- разработать и апробировать принцип энтропии как методологическую основу научно-методического обеспечения процесса обучения плаванию детей 4–5 лет;
- разработать и апробировать научно-методическое обеспечение процесса обучения плаванию дошкольников.

База эксперимента: детское дошкольное учреждение № 298 г. Минска.

Опытно-экспериментальная апробация научно-методического обеспечения проводится на основе утвержденного Министерством образования годового плана-графика распределения учебного материала, составленного в соответствии с действующими программными документами и методическими рекомендациями ведущих специалистов в области дошкольного физического воспитания [1, 2], а также (в экспериментальных группах) на основе авторского планирования [5, 7], с учетом дидактических условий и авторской дидактической схемы процесса обучения плаванию детей 4–5 лет [3, 4, 6].

Всего в эксперименте принимают участие 59 детей в возрасте от 4 до 5 лет (средние группы), из числа которых 32 составляют мальчики, а 27 – девочки.

Формирующий эксперимент мы начали с освоения дошкольниками водной среды. На данном этапе дети как контрольных, так и экспериментальных групп изучали материал идентичного содержания, уроки имели одинаковую структуру. Этап начального разучивания состоял из 9 блоков упражнений, идентичных по содержанию в контрольных и экспериментальных группах. Считаем необходимым отметить факт исключения нами из традиционно предлагаемого к освоению набора упражнений этого этапа такого элемента, как «поплавков» (принятие позы группировки на задержке дыхания, как правило, после положения «медуза», либо принятие позы группировки переходом из положения стоя на дне).

Как показала практика, для изучения и освоения детьми указанного возраста элемента «поплавков» педагогу приходится уделять от двух до четырех уроков по плаванию, что, на наш взгляд, не является рациональным, так как задерживает процесс обучения, не позволяя осваивать новый материал, к которому дети готовы и без освоения данного упражнения. Данное обстоятельство объясняется тем, что у детей 4–5 лет вестибулярный аппарат еще не готов к удержанию равновесия в группировке при состоянии «качания», то есть, колебательных движений тела вследствие образования рычага между точками центра массы и центра плавучести тела ребенка. Это является, как показала практика, сбивающим фактором для абсолютного большинства детей исследуемого возраста независимо от пола. Удаление элемента «поплавков» из числа элементов, обязательных к освоению, позволило нам впоследствии более динамично и поступательно изучать программный материал как в экспериментальных, так и в контрольных группах.

Необходимо отметить, что факт удаления из предлагаемого программного материала одного из элементов отражает лишь событийную сторону эксперимента, однако, как показали результаты опытно-экспериментальной апробации, это повлияло на его качественную сторону.

Дидактическая схема (таблица) была включена автором исследования в экспериментальную работу с этапа изучения детьми экспериментальных групп элементарных погружений в воду.

Таблица – Последовательное прохождение стадий разучивания плавательных движений с использованием репродуктивного показа

СО СТОРОНЫ ПЕДАГОГА	СО СТОРОНЫ ОБУЧАЕМОГО
Постановка двигательной задачи. Объяснение	
	МОТИВАЦИЯ
Модельный показ	
	ПРЕДСТАВЛЕНИЕ. Готовность к выполнению*. РЕПРОДУКТИВНЫЙ ПОКАЗ
Коррекция ООД. Оценка**	
	ВЫРАЖЕНИЕ
Индивидуализированный показ	
	Готовность к выполнению. ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ. Выражение
ОЦЕНКА. Постановка задачи на повторное выполнение	
	МОТИВАЦИЯ
Реализация двигательного действия, близкого к модели в той или иной степени	

Поскольку, как показала практика, репродукция воспринимается детьми адекватно только в обстановке полной серьезности и только в индивидуальной работе, методический прием демонстрации всей группе и последующего анализа ошибок одного из обучаемых нами не использовался, так как, на наш взгляд, это может вызвать неадекватную реакцию как со стороны группы, так и со стороны конкретного ребенка.

Именно это обстоятельство стало основанием для начала экспериментальной работы в индивидуальном порядке, начиная с «отстающих» детей на начальных этапах процесса обучения (уроках овладения элементарными плавательными движениями) и с «преуспевающих» – на завершающих этапах (уроках по освоению гребковых движений рук и сочетаний движений рук, ног, дыхания). Такой методический прием представляется нам наиболее рациональным, так как на начальном этапе обучения ошибки, неизбежно появляющиеся в технике движений, исправить, как показывает практика, можно с наименьшими временными потерями с одной стороны, с другой стороны – уровни психической готовности и физической подготовленности детей не столь различны, как в последующем.

Следует отметить, что мы стремились не упускать отстающих детей с первых же уроков, чтобы они не были заведомо «последними» на всем периоде обучения. Вместе с тем находили возможность индивидуальной работы с «преуспевающими» детьми. Как показывает практика, индивидуальная работа с одаренными, особенно на этапах углубленного разучивания и совершенствования, в первую очередь, вызвана необходимостью коррекции тех локомоций, которые существенно видоизменяют структуру техники, принятой за эталон. Более одаренные в двигательном плане дошкольники быстрее осваивают материал, поэтому, уделив им должное внимание на первых уроках по освоению нового движения, можно освободить себя от необходимости долгого исправления ошибок в последующем. Более того, лучших из преуспевающих можно использовать для реализации модельного показа вновь изучаемого движения перед всеми остальными детьми подгруппы.

Индивидуальный подход к обучению ребенка двигательным действиям в условиях водной среды не осуществим без четкой организации детей в течение всего занятия. Репродуктивный показ как элемент разработанной автором исследования дидактической схемы, а также как элемент реализации индивидуального подхода в течение каждого отдельно взятого урока по плаванию должен находить себе место в зависимости от характера протекания занятия. Но в то же время необходимость его применения можно определить в каждом конкретном случае лишь после попыток детей реализовать свои **представления** о разучиваемом движении на основе модельного показа. Такая реализация, то есть выполнение задания, как показывает опыт, должно осуществляться поточно. Этот способ организации занимающихся позволяет педагогу определить «преуспевающих», «отстающих» и «средних», выстроить план последующих действий, дать задание либо на повторение пройденного материала, либо на повторение только что исполненного движения и приступить к индивидуальной работе непосредственно.

Таким образом, этап формирующего эксперимента осуществляется на основе разработанной автором исследования *дидактической схемы* процесса обучения плаванию дошкольников, так как обучение проходит с использованием *модели* изучаемого движения, реализуемого обучаемыми при помощи *репродуктивно-индивидуализированного* показа.

1. Глазырина, Л.Д. Физическое воспитание и развитие ребенка: учеб.- метод. пособие / Л.Д. Глазырина. – Минск: БГПУ, 2009. – 292 с.

2. Пралеска. Воспитание и обучение в дошкольном возрасте: базис. программа и метод. рекомендации / А.И. Васильева [и др.]; М-во образования Республики Беларусь. – Минск: НМЦентр, 2000. – 472 с.

3. Малахаў, С.У. Дыдактычныя ўмовы фарміравання ўмення плаваць у дзяцей 4–5 гадоў / С.У. Малахаў // Весці БДПУ: навук.-метад. часопіс. Сер. 2. – 2004. – № 2. – С. 86–88.

4. Малахаў, С.У. Індывідуальны падыход у навучанні плаванню дзяцей 4–5 гадоў / С.У. Малахаў // Весці БДПУ: навук.-метад. часопіс. – Сер. 4. – 2005. – № 4. – С. 25–28.

5. Малахов, С.В. Программно-нормативные основы обучения плаванию детей 4–5 лет / С.В. Малахов // Пралеска. – 2005. – № 6. – С. 45–46.

6. Малахов, С.В. Репродуктивный показ в реализации дидактических условий формирования умения плавать у детей 4–5 лет / С.В. Малахов // Фізичная культура і здароўе. – 2005. – № 2. – С. 9–12.

7. Малахов, С.В. Индивидуализация обучения плаванию детей 4–5 лет в дошкольных учреждениях Республики Беларусь / С.В. Малахов // Мир спорта. – 2006. – №1 (22). – С. 30–33.

ОТ ТРАДИЦИИ К ИННОВАЦИИ

И.В. Матвеева,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Для традиционного обучения характерной особенностью является проведение занятий с целым контингентом учащихся: лекций – с потоком, практических занятий – с группой. При этом преподаватель сообщает, передает знания, формирует умения и навыки, опираясь на предъявление нового материала, его воспроизведение учащимися, оценивает результаты этого воспроизведения [1]. Главное усилие преподавателя при этом направлено на то, чтобы наилучшим образом представить учебную информацию.

Основными задачами курса «Основы информационных технологий» является обучение студентов навыкам работы в операционной системе (ОС) Windows и основных программах Microsoft Office (MS Word, MS Excel, MS PowerPoint), графических редакторах. Отметим ряд моментов, касающихся проведения практических занятий со студентами. Во-первых, с каждым новым учебным годом все большее число студентов имеют персональный компьютер (ПК) дома. Во многих группах на нашей кафедре число таких студентов составляет большую часть группы. Они достаточно хорошо знакомы с ОС Windows и MS Word. Во-вторых, интерфейс ОС Windows стандартизован. Общий подход к составлению различных меню является одинаковым как в окнах Windows, так и окнах программ MS Office. Тем не менее, общее количество элементов различных меню, кнопок, флажков, переключателей составляет в Windows XP более 200. Многие команды повторяют друг друга, выполняя одно и то же действие разными способами [2]. С практической точки зрения здесь много излишеств. Например, по образному признанию фирмы Microsoft, при работе в MS Word 80 % работающих используют возможности текстового редактора лишь на 20 %. В-третьих, для хорошего усвоения изучаемого материала необходимо научить студентов решать с помощью ПК пусть вначале достаточно простые, но свои задачи.

Здесь можно выделить несколько проблем: большой объем информации, необходимой для усвоения; ограниченное время для усвоения материала; недостаточная разработка практической направленности изучаемого материала.

Традиционное обучение, хотя и не исчерпало себя, требует внесения изменений, особенно в связи с информационной перегрузкой, быстрым развитием новых областей знаний и технологий, которые порой опережают процесс обновления содержания обучения [3].

Встает вопрос: «Какие элементы традиционного обучения можно и нужно совершенствовать?». Здесь можно выделить следующую инновационную проблему: «Как обеспечить усвоение требуемого объема информации?»

Поэтому темой инновационной деятельности выбрано рассмотрение вопроса: «Повышение уровня усвоения материала путем оптимизации обучения».

Как свидетельствуют результаты исследований последних лет, уровень развития мыслительных операций и умственных действий у студентов в основном остается неудовлетворительным.

Как доказано психологическими исследованиями, в памяти человека фиксируются не отдельные компоненты восприятий, а определенный результат их умственной интеграции. Освоенные понятия хранятся в так называемой «семантической памяти». Она позволяет пользоваться языком, осуществлять абстрактное мышление и представляет собой некоторый «умственный тезаурус», который организует знание человека [4]. Понятия существуют в сознании не обособленно, а в определенной связи, образуя семантическое пространство. Оси пространства – это обобщенные смысловые основания, которыми пользуется человек для соотнесения объектов. Образы отдельных объектов представлены в виде вершин, положение которых задано координатными проекциями на оси. Чем большее число осей задано, тем точнее определяется значение понятия.

В.В. Давыдовым была выдвинута идея о необходимости развития у учащихся в большей степени теоретического, а не эмпирического мышления, поскольку именно оно является системным: «Теоретическое понятие, в отличие от эмпирического, не находит нечто одинаковое в каждом отдельном предмете класса, а проследивает взаимосвязи отдельных предметов внутри целого, внутри системы в ее становлении». Он также отмечал, что изучение сущности, становления и функционирования целостных объектов является одной из главных задач научного знания. Из положения о системной природе теоретического мышления вытекает, что формирование теоретических понятий следует начинать с целого [5]. И в дальнейшем движение понятий идет «от абстрактного – к конкретному».

Дж. Брунер актуализировал положение о том, что усвоение основных понятий делает изучаемый предмет более доступным.

Чтобы сделать вывод о результативности инновации, можно проследить изменения в таких элементах как системность, гибкость, действенность.

Студенты 1-го курса в зачетную сессию на вопросы экзаменационных билетов по «Основам информационных технологий» (как теоретические, так и практические) отвечают в документах MS Word и MS Excel.

Студенты 2-го курса выполняют лабораторные работы по биомеханике с использованием программ MS Word, MS Excel, Adobe Photoshop. Выполнение этих работ позволяет студентам научиться определять кинематические и динамические характеристики тела спортсмена при выполнении им определенного физического упражнения. То, насколько связно и логично строится ответ, дает представление о проявлении системности, умение решать различный спектр задач указывает на гибкость. А так как при ответе непосредственно используются изучаемые программы MS Word и MS Excel, видно, насколько развито умение применять знания на практике, т. е. действенность.

Исходя из вышеизложенного представляется целесообразным при изучении ОС Windows минимизировать количество осваиваемых студентами пунктов меню, кнопок, оставляя только самые важные для практической работы. Здесь важно чтобы студенты имели понятие об объекте, умели определять его свойства и овладели основными операциями с файлами (создание, сохранение, переименование, создание ярлыка, копирование, перемещение, уничтожение). Этого достаточно, чтобы перейти к изучению программ MS Word, MS Excel, Adobe Photoshop. В силу стандартизации подхода Microsoft в организации интерфейса в различных программных приложениях студенты, имея даже небольшой навык практической работы, могут достаточно легко сами изучить дополнительный сервис.

У нас на кафедре биомеханики по разделам Windows, MS Word, MS Excel разработаны методические пособия, описывающие достаточно подробно интерфейс Microsoft. Важно, чтобы студенты сами умели систематизировать материал методических пособий, выделяя наиболее важные для практической работы элементы интерфейса.

Решение студентами конкретных задач является наиболее важным моментом в изучении информатики. Задачи по созданию и оформлению текстового документа выполняются в MS Word. Задачи по обработке табличных данных (баз данных), расчетные задачи необходимо выполнять в MS Excel, так как в ней заложен большой математический аппарат (более 400 функций), который позволяет решать сложные задачи и без привлечения языков программирования. Задачи для студентов тематически связаны с изучаемыми в дальнейшем предметами, в частности с биомеханикой. Трудность здесь заключается в необходимости, с одной стороны, составления задач по заданной тематике, а с другой стороны, в каждой из задач должны использоваться, по возможности, различные функции MS Excel. При решении задач студентами существенным моментом обучения является умение отображать результаты в виде графиков и гистограмм. На 2-м курсе студенты применяют полученные сведения для построения траектории движения общего центра тяжести тела спортсмена, графики зависимостей скоростей и ускорений. Это дает основу для развития у студентов умения осуществлять биомеханический анализ и синтез спортивных движений, что важно для будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Таким образом, основной особенностью обучения студентов «Основам информационных технологий» в вузе должно быть решение в MS Excel задач по спортивной тематике, обеспечивающее связь с другими дисциплинами и развивающее самостоятельное мышление студентов. Т. е. упор делается на усвоение понятийного аппарата, общей логики работы в осваиваемых программных продуктах, обучения навыкам рационального выполнения практических действий, активизации самостоятельной работы студентов и разработке необходимого набора задач.

Субъективная новизна заключается в оптимизации изучаемых понятий. Элементами объективной новизны является разработка нового набора задач, обеспечивающего связь с другими дисциплинами, разработка дидактических материалов, ориентированных на самостоятельную работу обучающихся.

Разработанное нововведение может быть применено не только на занятиях со студентами 1-го курса БГУФК, но и на различных учебных курсах переподготовки специалистов.

1. Подласый, И.П. Педагогика: в 2 кн. / И.П. Подласый. – М.: ВЛАДОС, 2004. – Кн. 1: Общие основы. Процесс обучения: учебник для вузов. – 466 с.
2. Степанов, А.Н. Информатика: учебник для вузов / А.Н. Степанов. – 4-е изд. – СПб: Питер, 2007. – 684 с.
3. Кречетников, К.Г. Проектирование креативной образовательной среды на основе информационных технологий в вузе / К.Г. Кречетников. – М.: Госкоорцентр, 2002. – 154 с.
4. Немов, Р.С. Психология: учебник / Р.С. Немов. – М.: Высшее образование, 2008. – 639 с.
5. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1973. – 380 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Ю.Н. Новик,

Гимназия № 6 г. Бреста;

О.В. Крыловский,

Брестская областная специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва,

Республика Беларусь

Недостаточная физическая подготовленность и физическое развитие учащихся общеобразовательных школ – одна из достаточно серьезных проблем. Реальный объем их двигательной активности не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья. Проблема состояния здоровья школьников была и остается одной из приоритетных.

Общее физическое состояние человека зависит от многих как естественных, так и социальных факторов, но главное – оно управляемо. С помощью соответствующим образом подобранных и организованных мероприятий с использованием физических упражнений можно в определенной степени изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец в самоутверждении, очень велики.

Средства атлетической гимнастики спортивной и массово-оздоровительной направленности (упражнения с отягощениями) не один десяток лет используются у нас в стране и за рубежом с разными целями: от восстановления утраченного здоровья людьми пожилого возраста до силовой подготовки спортсменов самого высокого уровня [1, 4].

Правильно организованные занятия по развитию силы благотворно влияют на здоровье и физическое развитие человека любого возраста. Мифы о вреде силовых упражнений совершенно не обоснованы. Вред может быть нанесен лишь сверхмерными, неправильно спланированными нагрузками [2, 3, 5].

Эффективность и универсальность этих упражнений общепризнанна. Но детально изучены лишь проблемы применения этих средств в спорте высших достижений.

Специальные занятия с отягощениями характеризуют определенные морфофункциональные состояния мышечной системы, обеспечивающей, кроме двигательной, еще три жизненно необходимые функции организма – корсетную, обменную и насосную.

Корсетная функция состоит в том, что только при определенном достаточном мышечном тоне поддерживается нормальная осанка и тем самым функции позвоночника и спинного мозга. При недостаточной корсетной функции (преимущественно мышц спины) развивается ряд заболеваний, включая такую распространенную болезнь, как остеохондроз. Ю.А. Пеганов, Д.В. Шибанов (1996) рекомендуют юношам, имеющим сколиоз II и III степени, выполнять упражнения с отягощениями. Корсетная функция мышц живота играет важную роль в поддержании нормального положения и функции внутренних органов – почек, печени, желудка, кишечника. При недостаточной корсетной функции мышц живота чаще наблюдаются такие заболевания, как опущение внутренних органов. Нарушается моторная функция желудочно-кишечного тракта и развиваются все связанные с этим болезни – гастрит, колит, холецистит и другие.

Недостаточный тонус мышц ног ведет к развитию плоскостопия, расширению вен, осложненному тромбозом.

Недостаточная активность обменных процессов в мышцах ведет к ожирению, атеросклерозу и диабету.

Насосная функция мышц («мышечный насос») состоит в том, что сокращение мышц способствует передвижению венозной крови по направлению к сердцу. Эта функция имеет важное значение, учитывая, что венозный кровоток (от капилляров к сердцу) должен быть равен артериальному (от сердца к капиллярам). Однако присасывающее действие правого желудочка слабее выталкивающего действия левого желудочка и компенсация возлагается на «мышечный насос». Кроме того, он играет важную роль в передвижении лимфы и тканевой жидкости, влияя тем самым на удаление продуктов тканевого обмена. Недостаточность работы «мышечного насоса» способствует расширению вен вследствие застоя венозной крови, что осложняется воспалительным процессом и образованием тромбов и ведет к различным нарушениям обмена.

Таким образом, определенное морфофункциональное состояние мышечной системы – важнейшее жизненно необходимое условие.

Из этого следует, что для здоровья необходим определенный морфофункциональный уровень мышечной системы как в целом (обменная функция), так и каждой из основных мышечных групп – плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног (Я.С. Вайнбаум, 1991).

Дозированные силовые нагрузки динамического характера не влияют отрицательно на развитие и дифференцировку позвоночника. Силовые упражнения с тяжестями в старшем школьном возрасте без чрезмерных нагрузок не вызывают патологических изменений, а силовая подготовка с применением дозированных отяго-

щений укрепляет связки и суставы, помогает выработке выносливости, ловкости, воспитывает волю, уверенность в себе, повышает работоспособность организма.

Для целей исследования были определены две группы учащихся старших классов из числа юношей. В контрольной группе (КГ) учебные занятия проводились по традиционной методике, в экспериментальной (ЭГ) использовались упражнения с отягощениями (средства атлетической гимнастики).

Главной целью было массовое приобщение школьников к занятиям с отягощениями, с чем и связаны особенности методики. Использовались исключительно динамические упражнения. Основным методом тренировки был метод повторных усилий, при котором основным тренирующим фактором является не предельный вес отягощения (или сопротивления), а количество повторений упражнения с оптимальным весом (сопротивлением). Известно, что эффект применения упражнений с отягощениями зависит от рационального распределения нагрузки на каждом занятии, от раза к разу, а также от правильного выбора веса отягощения (наиболее эффективными являются занятия с весом, с которым можно выполнить упражнение 6–10 раз подряд). В связи с этой рекомендацией, а также с учетом подготовленности занимающихся индивидуально подбирался вес отягощения. Продолжительность отдыха между подходами в одном упражнении была 1,5–2 минуты, между упражнениями – от 2 до 3 минут. Во время отдыха юноши выполняли несколько упражнений на расслабление в сочетании с легким самомассажем. Количество подходов в одном упражнении варьировалось, в зависимости от физической подготовленности занимающихся, от двух до пяти. Темп выполнения упражнений – умеренный и равномерный. Обязательным компонентом занятий с отягощениями являлись упражнения на гибкость. Специальные упражнения, связанные с проявлением активной и пассивной гибкости, включались в разминку в качестве средства подготовки суставов к возрастающей нагрузке. Занятия с отягощениями проводились два раза в неделю (на учебных занятиях по физической культуре), что является вполне достаточным для проработки всей мышечной системы и получения оздоровительного эффекта.

С учетом всего вышесказанного был составлен базовый комплекс упражнений с отягощениями, по которому школьники занимались в течение полугода (вторая и третья учебные четверти).

С помощью анкетного опроса было определено, что интерес к учебным занятиям в КГ не изменился, а в ЭГ значительно усилился. С целью оценки функционального состояния занимающихся использовалась проба Мартинэ-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд), и силовой индекс, который определялся по формуле: $СИ = МСК / М \cdot 100$, где СИ – силовой индекс, МСК – мышечная сила кисти (кг), М – масса тела (кг). Средний результат по пробе Мартинэ-Кушелевского до эксперимента в обеих группах был в пределах оценки «удовлетворительно», после же проведенного исследования в КГ результат не изменился, а в ЭГ вырос до оценки «хорошо». Силовой индекс в КГ до и после исследования остался на одном уровне, а в ЭГ увеличился на 13 %. Уровень физической подготовленности (силовые способности, общая выносливость, гибкость) оценивался по стандартным тестам, используемым в общеобразовательных школах согласно учебной программе. В результате проведенных измерений определено, что в КГ средние показатели физической подготовленности не изменились, а в ЭГ силовые способности выросли на 14 %, общая выносливость – на 6 %, гибкость улучшилась на 11 %. В результате расчетов оказалось, что достоверность выводов составила более 95 %. При этом уровень существенности $p < 0,05$.

В связи с проведенными исследованиями считаем возможным сделать вывод о том, что использование средств атлетической гимнастики массово-оздоровительной направленности с учетом индивидуализации на уроках физической культуры в общеобразовательных школах положительно отражается на уровне здоровья, функциональном состоянии, физической подготовленности школьников (на примере юношей старших классов), а также в связи с использованием упражнений с отягощениями у них возрастает интерес к учебным занятиям по физической культуре.

1. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 83 с.
2. Воробьев, А.Н. Сила как физическое качество и методы ее развития / А.Н. Воробьев // Тяжелая атлетика: Ежегодник-81. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 117–131.
3. Дворкин, Л.С. Силовые виды единоборств (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовое троеборье) / Л.С. Дворкин. – Кубан. гос. ун-т, 1997. – 365 с.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
5. Никитюк, Б.А. Интегративно-антропологические основы физического воспитания и детско-юношеского спорта / Б.А. Никитюк // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2. – С. 6–9.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА (НА ПРИМЕРЕ ЖИТЕЛЕЙ ЛЬВОВСКОЙ ОБЛАСТИ, УКРАИНА)

Ю.А. Павлова, канд. биол. наук,

Львовский государственный университет физической культуры,
Украина

В статье рассмотрен уровень двигательной активности детей и взрослых, проживающих в Львовской области (Украина). На протяжении обучения в 7–10-х классах растет количество детей, которые в течение длительного периода времени задействованы в выполнении малоподвижной работы, а та их часть, которая никогда не занимается физическими упражнениями, не меняется. Основная часть суммарной двигательной активности взрослых респондентов приходится на физическую активность, выполненную на работе. Уровень физической активности 20,3 % пожилых людей определили как высокий, 56,3 % – как средний.

Ключевые слова: физическая активность, взрослые, дети, пожилые люди

Постановка проблемы. Неинфекционные болезни – основная причина заболеваемости и смертности людей любого возраста в мире. 90 % таких случаев происходит в странах с невысоким уровнем доходов. Снизить заболеваемость инфекционными болезнями возможно за счет контроля над факторами риска, среди которых на первом месте – низкий уровень физической активности.

В связи с высокими темпами депопуляции за 2006–2010 годы население Украины сократилось на 1 млн 151 тыс. человек [2]. За последнее десятилетие средняя продолжительность жизни мужчин уменьшилась на 2,4 года, а женщин на 0,9 лет. Постоянно растет показатель общей заболеваемости среди взрослого и детского населения. Причинами неудовлетворительной медико-демографической ситуации по данным доклада «Состояние здравоохранения в Европе, 2005 год. Мероприятия здравоохранения для улучшения состояния здоровья детей и всего населения» определены высокое артериальное давление, уровень холестерина и индекс массы тела (ожирение), вредные привычки (алкоголизм, наркомания, курение), а также недостаток физической активности.

Так как 70 % случаев заболеваний в Украине и в других европейских государствах, приходится на так называемые инфекционные болезни, актуальным остается выявление групп риска среди населения, разработка методов для контроля на популяционном уровне.

Анализ последних исследований и публикаций. По меньшей мере треть молодых европейцев не придерживается никаких существующих рекомендаций относительно уровня физической активности, и этот показатель катастрофически увеличивается с возрастом [1, 3, 4]. Так, в Дании 56 % респондентов занимаются сидячей, малоподвижной работой в течение 6 и более часов в день, в Португалии – 24 % [3]. Молодые европейцы физически активны в течение 1 часа 3,8 дней в неделю. Уровень физической активности высокий в Австрии, Англии, Ирландии, Литве и низкий в Бельгии, Франции, Италии и Португалии.

Около половины студентов Канады и 39 % студентов США выполняют физические упражнения три и более раз в неделю [4]. 47 % американских студентов не выполняют интенсивные физические упражнения вообще, а 17 % можно считать физически неактивными.

На сегодня нет однозначных рекомендаций относительно необходимого уровня двигательной активности, нужного для сохранения здоровья. Это, в свою очередь, обусловлено трудностями при оценке уровня двигательной активности на популяционном уровне. На сегодня в Украине не проведено таких мониторинговых исследований с использованием международных методик, а также не разработано и не апробировано собственных национальных.

Целью данного исследования было оценить уровень двигательной активности людей разного возраста, проживающих в Львовской области (Украина).

Методы и организация исследований. Для решения поставленных задач был проведен социологический опрос учащихся 7–10-х классов общеобразовательных школ Львовской области. Опрос проводился в 2008 (учащиеся 7-х классов – 96 мальчиков, 190 девочек), 2009 (учащиеся 8-х классов – 202 девочки и 159 мальчиков) и 2010 годах (371 ученик 9-го класса – 132 юношей и 239 девушек, 277 учеников 9-го класса – 90 юношей, 187 девушек).

Физическую активность и уровень энергетических затрат на выполнение различной физической работы изучали с помощью опросника IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) в 2011 году. В этом исследовании приняли участие 402 респондента возрастом 24–78 лет, которые имели оплачиваемую работу (251 женщина и 151 мужчин, 64,2 % респондентов были в возрасте 31–50 лет). При изучении физической активности лиц пожилого возраста, находящихся на пенсии, анализировали результаты респондентов, которые учились в Университете третьего возраста при Львовском государственном университете физической культуры (73 osoby, возраст 54–81 лет), вычисляли уровень энергопотребления во время физической работы, т. е. величины MET (metabolic equivalent of task). 1 MET – это использование 3,5 мл O_2 на 1 кг веса за 1 мин, аналогично использованию 1 ккал на 1 кг за 1 час. Значение 3,3 MET, 4,0 MET и 8,0 MET соответствует низкой, средней или

значительной по мощности физической активности соответственно. Конечные результаты подавали в МЕТ-мин/неделю или МЕТ-часов /неделю.

Полученные результаты обрабатывали статистически.

Результаты и их обсуждение. Согласно исследованиям, проведенным в 2010 году, выявлено, что только 15 % учеников десятого класса почти никогда не болеют и считают свое здоровье хорошим. Этот показатель в 1,8 раза ниже по сравнению с 2009 годом. 17 % школьников во время опросов жаловались на частые простудные заболевания, 2 % – на хронические болезни, а 5 % определили состояние своего здоровья как плохое. При этом 55 % школьников обращаются в лечебные учреждения 1–2 раза в год, а 13 % – несколько раз в месяц.

Существенное ухудшение состояния здоровья украинской молодежи наблюдается именно во время учебы в школе, что, в свою очередь, связано со снижением уровня двигательной активности. Из комфортной, направленной на развитие среды ребенок попадает в условия, которые существенно ограничивают уровень двигательной активности. Почти во всех украинских учебных заведениях превышен допустимый уровень суммарной учебной недельной нагрузки, причем в специализированных учреждениях (гимназиях, лицеях) – примерно на пять часов по сравнению с обычными школами. Это является причиной роста заболеваемости, как и сокращение продолжительности прогулок, активного досуга и т. п. Количество детей, которые никогда не занимаются физическими упражнениями, не меняется с седьмого до десятого класса. Можно наблюдать существенное увеличение количества детей, которые ежедневно работают или играют на компьютере, особенно с переходом от 7 к 8 классу. За 4 года обучения в школе (с 7 по 10 класс) относительное количество детей, которые работают за компьютером ежедневно, возрастает на 23 % (рисунок А).

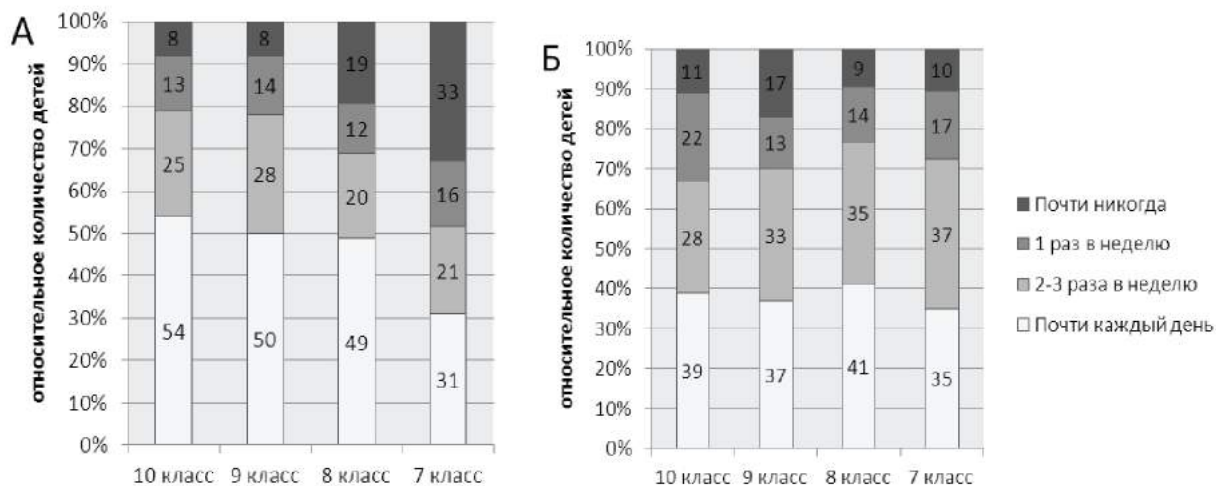


Рисунок 1 – Работа или игры за компьютером (А) и частота занятий физической культурой и спортом школьников 7–10-х классов

Только 37 % девятиклассников и 39 % десятиклассников почти ежедневно выполняют физические упражнения (рисунок Б). Стоит заметить, что структура распределения по частоте занятий физкультурой и спортом существенно не изменяется при переходе учащихся от 7 к 10 классу.

Половина из опрошенных школьников отметили, что тратят на физические упражнения лишь 1–3 часа в неделю. Всего 19 % детей проводят свободное время активно. Дети, проживающие в сельской местности, чаще проводят свободное время с родителями активно, зато 73 % десятиклассников, которые проживают в городах, не играют с родителями в подвижные игры, не занимаются спортом.

Известно, что низкий уровень физической активности – главная причина развития различных хронических заболеваний и метаболических нарушений, а именно сердечно-сосудистых болезней, сахарного диабета, ожирения, остеопороза и некоторых видов рака. Малоподвижный образ жизни связан с 22 % случаев ишемической болезни сердца, 10–16 % случаев сахарного диабета, рака молочной железы и прямой кишки.

Для определения уровня двигательной активности взрослых респондентов использовали вопросник IPAQ, с помощью которого анализировали уровень физической активности респондентов на работе, дома, приусадебном участке, во время отдыха, во время перемещения из одного места в другое или занятий физической культурой и спортом. Опрашиваемых просили вспомнить все виды интенсивной или умеренной физической активности, которую они выполняли в течение последней недели. Выявлено, что основная часть от суммарной двигательной активности приходится на физическую активность, выполненную на работе. Группа респондентов пожилого возраста, находящихся на пенсии, посещали специально организованное обучение. В связи с этим уровень их физической активности в 2 раза ниже по сравнению с опрашиваемыми, которые имеют оплачиваемую работу (таблица). Уровень физической активности в свободное время наивысший у мужчин. Женщины в 2,8 раза реже занимаются любыми физическими упражнениями на досуге.

Таблица – Двигательная активность взрослых

МЕТ-часов/ неделю	Респонденты, которые имели оплачиваемую работу				Респонденты, которые находились на пенсии	
	Женщины		Мужчины			
	М	σ	М	σ	М	σ
Физическая активность на работе, в процессе обучения (в том числе волонтерство, курсы и т. д.)	108,4	9,9	150,0	12,2	55,5	11,7
Физическая активность, связанная с перемещением из одного места в другое	27,3	2,4	37,6	5,3	35,8	3,4
Физическая активность дома (в том числе и работа на приусадебном участке)	85,8	5,4	98,3	15,8	66,0	8,1
Физическая активность в свободное время	15,4	2,2	43,4	7,0	22,3	3,6
Общий уровень физической активности	236,9	14,7	329,3	25,8	179,6	15,8

На работу интенсивной мощности женщины тратят только 6,7 часов в неделю, что в 1,8 раз меньше, чем мужчины. На сидячую работу и пассивный отдых работающие респонденты тратили 20–22 часов в неделю, а пенсионеры – 23 часа в неделю.

При создании вопросника IPAQ учитывали рекомендации по повышению тренированности сердечно-сосудистой системы и предупреждению заболеваний органов кровообращения. Согласно им, необходимый уровень физической активности достигается при регулярной физической работе средней или высокой мощности, во время которой расходуется 150 ккал на день, что соответствует 1 050 ккал в неделю.

Уровень физической активности респондентов можно определить как: высокий, если они выполняли работу высокой или средней мощности 3–5 раз в неделю и тратили на нее не менее чем 1 500–3 000 МЕТ-мин / неделю; средний – если респондент 3–5 раз в неделю ходил или выполнял работу высокой, средней мощности продолжительностью не менее 20 мин, и тратил на нее не менее 600 МЕТ-мин / неделю. Основное внимание в работе уделяли лицам пожилого возраста, поскольку повышение уровня их физической активности имеет решающее значение для общественного здравоохранения. Уровень физической активности 20,3 % респондентов определили как высокий, 56,3 % – как средний. Результаты 23,4 % опрошенных можно отнести к одной из упомянутых выше категорий, поэтому их уровень физической активности определили как низкий.

Выводы. На протяжении обучения в 7–10 классах относительное количество детей, которые не занимаются физической культурой и спортом, не меняется. Зато растет количество детей, которые в течение длительного периода времени задействованы в выполнении малоподвижной работы. Основная доля суммарной двигательной активности взрослых респондентов приходится на физическую активность, выполненную на работе. На физическую работу, выполненную в свободное время, мужчины затрачивали 1/7 от общего количества МЕТ, а женщины – 1/5.

1. Доклад о состоянии здравоохранения в Европе, 2005 г. Действия общественного здравоохранения в целях улучшения здоровья детей и всего населения – ВОЗ, 2005. – 154 с. – Режим доступа : <http://www.euro.who.int>.

2. Медико-демографічна ситуація та організація медичної допомоги населенню у 2010 році: підсумки діяльності системи охорони здоров'я та реалізація Програми економічних реформ на 2010–2014 роки «Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава» / за ред. О. В. Аніщенко – К. : МОЗ України, 2011. – 104 с.

3. Branca F. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response / F. Branca, H. Nikogosian, T. Lobstein. – WHO, 2009. – 392 p.

4. Haberman S. Weighing in college students' diet and exercise behaviors / S. Haberman, D. Luffe // Journal of American College Health. – 1998. – Vol. 46. – No 4. – P. 189–191.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

С.Л. Рукавицына, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время известна связь между мелкой моторикой и речью ребенка. С анатомической точки зрения она обусловлена тем, что почти треть всей двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция кисти, которая расположена очень близко от речевой зоны. В связи с этим стимулирование двигательного центра приводит к активизации речевой зоны. Именно по этому многие исследователи рассматривают кисть как «орган речи», такой же, как артикуляционный аппарат [1].

Следует также отметить, что практически все исследователи, которые изучали деятельность головного мозга и психику ребенка, отмечали большое стимулирующее влияние на них функций речи. Большое значение «созидательной работы рук» для развития мышления и речи детей отмечают также многие психологи и педагоги, которые подчеркивают, что слаженная работа пальцев ребенка помогает развитию его речи и интеллекта, оказывает положительное влияние на весь организм в целом, облегчает формирование бытовых и учебных навыков [2].

В то же время, как указывает Л.В. Фомина, степень развития мелкой моторики не всегда совпадает с уровнем общей моторики ребенка. При этом автор отмечает, что если развитие движений пальцев рук отстает, то отстает и развитие его речи, хотя при этом общая моторика может быть в пределах нормы или даже выше и, наоборот, при хорошо развитой речи и мелкой моторики, общая моторика ребенка может быть ниже нормы [3].

Традиционно развитие пальцев рук ребенка происходит на учебно-развивающих занятиях по рисованию, лепке, конструированию и др. Достаточное распространение в последние годы получили различные пальчиковые игры, направленные на развитие мелкой моторики у детей ясельного и дошкольного возрастов. Несомненно, что эти учебно-развивающие занятия и игры приносят пользу и способствуют развитию тонкой координации ребенка. Однако все они, как правило, проводятся в статическом режиме. В то же время известно, что длительное статическое напряжение, связанное с напряжением внимания приводит к тому, что моторика ребенка становится все более расторможенной и может проявиться либо в двигательном «бунте», либо в вялости и пассивности ребенка. Во все периоды своего развития ребенок постоянно нуждается в организованных активных движениях. И эта потребность, как в условиях общеобразовательных учреждений, так и в большинстве семей в настоящее время по-прежнему остается весьма актуальной.

Важность выдвинутой проблемы для здоровья и развития ребенка требует поиска новых научно обоснованных средств, методов и форм организации и проведения занятий с детьми, направленных на развитие мелкой моторики в условиях его двигательной активности. Путь решения этой проблемы мы видим в использовании средств и методов художественной гимнастики, адаптированных к массовому применению. Усовершенствованная и проверенная в условиях многолетних тренировок по художественной гимнастике методика овладения различными гимнастическими предметами, может служить, на наш взгляд, прекрасной базой для развития одновременно общей и мелкой моторики у детей дошкольного и младшего школьного возраста на уроках физической культуры, на танцевальных и музыкально-ритмических занятиях. Кроме того, использование на таких занятиях предметов различного веса, формы и фактуры способствует развитию тактильной памяти ребенка, а следовательно, оказывает дополнительное положительное воздействие на развитие у него мелкой моторики.

Для решения выдвинутой проблемы, предполагается:

- провести биомеханический анализ рекомендованных к использованию пальчиковых игр для детей младшего и среднего дошкольного возраста. При этом выделить главные и корректирующие управляющие движения кистей и пальцев рук, обозначить ограничения подвижности в тех или иных суставах при выполнении двигательной составляющей в этих играх. Проведенный биомеханический анализ обеспечит, на наш взгляд, обоснованный подбор упражнений с предметами, а также определит требования дифференциации при их выполнении, что позволит добиться снижения непроизвольных, излишних движений (синкинезии) при исполнении этих упражнений.

- отобрать используемые в художественной гимнастике упражнения с предметами, которые обеспечивают развитие выделенных управляющих движений пальцев рук и кистей. А также, учитывая механику предмета, разработать новые движения, которые позволят решить поставленную задачу.

- объединить выделенные упражнения с предметами в комплексы. При этом основой для их объединения должна служить музыкально-ритмическая или словесно-ритмическая составляющая, которая позволит перейти от механического к игровому выполнению упражнений. Для разработки игровых комплексов с предметами следует расставить в них акценты, которые должны быть подчеркнуты музыкой или словом и оправданы предложенной ребенку игровой ситуацией, а также определить простые и доступные правила для их выполнения.

Разработка игровых комплексов с предметами и их использование на занятиях с детьми дошкольного возраста позволит, на наш взгляд, решить поставленную проблему связанную с развитием мелкой моторики в условиях организованных активных движений. В то же время освоение детьми двигательных действий в условиях игровых ситуаций позволит сформировать устойчивый интерес к занятиям, обеспечат благоприятный эмоциональный фон для успешного освоения и совершенствования предложенных целенаправленных активных движений.

1. Кольцова, М.Н. Ребенок учится говорить / М.Н. Кольцова. – М.: Сов. Россия, 1979. – 192с.

2. Кольцова, М.Н. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка / М.Н. Кольцова. – М.: Сов. Россия, 1973. – 144 с.

3. Антакова-Фомина, Л.В. Стимуляция развития речи у детей раннего возраста, путем тренировки движения пальцев рук / Л.В. Антакова-Фомина // Тез. докл. 24-го Всесоюзного совещания по проблемам ВНД. – М., 1974. – С. 112–115.

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Б.В. Рыжков, доцент, Д.М. Матюхов,

Уральский государственный университет физической культуры,
Российская Федерация

Актуальность: Спорт на современном этапе отличается высоким уровнем спортивных достижений, вероятным ростом физических возможностей человеческого организма и предъявляет особые требования к качеству юных спортсменов. Дальнейшее совершенствование систем спортивного отбора в подготовке учащихся ДЮСШ должно осуществляться за счет использования наиболее рациональных средств и методов тренировки и индивидуализации тренировочного процесса. В теории и практике построение учебного тренировочного процесса у детей 10–12 лет имеются противоположные подходы в применении игр и игровых упражнений в течение годовичного макроцикла [4].

Учитывая полифункциональность игрового метода в становлении двигательных и личностных способностей юных легкоатлетов, на наш взгляд, этот метод более выигрышных на начальном этапе спортивной специализации. Высокая психоэмоциональность подвижных игр и игрового метода позволяет использовать более высокие психофизиологические нагрузки, что способствует становлению тренированности, снижает психическое «давление» от использования монотонных легкоатлетических упражнений. Одни авторы [1, 3] рекомендуют отводить на игры и игровые упражнения около 50 % общего времени в годовичном цикле, другие [2] – 36 %, в практической же работе с детьми тренеры очень часто играм и игровым упражнениям уделяют не более 20 % времени.

Цель исследования: В связи с противоречивостью сведений по данному вопросу мы поставили перед собой цель – экспериментально проверить эффективность применения увеличенного объема игр и игровых упражнений (около 70 % в первой группе) и среднего объема (около 40 % во второй группе) в годовичном цикле тренировки у юных легкоатлетов 10–12 лет.

Организация и методика работы: Исследования проводились в СДЮСШОР № 1 и СДЮСШОР № 2 по легкой атлетике г. Челябинска в период с сентября 2009 года по июль 2011 года преподавателями и аспирантами кафедры ТиМ легкой атлетики. В исследовании принимали участие две группы испытуемых (по 20 человек). Эксперимент проводился в течение года, учебно-тренировочные занятия в каждой группе проходили 4 раза в неделю.

Учебно- тренировочные занятия в первой группе отличало:

- а) на каждом тренировочном занятии применялись игры и игровые упражнения;
- б) на протяжении эксперимента в тренировке применялось свыше 80 % игр и игровых упражнений с целью развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, аэробной и анаэробной выносливости;
- в) каждые 2 месяца содержание игровых упражнений и игр менялось;
- г) ежегодно около 400 часов было отведено на тренировочные занятия, из них в течение 300 часов выполнялись игры и игровые упражнения;

В исследовании применялось педагогическое тестирование (бег 30 м, 300 м, 500 м, челночный бег, одинарный и тройной прыжок с места) и физиологическое тестирование (МПК), изучались антропометрические данные, использовались математико-статистические методы.

Результаты исследования: В ходе исследования были получены следующие результаты. Анкетный опрос тренеров ДЮСШ показал, что в процессе спортивной тренировки юные легкоатлеты применяют 25–30 % игр и игровых упражнений от общего объема средств в годовичном цикле тренировки. За время эксперимента произошли существенные сдвиги (недостовверные изменения при $p > 0,05$ и $p > 0,01$) как в I, так и во II группе во всех тестируемых показателях. Вместе с тем при сравнении двух групп было выявлено, что в первой группе большинство показателей были достоверно выше, чем во второй группе (челночный бег, одинарный и тройной прыжок, бег на 300 и 500 м).

Выводы:

1. Проведенный нами эксперимент показал эффективность применения увеличенного объема до (70 %) игр и игровых упражнений в годовичном тренировочном цикле у легкоатлетов 10–12 лет.
2. В ходе завершения эксперимента у учащихся ДЮСШ повысился интерес к занятиям легкой атлетикой и снизился отток занимающихся из секции.

1. Алабин, В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры / В.Г. Алабин. – Челябинск: ЧГИФК, 1986. – 42 с.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

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. Филин, В.П. Актуальные проблемы теории и методики юношеского спорта / В.П. Филин // Теория и практика физической культуры. – 1990 – №2. – С. 25–31.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ЙОГИ

В.В. Садовникова, канд. пед. наук, доцент,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Ряд ученых придерживаются мнения, что фитнес – это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма. Сегодня фитнес – это увлекательные и полезные занятия спортом для людей разных возрастов [1, 3, 5].

В последнее время принято говорить о двух направлениях в области оздоровительного фитнеса: европейском и восточном. В основе различий в системах физической культуры Востока и Запада лежат различия в менталитете, философии, а также национальные особенности, которые выразились и в области физических упражнений. В программах фитнеса, разработанных в рамках европейской и восточной культур, используются различные механизмы управления движениями. В фитнес-бизнесе мы используем в основном западные технологии. Истоками западного искусства движения являлись танцы, пришедшие к нам из ритуала, из психофизического опыта архаического человека в познании своей сущности и лечении себя и своих соплеменников, а также рациональный функциональный подход: физические упражнения направлены на совершенствование своего тела и улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы. Принципиальным моментом в европейской системе является эстетика тела – этому вопросу уделяли очень много внимания еще в Древней Греции и Древнем Риме. В этом легко убедиться, если обратиться к скульптуре Древнего мира [1, 3]. Искусство движения на Востоке (популярная китайская оздоровительная система у-шу, восточная физическая культура – йога) – это философия, основанная на древнейших заповедях, наука о жизни в единстве с природой. По мнению известного психолога, педагога и актера В.Н. Никитина, «преподавание в детских садах, школах и высших учебных заведениях курса физической культуры, как правило, построено на формировании неосознаваемых навыков управления телом при движениях, в которых участвуют в основном крупные группы мышц» [4]. Психологический аспект – необходимая составляющая процесса формирования целостного представления человека о своем теле и его функциях – в рамках современного образования остается вне должного внимания специалистов по физической культуре

Известные события 70-х годов СССР в отношении йоги «сделали свое дело» и образовали брешь в преемственности наследия йоги для последующих поколений, в изучении и применении ее. Проверенную временем эффективность йоги остается только фиксировать и констатировать. Полностью разделяем мнение Ю.В. Белоуса, научного сотрудника ЦНИИ медико-биологических проблем спорта: «Наши системы, как и традиционные западные, являются системами физического совершенствования, где основное внимание уделяется внешним формам и проявлениям телесного начала. А йога – это система психофизиологического совершенствования. Признание равноправия западного и восточного направлений предоставит возможность выбора, увеличит тем самым оздоровительный потенциал системы. Могу добавить, что поражает универсальность йоги. Это великолепнейшее средство для решения очень многих задач. Скажем, вся система Станиславского построена на йоге, и он это сам признавал. Значит, овладев йогой, каждый из нас сможет брать из нее то, что ему требуется в настоящий момент. И кроме того, дополнить йогой те, в чем-то несовершенные формы физического воспитания, которые приняты у нас. Но глубокие йоговские концентрации внимания имеют большой оздоровительный эффект и сами по себе, так как способствуют выделению эндорфинов и энкефалинов. Это факт установленный» [2].

В истории человечества образовалось множество различных школ йоги, которые различаются между собой по технике выполнения упражнений, по подходам к вопросу духовного и физического самосовершенствования. Наиболее известное направление йоги – хатха-йога, что дословно означает «йога Солнца и Луны» (точнее, соединение солнечного и лунного дыхания). Ее часто называют «йогой владения телом». Основателями хатха-йоги считаются Горакшанатх и Матсиендранатх [4]. В настоящее время йога получила широкое распространение в Европе и Америке, что привело к появлению большого количества ее европеизированных форм под девизами: «Йога и спорт», «Йога в медицине», «Активная йога», «Сильная йога» и др.

Благодаря йоге представляется возможность глубже понимать движение (позу, асану) как физическое упражнение, связи этих упражнений в комплексы с чрезвычайно эффективным ответом со стороны функциональных систем организма человека, что крайне важно для специалистов по фитнесу; обосновать современные оздоровительные системы в работе с населением, а на йоге основано не малое их количество. В настоящее время фитнес-занятие с элементами хатха-йоги принято называть фитнес-йогой [3, 5].

Сегодня в литературных и медиа-источниках раскрыты самые разнообразные точки зрения как зарубежных, так и отечественных специалистов по йоге, готовят инструкторов-методистов физкультурно-оздоровительной работы с населением в этом направлении, защищаются диссертации. Анализ существующих методик подготовки специалистов отрасли «физическая культура и спорт» и проведения фитнес-занятий с населением позволяет констатировать, что в основе занятий фитнес-йогой лежит общепринятая методика оздоровительного занятия с присущей ей трехчастной структурой. В подтверждение предлагаем примерный конспект занятия фитнес-йогой для лиц первого периода зрелого возраста (21–35 лет) развивающего этапа занятий.

Структура занятия фитнес-йогой Подготовительная часть

Упражнения на настройку (концентрация на занятии, сосредоточение внимания, разогрев дыхательной мускулатуры):

– сидячая медитация (баджасана) – поза сидя на пятках, руки на коленях – расслабиться; закрыть глаза; перенести внимание снаружи внутрь; сосредоточиться на дыхании; проследить за движением воздуха в носоглотке; остановить внимание на движении холодного воздуха в носоглотке; почувствовать как выходит теплый воздух.

– брамари «жужжание пчелы» – спокойный вдох – выдох; «м» – мычание грудной клеткой, голосовой щелью; дребезжание грудью. Ощущения состояния невесомости; показано после тяжелой умственной работы, повышается обмен веществ в головном мозге.

Дыхательные упражнения (активизация кровообращения, дыхания).

– уджайи («шумное дыхание») спокойный вдох – выдох; сидя на пятках, приятная поза «сукхасана». Один из вариантов перевода слова «уджайи» – «то, что говорится громким голосом». Действительно, это дыхание примечательно характерным «шипением». Звук появляется из-за того, что с прикрытой голосовой щелью воздуху становится труднее проходить через нее.

Разминка (3–5 раз)

– сурья намаскар, 1-й вариант, или 2-й вариант (с выпадом).



поза горы

Тадасана



глубокий наклон
вперед

Уттанасана



поза собаки мордой
вниз

*Адхо Мукха
Шванасана*



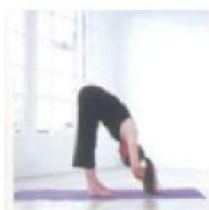
поза собаки мордой
вверх

*Урдва Мукха
Шванасана.*



поза собаки мордой вниз

Адхо Мукха Шванасана



глубокий наклон
вперед

Уттанасана



поза горы

Тадасана

Основная часть

Асаны



1. Тадасана
Поза горы



2. Триконасана
Поза треугольника



3. Париваконасана. Вытяже-
ние в сторону из положения
стоя



4. Вирабхадрасана-2.
Поза Воина-2



5. Адхо Мукха Шванасана
Поза собаки мордой вниз



6. Уттанасана глубокий
наклон вперед

Заключительная часть



Шавасана
расслабление

Следует отметить, что осуществляемое с 2009 года на базе ИППК БГУФК повышение квалификации по направлению «фитнес-йога» отвечает требованиям научности и обоснованности преподаваемого материала, в настоящее время ведется сотрудничество с несколькими физкультурно-оздоровительными организациями (экспериментальными площадками ИППК), на которых проводится научное подтверждение методических особенностей организации и проведения занятий фитнес-йогой с населением.

1. Васильева, О.С. Психология здорового человека. / О.С. Васильева, Ф.З.Филатов – Москва: Физическая культура, 2001. – 337 с.
2. Зубков, А. Н., Круглый стол: хатха-йога / А.Н. Зубков [и др.] // Физкультура и спорт. – 1988. – № 10. – С 18–23.
3. Лисицкая, Т.С., Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая. – М.: Академия, 2008. – 102 с.
4. Мао Джавэн, Оздоровительная китайская гимнастика / Джавэн Мао. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 176 с.
5. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

ПОДХОДЫ К СИСТЕМАТИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БОКСЕ

С.А. Сергеев, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Формирование и совершенствование спортивно-технического мастерства – достаточно сложный и многогранный процесс. Это обстоятельство даже в первом приближении определяется, как минимум, следующими факторами. Вопросы формирования техники движений в различных видах спорта, особенно в спортивных единоборствах, постоянно привлекают внимание специалистов различного плана. Это совершенно естествен-

но порождает обилие подходов к реализации вопросов данной плоскости, что бесспорно является положительным моментом. Однако, последнее сопровождается неоднозначностью решений с точки зрения качества и обоснованности как теоретического и, что самое важное, практического толка.

Основные положения общей теории систем, обоснованные возможности ее приложения в различных сферах [1], современные достижения в смежных с теорией спортивной тренировки отраслях науки дают основание для объективной конкретизации концептуальных отправлений формирования и совершенствования спортивного мастерства. Эффективность специализированной деятельности в боксе даже в первом приближении соотносится как с многофакторной структурой содержательного состава, так и многообразием технико-тактических форм проявления в условиях реального противоборства соперников в ринге. Отдельно выделяется сложность реализации управляющих воздействий и способности эффективной и своевременной коррекции в условиях постоянно меняющейся тренировочной и соревновательной ситуации. Решение данных вопросов может обеспечиваться необходимостью рассмотрения круга проблем, связанных со спортивно-технической подготовленностью боксеров, системно с позиции их многоуровневой и иерархической организации [2]. Здесь, на наш взгляд, исходя из классических позиций теории формирования систем, важно иметь в виду следующее [3]. Во-первых, относительную независимость моделей для различных уровней анализа системы (например, фазовая структура ударов, собственно разделы подготовки боксеров, специфика соревновательной деятельности и т. п.). Во-вторых, многочисленность поведенческих характеристик сложной системы (реальное ударно-защитное противоборство в ринге соотносится с взаимодействием двух соперников, как правило, с различным технико-тактическим или физическим арсеналом, своеобразной индивидуальной манерой ведения боя). В-третьих, целесообразную соподчиненность структурных компонентов (взаимозависимость отдельных сторов подготовленности боксера).

В теории и методике бокса уже был предпринят ряд попыток систематизации различных видов подготовки [4, 5 и др.]. Тем не менее, следует отметить, что в отношении технического мастерства экспериментальное обоснование носило в основном частный характер или вообще было эмпирического плана. Ряд комплексных экспериментальных исследований механизмов мышечно-двигательной координации работающих звеньев ударной кинематической цепи боксера [6, 7 и др.], уровня технико-тактической подготовленности [8] и особенностей соревновательной деятельности [9, 10, 11 и др.] дают возможность для выделения трех уровней рассмотрения системы повышения спортивно-технического мастерства в боксе.

На первом уровне – содержательном (стратифицированное описание) – целесообразно дифференцировать и выделить следующие составные элементы технической подготовленности боксеров:

1) основные положения боксера: традиционно выделяются следующие – основное положение кулака, боевая стойка, перемещения и передвижения, понятие о дистанции;

2) типовая техника – раздел техники бокса, включающий минимальный перечень основных приемов и совокупность средств, необходимых и достаточных для последующего эффективного роста спортивно-технического мастерства, выполняемых с оптимальным проявлением биодинамических и биомеханических характеристик реализации;

3) боевая техника – раздел техники бокса, включающий совокупность боевых приемов и действий, выполняемых в ситуациях различной степени сложности с учетом развития комплекса индивидуальных свойств боксера, позволяющих эффективно решать специфические двигательные задачи непосредственного противоборства в ринге;

4) качественное выполнение технических приемов, особенно наиболее успешных в различных ситуациях для конкретного боксера, так называемых «коронных»;

5) спортивно-технический арсенал боксера – совокупность атакующих и защитных приемов, необходимых боксеру для наиболее эффективного решения множества задач различной сложности в условиях реального противоборства с соперником. Рассматривается как модель конкретного уровня спортивно-технической подготовленности;

6) спортивно-технический потенциал боксера – совокупность освоенных атакующих и защитных приемов и действий боксера, отражающая степень технической подготовленности на определенных этапах и уровнях спортивной квалификации в отношении спортивно-технического арсенала;

7) эффективная соревновательная деятельность определяется системой объективной регистрации и коэффициентами эффективности атакующих и защитных действий.

Второй уровень связан с формированием последовательной совокупности управляющих (тренирующих) воздействий при решении задач различной степени сложности (многослойность принятия решений). Иначе говоря, необходима иерархическая конкретизация функций педагогических задач по следующим направлениям:

1) выбор алгоритма (стратегии) реализации управляющих воздействий – планирование технической подготовки, определение последовательности прохождения учебного материала, основных технических приемов и действий;

2) обучение (совершенствование) и адаптация в условиях уменьшения или устранения множества неопределенностей – выявление и исправление наиболее общих и частных ошибок при выполнении технических приемов;

3) организация и самоорганизация с учетом поиска предпочтительного или допустимого способа действия. В основе данного направления лежат методы обучения и тренировки, а также основные методические приемы обучения технике бокса, включающие освоение приема в одношереножном строю под общую команду тренера, освоение приема в двухшереножном строю под общую команду тренера, освоение приема в парах в свободном передвижении по залу, освоение приема в условном бою с узким заданием, освоение приема в условном бою с широким заданием, освоение приема при работе на снарядах и с тренером на лапах, освоение приема в вольных боях и спаррингах.

Третий уровень является организационно-деятельностным, осуществляющим взаимодействие (взаимосвязь) между образующими систему элементами принятия решения. На данном уровне осуществляется взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовленности боксера – тактической, физической, психологической и теоретической.

Таким образом, уровневая организация процесса повышения спортивно-технического мастерства боксеров позволит дифференцировать содержательный состав подготовленности. При этом целесообразно конкретизировать педагогические задачи и тренирующие воздействия.

1. Теория функциональных систем в физиологии и психологии: сб. трудов / редкол. Б.Ф.Ломов [и др.]. – М.: Наука, 1978. – 382 с.
2. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Наука, 1991. – 495 с.
3. Месарович, М.Д. Теория иерархических многоуровневых систем / М.Д. Месарович, Д. Мако, И. Такаха. – М.: Мир, 1973. – 344 с.
4. Филимонов, В.И. Теория и практика бокса / В.И.Филимонов. – М.: ИНСАН, 2006. – 574 с.
5. Мосесов, В.С. Начальное обучение технико-тактическим действиям в боксе: метод. пособие / В.С. Мосесов, С.А. Сергеев. – Минск: БГУФК, 2011. – 52 с.
6. Сергеев, С.А. Факторная структура ударных движений в боксе / С.А. Сергеев // Респ. межведомст. сб. «Вопросы теории и практики физической культуры и спорта». – Вып. 25.– Минск, 1995. – С. 97–100.
7. Сергеев, С.А. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования / С.А. Сергеев, С.Д. Бойченко. – Минск, 1995. – 121 с.
8. Сергеев, С.А. О современных проблемах технико-тактической подготовки высококвалифицированных боксеров / С.А. Сергеев, А.В. Дмитриев // Республиканский межведомственный сборник «Вопросы теории и практики физической культуры и спорта». – Выпуск 26. – Минск, 1996. – С. 62–65.
9. Фролов, О.П. Методика изучения соревновательной деятельности боксеров / О.П. Фролов, Г.М. Варганов, М.И. Испандияров. – М.: РИО ВНИИФК, 1986. – 33 с.
10. Сергеев, С.А. Совершенствование соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров / С.А. Сергеев // Ученые записки. Сборник научных трудов. – Выпуск 5. – Минск: БГАФК, 2001. – С. 173–181.
11. Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учеб. пособие / В.А. Киселев. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 119 с.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

С.В. Синкевич,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) относится к сравнительно молодым видам спорта, известен он чуть больше 30 лет. Название происходит от двух слов «power» – сила, мощь и «лифт» – поднимать.

Как вид спорта пауэрлифтинг сродни тяжелой атлетике, а именно тяжелоатлетическому двоеборью, но при этом имеет ряд существенных отличий. Преимущество пауэрлифтинга также в том, что движения его более просты и менее травматичны.

Силовое троеборье включает в себя следующие упражнения: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, тяга становая. Все силы спортсмена подобраны так, чтобы задействовать основные группы мышц. Упражнения универсальны и находят применение во всех видах спорта.

В процессе занятия происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, усиливается кровообращение мышечных тканей, что способствует их развитию. Тренировки с тяжестью положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы, а также возрастает сопротивляемость к заболеваниям.

Известно, что в силовом троеборье применяются в основном те же упражнения, со штангой, что и в тяжелой атлетике, для которой уже разработали научно обоснованные классифицированные упражнения, основанные на принципах, предложенных теорией физического воспитания для всех видов спорта. Однако силовое

троеборье по сравнению с тяжелой атлетикой имеет существенное отличие не только по спортивной технике, но и по методике подготовки, в связи с чем этот вид спорта развивает специфическую силу, характерную для данного вида.

Тем не менее, при исследовании этого вопроса с научной позиции, в том числе и при выявлении ведущих тренеров-специалистов на соревнованиях по силовому троеборью, выявлено много точек соприкосновения для этих самостоятельных видов спорта.

Согласно классификации в тяжелой атлетике, применительно к силовому троеборью в первую группу входят соревновательные упражнения. Приседания, жим лежа на горизонтальной скамье и тяга.

Вторая группа объединяет специально подготовленные подводящие упражнения, которые распространяются на несколько групп:

- подводящие упражнения для приседания;
- подводящие упражнения для жима лежа;
- подводящие упражнения для тяги.

В значительной степени упражнения второй группы близки по своей координации к первой группе, кроме того, все они выполняются с большим отягощением, которое способствует выполнению работы большой мощности. Таким образом, эта группа упражнений является основной в подготовке спортсменов, т. е. одновременно влияют как на развитие специфических, физических качеств, так и на совершенство высшего технического мастерства спортсменов в соревновательных упражнениях.

В третьей группе упражнений будут концентрироваться дополнительные развивающие упражнения. Они выполняются не только со штангой, но и на тренажерах, с использованием гирь и других отягощений.

Развивающие упражнения в большинстве своем оказывают локальное воздействие из-за своеобразной структуры техники, если выполняются с относительно небольшим весом (отягощением), поэтому развиваемая при этом мощность сравнительно невелика.

Упражнения рассматриваемой группы по техническим параметрам могут значительно отличаться от структуры соревновательных упражнений. В связи с этим развивающие упражнения служат дополнительным средством в подготовке спортсменов.

Таким образом, в целях более объективной оценки и учета тренировочного процесса, воздействия, испытываемого организмом спортсмена в результате упражнений первой и второй группы, их нагрузку надо считать основной, а нагрузку третьей группы – дополнительной.

Сравнительно, основные и дополнительные нагрузки должны учитываться и анализироваться отдельно. Приводим перечень наиболее широко распространенных упражнений третьей группы, применяемых спортсменами в тренировочном цикле.

В годичном плане предусматривают общий объем нагрузки на год по общей и специальной физической подготовке и ее распределение по месяцам; интенсивность нагрузки и ее варьирование по месяцам; объем различных упражнений; количество и сроки проведения соревнований, их градацию; результаты, которых должен достичь атлет на определенных этапах годичной тренировки в классических упражнениях; контрольные нормативы в специально-вспомогательных упражнениях; систему врачебного контроля; необходимые знания по теории и методике тренировки, гигиене и самоконтролю.

Тренировка пауэрлифтеров строится в виде тренировочных циклов, цель которых – достижение высокого спортивного результата к определенному времени. Каждый тренировочный цикл состоит из периодов развития спортивной формы, ее стабилизации и временной утраты. Эти периоды принято называть соответственно подготовительным, соревновательным и переходным. В совокупности эти три периода составляют тренировочный цикл, или как его называют, большой цикл.

Большой тренировочный цикл подготовки подразделяют на месячные циклы, а последние – на недельные. При этом следует иметь в виду, что под месячным циклом подразумевается четырехнедельная подготовка, а планируемая на месяц тренировочная нагрузка распределяется на четыре недели. За счет остальных 2–5 дней месяца (за 11 месяцев тренировок это составляет примерно 25 дней) планируют непродолжительные переходные периоды после каждого тренировочного цикла.

Задача подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) – создать фундамент спортивной формы и обеспечить ее непосредственное становление. В этот период происходит приспособление организма к тренировочным воздействиям и достигается определенный (необходимый на данном этапе) уровень подготовленности атлета. Для этого спортсмену обычно достаточно 1–2 месяца не превышать эти сроки.

В подготовительном периоде атлет совершенствуется в технике классических и специально-вспомогательных упражнений, выверяет спортивную форму (поднимая штангу большого, субмаксимального и даже максимального весов в классических и специально-вспомогательных упражнениях). Подготовительный период обычно отличается небольшим объемом тренировочной нагрузки и постепенным ростом интенсивности.

Задача соревновательного периода – достичь уровня высшей спортивной формы и обеспечить ее реализацию в спортивных достижениях.

Для непосредственной подготовки (подведения) к соревнованиям в пауэрлифтинге используются обычно четыре недели; этот период подготовки и принято считать соревновательным. Если же атлет участвует в соревнованиях без предшествующей специальной подготовки, то такой этап тренировки нельзя назвать соревновательным. Для соревновательного периода характерны меньший объем нагрузок и максимальная ее интенсивность.

Подготовительный и соревновательный периоды не должны ограничиться какими-то определенными сроками, переход от одного к другому осуществляется постепенно.

Задачи переходного периода – исключить «перетренировку», отдохнуть к началу занятий в новом тренировочном цикле и сохранить тренированность на достаточно высоком уровне. Уменьшив долю специальной подготовки, вес штанги, используя разнообразные упражнения, спортсмен обеспечивает себе активный отдых. Резко снижать тренировочную нагрузку или прекращать занятия на длительный срок нежелательно.

Продолжительность переходного периода составляет 5 дней – после первого, 7 дней – после второго, 10–14 дней – после третьего и четвертого тренировочных циклов и 30 дней после окончания последних соревнований сезона.

Продолжительность каждого тренировочного цикла в пауэрлифтинге составляет 2–3 месяца, хотя в отдельных случаях она может быть и другой. Так, если 1-й месяц является подготовительным, а 2-й – соревновательным периодом, то тренировочный цикл составляет 2 месяца. Если же подготовительный период включает 2 месяца, а соревновательный 1, или наоборот (в тех случаях, когда два ответственных момента соревнования следуют друг за другом примерно через месяц), то тренировочный цикл составляет 3 месяца. Но вот другой пример: обычно подготовительный период включает 2 месяца, а соревновательный 1, или наоборот (в тех случаях, когда два ответственных соревнования следуют друг за другом примерно через месяц), в этом случае тренировочный цикл составляет 3 месяца. И если после этого следуют (с интервалом 30–40 дней) два ответственных соревнования, то продолжительность тренировочного цикла уже может составлять около 5 месяцев.

Годичное планирование должно предусматривать такое количество состязаний, которое обеспечивало бы рост спортивного мастерства пауэрлифтера; в то же время не следует перегружать календарь соревнований. Интервал между соревнованиями должны обеспечивать условия для сохранения и развития спортивной формы.

Таким образом, для правильного построения годичной тренировки необходим хорошо продуманный календарь соревнований, способствующий нормальному ходу тренировочного процесса и максимальному росту спортивных результатов.

В течение года пауэрлифтер должен принять участие не менее чем в 5 состязаниях, из которых обычно выделяют 2–3 наиболее ответственных для него. Именно число крупных соревнований и обуславливает количество тренировочных циклов в годичной подготовке, а интервалы между ними – их продолжительность.

Годичный цикл подготовки спортсмена не обязательно начинается с началом календарного года. Режим работы и учебы, календарь соревнований спортсменов различной квалификации значительно смещают начало и конец спортивного сезона. В связи с этим при описании планирования годичной тренировки целесообразно обозначить месяцы порядковыми номерами.

1. Муравьев, В.Л. Пауэрлифтинг: путь к силе / В.Л. Муравьев. – М.: Светлана П, 1998.
2. Богачев, В. Хорсенс –92: точка отсчета / В. Богачев. – М.: Олимп, 1992. –36 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Лукьянов, М.Е. Тяжелая атлетика для юношей / М.Е. Лукьянов, А.И. Филамеев. – М.: Физкультура и спорт, 1969.

ДИНАМИКА СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ В ТРОЕБОРЬЕ СРЕДИ ЖЕНЩИН

А.А. Теплов, А.В. Гук,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Пауэрлифтинг относится к сравнительно молодым видам спорта. Официальные чемпионаты мира по пауэрлифтингу в троеборье начали проводиться с 1971 года, а чемпионаты Европы – с 1978 года. Среди женщин соревнования начали проводиться с 1980 года. С каждым годом этот вид спорта становится все более популярным, о чем свидетельствует постоянно растущее число стран – участниц международных соревнований. Так, если в 1980 году в чемпионате мира по пауэрлифтингу в троеборье среди женщин приняли участие всего 7 стран, то в 2011 году – уже 29, а количество стран – членов Международной федерации пауэрлифтинга достигло 102.

Таблица 1 – Распределение золотых медалей между странами – участниками чемпионатов мира 1971–2011 гг.

№ п/п	Страна	Всего																																	
		1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986	1987	1988	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011		
1	Россия	96											1	1	2	2	3	5	7	6	7	9	8	7	7	6	5		6		7	4	3		
2	США	77	7	6	9	5	8	4	6	6	3	4	3	2	3	2	1	3	1		1				1	1	1	2		2				1	
3	Украина	18														1	1			1	1	1				1	3		1	2	1	3	2		
4	Австралия	17	2	2	2	4	1	2	1		1	1							1																
5	Финляндия	14								2		1	1			2	1					1	1	1	1	1	2	1							
6	Нидерланды	13						2	1		2	2	2	1														1	1	1					
7	Тайвань	13															1	1	1	2	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
8	Германия	9			1						1	1	1			1				1	1										1				
9	Франция	7										1	2	1	1	2																			
10	Великобритания	7		1	1				1	1	1			1	1																				
11	Швеция	6												1	1			1	1	1								1							
12	Норвегия	6												1		1													2	1					
13	Новая Зеландия	5											1	1	1	1	1																		
14	Япония	5									1							1										1	1	1				1	
15	Канада	4				1	1			1					1																				
16	Бельгия	3						1	1							1																			
17	Казахстан	3															1	1										1							
18	Люксембург	2												1	1																				
19	Испания	1														1																			
20	Узбекистан	1																											1						
21	Индонезия	1																																	1

За период с 1980 по 2011 год на чемпионатах мира было разыграно 308 комплектов медалей по пауэрлифтингу в троеборье среди женщин, при этом чемпионками стали представительницы 21 страны мира.

На протяжении длительного срока времени (10 лет – с 1980 по 1990 годы) на чемпионатах мира лидировали сборные команды США и Австралии. С 1991 года в чемпионатах мира по пауэрлифтингу стала принимать участие сборная команда СНГ и сразу же была завоевана первая золотая медаль.

Начиная с 1993 года, женская сборная команда России становится явным лидером мировых чемпионатов (таблица 2).

Таблица 2 – Распределение командных мест между странами–участницами чемпионатов мира 1980–2011 гг.

Год	Место		
	1	2	3
1980	США	Австралия	Канада
1981	США	Австралия	Канада
1982	США	Великобритания	Канада
1983	Австралия	США	Великобритания
1984	США	Великобритания	Канада
1985	США	Нидерланды	Швеция
1986	США	Швеция	Великобритания
1987	США	Великобритания	Австралия
1988	США	Великобритания	Нидерланды
1989	США	Финляндия	Великобритания
1990	США	Нидерланды	Великобритания
1991	Норвегия	Финляндия	Индия
1992	США	Финляндия	Франция
1993	Россия	США	Финляндия
1994	Россия	Норвегия	Германия
1995	Россия	Тайвань	США
1996	Россия	США	Тайвань
1997	Россия	Тайвань	Финляндия
1998	Россия	Тайвань	Украина
1999	Россия	Тайвань	Финляндия
2000	Россия	Тайвань	США
2001	Россия	Тайвань	Украина
2002	Россия	Украина	США
2003	Россия	США	Украина
2004	Россия	Украина	США
2005	Россия	Украина	Финляндия
2006	США	Норвегия	Тайвань
2007	Россия	Тайвань	Украина
2008	Украина	США	Тайвань
2009	Россия	Тайвань	Украина
2010	Россия	Украина	Финляндия
2011	Россия	Украина	Тайвань

Таблица 3 – Динамика лучших результатов (в условных единицах) на чемпионатах мира в приседании, жиме лежа, тяге и сумме в среднем по всем весовым категориям

Год	Кол-во вес. кат.	Средние значения результатов			
		Приседание	Жим лежа	Тяга	Сумма
1980	9	160,15	85,69	177,31	421,77
1981	9	176,80	99,37	192,03	458,08
1982	10	174,37	89,88	186,58	445,98

Год	Кол-во вес. кат.	Средние значения результатов			
		Приседание	Жим лежа	Тяга	Сумма
1983	10	185,78	102,99	198,18	479,44
1984	10	191,13	96,54	206,05	489,20
1985	10	187,55	100,74	194,44	472,95
1986	10	184,63	99,15	192,59	468,16
1987	10	188,31	102,10	203,24	489,01
1988	10	192,71	107,32	203,79	495,31
1989	10	187,63	106,64	203,44	489,45
1990	10	190,95	104,99	204,45	491,51
1991	10	195,39	99,31	201,60	485,42
1992	10	194,31	106,55	204,34	497,53
1993	10	209,03	118,63	214,52	526,41
1994	10	210,66	119,37	212,81	529,04
1995	10	207,82	118,48	219,84	534,53
1996	10	211,57	123,61	221,40	549,04
1997	10	214,90	127,29	221,81	552,15
1998	10	220,74	126,78	218,15	554,48
1999	10	225,57	132,51	227,27	572,19
2000	10	225,44	136,46	221,84	575,85
2001	10	224,51	138,80	220,10	566,99
2002	10	234,68	141,33	218,82	582,15
2003	10	236,81	149,35	220,01	587,25
2004	10	234,98	143,96	225,85	588,72
2005	10	237,58	146,89	220,84	589,64
2006	10	224,78	143,83	220,21	571,94
2007	9	244,02	158,32	223,46	604,23
2008	9	234,48	156,91	223,32	597,73
2009	9	236,82	150,35	219,68	596,06
2010	9	242,46	155,84	221,92	609,50
2011	7	245,98	161,81	233,19	619,91

Исследованию подверглись лучшие результаты в отдельных упражнениях и сумме троеборья. Результаты в килограммах были переведены в условные единицы (по таблице Вилкса), после чего были рассчитаны средние показатели результатов суммарно по всем весовым категориям (таблица 3 и рисунки 1–4).

Динамика результатов в приседании

Исходный уровень результата в приседании в 1980 году составил 160,15 условных единиц (у.е.), а в 1984 году он вырос до 191,13. Прирост составил 30,98 у.е., что соответствует 19,34 % от первоначального уровня. Следует отметить, что в период времени с 1984 года по 1992 год прогресса не наблюдалось. После чего начался практически постоянный поступательный рост результатов. В результате с 1980 по 2011 год он составил 85,83 у.е. или 53,59 % от первоначального уровня.

Прекращение прироста спортивных результатов и их снижение в 2006 и 2008 годах обусловлено тем, что в 2006 две из сильнейших сборных мира (Россия и Украина), а в 2008 году сборная России были отстранены от участия в международных соревнованиях по причине массового употребления спортсменами этих команд допинга.

После возвращения этих команд на мировую арену вновь наблюдается прирост показателей в данном упражнении.

В результате весь прирост результатов произошел в периоды с 1980 (160,15 у.е.) до 1984 года (191,13 у.е.) и с 1991 (195,39 у.е.) до 2011 года (245,98 у.е.).

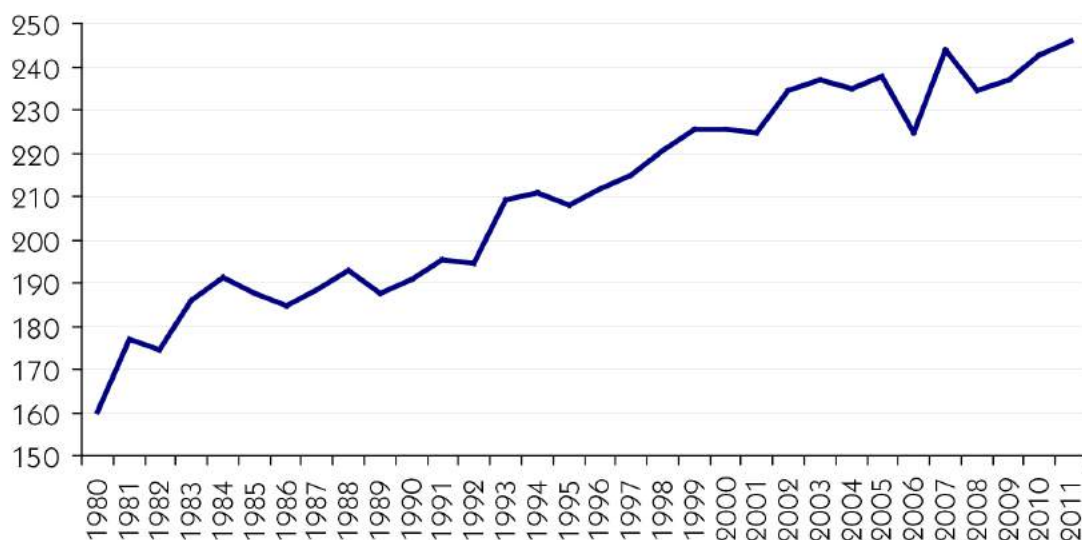


Рисунок 1 – Динамика лучших результатов (в условных единицах) на чемпионатах мира в приседании в среднем по всем весовым категориям

Динамика результатов в жиме штанги лежа

Исходный уровень результатов в жиме штанги лежа в 1980 году составил 85,69 у.е. Максимальный результат был показан в 2011 году (161,81 у.е.). В период с 1980 по 1992 год стабильного прогресса не наблюдалось. Изменения результатов носили волнообразный характер, достигнув своего максимума в 1988 году (107,32 у.е.). Дальнейшее увеличение соревновательных показателей начинается с 1993 года. В результате с 1980 по 2011 год он составил 76,12 у.е. или 88,83 % от первоначального уровня.

Волнообразная динамика изменения показателей результатов в жиме штанги лежа на чемпионатах мира в период 2004–2008 годов обусловлена теми же причинами, что и в приседании в аналогичный период.

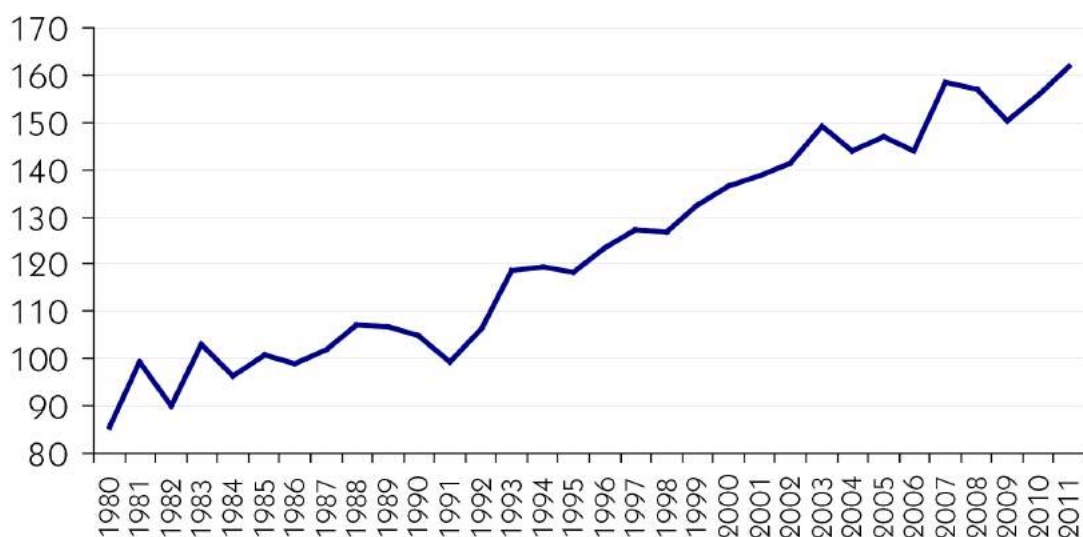


Рисунок 2 – Динамика лучших результатов (в условных единицах) на чемпионатах мира в жиме штанги лежа в среднем по всем весовым категориям

Динамика результатов в тяге

Исходный уровень результатов в тяге в 1980 году составил 177,31 у.е. Динамика результатов характеризуется волнообразностью и приростами в отдельные промежутки времени. Так, после роста результатов в 1980–1984 годы начался период, когда результаты уменьшились (1985–1986). А в период с 1987 по 1992 годы изменения носили волнообразный характер. Затем следует очередной период роста результатов (1993–1999 годы) и длительный период, когда прирост результатов не наблюдался, а изменения носили волнообразный

характер, который продлился с 2000 по 2010 год и лишь в 2011 году появились признаки очередного периода прироста результатов.

В результате с 1980 по 2011 год прирост результатов составил 55,88 у.е. или 31,52 % от первоначального уровня.

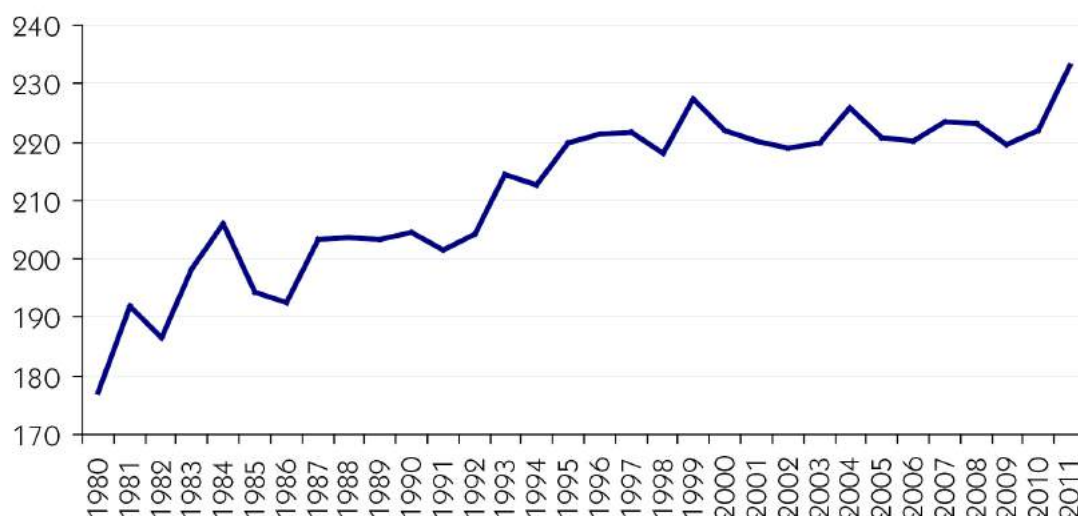


Рисунок 3 – Динамика лучших результатов (в условных единицах) на чемпионатах мира в тяге в среднем по всем весовым категориям

Динамика результатов в сумме троеборья

Так как достижения в сумме троеборья зависят от результатов в отдельных упражнениях, то они и явились определяющими в динамике изменения показателей троеборья. Так, в период с 1980 (421,77 у.е.) по 1984 год (489,20 у.е.) наблюдается прирост результатов. Тем не менее, к 1986 году он упал до 468,16 у.е. В период с 1985 по 1992 годы прироста результатов не наблюдалось, а изменения носили волнообразный характер. И лишь с 1993 года начался стабильный, практически равномерный прирост результатов.

Большие колебания результатов в период 2004–2008 годов обусловлены теми же причинами, что и в приседании в аналогичный период.

В результате с 1980 по 2011 год результаты выросли с 421,77 у.е. до 619,91 у.е., прирост составил 198,14 у.е. или 46,98 %.

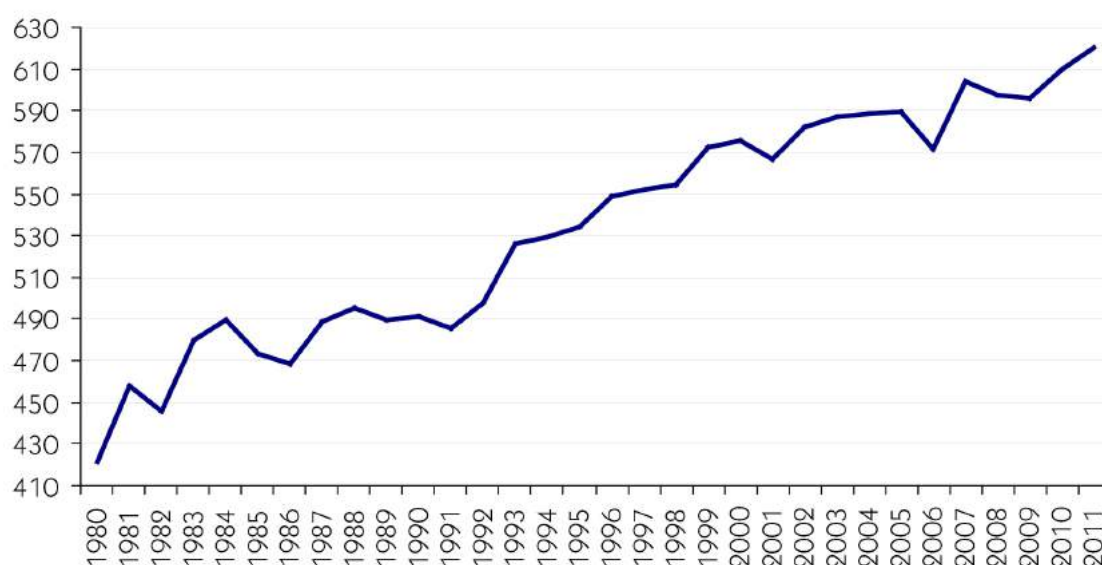


Рисунок 4 – Динамика лучших результатов (в условных единицах) на чемпионатах мира в сумме троеборья в среднем по всем весовым категориям

Выводы

1. С 1984 до 1993 года значительного прогресса в развитии троеборья не наблюдалось. Изменения результатов имели волнообразный характер, тогда как с 1993 года наблюдается поступательный рост большинства показателей.

2. Наибольшие темпы прироста отмечены в жиме штанги лежа – 88,83 % (76,12 у.е.), на втором месте приседание – 53,59 % (85,83 у.е.), на третьем тяга – 31,52 % (55,88 у.е.).

3. Наибольший вклад в рост результатов в сумме троеборья внесли приседание и жим штанги лежа, что объясняется более высокой динамичностью выполнения данных упражнений, что, в свою очередь, позволяет более эффективно реализовывать физическую и техническую подготовленность спортсменов.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛЫ ПЛОВЦОВ 13–14 ЛЕТ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ВОДЕ

Н.Л. Титова,

Институт парламентаризма и предпринимательства,

Е.И. Иванченко, д-р пед. наук, проф., П.М. Прилуцкий, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Высокий уровень достижений в спортивном плавании требует постоянного совершенствования всех сторон подготовки. Из всех компонентов, определяющих соревновательный результат пловцов, ведущее значение имеет уровень силовой подготовленности. В частности, разделу скоростно-силовой подготовки уделяли внимание многие специалисты в области плавания (С.М. Вайцеховский, С.М. Гордон, Е.И. Иванченко, В.Б. Иссурин, М.Г. Карташов, В.Н. Платонов, Т.Г. Фомиченко и др.).

Силовая подготовка в плавании является одной из ведущих. Это связано, прежде всего, с тем, что пловцу приходится преодолевать плотность воды, сопротивление среды, в которой проходит соревновательная деятельность. К тому же он должен обладать высокими показателями взрывной силы при выполнении старта и поворотов. Характерным отличием плавания является и то, что во время выполнения соревновательных движений работают практически все мышцы тела [1, 5].

Спортивный результат в плавании зависит, главным образом, от мощности основного рабочего движения – гребка. Основные показатели силовой подготовки и силовой подготовленности имеют в плавании весьма близкую корреляционную связь как между собой, так и со спортивными результатами. Основу мощности составляет сила [3, 4, 6].

Несмотря на появление современных тренажеров, более адекватных движениям в условиях водной среды, установлено, что даже при тщательном подборе специальных средств силовой подготовки нервно-мышечная координация в плавании и при имитации плавательных движений на суше различна [2, 6, 7].

Задачей силовой подготовки пловцов является именно достижение высоких показателей силы и мощности движений при выполнении основных двигательных действий, характерных для плавания. Поэтому в силовой подготовке выделяется очень важный раздел, связанный с повышением способностей пловцов к реализации имеющегося силового потенциала в процессе плавания.

На этапе углубленной специализации, который является фундаментом высших спортивных достижений, наблюдается некоторое несоответствие между силовой подготовленностью, достигнутой на суше, и степенью ее реализации в воде [7].

В тренировке существует проблема последовательного сочетания и распределения дополнительных сопротивлений в воде в виде тормозящих устройств разного диаметра и с различной площадью опоры кистевых лопаток.

Для решения проблемы необходимо распределить средства силовой направленности в воде, влияющие на силовые и скоростные показатели. Поэтому эффективным средством совершенствования силового мастерства является разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс специальной методики для развития силовой подготовки в воде.

Основу методики составляет последовательное сочетание и распределение средств силовой направленности для пловцов 13–14 лет при проведении занятий в воде с применением дополнительных сопротивлений в виде кистевых лопаток различных площадей (малые и стандартные) и тормозящих устройств разного диаметра: ведерки с объемом 1 л и диаметром входного отверстия 100 мм (С-I), объемом 1,5 л и диаметром входного отверстия 150 мм (С-II) и объемом 2 л и диаметром входного отверстия 200 мм (С-III), которые распределяются в тренировочном мезоцикле. За счет использования малых и стандартных лопаток изменяется площадь гребущей поверхности. При этом развивается специальная сила, повышается мощность гребковых движений и совершенствуется техника гребка.

Методика распределения средств силовой направленности для пловцов 13–14 лет при проведении занятий в воде состоит из четырех блоков (общей продолжительностью 10 недель), три из которых включают 2 недельных микроцикла аэробной и 1 недельный микроцикл анаэробной направленности, а четвертый – 1 микроцикл комплексной направленности.

Распределение средств силовой направленности для пловцов 13–14 лет при проведении занятий в воде в течение 10-недельного тренировочного мезоцикла представлено на рисунке 1.

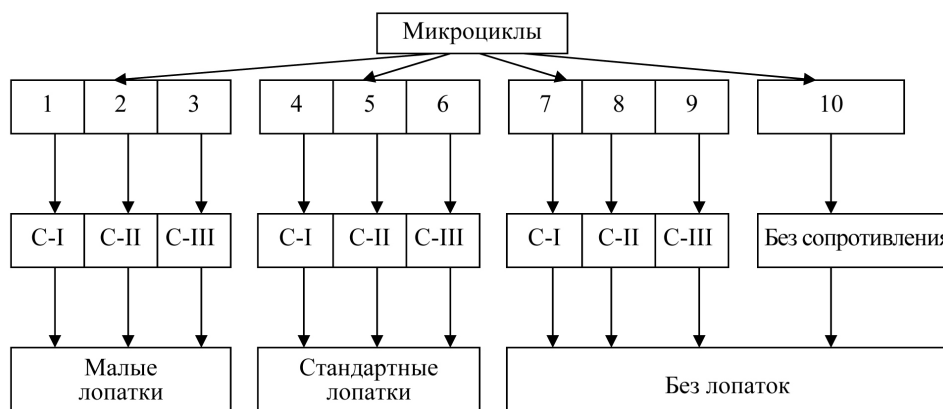


Рисунок 1 – Схема распределения средств силовой направленности в тренировочном мезоцикле для пловцов 13–14 лет

При проведении занятий в воде распределение средств силовой направленности для пловцов 13–14 лет выполняется в следующем порядке:

- в первом 3-недельном блоке мощность гребка увеличивается за счет увеличения сопротивления, для этого применяют тормозящие устройства, которые последовательно меняются от малого ведерка с объемом 1 л до большего с объемом 2 л при небольшой площади опоры, что позволяет совершенствовать технику гребкового движения, для этого используются малые лопатки;

- во втором 3-недельном блоке увеличивается площадь опоры о воду, что позволяет развить специальную силу за счет упражнений, выполняемых в воде и увеличить длительность цикла гребкового движения, для этого используются стандартные лопатки, а тормозящие устройства последовательно меняются от малого ведерка с объемом 1 л до большего – с объемом 2 л;

- в трех микроциклах третьего блока тормозящие устройства применяются в такой же последовательности, но без использования лопаток, что позволяет увеличить специальную силу при выполнении упражнений в воде;

- в десятом микроцикле четвертого блока выполняются тренировочные задания в воде без применения лопаток, увеличивающих площадь опоры кисти и тормозящих устройств различного диаметра, используется приобретенная в результате предыдущих тренировочных микроциклов мощность гребка для правильного выполнения гребковых движений.

В каждой тренировке объем упражнений с дополнительными сопротивлениями, направленных на развитие специальных силовых способностей у пловцов 13–14 лет, составляет 30 % от общего объема плавания.

По окончании каждого микроцикла в контрольной и экспериментальной группах проводились контрольные измерения силовых показателей. Показатели специальных силовых способностей оценивались при помощи метода динамометрии на суше и в воде.

Изменение показателей силовой подготовленности у пловцов-мальчиков 13 лет под воздействием разработанной методики представлены на рисунке 2. Показатели силы тяги у пловцов-мальчиков 13 лет ЭГ при плавании одними руками увеличились на 78,78 %, при плавании одними ногами – на 65 %, при плавании в полной координации – на 26,95 %.

Изменение силовых показателей, измеряемых на суше и в воде, у пловцов-мальчиков 14 лет представлены на рисунке 3. Так, наибольший прирост силы тяги в экспериментальной группе при плавании одними ногами составил 62,50 %, а в контрольной группе – 39,13 %.

Динамика силовых показателей, измеряемых на суше и в воде, у девочек-пловчих 13 лет представлена на рисунке 4.

Наибольшие изменения произошли в показателях силы тяги при плавании в полной координации – 111,46 %, в показателях силы тяги при плавании на одних ногах – 110 %, а также в показателях силы тяги при плавании одними руками – 100 %. Это означает, что у девочек-пловчих в экспериментальной группе наблюдалась лучшая реализация силы в плавательных движениях.

Динамика силовых показателей девочек-пловчих 14 лет представлена на рисунке 5. У девочек-пловчих в экспериментальной группе наибольшие изменения зарегистрированы в показателях силы тяги при плавании одними руками, где прирост составил 36,01 %, при плавании одними ногами – 35,27 %, а в полной координации движений – 33,33 %.

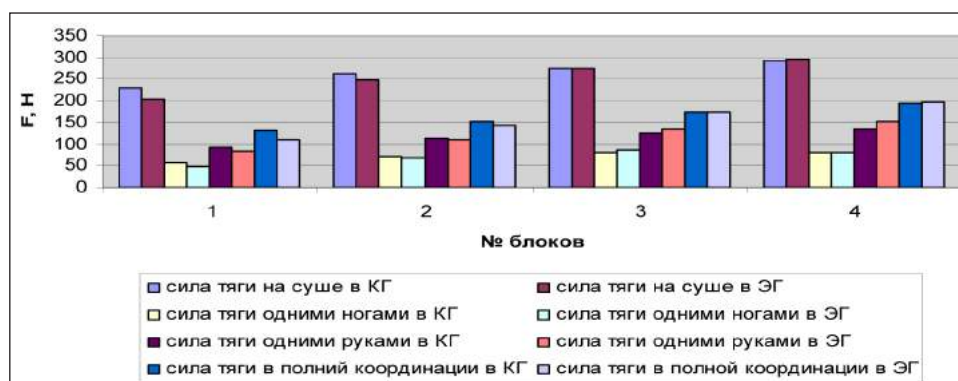


Рисунок 2 – Динамика силовых показателей в воде и на суше у пловцов-мальчиков 13 лет

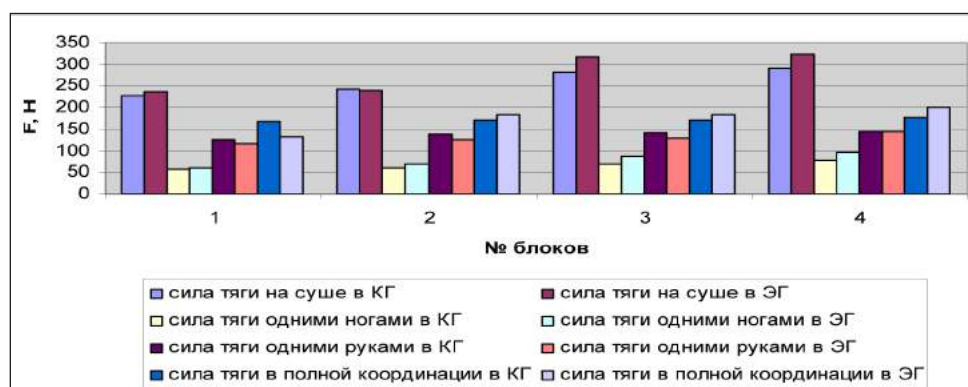


Рисунок 3 – Динамика силовых показателей в воде и на суше у пловцов-мальчиков 14 лет

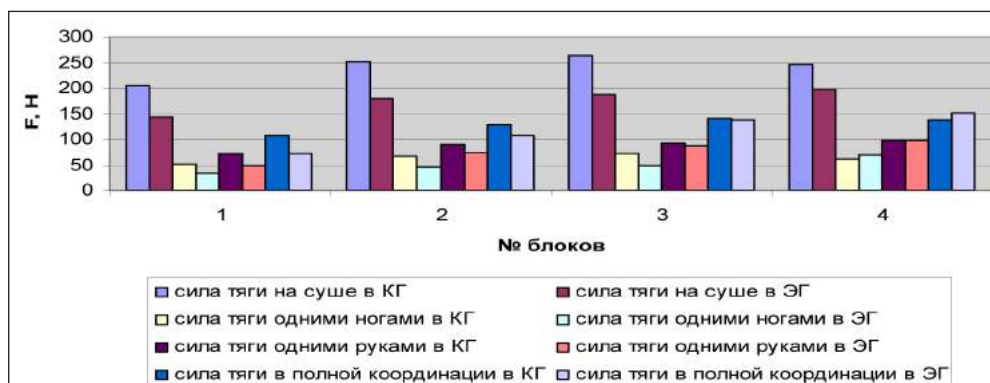


Рисунок 4 – Динамика силовых показателей в воде и на суше у пловчих-девочек 13 лет

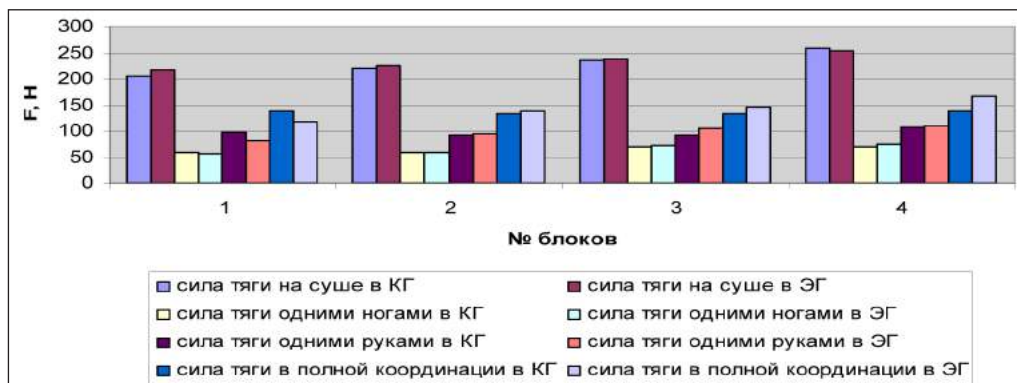


Рисунок 5 – Динамика силовых показателей в воде и на суше у пловчих-девочек 14 лет

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что разработанная методика распределения средств силовой направленности для пловцов 13–14 лет при проведении занятий в воде способствовала поло-

жительной динамике силовых показателей не только при выполнении упражнений в воде при плавании как по элементам, так и в полной координации, но и при выполнении упражнений на суше.

На наш взгляд, рациональный подбор средств специальной подготовки должен привести к увеличению мощности гребка и тем самым к повышению скорости плавания.

1. Вайцеховский, С.М. Физическая подготовка пловца / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 142 с.
2. Воронцов, А.Р. Применение комплекса двигательных действий в воде для развития силовых возможностей юных пловцов / А.Р. Воронцов, Т.Г. Фомиченко // Управление тренировочным процессом спортсменов: сб. науч. статей. – Алма-Ата, 1986. – С. 143–148.
3. Зенов, Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде / Б.Д. Зенов, И.М. Кошкин, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 80 с.
4. Иванченко, Е.И. Наука о спортивном плавании (планирование подготовки, контроль и совершенствование техники, силы, гибкости, выносливости, скорости, управление спортивной тренировки): учеб.-метод. пособие / Е.И. Иванченко. – Минск: ИПП Госэкономплана РБ, 1993. – 167 с.
5. Платонов, В.Н. Физическая подготовка спортсмена / В.Н. Платонов, И.М. Булатова. – Киев: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
6. Прилуцкий, П.М. Особенности подготовки пловцов на различных этапах многолетней тренировки: метод. рекомендации / П.М. Прилуцкий, Г.И. Петрович, Н.А. Парамонова. – Минск: РУП «Минсктиппроект», 2002. – 24 с.
7. Фомиченко, Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп / Т.Г. Фомиченко. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИТНЕС-КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА

Ю.А. Усачев, канд. пед. наук, доцент, В.В. Билецкая, канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент,
Национальный авиационный университет,
Украина

Рабочая учебная программа вузов по дисциплине «Физическое воспитание» предусматривает наличие современного профильного дидактического материала теоретико-методического характера, изложенного и реализуемого в соответствии с требованиями кредитно-модульной системы обучения. Особое значение при этом имеет содержание технологий построения учебных и самостоятельных занятий с использованием необходимого объема двигательной активности из арсенала средств оздоровительного фитнеса в условиях становления у юношей и девушек прочной мотивации к физическому воспитанию и массовому спорту как важному фактору формирования фитнес-культуры студенческой молодежи [2].

Многообразие видов фитнеса, упражнения которого являются предметной основой фитнес-культуры, предоставляют студентам свободу выбора различных видов спорта и двигательной активности. Интегративность и комбинаторность фитнес-культуры позволяет объединять востребованные и эффективные для оздоровления студентов подвижные и спортивные игры, аэробику, занятия силового характера, стретчинг и т.д. Взаимосвязь различных направлений фитнеса с основами физкультурного образования, традиционными и новыми видами искусства, национальными и региональными традициями позволяет формировать современный культурный тип молодежного социума – фитнес-культуру студентов [2, 3].

Опыт работы со студентами Национального авиационного университета, изучающими дисциплину «Физическое воспитание», свидетельствует, что наиболее рациональной формой организации учебных и оздоровительных занятий является распределение первокурсников по методическим объединениям с преимущественным использованием избранного вида спорта или оздоровительной двигательной активности.

Такой подход позволяет целенаправленно ориентировать студентов к занятиям физической культурой и массовым спортом с использованием личного опыта спортивной деятельности, что обеспечивает должный уровень мотивации, наличие интересов к повышению уровня физической подготовленности, участию в соревнованиях, судейской и инструкторской практике. Как свидетельствуют результаты специальных исследований, студенты, занимающиеся таким образом, имеют, как правило, высокие оценки по зачетным требованиям дисциплины «Физическое воспитание», общей академической успеваемости, легче адаптируются к новым социально-бытовым условиям студенческой жизнедеятельности.

Целью данной работы является обобщение научно-методического материала по обеспечению учебного процесса со студентами I курса Аэрокосмического института НАУ в условиях углубленного освоения популярного вида спорта «настольный теннис».

Учебные занятия проводились в соответствии с тематическим планом учебной дисциплины, сформированным двумя семестровыми модулями: «Физическое образование, общая и специальная подготовка студентов» и «Повышение уровня физического состояния в режиме жизнедеятельности студентов». Их содержание включало теоретический и практический разделы, а также подготовку и написание семестровых контрольных работ.

В процессе выполнения учебных и самостоятельных занятий студенты изучали методы теории и методики физического воспитания и спорта. При этом особое внимание уделялось различным аспектам тренировки в настольном теннисе [1].

Практический раздел включал средства общей физической подготовки студентов, основы самоконтроля при занятиях, сдачу контрольных нормативов, а также специальную физическую и технико-тактическую подготовку теннисистов (хват ракетки, стойка теннисиста, перемещение у стола, выполнение подач, ударов, игры в одиночных и парных разрядах, участие в соревнованиях).

В результате анализа уровня общей физической подготовленности студентов по результатам педагогического тестирования установлено, что наиболее слабыми ее компонентами являются взрывная мышечная сила и общая (аэробная) выносливость, определяемая нормативами: «прыжок в длину с места» и «бег на длинную дистанцию». Исходя из этого, в учебный процесс были включены специализированные упражнения для развития этих двигательных качеств.

Следует отметить, что выявленные (слабые) звенья ОФП не являлись объективной помехой для целенаправленных учебно-тренировочных занятий по настольному теннису для данного контингента, и, более того, позволяли студентам реализовать свой сравнительно невысокий физический потенциал именно в этом методическом объединении.

Анализ исходных (начальные занятия I семестра) и повторных (окончание II семестра) уровней физической работоспособности и общей физической подготовленности студентов свидетельствует об отсутствии статистически достоверных различий рассматриваемых показателей. Это объясняется недостаточным количеством учебных и самостоятельных занятий (1–2 раза) в рамках недельного микроцикла, обеспечивающих лишь поддерживающий эффект тренировочных воздействий. Данный факт, в соответствии с базовыми положениями построения кондиционной тренировки, определяет необходимость проведения не менее 3–4 занятий с контингентом, имеющим низкий и средний уровни физического состояния.

Навыки самоконтроля физической работоспособности студентов отрабатывались в процессе ознакомления с методикой проведения пробы Руфье. Первый этап охватывал проведение массовых исследований под руководством преподавателей, в процессе которых студенты осваивали методы определения ЧСС, порядок выполнения дозированной нагрузки и расчета коэффициента. Эта процедура была повторена студентами самостоятельно на первом и втором этапах в процессе индивидуальных занятий. Статистический анализ результатов исследований свидетельствует об их идентичности на уровне связи $p < 0,05$.

Всего было охвачено 156 студентов I курса НАУ (97 юношей и 59 девушек) в возрасте 17–18 лет, приступивших к регулярным учебным и самостоятельным занятиям физической культурой и массовым спортом. Полученные результаты свидетельствуют об удовлетворительном уровне физической работоспособности у юношей ($K=10.2$) и девушек ($K=12.3$), что определило избирательность и направленность средств общей и специальной физической подготовки в границах I и II семестров учебного года.

Обязательной составной частью учебной рабочей программы по физическому воспитанию для студентов I курса НАУ является теоретико-методический материал, формирующий содержание семестровых контрольных работ (СКР).

В I семестре основной задачей было усвоение материала по теории и методике развития основных физических качеств и двигательных навыков, определяющих уровень общей физической подготовленности. К частным вопросам этого раздела относились:

1. Основы методики развития силовых качеств. Общая характеристика силы (абсолютная, максимальная, взрывная). Способы развития силовой выносливости (на примере теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»). Контроль уровня развития силовых качеств.

2. Основы методики развития скорости. Общая характеристика скорости (скорость двигательных реакций, скорость одиночных движений, частота (темп) неотягоченных движений). Средства развития скоростных качеств (на примере теста «бег 60 м»). Контроль уровня развития скорости.

3. Основы методики развития выносливости. Общая характеристика выносливости (общая и специальная выносливость). Средства развития общей выносливости (на примере теста «бег 10 мин»). Контроль уровня развития выносливости.

4. Основы методики развития гибкости. Общая характеристика гибкости (активная, пассивная, динамическая, анатомическая гибкость). Средства развития активной гибкости (на примере теста «наклон туловища вперед из положения стоя»). Контроль уровня развития гибкости.

5. Основы методики развития ловкости. Общая характеристика ловкости. Критерии ловкости. Средства развития и контроль уровня специальной ловкости (на примере норматива по настольному теннису).

Второй раздел контрольных работ формировали вопросы о базовых положениях настольного тенниса как избранного вида двигательной активности:

1. История возникновения и развития настольного тенниса.
2. Правила игры в настольный теннис.
3. Техническое оснащение игры в настольный теннис.
4. Подача в настольном теннисе. Классификация подач. Вращение мяча, факторы, его определяющие.

5. Хватка ракетки, ее разновидности. Основная стойка теннисиста. Игровые зоны и перемещение возле стола. Содержание заданий СКР во II семестре составляли следующие вопросы:

1. Потребности, мотивы и интерес к занятиям физической культурой и спортом студенческой молодежи (характеристика понятий, особенности личностной мотивации).

2. Факторы здорового образа жизни юношей и девушек (рациональный режим дня, сбалансированное питание, необходимый объем двигательной активности, профилактика заболеваний, стойкость к стрессам, отсутствие вредных привычек).

3. Особенности трудовой деятельности и требования к физической подготовленности специалистов избранного профиля (профессионально-прикладная физическая подготовка).

Уровень знаний студентов по вопросам теории и методики специальной физической подготовки в настольном теннисе оценивался ответами на следующие вопросы:

1. Настольный теннис – олимпийский вид спорта, программа соревнований, страны-лидеры, сильнейшие теннисисты Украины, мира, Европы.

2. Содержание подготовительной части учебно-тренировочных занятий (разминка теннисиста).

3. Специальные средства и методы совершенствования техники и тактики игры в настольный теннис (подачи, удары, двусторонняя игра). Перемещение и правила игры в парных разрядах.

Оценки, полученные в результате выполненных семестровых контрольных работ, являлись важным компонентом в общей зачетной оценке студентов и стимулировали их к самостоятельному изучению этих вопросов в специальной литературе и сети Интернет.

Таким образом, перспективным вектором исследований в данном направлении следует считать разработку педагогической технологии преподавания основ теории и практики избранного вида двигательной активности с учетом гендерного фактора и уровня спортивной подготовленности студентов.

1. Барчукова, Г.В. Настольный теннис: учеб. пособие для студентов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 188 с.

2. Григорьев, В.И. Фитнесс-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. – 228 с.

3. Зінченко, В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посібник / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – Київ: НАУ, 2011. – 152 с.

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УРОКАХ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ФЕХТОВАНИЯ

Н.А. Ушакова, И.В. Ушакова,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Реалии и возможности для массового систематизированного занятия фехтованием, характерные для советских времен, уже стали историей. Поэтому назрела необходимость совершенствования существующих методов тренировки фехтовальщиков для продуктивного использования научно обоснованных средств индивидуализации технико-тактической подготовки.

В статье приводятся педагогические средства и методы, предлагаемые отечественными специалистами, известные в специальной литературе и используемые в тренировочном процессе фехтовальщиков высокой квалификации. Предлагаются основные методические подходы, используемые ведущими мировыми тренерами при проведении индивидуальных уроков с двух рук.

Пространственная точность и быстрота выполняемых во время боя движений как составляющие соревновательной деятельности имеют прямое отношение к проявлению психомоторики фехтовальщика и к двигательному обеспечению реализуемых на фехтовальной дорожке намерений. Поиск момента для активных действий во время боя и их реализация во многом обеспечивают уровень владения приемами нападения и обороны.

Природная быстрота двигательных реакций и принятия решений вряд ли может быть причислена к составляющим мастерства фехтовальщика. А вот уровень ее специализированности является верным признаком того, что спортсмен обладает определенной суммой навыков, относящихся к мастерству. Иными словами, двигательные реакции, многократно реализуемые в структуре характерных для фехтовального поединка движений, становятся специализированными и их уровень определяет мастерство спортсмена. Также мастерство фехтовальщика проявляется на высоком уровне «представляемости» (преднамеренного проецирования) – способности направлять оружие к поражаемой поверхности с учетом противоборства противника, с молниеносной

оценкой степени риска в момент принятия решений и провоцированием противника на ожидаемые действия, полученные в результате подготавливающих действий.

Внимание фехтовальщика, особенно его интенсивность и устойчивость, обеспечивает своевременность действий при подготовке атак и реализации защитных действий. Выдающиеся мастера клинка отличаются высоким уровнем внимания во время поединка, а хорошая быстрота в сочетании с проявлением предельной интенсивности внимания позволяют эффективно и своевременно выполнять нападение и защиты в условиях единоборства на критической дистанции. Расстояние, проходимое оружием спортсмена при эффективном выполнении защит, переводов захватов и иных действий, тесно связано со временем. И свободная ориентация в кинематике движений с различными лево- и праворукими спортсменами обеспечивает достижение преимущества во время противоборства.

Вероятностное прогнозирование как опережающая реакция на возможные действия противника отличается специализированностью у фехтовальщиков высокого класса, так как является результатом спортивного боевого опыта.

Когда речь идет о мастерстве, следует понимать что у опытных спортсменов двигательные качества «вплетены» в структуру приемов.

Можно обладать высоким уровнем быстроты, но если нет должной техники (с опережающим посылом острия оружия по кратчайшей линии, поражения, точного, экономичного по ширине и амплитуде движений клинком и гардой, поставленной работы пальцев, кисти, предплечья), быстрого действия не получится. Необходимо также совершенствовать скоростно-силовые возможности вооруженной руки и пальцев, координационные способности, особенно в условиях ближнего боя.

Координационные способности тренируются крайне сложно. И необходимо совершенствовать то, что может поддаваться результативному совершенствованию. При этом данные способности обеспечиваются за счет интенсификации выполненных двигательных переключений с максимальной специализированной скоростью, поиском момента для активных действий во время боя и реализации «заготовок», что может сократить время нанесения уколов.

Именно данная часть подготовленности фехтовальщиков носит проблемный характер.

Схема боевых взаимодействий отрабатывается в условиях индивидуального урока. Целесообразно строить с тренером в индивидуальном уроке такие модели, которые максимально приближают выполнение совершенствуемых приемов и движений к боевым условиям. Следовательно, необходимо нападать и защищаться в ситуациях максимального проявления свойств внимания, специализированных двигательных реакций, при наличии пространственной, временной и альтернативной заменяемости приемов. Достигнутый технический уровень позволяет уже в режиме совершенствования техники сопряженно реализовывать установки на специализацию тех или иных двигательных качеств и реагирований. Реализуемая в данных условиях техника не похожа на типовую, однако именно в этом и проявляется вариативность, присущая мастерам фехтования.

В сущности, процесс совершенствования сопровождает тренировочную деятельность фехтовальщика в течение всей его спортивной жизни. Суть техники фехтования – в характерном положении туловища, называемом боевой стойкой, держании оружия и владении им, перемещениях по полю боя, позволяющие с максимальной эффективностью вести бой.

Характер исходных положений, промежуточных и конечных положений вооруженной руки и туловища при выполнении атак и оборонительных действий лимитируется пространством и временем, а также ритмической структурой. Техника и тактика ведения боя с противником-левшой отличается кинематикой и динамикой движений. Трансформация техники, если оставить в стороне еще и психологический аспект – неудобного соперника, носит вполне ощутимые особенности: преодоления помехи вооруженной руки, выбора сектора нанесения укола и дистанционной адекватности.

Метод работы в индивидуальном уроке с задействованием обеих рук (когда тренер берет оружие и в правую руку имитируя противника-правшу, и затем в левую – имитируя противника-левшу) позволяет тренировать технику приемов нападения и маневрирования на фоне сопряженного воздействия и совершенствования свойств внимания, быстроты и точности двигательных реакций. За счет подобной работы сокращается время на преодоление неопределенности и скованности против предлагаемого соперника.

Моторная плотность и интенсификация предлагаемых боевых ситуаций, моделируемая тренером в индивидуальном уроке, будет максимальной.

Форма проведения упражнений на подсобных снарядах (мишенях, манекене) является традиционной, но проведение индивидуального урока с «лапой» встречается редко в тренировке фехтовальщиков.

Следует остановиться на использовании упражнений, где мишень заменяется «лапой», которую тренер может держать в одной или обеих руках. Пример подобных тренировочных упражнений приведен в книге А.Н. Пономарева «Фехтование. От новичка до мастера» (1987). Предлагаемую «лапу» можно сделать из подручного материала. Практика показывает, что выполнение упражнений с «лапой» чрезвычайно увлекательно и эмоционально. Они существенно повышают интерес к тренировке как юных спортсменов, так и взрослых.

Возможности подобных упражнений достаточно широки. Тренер, обязательно облачившись в маску, может предлагать нанести укол в «лапу» или одну из «лап». При этом цель легко и внезапно перемещается как

по горизонтали, так и по вертикали прямолинейно, диагонально, вперед и назад, что совершенствует внимание двигательные реакции фехтовальщика. При этом возможны и инструкции, требующие проявления реакций с торможением и переключением.

Возможны также и упражнения, которые выполняются в условиях, когда в одной руке у тренера оружие, а в другой «лапа». Создаются условия для тренировки целевой точности атак и ответов в ситуации переключения и срочного принятия решения в связи с изменяющимся перемещением мишени в различных направлениях, включая и учет глубины нападения.

Тренируясь таким образом, с «лапой», можно специализировать следующие двигательные и психологические свойства:

- быстроту выполнения укола из различных дистанций (дальней, средней и близкой);
- специализированную ловкость (при соответствующих установках);
- точность укола, наносимого из различных исходных положений;
- быстроту простого двигательного реагирования;
- быстроту двигательного реагирования с выбором, а также с торможением и переключением;
- специализированную выносливость.

Таким образом, «лапа» помогает в специализации важных для фехтовальщика проявлений быстроты, ловкости. Она может широко использоваться для обучения начинающих, а также как средство специальной тренировки точности уколов для квалифицированных спортсменов.

Предлагаемые педагогические средства и методы могут способствовать интенсификации тренировочного процесса.

1. Мовшович, А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру: метод. пособие / А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект; Мир, 2011. – 112 с. – (Технологии спорта).

2. Мовшович, А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка / А.Д. Мовшович. – М.: академический Проект, 2008. – 119 с. – 16 с. цв. вкл. – (Технологии спорта).

3. Тышлер, Д.А. Фехтование. Специализированная деятельность тренера в индивидуальном уроке: метод. пособие / Д.А. Тышлер. – М.: 2007. – 34 с.

4. Трипольской, Л.Г. Фехтование: учеб. пособие для тренеров; под ред. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 303 с.

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Л.А. Юсупова, канд. пед. наук, доцент, М.И. Кривоплясова-Лешкович,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Хореография применяется как одно из средств гимнастики и оказывает огромное влияние, как на физическое, так и на умственное развитие ребенка.

Роль хореографии очень важна, поэтому ее стали применять на самых первых этапах физической подготовки. Занятия по хореографии включают в свои программы «школы раннего развития», начинающие активное физическое развитие ребенка уже с 3 летнего возраста. Хореография гармонично, равномерно и с одинаковой степенью активности развивает все группы мышц, в том числе и лицевых (мимика). При занятиях хореографией проще и быстрее можно отрегулировать дыхание. Да и внешне человек отличается от других людей, если он с детства занимается – походка, осанка, манера поведения, жесты более четкие, красивые, пластичные.

Стоит заметить, что новые формы гимнастики, появившиеся сравнительно недавно, – ритмика, аэробика, шейпинг – включают в себя элементы хореографии.

Занятия хореографией носят целенаправленный характер для развития основных видов памяти: наглядно-образной, эмоциональной, двигательной. Память ребенка сохраняет мышечно-двигательные образы заученных движений. Наглядно-образная память создает у него представления о форме движений, об их направлении (вправо, влево), о скорости (в каком темпе), последовательности, ритме, характере.

Занятия хореографией немыслимы без музыки. От характера движений меняется характер музыкального сопровождения (возможно, и наоборот). Ребенок быстрее усваивает различные жанры музыки (вальс, полька, марш), если это подкрепляется движениями, комбинациями.

Любое занятие хореографией несет в себе решение каких-либо задач. На одном разучивается техника выполнения танцевальных элементов, на втором – танцевальные связки, на третьем развивается гибкость, на четвертом дети учатся проявлять свои эмоции и т. д.

Но наш организм – это единое целое и требует одинакового внимания к каждой из систем: костно-мышечной, дыхательной или центральной нервной системе. Такое всестороннее воздействие может оказывать комплексная хореографическая подготовка.

Цель исследования: повышение психофизического развития детей-дошкольников в результате применения методики комплексной хореографической подготовки.

Каждое занятие хореографией должно быть построено по принципу сочетания нескольких видов деятельности, которые помогут повысить уровень (морфофункциональный, физический, психологический и эмоциональный) развития детей.

Именно комплексный подход к каждому занятию по хореографии поможет добиться высоких результатов в развитии детей дошкольного возраста.

При проведении педагогического эксперимента было сформировано по 2 группы (экспериментальная и контрольная) всех возрастов. Занятия проводились с детьми 3–4 лет (младшая), 4–5 (средняя) и 5–6 (старшая) группа детского дошкольного учреждения.

Уровень психофизической подготовленности определялся по методике, предлагаемой для детей дошкольного возраста [1, 2, 3]. Результаты педагогического эксперимента для определения эффективности методики комплексного подхода к построению занятий по хореографии с детьми дошкольного возраста представлены в баллах по пятибалльной шкале.

Методика комплексной хореографической подготовки в процессе занятий с детьми дошкольного возраста заключалась в том, что каждое занятие хореографией строилось по принципу сочетания нескольких видов деятельности, направленных на морфофункциональное, физическое, психологическое и эмоциональное развитие. Данные виды деятельности повторяются на каждом занятии. Изменяется только их содержание.

Методика комплексной хореографической подготовки предполагает следующие виды деятельности: хореография у опоры; хореография на середине зала; разучивание танцевальных элементов или танцевальных связок; упражнения на гибкость; мимическая гимнастика; пантомима.

Данные виды деятельности повторяются на каждом занятии. Изменяется только их содержание в зависимости от возраста детей (рисунок).



Рисунок – Содержание комплексной хореографической подготовки по годам обучения

– у детей в возрасте от 3 до 4 лет занятие проводится в форме сюжетной игры и исключается хореография у опоры;

– у детей в возрасте от 4 до 5 лет к сюжетным играм добавляются хореографические упражнения на середине зала, пантомима;

– у детей в возрасте от 5 до 6 лет методом сюжетных игр проводится пантомима и мимическая гимнастика. В занятие входят также упражнения хореографии у опоры и на середине зала, упражнения для развития гибкости.

В результате проведенного педагогического эксперимента у занимающихся экспериментальной группы существенно повысились показатели психофизической подготовленности (до уровня 4,2–4,6 баллов сравнительно с уровнем 2,2–2,8 баллов в контрольной группе, различия достоверны).

Закключение. В процессе занятий с дошкольниками рекомендуется использование методики комплексной хореографической подготовки, воздействующей на различные органы и системы занимающихся. В комплекс входят элементы хореографии, танцев, мимическая гимнастика, пантомима, сюжетные игры, упражнения на гибкость.

1. Фомина, Н.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе системы сюжетно-ролевой гимнастики / Н.А. Фомина. – Майкоп, 2004. – 43 с.

2. Чистякова, М.И. Психогимнастика / под ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990. – 128 с.

3. Шебеко, В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. Минск: БГОИФК, 1998. – 194 с.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Л.А. Юсупова, канд. пед. наук, доцент, В.М. Миронов, канд. пед. наук, профессор,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, синхронное плавание, прыжки и др.). Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически [1].

Воспитание гибкости остается одной из актуальных проблем для представителей спортивных видов гимнастики, так как гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная гибкость у спортсменов приводит к повышенному травматизму, а также к несовершенной технике исполнения сложно-координационных элементов.

Цель данного исследования – совершенствование методики развития гибкости у занимающихся спортивной аэробикой с учетом специфики данного вида спорта.

Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи:

- 1) изучить требование правил соревнований к амплитуде движений в спортивной аэробике;
- 2) проанализировать методику развития гибкости в спортивной аэробике сравнительно с другими видами гимнастики;
- 3) выработать рекомендации для достижения оптимальной амплитуды движений у занимающихся спортивной аэробикой и экспериментально обосновать их эффективность.

В спортивной аэробике элементы гибкости составляют одну из четырех обязательных групп, которые должны быть представлены в соревновательной композиции. Здесь не требуется проявления максимальной амплитуды движения, как в художественной гимнастике, но в соответствующих движениях необходимо продемонстрировать шпагат. Например, при выполнении прыжков в шпагат, со сменой ног в шпагат и перекидных прыжков, ноги должны доходить до горизонтали. В вертикальных шпагатах уровень амплитуды разведения ног должен быть не менее 170°. Однако для демонстрации положения шпагата в активных движениях необходимо иметь значительный запас гибкости, в частности пассивной.

В упражнениях спортивной аэробики высокий уровень амплитуды движений проявляется только в тазобедренных суставах. Прогибы в суставах позвоночного столба отнесены к числу «запрещенных движений» и строго наказываются судьями снижением оценки до 1,0 балла. Ограничение прогибов существует и в системе оздоровительной аэробики, где рекомендовано не включать в занятия так называемые «запрещенные движения». К таким движениям, наряду с прогибами в поясничном отделе позвоночника, входят и движения в других суставах с чрезмерной амплитудой [2, 3]. Запрещены эти движения по причине их травмоопасности при большой дозировке выполнения или при воздействии на ослабленные суставы и мышечные группы.

Методика развития гибкости в спортивной аэробике отличается рядом положений. Например, в аэробике нет отбора особо одаренных детей. На занятия приглашают всех желающих. Основная цель хозрасчетных клубов – самоокупаемость, которая возможна только при большом количестве занимающихся. Гимнастика воспринимается детьми как игра, приносящая удовольствие, и на занятиях делается все, чтобы ребенок получал радость от занятия и продолжал посещать тренировки. Поэтому недопустимым считается растягивание на шпагат через боль и слезы, что часто присутствует на занятиях в спортивных школах по другим видам гимнастики. Так называемый «болевого порог» устанавливается самим ребенком и он определяет для себя терпимую амплитуду упражнений для развития пассивной гибкости.

Детям дошкольного возраста не рекомендуется выполнять шпагаты, а только наклоны вперед сидя или стоя, называемые в тренировочной среде «скалками». Допустимы и полезны активные движения: махи, равновесия. Что касается пассивной гибкости, то необходимо учитывать следующее: специальные рентгенологические исследования показали, что при выполнении шпагата происходит выход большого вертела за пределы вертлужной впадины [4]. Травмы не происходят за счет хорошо развитой суставной сумки, способной удерживать конечность. У детей дошкольного возраста суставы находятся в стадии формирования и еще не достаточно развиты [5]. Поэтому такой насильственный выход из пределов сустава может быть небезопасен.

Специальная методика развития гибкости на занятиях спортивной аэробикой разработана и подтверждена экспериментально.

Последовательность применения упражнений для развития гибкости была неизменной и применялась в конце подготовительной части урока (рисунок 1). Развивать гибкость необходимо, хорошо разогрев мышцы.

Для этого применялась специальная разминка, включающая в себя разновидности ходьбы, бега и базовых движений аэробики.



Рисунок 1 – Последовательность применения упражнений для развития гибкости

Экспериментальная методика развития гибкости включала в себя сочетание пружинистых и статических пассивных упражнений с удержанием предельной амплитуды.

Применялась следующая последовательность упражнений:

- 1) сед с наклоном, до касания грудью бедер (здесь и далее амплитуда определяется возможностями ребенка и его собственным болевым порогом);
- 2) сед ноги врозь с наклоном, до касания грудью пола;
- 3) шпагаты на полу: шпагат правой, шпагат левой, прямой шпагат;
- 4) шпагаты с опорой одной ногой о гимнастическую скамейку: шпагат правой, шпагат левой, прямой шпагат.

Каждое упражнение начиналось с 8–10 пружинистых движений с постепенным увеличением амплитуды. Затем следовала фиксация положения с максимальной амплитудой. При этом рекомендовалось сопровождать увеличение амплитуды выдохом. Продолжительность фиксации статических положений постепенно увеличивалась от 15 до 30 секунд. В целом данная методика занимала 10–12 минут.

После пассивных упражнений следовали активные: махи, выполняемые с шагами, с подскоками, в различных направлениях (вперед, в сторону и назад). Далее выполнялись прыжки, требующие высокой амплитуды движения (в шпагат, перекидные прыжки, согнувшись ноги врозь).

Заключение. В результате эксперимента, 70 % детей, применяя данную методику, научились выполнять упражнение «шпагат». При этом они не испытывали сильных болевых ощущений, что часто является причиной прекратить занятия. Продолжение эксперимента показывает, что практически каждый ребенок, пользуясь данной методикой, с течением времени сможет выполнить шпагат. Суть методики – в регулярности ее применения, обязательном проведении предварительной разминки и постепенном увеличении амплитуды и времени ее фиксации. Предложенная методика развития гибкости может быть использована в группах спортивной и оздоровительной аэробики, а также в школах на уроках гимнастики.

1. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: учебник для институтов физической культуры: в 2 т. / А.А. Гужаловский. – М.: 1986. – С. 103–109.
2. Мякинченко, Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
3. Юсупова, Л.А. Аэробика: учеб-метод. пособие / Л.А.Юсупова, В.М. Миронов. – Минск, БГУФК, 2005. – 100 с.
4. Юсупова Л.А. Эффект изометрических напряжений предварительно растянутых мышц в процессе развития активно-динамической гибкости: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Киев, 1984. – 21 с.
5. Антропова, М.В. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста: метод. рекомендации / М.В. Антропова, М.М. Кольцова. – М.: Педагогика, 1983.–159 с.

СТРУКТУРА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

О.Н. Яременко,

Национальный технический университет Украины,
Украина

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Одной из основных форм физического воспитания студентов с целью эффективного решения основных задач физического воспитания является организация и проведение самостоятельных занятий во внеурочное время с использованием естественных локомоций (ходьбы, бега, плавания, велокинетики), игровых видов спорта, силовых и гимнастических комплексов, а также нетрадиционных упражнений инновационного характера в соответствии с современными фитнес-программами и технологиями (шейпинг, аэробика, бодибилдинг) [2, 5].

В зарубежной и отечественной практике физического воспитания в последние годы термином «оздоровительный фитнес» обозначается совокупность различных видов двигательной активности, которые способствуют улучшению физического состояния занимающихся. Рациональное применение доступных и эффективных средств фитнеса, которые оказывают избирательный характер воздействия на организм, во многом обеспечивает достижение цели физического воспитания студенческой молодежи – содействие подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов с учетом конкретных требований к их профессиональной психофизической компетентности [2]. Выбор объема, интенсивности и направленности персональной физкультурной деятельности студентов определяется состоянием здоровья, функциональными возможностями организма, полом, возрастом, уровнем физической работоспособности и подготовленности [1].

Студенты, которые кроме обязательных учебных занятий регулярно в свободное время дополнительно занимаются физической культурой и массовым спортом, лучше адаптируются к новым условиям обучения, легче переносят психофизическое напряжение [3, 4]. В свою очередь, для самостоятельных, как правило, индивидуальных занятий оздоровительным фитнесом студенты должны знать основы методики использования выбранных видов двигательной активности, что и обусловило **цель** нашего исследования – обосновать структуру самостоятельных занятий оздоровительным фитнесом для студенческой молодежи.

Методы и организация исследований. Для достижения цели были использованы следующие методы исследования: анализ данных научно-методической литературы, нормативно-правовых документов, программ по физическому воспитанию для высших учебных заведений, обобщение опыта передовой педагогической практики.

Результаты исследований и их обсуждение. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье студентов [4].

Нами были сформулированы основные задачи самостоятельных занятий студентов оздоровительным фитнесом:

1. Создать устойчивые мотивационные установки относительно занятий фитнесом.
2. Укрепить здоровье.
3. Приобрести знания об основах здорового образа жизни (влияние физических упражнений на организм, отказ от вредных привычек, сбалансированное питание, борьба со стрессовыми ситуациями и др.).
4. Повысить функциональные возможности организма.
5. Развить основные двигательные качества (скоростные, силовые, координационные способности, гибкость, выносливость).
6. Повысить физическую работоспособность.
7. Способствовать профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.
8. Скорректировать фигуру.
9. Укрепить иммунную систему организма.
10. Научить технике выполнения базовых и изолирующих упражнений на тренажерах и упражнений со свободным весом, технике дыхания во время силовой нагрузки.

Нами была разработана структура микроцикла самостоятельных занятий фитнесом для студентов 1–2-го курса технических специальностей (таблица). В структуре самостоятельных занятий силовым фитнесом для студентов акцент сделан на основные средства занятий, методы выполнения упражнений, величину нагрузки при выполнении различных по направленности упражнений, длительность выполнения упражнений, распределение нагрузки в недельном микроцикле, указана основная направленность занятий.

Используемые в фитнесе силовые тренировки имеют анаэробный характер – они непродолжительны, «малонапряженные» и направлены на повышение мышечного тонуса, укрепление мышц (наращивание мышечной массы) и формирование атлетического телосложения.

Выделяют следующие виды основных упражнений: с отягощением рабочего звена весом собственного тела; со стандартными снарядами: гириями, гантелями, штангой; с эластичными предметами: резиновым бинтом, эспандером, фитболом и т. д.; с сопротивлением партнера; на тренажерах с постоянными и переменными нагрузками.

Таблица 1 – Структура микроцикла самостоятельных занятий фитнесом для студентов 1–2-го курса технических специальностей

День микроцикла	Длительность занятия, мин.	Направленность занятий		Основные методы выполнения упражнений	Величина нагрузки	Основные средства
		педагогическая	физиологическая			
1. Пн	60–90	Развитие силовой выносливости (упражнения для мышц нижней части тела – сжигание жира)	аэробно-анаэробная	Повторный, интервальный	средняя	Силовые упражнения на тренажерах изотонической линии и со свободными весами, аэробика
2. Вт	60–90	Развитие силы (упражнения для мышц верхней части тела с акцентом на плечи – наращивание мышечной массы)	анаэробная	Круговая тренировка	большая	Силовые упражнения на тренажерах изотонической линии и со свободными весами
3. Ср	отдых					
4. Чт	60–90	Развитие силовой выносливости (упражнения для мышц нижней части тела – сжигание жира)	аэробно-анаэробная	Повторный, интервальный	средняя	Силовые упражнения на тренажерах изотонической линии и со свободными весами, аэробика
5. Пт	60–90	Развитие силы (упражнения для мышц верхней части тела с акцентом на плечи – наращивание мышечной массы)	анаэробная	Круговая тренировка	большая	Силовые упражнения на тренажерах изотонической линии и со свободными весами
6. Сб	60	Развитие общей выносливости	аэробная	Непрерывный равномерный	умеренная	Упражнения на тренажерах кардиоваскулярной линии
7. Вс	отдых					

Выводы

1. Физическое воспитание в вузе, будучи базовой его формой, призвано способствовать, прежде всего, устранению отклонений в состоянии здоровья студентов, всестороннему физическому развитию, воспитанию профессионально значимых качеств и способностей, устранению возможных вредных воздействий объективных условий образовательного процесса на студента. Одним из путей совершенствования процесса физического воспитания студентов является внедрение различных видов двигательной активности, которые студенты выбирают в зависимости от своих потребностей и интересов, в их самостоятельную работу.

2. Одним из условий повышения эффективности процесса физического воспитания студенческой молодежи, является наличие методических разработок для самостоятельного использования различных видов двигательной активности, что обеспечивает повышение их мотивации к самостоятельным физкультурно-оздоровительным занятиям и занятиям спортивной направленности.

1. Бриллиантова, О.О. Нормирование объемов нагрузок на академических занятиях по физической культуре для студентов ВУЗов в различные сезоны года: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.О. Бриллиантова; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2009. – 24 с.

2. Зінченко, В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навчальний посібник / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – Київ: НАУ, 2011. – 152 с.

3. Илюхин, А.А. Новые формы и методы организации физкультурно-спортивной жизни студентов / А.А. Илюхин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С. 7–8.

4. Подлесний, О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О.І. Подлесний; НУФВСУ; Київська державна академія водного транспорту ім. гетьмана П.Конашевича-Сагайдачного. – Киев, 2008. – 232 с.

5. Турчина, Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВУЗів на різних курсах навчання: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Н.І. Турчина; Національний авіаційний університет. – Киев, 2008. – 228 с.

АКТУАЛЬНОСТЬ РАЗДЕЛА «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ РУКОВОДЯЩИХ РАБОТНИКОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ

М.Е. Агафонова, канд. биол. наук,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящий момент тенденция развития различных видов спорта на международной спортивной арене характеризуется увеличением числа стран-участниц соревнований, сложной системой квалификационных требований, высоким уровнем технической и функциональной подготовки спортсменов. Такая ситуация закономерно вызывает повышенный интерес тренеров национальных команд по видам спорта к медико-биологическому обоснованию подготовки спортсменов, а также способам и средствам оптимизации тренировочного процесса и повышения результативности соревновательной деятельности при условии сохранения здоровья и спортивного долголетия атлетов.

Более того, по результатам многочисленных социологических исследований, проведенных среди профессиональных спортсменов, установлено, что экономические мотивы могут значительно влиять на принятие решения о продолжении спортивной карьеры, в том числе при наличии установленных и осознаваемых самими атлетами проблем со здоровьем [1, 3, 8]. Также достоверно известно, что у спортсменов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, часто имеющими бессимптомный характер и поэтому нередко являющимися нераспознанными, повышен риск внезапной сердечной смерти [2, 5, 8].

По результатам исследований причин внезапной смерти 1435 молодых спортсменов, проведенных Национальным институтом сердца (Миннеаполис, США) установлено, что более 90 % случаев составляет кардиальная патология, 7 % – несердечные причины: 2 % – бронхиальная астма, 1,5 % – тепловой удар, 1 % – травмы, 1 % – передозировка препаратов, 1 % – другие причины (рисунок 1).



Рисунок 1 – Результаты исследований причин внезапной смерти у молодых спортсменов [2]

При анализе причин внезапной сердечной смерти у спортсменов установлено, что 20 % случаев составляет сотрясение сердца (*commotio cordis*) – это тупая травма прекардиальной области, возникновение которой связано со спецификой спортивной деятельности и возможности ее профилактики весьма ограничены. При этом 68,5 % причин ВСС приходится на группу сердечно-сосудистых заболеваний, которые можно диагностировать при жизни и своевременно провести лечебно-профилактические мероприятия [1–3, 5, 7].

Поскольку основной риск (26 %) внезапной сердечной смерти связан с развитием у спортсменов патологического спортивного сердца, поэтому на первом месте в перечне мер профилактики опасных для жизни состояний должно быть информирование тренерско-преподавательского состава о причинах и механизмах развития, первых признаках и способах ранней диагностики специфических сердечно-сосудистых заболеваний у спортсменов, а также видах лечебно-профилактических мероприятий.

В связи с вышеизложенным в образовательный процесс повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта в Институте повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма (ИППК) обязательно включен раздел «Медико-биологические основы подготовки по видам спорта». Данный раздел содержит курс лекционных занятий (от 6 до 10 часов) по следующим актуальным темам:

Тема 1. «Физиолого-биохимические основы спортивной подготовки»

1. Адаптация организма к физическим и психоэмоциональным нагрузкам спортивной деятельности.

2. Основы энергообеспечения мышечной деятельности: принципы и механизмы.

3. Характеристика спортивной деятельности.

3.1. Физиологическая характеристика движений спортсмена.

3.2. Требования к функциональному состоянию ведущих систем организма спортсмена.

3.3. Физиологическая характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах спорта.

3.4. Особенности энергообеспечения мышечной деятельности и целенаправленная тренировка.

4. Психофизиологическая характеристика состояний, возникающих при выполнении тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тема 2. «Медико-биологические основы безопасности и эффективности спортивной деятельности»

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

1.1. Спортивный травматизм: причины возникновения травм, специфические травмы в зависимости от вида спорта, способствующие факторы и причины развития профессиональных заболеваний спортсменов, меры профилактики.

1.2. Факторы, влияющие на безопасность и эффективность выполнения физической нагрузки.

2. Спортивное сердце: механизм развития, причины развития сердечно-сосудистых заболеваний у спортсменов, первые признаки и методы ранней диагностики заболеваний сердца, средства и методы восстановления и повышения работоспособности сердца.

3. Внезапная сердечная смерть: способствующие факторы и причины развития, профилактика опасных для жизни состояний.

Раздел «Медико-биологические основы подготовки по видам спорта» разработан автором при выполнении НИР ИППК по теме 1.2.4. «Теоретико-методические основы повышения квалификации и переподготовки кадров в области физической культуры и спорта» на основании результатов обобщения и анализа современных источников [1–5, 7, 8]. При составлении учебно-тематического плана повышения квалификации слушателей тематики раздела корректируются и дополняются с учетом специфики профессиональной деятельности тренеров и инструкторов по видам спорта.

Для определения образовательных запросов слушателей и оценки степени удовлетворенности полученными знаниями Центром психологической службы образования ИППК постоянно проводится анализ результатов анкетирования слушателей. Эффективность такого подхода в образовательном процессе повышения квалификации специалистов можно продемонстрировать на примере проведения повышения квалификации «Современные основы психолого-педагогической и практической подготовки», которые были организованы в 2011 г. по запросу Центра специальной подготовки БФСО «Динамо» для инструкторов по специальному альпинизму и практической стрельбе [6].

По результатам мониторинга качества образовательного процесса, проведенного Центром психологической службы образования ИППК, установлено, что 93 % слушателей повышения квалификации «Современные основы психолого-педагогической и практической подготовки в специальном альпинизме» удовлетворены полученными знаниями. При этом 72 % слушателей отметили, что лекционные занятия по разделу «Медико-биологические основы подготовки альпинистов», которые содержали темы «Физическая подготовка в специальном альпинизме» и «Медико-биологические основы безопасности и эффективности деятельности альпиниста», являлись наиболее актуальными для учебно-методической работы инструктора по специальному альпинизму.

При оценке образовательного процесса повышения квалификации «Основы психолого-педагогической и практической подготовки в практической стрельбе» отмечена высокая удовлетворенность слушателей полученными знаниями (94 %). Установлено, что раздел «Физиолого-биохимические основы спортивной под-

готовки», содержащий темы «Физиологическая характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в практической стрельбе», «Адаптация организма к физическим и психоэмоциональным нагрузкам», «Психофизиологическая характеристика состояний, возникающих при спортивной деятельности», 35 % слушателей отметили как наиболее важный для инструктора по практической стрельбе.

Таким образом, результаты мониторинга образовательного процесса на факультете повышения квалификации ИППК указывают на высокую практическую значимость информирования специалистов отрасли о современных задачах спортивной медицины.

1. Гаврилова, Е.А. Спортивное сердце. Стрессорная кардиомиопатия / Е.А. Гаврилова. – М.: Советский спорт, 2007. – 200 с.
2. Гаврилова, Е.А. Внезапная смерть в спорте / Е.А. Гаврилова. – М.: Советский спорт, 2011. – 196 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
4. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
5. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины: учеб.-метод. рекомендации для врачей / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский. – М.: Советский спорт, 2011. – 130 с.
6. Обучение в центре специальной подготовки БФСО «Динамо» [Электронный ресурс] / Центр специальной подготовки БФСО «Динамо». – Минск, 2012. – Режим доступа: <http://special-training.by>. – Дата доступа: 06.03.2012.
7. Чашин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте: науч.-практ. рекомендации / М.В. Чашин, Р.В. Константинов. – М.: Советский спорт, 2010. – 176 с.
8. Спортивные травмы [Электронный ресурс] / Новости спортивной медицины. – М., 2012. – Режим доступа: <http://www.sportmedicine.ru>. – Дата доступа: 06.03.2012.

СОДЕРЖАНИЕ И ОЦЕНКА ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ РИТМОСТРУКТУРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДИДАКТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «МАКРОТЕКСТ – ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА»

О.Е. Афтимичук, канд. пед. наук, доцент,

Государственный университет физического воспитания и спорта,
Республика Молдова

Специфика ритмической организации дидактического общения учителя физической культуры заключается в проявлении широкого комплекса умений двигательной и коммуникативной деятельности. И та, и другая могут быть представлены сугубо самостоятельно либо в абстрактном виде, либо за редким исключением. Как правило, дидактическое общение учителя физической культуры является результатом симбиоза речевой и кинестетической деятельности (речедвигательной), в процессе взаимодействия которых синтезируется ритмовая структура техники общения (в широком смысле) на основе координации и интеграции адекватных подструктурных элементов. В этом плане целостная макродидактическая деятельность «Урок» должна быть подчинена, с одной стороны, целостному ритму общей двигательной деятельности и, с другой – соответствующему целостному ритму коммуникативной педагогической ситуации «Макротекст». Проект целостной двигательной деятельности должен рассматриваться, так же как и текст в виде определенной композиции, где ее операции и действия, соотносясь с дидактическими принципами, обеспечиваются адекватным коммуникативным ритмовым контекстом. В идеальном случае обеспечение каждого подструктурного компонента целостной двигательной деятельности «Макрокомпозиция» адекватными подструктурными компонентами коммуникативной дидактической деятельности «Макротекст» осуществляется на основе и в рамках производного интегрального фактора «ритмоструктурный компонент» дидактического общения. Таким образом, ориентируясь на педагогическое мастерство как на высокий уровень проектировочной и моделирующей деятельности (и в том, и в другом случае – уровень педагогической техники), необходимо отметить, что сам уровень «педагогического мастерства» в его показателях по реализации дидактического процесса зависит, в первую очередь, от уровня адекватности наложений ритмоструктурных основ композиционной двигательной и текстовой коммуникативной деятельности и, во вторую – от уровня проявления общих координационных способностей и сформулированных на их основе педагогических умений учителя физической культуры.

В системе школьного образования урок физической культуры представляет собой основную организационную форму процесса образования. Его структура предполагает внутреннюю организацию во времени однородных и неоднородных учебных ситуаций (деятельностей), следующих одна за другой в определенном порядке в соответствии с логикой учебного процесса, что детерминирует ритмовый характер процесса обучения [6]. В плане проектирования стереотипных учебных ситуаций на сегодняшний день определена структура урока-стереотипа, состоящая из следующих доминант-учебных ситуаций: подготовительная часть урока; основная часть урока; заключительная часть урока.

Каждой дидактической ситуации соответствует свой **инвариант** – текст-стереотип коммуникативно-дидактической деятельности-стереотипа [2]. Стереотип-инвариантами коммуникативно-дидактической де-

тельности дидактической ситуации «Подготовительная часть урока» являются, в основном, строевые и организующие упражнения, общеразвивающие и прыжковые упражнения, различные передвижения, игры и элементы танца, организационные моменты. В связи с этим формы общения по преимуществу будут: командно-указательные, объяснительные, демонстрационные и их сочетания. Не исключены и моменты частичной беседы (оргмоменты), словесная и другая сигнализация. Исходя из этого, можно сказать, что в данной учебной ситуации вербальное общение доминирует над другими его формами, где язык является компонентом структуры обучения, представляющего самое важное средство образования и, по определению Л. Клингберга [7], «...самое коммуникативное из всех средств», проявление и механизм которого реализуются посредством речи.

В коммуникативной системе «текст-интерпретатор» текст рассматривается не как языковая единица, как единица общения, то есть как «функциональная иерархически организованная содержательно-смысловая целостность, соотносимая с коммуникативно-познавательным намерением субъекта общения» [4, с. 46]. Структура текстовой деятельности эксплицируется в содержательно-смысловой структуре текста как целостной единицы общения, которая обладает своей макро- и микроструктурой [8].

В коммуникативно-дидактической деятельности учителя физической культуры макроструктуре текста будет соответствовать дидактический макротекст в системе целого урока или его основных доминант; например, дидактический макротекст подготовительной части урока, представляющей собой коммуникативную педагогическую ситуацию.

Макротекст детерминирует вербальное дидактическое общение учителя физической культуры во всей композиции подготовительной части урока и составляется из мезотекстов, представляющих тексты отдельно взятых, но последовательно расположенных упражнений-заданий. Например, текст сообщения задач урока, тексты проведения упражнений на внимание, ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений и т. д. В свою очередь, каждый мезотекст имеет набор микротекстов, включающих 1–2 предложения [5], ритмической основой которых является речевой такт, состоящий из 1–2 слов (исходя из специфики нашего предмета: [2]), заключающих в себе главное смысловое ударение [9]. Эти речевые такты должны быть расставлены в определенной ритмической последовательности для каждого микротекста, которые, в свою очередь, также должны иметь свое ритмическое расположение в мезотексте. Соответственно строится и макротекст. Т.М. Дридзе в связи с этим отмечает: «Текст – это органическая функциональная целостность... Нарушения в звеньях скажутся на состоянии целого. Система перестроится, выбьется из ритма, перестанет нормально функционировать» [3, с. 52].

На основе принятых к разработке приведенных здесь положений нами было осуществлено предварительное проектирование доминант процесса обучения, что дало возможность синтезировать основные характеристики урока-традиции (стереотипа). На базе этого был сформулирован проект доминант педагогической системы «Подготовительная часть урока по гимнастике» стереотип с учащимися средних классов с целью дальнейшего синтеза ее инварианта «Ритмоструктурная организация дидактического общения макротекста «Подготовительная часть урока».

Воспроизведение ритмической структуры дидактического общения учителя в системе подготовительной части урока возможно при использовании следующих доминант-характеристик ритма общения, опосредующих соответствующие доминанты дидактической технологии: координация, средства выразительности речи, издержки общения [1]. На основании представленных доминант-характеристик ритма дидактического общения был разработан протокол регистрации показателей ритмовой структуры дидактического общения учителя физической культуры в системе подготовительной части урока с целью выявления его количественных и качественных характеристик. В протокол было включено 18 параметров по регистрации ритмовой структуры дидактического общения учителя в системе подготовительной части урока (таблица 1).

Наблюдениям было подвергнуто 20 уроков-стереотипов учителей физической культуры (педагогический стаж более 10 лет), проведенных по теме «Гимнастика» с учащимися средних классов общеобразовательных школ г. Кишинева. Структура подготовительной части урока была единой для всех уроков. Учителю предоставлялась возможность самостоятельно определять только содержание структурных компонентов и форм их коммуникативного опосредования, не выходя за регламент дозировки и времени.

Анализ полученных результатов позволяет судить о том, что стереотипный проект подготовительной части урока, по так называемой «стихийно» сложившейся традиции (опыта) структуры ритма дидактического общения учителей физической культуры, может быть обеспечен 166 микротекстами, реализуемыми в рамках 9 минут и 20 секунд. В этом случае напряженность речепотока, представленная общим объемом в 664 ритмоструктурные единицы микротекстов (рем), составляет 71,4 рем/мин и ориентирована на умеренный темп речевоспроизводства. Конативный (организационно-управленческий) аспект общения обеспечивается, в первую очередь, использованием рече-зрительной координации (75,6 % случаев) и во вторую – рече-двигательной (24,4 %). Весьма незначительно представлена слухо-рече-двигательная координация оформления общения, связанная, в основном, с индивидуализацией и диалогизацией коммуникативно-дидактического процесса – 8 микротекстов, или же 32 рем, что составляет 4,8 % времени подготовительной части урока. Строгая регламентация видов деятельности, их чередований и дозирровок обуславливает и соответствующее распределение видов ритма речевоспроизводства, при котором преобладает переменный-монотонный ритм – 47,8 % случаев, дополняющийся монотонным (равномерным) ритмом – 28,9 % и сложным – 23,3 %.

Таблица – Протокол регистрации показателей ритмовой структуры дидактического общения учителей физической культуры в процессе проведения подготовительной части урока-стереотипа по гимнастике

Мезо-дидактические ситуации	Время	Координация						Средства выразительности							Исдержки общения		
		Всего микротекстов	Из них не адекватных мезоструктуре	Рече-двигательная	Рече-зрительная	Слухо-речевая-двигательная	Необоснованные паузы	Ритм			Темп	Изменения интонации	Изменения динамики	Обоснованные паузы	Жесты	Необоснованные повторы слов и подсчета	Терминологические ошибки
								Монотонный	Переменно-монотонный	Сложный							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	с	ед.	ед.	%	%	ед.	с	%	%	%	уд/мин	ед.	ед.	с	ед.	ед.	ед.
Построение, рапорт	20	4	–	–	100	–	3	–	80	20	78	2	2	4	2	–	–
Сообщение задач урока	20	5	1	–	100	–	–	–	–	100	80	2	1	4	2	–	–
Упражнение на орг. внимания	20	4	–	–	100	–	7	80	20	–	80	4	1	–	2	4	–
Ходьба	100	35	3	30	70	2	30	–	100	–	118	4	6	–	4	20	2
Бег	120	37	5	30	70	2	55	–	30	70	140	6	10	–	6	24	4
Ходьба (восст-е р-ты функц. сист.)	20	4	–	80	20	–	–	–	90	10	60	1	1	4	2	4	–
Перестроение	20	6	2	–	100	–	4	80	10	10	120	2	1	4	4	8	1
Общеразвивающие упражнения	220	64	–	80	20	4	24	80	20	–	78	8	4	–	2	64	4
Перестроение	20	7	3	–	100	–	–	20	80	–	118	2	2	6	2	8	1
Итого:	560	166	14	24,4	75,6	8	123	28,9	47,8	23,3	4 вида	31	28	22	26	132	12
	мин	рем мин	рем	%	%	рем	%	%	%	%	вид	ед. мин	ед. мин	%	ед. мин	% от 64	ед. мин
Итого:	9,2	66,4	56	24,4	75,6	32	22,0	28,9	47,8	23,3	1м,4ум зус,1б	3,3	3,0	3,9	2,8	20,0	1,3

Примечание: *рем* – ритмические единицы микротекста; *м* – медленный; *ум* – умеренный; *ус* – ускоренный; *б* – быстрый темп

Выразительность речи обеспечивается изменениями интонаций (3,3 ед./мин), изменением динамики голоса (3,9 ед./мин) и согласуется с приближенным уровнем выразительности кинестетического общения: жестами – 2,8 ед./мин и обосновывается паузами – 3,9 % всего общения, или же 2,7 % микротекстов этой части урока. Темповая структура макродидактической ситуации распределяется в диапазоне от медленного темпа (60 уд/мин) – 1 мезотекст, до быстрого (140 уд/мин) – 4 мезотекста и ускоренный темп (118–120 уд/мин) – 3 мезотекста.

Рассматривая факторы издержек общения как результат определенной неадекватности системосоставляющих компонентов ритмовой структуры, либо их неадекватного наложения можно отметить, что необоснованная параллельная идентификация учителем темпа двигательных действий с речевыми порождает соразмерные идентичные единицы дискоординации – необоснованные паузы (84 ед. – 22 % от общего времени) и необоснованные повторы слов подсчета (20 % рем). Это говорит о том, что механическое наложение учителем речевого темпа на темп двигательной деятельности при сформировавшемся у него стереотипе умеренного темпа общения приводит либо к его продолжению, но уже за счет воспроизводства и наложения на каждую темповую единицу микротекста (слов подсчета, звуковой сигнализации: хлопки, отбивы, удары и т. п.).

Представленный анализ характеристик ритмовой структуры дидактического общения учителя физической культуры в системе «Подготовительная часть урока-стереотип» позволяет определить количественные и качественные показатели дидактической технологии, их зависимость, в первую очередь, от общей координации деятельности, речевой и двигательной, и темпового фактора. Учитывая прямую взаимосвязь последнего с общей координацией деятельности, можно направлено ориентироваться на его уровень при построении и воспроизводстве микро- и мезодидактической текстуальной структуры, содержание которой будет обладать способностью к полнейшему наложению на дидактический проект. В частности, если в данном случае рассматривать уровень наложения теоретически возможного проекта макроструктуры текста по времени, чисто затраченного на его реализацию (из 560 с общего времени необоснованные паузы составляют 123 с), то, сохраняя полученную напряженность речепотока (1,18 рем/с) в пересчете только лишь на потерянное время, мы получим 146 рем, что сравнимо с потерей одной мезодидактической ситуации среднего или большого уровня (например, «бег», «ходьба», 2/3 «комплекса ОРУ»). Если же к этому количеству прибавить еще и необоснованные повторы слов и подсчета (132 рем), то окончательный объем (278 рем) будет сравним или превышать потерю одной мезодидактической ситуации самого большого уровня («ОРУ»), что составляет 42,0 % потери времени в реализации дидактической ситуации «Подготовительная часть урока».

Таким образом, полученные характеристики, качественные и количественные уровни структурного состава ритма общения макротекста коммуникативной дидактической ситуации «Подготовительная часть урока», можно считать как стереотип ритма дидактического общения учителя физической культуры в системе «Подготовительная часть урока», а его уровень, полученный на основе среднегрупповых показателей, соотносить к среднему (оптимальному) уровню умения педагогической деятельности.

1. Афтимичук, О.Е. Формирование ритма дидактического общения у студентов институтов физической культуры: дис. ... канд. пед. наук / О.Е. Афтимичук. – Кишинев, 1998. – 301 с.
2. Данаил, С.Н. Методика подготовки студентов факультетов физического воспитания к коммуникативной дидактической деятельности: дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Данаил. – Л., 1989. – 272 с.
3. Дридзе, Т.М. Язык и социальная психология: учеб. пособие для фак-тов журналистики и филолог. фак-тов ун-тов / Т.М. Дридзе; под ред. проф. А.А. Леонтьева. – М.: Высш. школа, 1980. – 224 с.
4. Дридзе, Т.М. Текстовая деятельность в структуре социальной коммуникации. – М.: Наука, 1984. – 268 с.
5. Зорина, Л.Я. Слово учителя в учебном процессе / Л.Я. Зорина. – М.: Знание, 1984. – 80 с.
6. Кан-Калик, В.А. Как овладеть элементами театральной педагогики / В.А. Кан-Калик // Учителю о педагогической технике; под ред. Л.И. Рувинского. – М.: Педагогика, 1987. – С. 87–107.
7. Клингберг, Л. Проблемы теории обучения: пер. с нем. / Л. Клингберг. – М.: Педагогика, 1984. – 256 с.
8. Петров, В.В. От философии языка к философии сознания (Новые тенденции и их истоки). – В кн.: Философия, логика, язык / В.В. Петров. – М.: Прогресс, 1987. – С. 3–17.
9. Петрова, А. Сценическая речь: учеб. пособие / А. Петрова. – М.: Искусство, 1981. – 191 с.

НОВАЦИИ В НЕПРЕРЫВНОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

А.В. Баранашиник,

Институт парламентаризма и предпринимательства, Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма
Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

1 сентября 2011 года вступил в силу Кодекс Республики Беларусь об образовании (далее – Кодекс об образовании) [2].

В системе образования с принятием и вступлением в силу данного Кодекса предусмотрена реализация образовательных программ дополнительного образования, включающих, в частности, дополнительное образо-

вание взрослых. При этом следует отметить, что в ранее действовавшем Законе «Об образовании» не было четкого разделения норм, устанавливающих порядок организации дополнительного образования детей и молодежи, и взрослых. В ст. 8 данного закона было указано, что дополнительное образование «может осуществляться на всех уровнях основного образования, а также включает: внешкольное воспитание и обучение; повышение квалификации и переподготовку кадров» [1, 3].

В Кодексе об образовании дополнительное образование взрослых регулируется в нормах одноименного раздела XIV, в который включены главы с 50 по 54 включительно (статьи 240–255).

Необходимо при этом отметить, что в развитие ряда норм как раздела XIV названного Кодекса, так и других правовых норм данного законодательного акта, к примеру ст. 250, принято постановление Совета министров Республики Беларусь от 15 июля 2011 г. № 954 «Об отдельных вопросах дополнительного образования взрослых», вступившее в силу как и Кодекс об образовании с 1 сентября 2011 года [4]. Этим постановлением правительства Республики Беларусь утверждены: Положение о порядке признания учреждения дополнительного образования взрослых ведущим учреждением образования в отрасли; перечень профилей образования и (или) направлений образования, закрепленных за республиканскими органами государственного управления для разработки образовательных стандартов переподготовки руководящих работников и специалистов [7]; Положение о непрерывном профессиональном образовании руководящих работников и специалистов [8]; Положение о непрерывном профессиональном обучении по профессиям рабочих [9]; Положение об обучающих курсах дополнительного образования взрослых [10].

Обращает на себя внимание то, что в отличие от действовавших ранее Положения о непрерывном профессиональном обучении рабочих (служащих), которое утверждалось постановлением министров Республики Беларусь от 15 мая 2007 г. № 599 [5] и Положением о порядке осуществления повышения квалификации, стажировки и переподготовки работников, которое было утверждено постановлением Совета министров Республики Беларусь от 12 марта 2008 г. № 379 [6] – вопросы, касающиеся непрерывного профессионального образования (обучения) руководящих работников и специалистов, а также рабочих получили закрепление в рамках одного нормативного правового акта, принятого Советом министров Республики Беларусь, а именно постановления от 15 июля 2011 г. № 954.

Вместе с тем, понятие «непрерывное профессиональное образование» содержится только в Положении о непрерывном профессиональном образовании руководящих работников и специалистов применительно к специалистам, имеющим высшее и среднее специальное образование. Из данного понятия следует, что непрерывное профессиональное образование руководящих работников и специалистов – это образование руководящих работников и специалистов, направленное на их профессиональное совершенствование, освоение новых методов, технологий и элементов профессиональной деятельности, формирование профессиональных навыков, а также присвоение новой квалификации на уровнях высшего и среднего специального образования.

Применительно к непрерывному профессиональному обучению по профессиям рабочих в соответствующем положении, утвержденном постановлением правительства Республики Беларусь от 15 июля 2011 г. № 954, данное понятие не раскрывается относительно получения этого образования лицами, которые будут обучаться по профессиям рабочих. Однако в действовавшем Положении о непрерывном профессиональном обучении рабочих (служащих), утверждавшемся постановлением Совета министров Республики Беларусь от 15 мая 2007 г. № 599, было указано, что под непрерывным профессиональным обучением рабочих (служащих) для целей данного Положения «понимается процесс обучения, направленный на профессиональное совершенствование рабочих (служащих), который осуществляется в течение всей трудовой деятельности». Следует полагать, что это определение при его большей направленности к развитию современных технологий и процессов могло бы содержаться и в новом Положении о непрерывном профессиональном обучении рабочих (служащих).

Названные нормативные правовые акты, утвержденные постановлением № 954, предусматривают, что руководящие работники и специалисты получают непрерывное профессиональное образование при освоении содержания следующих образовательных программ дополнительного образования взрослых: образовательной программы повышения квалификации руководящих работников и специалистов; образовательной программы переподготовки руководящих работников и специалистов, имеющих высшее образование; образовательной программы переподготовки руководящих работников и специалистов, имеющих среднее специальное образование; образовательной программы стажировки руководящих работников и специалистов; образовательной программы обучения в организациях. В свою очередь, непрерывное профессиональное обучение по профессиям рабочих включает реализацию таких образовательных программ дополнительного образования взрослых, как: образовательной программы повышения квалификации рабочих (служащих); образовательной программы переподготовки рабочих (служащих); образовательной программы профессиональной подготовки рабочих (служащих).

Также определено, что непрерывное профессиональное образование руководящих работников и специалистов может осуществляться в учреждениях дополнительного образования взрослых, иных учреждениях образования, реализующих образовательные программы дополнительного образования взрослых, иных организациях, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную деятельность, реализующих образовательные программы дополнительного образования взрослых.

Образовательный процесс при реализации образовательных программ повышения квалификации, переподготовки, профессиональной подготовки рабочих (служащих) осуществляется: в учреждениях дополнительного образования взрослых; в иных учреждениях образования, реализующих образовательные программы дополнительного образования взрослых; в иных организациях, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную деятельность, реализующих образовательные программы дополнительного образования взрослых.

В соответствии со ст. 59 Кодекса об образовании для получения, в частности, дополнительного образования взрослых при освоении содержания образовательной программы повышения квалификации руководящих работников и специалистов, образовательной программы повышения квалификации рабочих (служащих), образовательной программы переподготовки руководящих работников и специалистов, имеющих высшее образование, образовательной программы переподготовки руководящих работников и специалистов, имеющих среднее специальное образование, образовательной программы переподготовки рабочих (служащих), образовательной программы профессиональной подготовки рабочих (служащих), образовательной программы стажировки руководящих работников и специалистов, на платной основе заключается договор.

Договор с несовершеннолетним гражданином заключается только с письменного согласия его законного представителя. Типовые формы договоров утверждаются правительством Республики Беларусь.

Таким образом, со вступлением в силу Кодекса об образовании образовательные отношения по повышению квалификации, переподготовке, профессиональной подготовке и стажировке работников должны реализовываться через заключение соответствующих договоров на оказание образовательных услуг.

Необходимость прохождения непрерывного профессионального образования руководящих работников и специалистов устанавливается руководителем организации на основании потребности руководящих работников и специалистов в повышении квалификации, переподготовке, стажировке. При этом руководитель организации направляет работников для получения образования при освоении содержания образовательной программы повышения квалификации руководящих работников и специалистов по мере необходимости, но не реже одного раза в 5 лет (работников внешнеэкономических и маркетинговых служб – не реже одного раза в 3 года). Этот же срок предусматривался и в прежнем положении, за исключением работников внешнеторговых и маркетинговых служб, для которых Положением о непрерывном профессиональном образовании руководящих работников и специалистов установлен иной срок, предусматривающий периодичность повышения ими квалификации.

Следовательно, можно говорить о том, что руководящий работник и специалист может быть направлен для прохождения повышения квалификации не только раз в 5 лет или в 3 года, но и в течение меньшего срока, если этого требуют интересы производственной деятельности.

В отличие от непрерывного профессионального образования руководящих работников и специалистов, непрерывное профессиональное обучение по профессиям рабочих осуществляется в случае необходимости данного обучения для собственных нужд организации в соответствии с коллективным договором, соглашением, трудовым договором, по заявкам других организаций на основе договоров. Фактически это правило остается неизменным, поскольку оно действовало и в Положении о непрерывном профессиональном обучении рабочих (служащих), которое было утверждено постановлением Совета министров Республики Беларусь от 15 мая 2007 г. № 599.

В положениях о непрерывном профессиональном образовании (обучении) не содержится определения таким компонентам непрерывного профессионального образования (обучения), как повышение квалификации, переподготовка, стажировка, профессиональная подготовка рабочих (служащих). В ранее действовавших нормативных правовых актах эти определения содержались.

В Положении о непрерывном профессиональном образовании руководящих работников и специалистов, утвержденном постановлением Совета министров Республики Беларусь от 15 июля 2011 г. № 954, закреплена особенность, касающаяся повышения квалификации руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма. Суть ее состоит в следующем. При реализации образовательной программы повышения квалификации руководящих работников и специалистов, обучающихся в Институте повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», наполняемость учебных групп слушателей, работающих в специализированных учебно-спортивных учреждениях, средних школах, училищах олимпийского резерва в должности тренера-преподавателя по спорту по следующим видам спорта-конькобежный спорт, каратэ WKF, парусный спорт, прыжки в воду, прыжки на батуте, фигурное катание, хоккей на траве, современное пятиборье, водное поло – составляет не менее 15 человек, бадминтон, кикбоксинг, плавание синхронное, ориентирование спортивное, воднолыжный спорт, армрестлинг WAF, пауэрлифтинг, судомодельный спорт, фристайл, шашки, триатлон – не менее 10 человек.

В то же время других каких-либо особенностей по организации и проведению непрерывного профессионального образования работников сферы физической культуры, спорта и туризма в нормах, регулирующих образовательную деятельность граждан, не предусмотрено.

1. Баранашник, А.В. Новации в непрерывном профессиональном образовании (обучении) работников / А.В. Баранашник // Консультант Плюс: Беларусь. Технология Проф. [Электронный ресурс] / ООО «Юр-спектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2012.
2. Кодекс Республики Беларусь об образовании, 13 января 2011 г., № 243 – 3 // Консультант Плюс: Беларусь. Технология Проф. [Электронный ресурс] / ООО «Юр-спектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2012.
3. Об образовании: Закон Республики Беларусь, 29 октября 1991 г., № 1202 – XII: в ред. Закона Республики Беларусь, 19 марта 2002 г., № 95 – 3 // Консультант Плюс: Беларусь. Технология Проф. [Электронный ресурс] / ООО «Юр-спектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2012.
4. Об отдельных вопросах дополнительного образования взрослых: постановление Совета Министров Республики Беларусь, 15 июля 2011 г., № 954 // Консультант Плюс: Беларусь. Технология Проф. [Электронный ресурс] / ООО «Юр-спектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2012.
5. Положение о непрерывном профессиональном обучении рабочих (служащих), утв. Постановлением Министров Республики Беларусь, 15 мая 2007 г., № 599 // Консультант Плюс: Беларусь. Технология Проф. [Электронный ресурс] / ООО «Юр-спектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2012.
6. Положение о порядке осуществления повышения квалификации, стажировки и переподготовки работников, утв. Постановлением Совета министров Республики Беларусь, 12 марта 2008 г., № 379 // Консультант Плюс: Беларусь. Технология Проф. [Электронный ресурс] / ООО «Юр-спектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2012.
7. Положение о порядке признания учреждения дополнительного образования взрослых ведущим учреждением образования в отрасли; перечень профилей образования и (или) направлений образования, закрепленных за республиканскими органами государственного управления для разработки образовательных стандартов переподготовки руководящих работников и специалистов, утв. Постановлением Совета министров Республики Беларусь, 15 июля 2011 г., № 954 // Консультант Плюс: Беларусь. Технология Проф. [Электронный ресурс] / ООО «Юр-спектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2012.
8. Положение о непрерывном профессиональном образовании руководящих работников и специалистов, утв. Постановлением Совета министров Республики Беларусь, 15 июля 2011 г., № 954 // Консультант Плюс: Беларусь. Технология Проф. [Электронный ресурс] / ООО «Юр-спектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2012.
9. Положение о непрерывном профессиональном обучении по профессиям рабочих, утв. Постановлением Совета министров Республики Беларусь, 15 июля 2011 г., № 954 // Консультант Плюс: Беларусь. Технология Проф. [Электронный ресурс] / ООО «Юр-спектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2012.
10. Положение об обучающих курсах дополнительного образования взрослых, утв. Постановлением Совета министров Республики Беларусь, 15 июля 2011 г., № 954 // Консультант Плюс: Беларусь. Технология Проф. [Электронный ресурс] / ООО «Юр-спектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2012.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ВОРОНЕЖСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

*А.Э. Беланов, канд. пед. наук, доцент,
О.В. Гришаев, канд. ист. наук, доцент,
ФБГОУ ВПО «Воронежский государственный университет»,
Российская Федерация*

Учебная дисциплина «Физическая культура» согласно Федеральному государственному образовательному стандарту нового поколения является самостоятельным циклом в учебных планах подготовки бакалавров.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие общекультурные компетенции:

- умение критически оценивать собственные достоинства и недостатки, выбирать пути и средства развития первых и устранения последних;
- владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Раздел «Физическая культура» реализуется в объеме 400 часов, из которых практический (в том числе игровые виды спорта) должен составлять не менее 360 часов. Минимальные требования к уровню подготовленности бакалавров, завершивших обучение по дисциплине «Физическая культура», состоят в том, что они должны: понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Кафедры физического воспитания и спорта сами разрабатывают свои рабочие программы, в которые вносятся научно обоснованные изменения и дополнения (сверх требований государственного образовательного стандарта) в формы организации, в содержание учебного материала, в подведение итогов его освоения с учетом региональных, материально-технических условий, наличия и квалификации педагогических кадров. Преподавателю предоставлена свобода в выборе путей, средств и методов реализации требований государственного стандарта. Он может самостоятельно разрабатывать индивидуальные занятия, учебно-тренировочные и другие спортивные мероприятия, тем самым беспрепятственно реализовывать свой творческий потенциал.

Учебный материал по дисциплине «Физическая культура» дифференцирован через систему теоретических, методико-практических, учебно-тренировочных и контрольных занятий. Решение этих задач возлагается на кафедру физического воспитания и спорта, которая в соответствии с Положением о высших учебных заведениях является основным учебно-структурным подразделением вуза, осуществляющим учебную, научно-методическую, спортивную и массовую оздоровительную работу. Воронежский государственный университет насчитывает 12909 студентов дневного отделения, обучающихся на 17 факультетах.

Теоретические занятия, включающие тематические лекции содержат:

- философские, психолого-педагогические, социально-биологические знания основ физической культуры и спорта, необходимые для формирования здорового образа жизни, учета индивидуальных особенностей организма при использовании средств физической культуры в профилактике заболеваний, травматизма, вредных привычек;
- методические основы использования средств физической культуры и спорта на работе, отдыхе, в быту и т. д.

Методико-практические занятия предусматривают: освоение и самостоятельное воспроизводство студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие следует после усвоения соответствующей теоретической темы.

Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимого недельного минимума двигательной активности в период обучения студента, достижение и поддержание им оптимального уровня физической подготовленности.

В процессе регулярных занятий приобретает опыт совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, осваиваются жизненно-необходимые навыки, формируется устойчивое мотивационно-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности. На этих занятиях развивается познавательная творческая активность, направленная на самостоятельное использование средств физической культуры в целях физического самосовершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности [4].

Контрольные занятия посредством тестирования обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических и методических знаний о состоянии и динамике физического развития, общей и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента [2].

Учебная работа по физическому воспитанию студентов 1-го курса начинается с комплектации учебных групп после прохождения ими медицинского осмотра. В результате студенты распределяются по трем учебным отделениям: *специальному* (с отклонениями в здоровье), *основному* (здоровые) и *спортивному* (имеющие спортивные разряды).

В *специальное учебное отделение* зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу (численный состав – 10–12 человек). Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы [1]. В настоящее время количество студентов с выраженными отклонениями в состоянии здоровья продолжает увеличиваться и превышает 26 % от общего числа обучающихся. Поэтому для восстановления и сохранения здоровья таких студентов в педагогическом процессе особое место занимают следующие направления:

- использование специальных физических упражнений для профилактики и борьбы с конкретным заболеванием;
- применение психорегулирующей тренировки;
- закаливание организма и рациональное питание;
- основы здорового образа жизни.

Студенты основной медицинской группы зачисляются в *основное учебное отделение* и имеют возможность на вступительной лекции по физической культуре выбрать одну из спортивных специализаций (игровые виды спорта, спортивные единоборства, легкая атлетика, спортивная аэробика, спортивное ориентирование, атлетизм, лыжный спорт). Численный состав учебных групп – 15–20 человек. Студенты основного отделения составляют около 70 % от общего числа студентов. Ввиду того, что студенты сделали свой выбор спортивного направления сами, посещаемость обязательных занятий по физическому воспитанию в Воронежском госу-

ниверситете составляет 65–70 % от общего контингента обучающихся на 1–4-м курсах дневного отделения. В перспективе при условии расширения спортивно-материальной базы университета можно увеличить количество спортивных дисциплин, а следовательно, расширить заинтересованность студентов в занятиях ориентированной физической культурой.

Студенты, имеющие спортивные разряды и звания, проходят обучение на *спортивном учебном отделении* и выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для их спортивной специализации. Отдельные студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением обязательных зачетно-контрольных нормативов, которые соответствуют общим требованиям и характеризуют развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Студенты спортивного отделения (порядка 10 % от общей численности) имеют возможность дальнейшего совершенствования в таких видах спорта как волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, настольный теннис, легкая атлетика, спортивная борьба, бадминтон, лыжные гонки, бокс, шахматы, русская лапта, спортивная аэробика, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, армспорт, гиревой спорт, спортивное ориентирование, плавание, полиатлон. Из студентов основного и спортивного отделений формируются сборные команды университета. В университете функционируют до 35 сборных команд по видам спорта, объединяющих свыше 700 студентов. Те студенты, которые не попали в учебное спортивное отделение, имеют возможность заниматься оздоровительными видами спорта, не входящими в программу региональной Универсиады (айкидо, таэквондо, рукопашный бой, большой теннис, различные виды фитнеса).

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно обоснованного объема двигательной активности (не менее 5 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре [5].

Таким образом, кафедра физического воспитания и спорта решает стоящие перед ней задачи. Коллектив кафедры обеспечивает физическое развитие и укрепление здоровья студентов, способствует дальнейшему физическому совершенствованию и повышению спортивного мастерства студентов, вооружает их знаниями по здоровьесбережению, теории и методике физической культуры и спорта, прививает будущим специалистам практические навыки по использованию средств физической культуры и спорта во время учебы и в будущей профессиональной деятельности, совершенствуя тем самым профессиональную подготовку студентов в вузе и повышая конкурентоспособность выпускников на рынке труда.

1. Евсеев, Е.Ю. Физическая культура: учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 444 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: [учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 386 с.
3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учебник для ин-тов и фак-тов физ. культуры / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 486 с.
4. Лотоненко, А.В. Культура физическая и здоровье / А.В. Лотоненко. – М.: Еврошкола, 2008. – 220 с.
5. Физическая культура и спорт в вузе: учеб.-метод. пособие / сост. А.Э. Беланов, О.В. Гришаев. – Воронеж: Б.и., 2009. – 48 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РАБОТАЮЩЕГО С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Е.Д. Белова, А.А. Синютин,

Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,
Республика Беларусь

Формирование профессионально значимых качеств предполагает формирование у будущих учителей физической культуры, которые будут работать с детьми с особенностями психофизического развития, таких нравственных качеств и жизненных установок, как эмпатия, активная общественная позиция, коммуникабельность, толерантность и др.

Мастерство учителя физической культуры, работающего в сфере специального образования, во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учениками, определяют быстроту и степень овладения ими различными умениями. К профессионально важным качествам учителя физической культуры относятся нравственные, коммуникабельные, волевые, интеллектуальные и психомоторные.

Учитель физической культуры должен обладать полным комплексом нравственных качеств: гуманизмом, вежливостью, честностью, требовательностью, оптимизмом и др., так как нравственное воспитание учеников должно базироваться не только на словесной форме воздействия на них, но, прежде всего, на личном примере. Учитель физической культуры обязан постоянно следить за собой, предъявлять к себе высокие требования.

Коммуникативные качества особенно важны при работе в сфере специального образования. К ним относятся общительность, вежливость, доброжелательность и ряд других, помогают тренеру устанавливать контакт с учениками в процессе общения и тем самым способствуют успеху работы учителя физической культуры.

Развитие волевых качеств является предпосылкой успеха в профессиональной деятельности учителя физической культуры, работающего с детьми с особенностями психофизического развития. Важнейшими волевыми качествами учителя физической культуры считаются: целеустремленность, инициативность, смелость, решительность, выдержка и самообладание. Все эти качества находятся в тесной взаимосвязи и взаимовлиянии.

Невыдержанный учитель физкультуры (как и любой другой учитель) не может успешно вести воспитательную работу с учениками, так как в их глазах он не обладает авторитетом. Нетерпеливые учителя физкультуры, желая быстрее достичь результата, форсируют нагрузки, нарушая тем самым принципы постепенности и доступности и ставя под угрозу здоровье учеников. Учитель физической культуры без самообладания будет теряться в конфликтных и неожиданно возникающих ситуациях. Не обладая настойчивостью, учитель физкультуры не сможет неукоснительно проводить в воспитании учеников свою линию.

Спокойствие и выдержка учителя физкультуры не должны подменяться его безразличием, равнодушием к своей работе. Он не должен выходить из себя, терять над собой контроль, переходить на грубый и оскорбительный тон. При работе с детьми с особенностями психофизического развития данные проявления категорически недопустимы.

Требования, предъявленные к деятельности учителя физической культуры, обуславливают наличие у него качеств перцептивной сферы (определяющих точность восприятия движений, быстроту восприятия и оценки ситуации), психомоторной сферы (влияющих на точность выполнения технических приемов при их показе). Многие упражнения, которые должен демонстрировать учитель физической культуры, требуют большой физической силы, гибкости, быстроты реакции. Поэтому учителю физической культуры необходимо поддерживать эти качества на должном уровне. А это связано с соблюдением режима питания, со слежением за своим здоровьем.

Мастерство учителя физической культуры обнаруживается в специфической интуиции – способности по невидимым для других признакам оценивать выполнение элементов, программ, предвидеть тенденции и прогнозировать развитие ученика и ученического коллектива [1].

К наиболее важным качествам личности учителя физической культуры, работающего с детьми с особенностями психофизического развития, относим эмпатию и толерантность. Толерантность традиционно рассматривается исследователями как основное положение взаимоотношений людей, терпимость к другому человеку, готовность принять других такими, какие они есть, и взаимодействовать с ними на основе согласия. В этой связи формирование толерантности у будущих учителей физической культуры, которые будут работать с детьми с особенностями психофизического развития, в настоящее время представляет собой отражение объективной потребности общества в новом типе личности – человеке толерантном.

Анализ результатов педагогических исследований проблемы толерантности (Вединапина В.А., Едыгова Н.П., Ильченко Л.П., Кудзиева Н.Ю., Крутова И.В., Наследова А.О., Недорезова Н.В., Толстикова С.Н., Фопель К.), позволяет утверждать, что толерантность может стать ценностью человека в процессе образования и самообразования. Эмоциональный компонент толерантности как качества личности проявляется в способности к эмпатии. Полноценная эмпатия безоценочна и в этом смысле по сути своей толерантна. Мы считаем такое качество личности, как эмпатия, архиважным для педагога, работающего в сфере специального образования,

Зарубежные исследователи (Маслоу А., Роджерс К.) в рамках гуманистической психологии отмечают, что эмпатия выступает механизмом взаимодействия, взаимовлияния и взаимопонимания в процессе общения; это ключевой процесс деятельности, связанной с взаимодействием с людьми. Феномен эмпатии рассматривается как способность индивида эмоционально отзываться на переживания другого (эмоциональное проникновение, чувствование в собеседника, установление эмоциональной идентификации, «со-настроенность» на единую эмоциональную волну, выражение сопереживания, сочувствия и соучастия собеседнику); как процесс безоценочного сопереживания одного человека реальным и актуальным переживаниям другого; как профессионально значимое качество личности – понимание ребенка, принятие его таким, какой он есть, признание ребенка как партнера в образовательном взаимодействии, сочувствие и сопереживание ребенку; как свойство личности, проявляющееся в ситуациях межличностного общения [2].

Толерантность, проявляющаяся в способности к эмпатии, является фундаментом эмоционально-нравственной готовности будущих педагогов к работе в условиях образовательной интеграции. Именно поэтому необходимо внимательно изучить и внести дополнения и изменения в содержание подготовки будущих учителей физической культуры в части формирования эмпатических способностей, эмпатической культуры личности, формирования толерантности как базового качества личности, необходимого для успешной работы с детьми с особенностями психофизического развития в условиях образовательной интеграции, обеспечения

условий их успешной социализации. Одним из направлений такой работы может и должна стать работа по разработке и внедрению в образовательный процесс учебной дисциплины, например, «Основы физического воспитания детей с особенностями психофизического развития», «Основы дидактики интегрированного физического воспитания», «Основы инклюзивного физического воспитания» и т. п.

Активная жизненная позиция является одним из важнейших факторов профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к работе с детьми с особенностями психофизического развития. В основе активной жизненной позиции лежат нравственные принципы, выступающие в качестве начала, исходного положения, руководящего правила поведения и деятельности, которые выражают отношение личности к другим людям. Нравственные принципы реализуются через знание, понимание. Активная жизненная позиция выражается в готовности жертвовать время и усилия с целью оказания помощи другим людям, когда педагог творит добро, выполняя долг по внутреннему убеждению как высшее проявление нравственной свободы, как господство педагога над самим собой [3, 4].

Разумеется, что формирование активной жизненной позиции зависит непосредственно от теоретической подготовки, усвоения нравственных, этических знаний в единстве гуманитарного и специального образования, что ведет к сближению нравственных чувств и интеллекта, которые, взаимодействуя, создают единство.

1. Ильин, Е.Л. Психология физического воспитания: учебник для ин-тов и фак-тов физ. культуры: 2-е изд., испр. и доп. / Е.Л. Ильин. – Спб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 428 с.

2. Кипурова, С.Н. Развитие эмпатии будущего учителя в процессе изучения педагогических дисциплин: дис. ... канд. пед. наук / С. Н. Кипурова. – Тула: 2006. – 196 с.

3. Гурин, В.Е. Формирование нравственного сознания и поведения старшеклассников / В. Е. Гурин. – М.: Педагогика, 1998. – 326 с.

4. Мамедов, Н.М. Социально-гуманитарное образование: новый взгляд на старую проблему / Н.М. Мамедов // Высшее образование в России. – 1993. – № 3. – С. 69–79.

ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Ж.Н. Бондарович,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Благодаря государственной поддержке физической культуры и спорта в сочетании с деятельностью общественных организаций в Республике Беларусь создана разветвленная сеть специализированных учебно-спортивных учреждений. В республике функционируют 450 детско-юношеских спортивных школ, 11 училищ олимпийского резерва, 20 школ высшего спортивного мастерства и центров олимпийской подготовки, в которых занимаются свыше 170 тыс. спортсменов.

В соответствии с задачами, стоящими перед ДЮСШ, ее деятельность следует учитывать и оценивать по следующим группам:

– показатели, характеризующие укрепление здоровья учащихся спортивных школ, улучшения их физического развития;

– показатели, характеризующие знания и умения, учащихся в области гигиены и первой медицинской помощи;

– показатели, характеризующие отношение к учебно-тренировочной деятельности;

– показатели успеваемости учащихся ДЮСШ (выполнение переводных и выпускных нормативов);

– показатели подготовки различных категорий общественных физкультурных кадров из числа учащихся ДЮСШ;

– показатели, характеризующие работу школы по выявлению детей, способных к спорту, по их начальной подготовке и передаче в ШВСМ или СДЮСШОР;

– показатели, характеризующие комплектование спортивной школы (оптимальное соотношение групп по возрасту, полу, годам обучения, сохранение контингента школы, согласно установленным нормативам, наличие в группах спортсменов определенной спортивной квалификации);

– показатели, характеризующие деятельность спортивной школы по оказанию методической помощи учебным заведениям в развитии массовой физической культуры и спорта.

Оценивая деятельность СДЮСШОР по этим показателям, следует добавить группу показателей, характеризующих деятельность спортивной школы по подготовке спортсменов высокой спортивной квалификации для пополнения сборных команд страны, команд мастеров по игровым видам спорта.

Оценивая деятельность ШВСМ, УОР, ЦОП и ЦОР, следует учитывать следующие показатели:

– уровень организации методического руководства деятельностью ДЮСШ и СДЮСШОР;

– контроль за выполнением индивидуальных планов подготовки ведущих спортсменов;

- количество учащихся, выполнивших норматив мастера спорта Республики Беларусь, мастера спорта международного класса;
 - количество спортсменов, входящих в сборные команды Республики Беларусь.
- К критериям эффективности функционирования спортивной школы необходимо отнести:
- экономическую эффективность (систему финансирования организации, себестоимость подготовки одного занимающегося, уровень заработной платы сотрудников);
 - организационно-управленческую эффективность (материально-техническая, кадровая, медико-биологическая обеспеченность, организация учебно-тренировочного процесса);
 - социально-педагогическую эффективность (показатели по заболеваемости, стабильности состава занимающихся, динамике прироста индивидуальных показателей физической подготовки и охвату детей занятиями физической культурой и спортом).

Улучшение качественных показателей работы спортивных школ связано со значительными затратами, поэтому критериями эффективности деятельности спортивных школ являются и показатели эффективности производимых затрат. Критериями эффективности деятельности спортивных школ могут быть показатели взаимосвязи между показателями подготовки спортсменов различных разрядов и численностью учащихся. При анализе различных критериев эффективности деятельности спортивных школ возможно выделение ведущих критериев, определяющих достижение основной цели.

Бюджет является основным документом, планомерно определяющим финансово-хозяйственную деятельность специализированных учебно-спортивных учреждений и содержащим информацию для проведения анализа эффективности ее функционирования. Бюджет на специальные мероприятия является не только основным документом для бухгалтерских отчетов и аудиторских проверок, но и материалом для анализа экономической и социальной эффективности затраченных ресурсов и поиска путей для ее повышения.

Эффективной организацией является и та спортивная структура, которая сочетает в себе все указанные выше составляющие для успешной предпринимательской и финансовой деятельности.

Ежегодно Министерством спорта и туризма Республики Беларусь проводится Республиканский смотр-конкурс среди специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ-училищ олимпийского резерва. Целью проведения республиканского смотра-конкурса является повышение эффективности деятельности специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва по подготовке спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса для национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта.

Проведение республиканского смотра-конкурса направлено на решение ряда задач. Основными из них являются:

- стимулирование деятельности специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва по подготовке спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса для национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр;
- оценка эффективности деятельности и определение лучших специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва по результатам подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса.

Республиканский смотр-конкурс проводится в следующих номинациях:

- 1) лучший (-ая, -ее): ЦОП, ЦОР, ШВСМ, спортивная школа, УОР;
- 2) лучшее отделение: высшего звена подготовки, спортивных школ, УОРа;
- 3) лучшая спортивно-оздоровительная работа в специализированных учебно-спортивных учреждениях;
- 4) лучший детский тренер;
- 5) лучший тренер высшего звена подготовки;
- 6) лучший тренер УОРа.

1. Организация и экономика физической культуры и спорта: учеб.-метод. пособие / В.М. Литвинович, О.А. Гусарова, Н.Ф. Денисенко. – 3-е изд., стереотип – Минск: БГУФК, 2011. – 117 с.

2. Положение о республиканском смотре-конкурсе среди специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ-училищ олимпийского резерва, утвержденного постановлением МСiT РБ от 10.06.2010 № 27.

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ»

О.В. Борисова, канд. физ. восп., доцент,

С.Ф. Матвеев, канд. пед. наук, профессор,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Актуальность. Сегодня Украина как никогда остро испытывает потребность в квалифицированных кадрах в сфере физической культуры и спорта. Процессы глобализации и евроинтеграции общества, миграция спортсменов, тренеров и других специалистов нашей области, конкурентоспособность на рынке труда предъ-

являет особые требования к структуре подготовленности специалистов сферы олимпийского и профессионального спорта, а следовательно, и к совершенствованию системы специального образования [2, 4].

Цель исследования – обоснование направлений использования системы современных знаний о профессиональном теннисе с целью совершенствования подготовки специалистов физического воспитания и спорта (на материале учебной дисциплины «Профессиональный спорт»).

Методы исследования: анализ, синтез и обобщение; сравнение, сопоставление и аналогия; абстрагирование, индукция, дедукция; моделирование; анализ научно-методической литературы и документальных источников; историко-логический, конкретно-исторический, сравнительно-исторический; системный подход и структурно-функциональный анализ; опрос и наблюдение; методы математической статистики.

Результаты исследований. Особое значение для развития спортивного движения в Украине имеет формирование объективной системы знаний в области спорта, в том числе и профессионального. Существенные изменения, происходящие в обществе, в частности, в сфере физической культуры и спорта, нашли свое отражение в системе специального образования Украины. Введение комплексной дисциплины «Профессиональный спорт» в 1994 г. в учебный план НУФВСУ (впервые в практике физкультурного образования) обусловлено проблемами в области физической культуры и спорта, а именно тем, что выпускник вуза должен владеть достаточными знаниями, умениями и навыками, позволяющими ему ориентироваться в нюансах требований той сферы деятельности, в которой специалисту необходимо будет ежедневно работать, решая первоочередные, профессиональные и другие проблемы.

Учебная программа дисциплины разработана в соответствии с Болонскими требованиями (кредитно-модульная система), согласно которой на ее преподавание на четвертом году обучения (4-й курс, 7-й семестр) на факультетах дневного отделения университета отведено 108 часов (таблица 1). Соответственно объему информации и сложности материала для овладения знаниями по модулям программы предусмотрено выделение разного количества учебных часов. Дисциплина «Профессиональный спорт» в сокращенных вариантах включена в учебные планы факультетов здоровья, физического воспитания, туризма, менеджмента и заочного обучения. Для студентов магистратуры также предусмотрен учебные часы по проблемам профессионального спорта. Таким образом, все студенты, обучающиеся в НУФВСУ, получают комплексные знания о профессиональном спорте.

Таблица 1 – Ориентировочная структура дисциплины «Профессиональный спорт»

№ темы	Название содержательных модулей и тем	Учеб- ные часы	Форма занятий		
			лек- ции	семи- нарские занятия	самостоя- тельная работа
Модуль I. <i>Профессиональный спорт</i> Содержательный модуль I. <i>Исторические, организационные, социально-экономические и правовые аспекты профессионального спорта</i>					
1	Предпосылки возникновения профессионального спорта	8	2	4	4
2	Становление и развитие профессионального спорта	10	2	4	6
3	Организационные основы профессионального спорта	10	2	4	6
4	Социально-экономические аспекты развития профессионального спорта	10	2	4	6
5	Правовые аспекты и трудовые отношения в профессиональном спорте	10	2	4	6
Общее количество часов		58	10	20	28
Количество кредитов		1,6	0,3	0,5	0,8
<i>Форма модульного контроля – письменная аттестация, реферат</i>					
Содержательный модуль II. <i>Профессиональный спорт: состояние, проблемы, перспективы</i>					
6	Отбор, подготовка спортсменов в профессиональном спорте	12	2	6	6
7	Система соревнований в профессиональном спорте	10	2	4	6
8	Состояние и перспективы развития профессионального спорта в Украине	10	2	4	6
9	Актуальные проблемы современного профессионального спорта	10	2	4	6
Общее количество часов		50	8	18	24
Количество кредитов		1,4	0,2	0,5	0,7
<i>Форма модульного контроля – письменная аттестация, контрольная работа, тестирование</i>					
Всего: часов		108	18	38	52
кредитов		3	0,5	1	1,5
<i>Форма итогового контроля – экзамен</i>					

Как компонент системы специального образования учебная программа дисциплины «Профессиональный спорт» существенно отражается на процессе подготовки будущих специалистов, позволяя существенным образом расширить объем и качество профессиональных знаний, а также возможность их практического применения в непростой для нашей страны период перехода от административно-командной системы к цивилизованным рыночным отношениям. Поэтому перестройка данной системы в НУФВСУ заранее предусматривала реализацию тесной взаимосвязи между достижением цели и приоритетов специального образования с определением конкурентной стратегии физкультурно-спортивной сферы в целом. Разработанный алгоритм, который прошел апробацию в учебном процессе, предусматривает реализацию пяти основных методических положений: разработку и применение модельных характеристик деятельности специалистов; использование ситуационного подхода во время моделирования управленческих задач; организацию обучения по модульному принципу; формирование у студентов образа мышления, содействующего реализации современных достижений в разных областях науки и практики; совершенствование системы контроля профессиональной пригодности будущих специалистов в учебном процессе [1, 3]. На рисунке показан связь содержания учебной программы дисциплины «Профессиональный спорт» со структурой подготовленности специалистов нашей области.

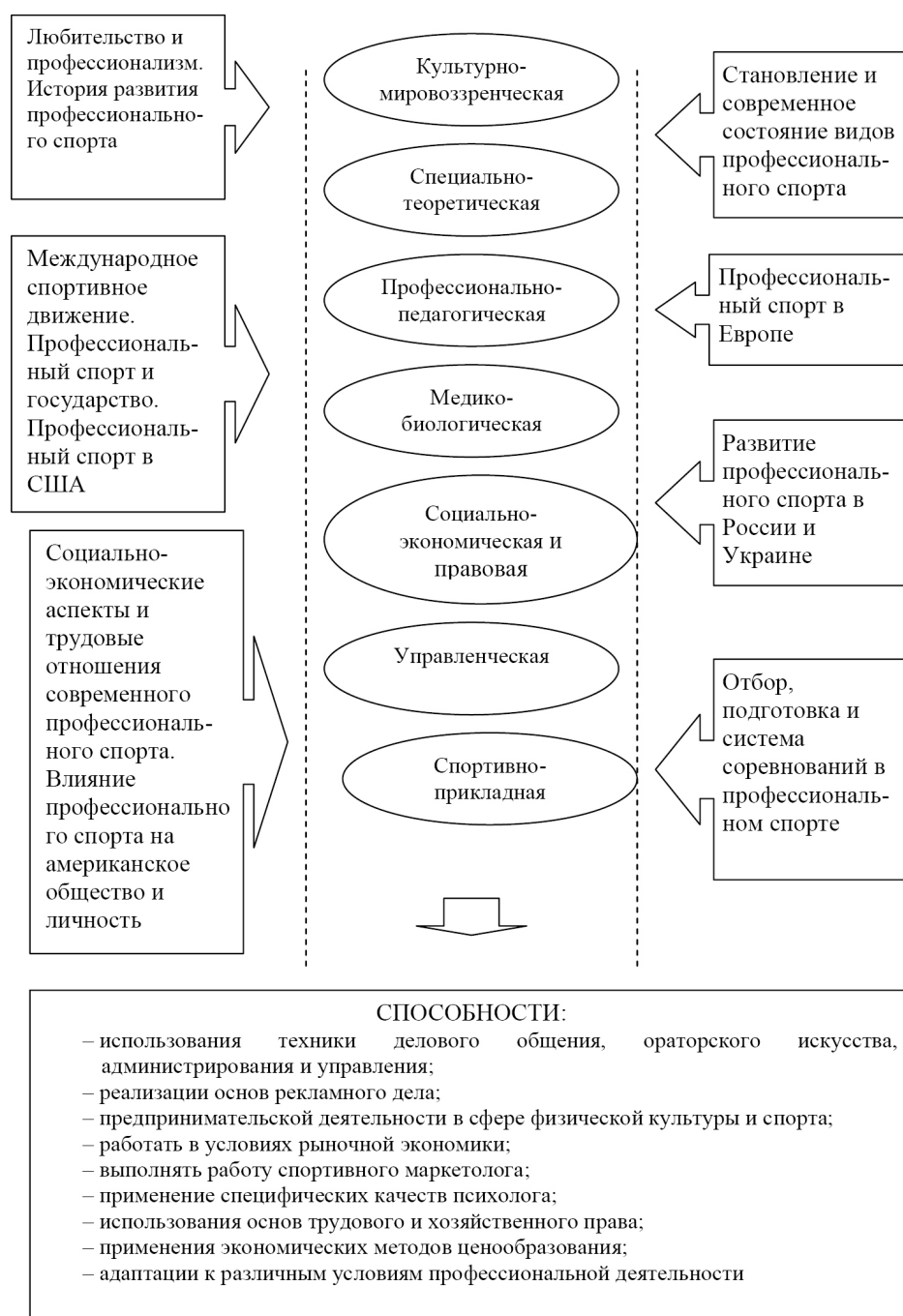


Рисунок – Связь разделов дисциплины «Профессиональный спорт» со структурой подготовленности кадров и развитием специфических способностей студентов

Вывод. Функционирование профессионального спорта принципиально отличается от олимпийского, что в обязательном порядке должно быть отражено в системе подготовки кадров в высших и средних специальных учебных заведениях отрасли знаний 0102 «Физическое воспитание, спорт и здоровье человека», направление подготовки 6.010202 «Спорт», образовательно-квалификационный уровень – бакалавр. Существенным повышением эффективности данной системы является введение дисциплины «Профессиональный спорт» в учебный план НУФВСУ (1994 г.), что позволило сформировать объективную систему знаний, всесторонне отразить процессы и явления, происходящие в физической культуре и спорте высших достижений – сферах практического приложения знаний, получаемых студентами во время обучения в вузе. Традиционная модель образования, направленная на реализацию репродуктивных методов обучения, в наше время теряет перспективность, в результате чего целесообразно изменить стратегические цели образования, переместить акценты со знаний специалиста на его личностные качества, одновременно выступающие и как цель, и как средство его подготовки.

1. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес / Укладачі: М.Ф. Степко [та инш.]: за ред. М. Ф. Степко. – Київ, 2004. – 60 с.
2. Олимпийский спорт: в 2 т. / В. Н. Платонов [и др.]: под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – Т. 2. – 696 с.: ил.
3. Хуторской, А.В. Методологические основы образовательного процесса / А.В. Хуторской // Современная дидактика: учебник для вузов. – СПб: Питер, 2001. – 544 с. – (Серия «Учебник нового века»).
4. Шкретий, Ю. М. Трансформация физкультурного образования в условиях интеграции в европейское образовательное пространство / Ю.М. Шкретий, Л.А. Харченко // XII Междунар. науч. конгресс «Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех»: материалы конференций. – М.: Физическая культура, 2008. – Т. 3. – С. 285–286.

ДОКУМЕНТАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УПРАВЛЕНИЯ

Е.А. Бородич, Т.А. Николайчик,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Информация признается важнейшим ресурсом, определяющим успех функционирования и развития как отдельной организации, так и общества в целом.

Под управленческой информацией понимается совокупность сведений, о процессах, протекающих внутри организации и в ее окружении, уменьшающих неопределенность управления и принятия решений.

Управленческая информация обладает некоторыми специфическими особенностями:

1. Она отражает свойства определенного материального объекта и поэтому имеет определенный источник возникновения;
2. Она обладает некоторыми свойствами материи, что позволяет получать, накапливать, уничтожать и передавать ее;
3. При передаче информации ее количество в субъекте управления остается неизменным, а в объекте управления обычно увеличивается;

Управленческую информацию спортивной организации, зафиксированную в документах, можно классифицировать по различным основаниям:

- по носителям (электронные, вещественные и т. п.);
- по направлению движения (входящая и исходящая);
- по источнику (внешняя и внутренняя);
- по содержанию (экономическая, правовая, техническая и пр.);
- по спектру применимости (одноцелевая связана с решением одной конкретной проблемы; многоцелевая – нескольких различных);
- по назначению (отчетная служит для анализа; оперативная – для корректировки деятельности организации; отчетная информация бывает статистической, собираемой в определенные сроки в стандартной форме и частично предоставляемой государственным органам, и не статистической);
- по возможности закрепления и хранения (фиксируемая на носителях информация может храниться практически бесконечно, не подвергаясь при этом искажению; не фиксируемая);
- по роли в управлении (основная информация имеет важное значение; вспомогательная самостоятельного значения не имеет);
- по степени готовности для использования (первичная информация представляет собой совокупность несистематизированных данных, полученных непосредственно из их источника и содержащих много лишнего, ненужного; промежуточная информация несет сведения, прошедшие через процесс предварительной «очист-

ки» и систематизации, позволяющий решить вопрос о конкретных направлениях и способах их дальнейшего использования; конечная информация дает возможность принимать обоснованные управленческие решения; промежуточная и конечная информация является, таким образом, вторичной, производной);

- по степени важности (особо важная, включающая сведения, необходимые для выполнения задачи, например, указания, предписания, инструкции; желательная, без которой, однако, можно обойтись – об итогах работы, перспективах на будущее, внутренней жизни и т. п.);

- по полноте (частичная информация может использоваться лишь в совокупности с другой; комплексная дает всесторонне исчерпывающие сведения об объекте и позволяет непосредственно принимать любые решения);

- по предназначению (универсальная информация необходима для решения любых задач; функциональная – родственных; индивидуализированная – данной, конкретной, уникальной проблемы);

- по характеру потребления (постоянная информация требуется в неизменной форме в течение длительного времени, например, законодательные акты, нормативы; она фиксируется на более стойких носителях и должна быть общедоступной; переменная используется в течение короткого срока, часто бывает одноразовой);

- по степени надежности (достоверная и вероятностная информация; характер последней может быть обусловлен принципиальной невозможностью получить от существующего источника надежные сведения, поскольку имеющиеся методы не позволяют это сделать; неизбежными искажениями при их передаче, заведомым распространением изначально ложных сведений);

- по способам распространения (устная, письменная и комбинированная информация);

- по возможности использования информации (аутентичной – соответствующей действительности, пригодной; дефектной – не соответствующей действительности, непригодной).

Эффективное управление спортивными организациями невозможно без использования информации. Управление по своей сути это подготовка, принятие и осуществление серии последовательных решений управляющей системы на основе информации. Эта информация отражает состояние управляемого объекта и окружающей среды, а также степень исполнения (или невыполнения) принятых управленческих решений.

Управление социальными системами, их подсистемами и организациями предполагает производство, воспроизводство и применение различных видов информации.

В деятельности организаций ФКиС оно включает:

- 1) производство информации в виде обобщения практического опыта;
- 2) сбор, отбор, оценка информации, необходимой для управления;
- 3) аналитико-синтетическая переработка информации (классификация);
- 4) хранение и поиск информации;
- 5) размножение и распространение информации, передача ее исполнителю;
- 6) использование информации;
- 7) контроль за эффективностью использования информации.

Потребность в информации разных субъектов и звеньев управления неодинакова и определяется задачами, которые решает в процессе управления тот или иной субъект, тот или иной руководитель, работник управленческого аппарата. Она зависит также от масштаба и важности принимаемых решений (чем масштабнее и важнее решение, тем большая по объему и разнообразная по содержанию информация необходима для его подготовки и принятия), от количества и характера управляемых, регулируемых параметров, от количества вариантов возможного состояния и поведения управляемого объекта, от величины и разнообразия возмущающих управляемую систему внутренних и внешних воздействий, от количества и качества показателей, характеризующих результаты функционирования данной системы.

Наибольшую значимость имеет та управленческая информация, которая зафиксирована на каком-либо материальном носителе с необходимыми реквизитами, позволяющими ее идентифицировать. Документ, созданный организацией или должностным лицом и оформленный в установленном порядке, называется официальным или управленческим.

Документирование в спортивной организации осуществляется по двум направлениям: документирование по общим вопросам управления и документирование специальных сторон управленческой деятельности. Первое направление охватывает основную, оперативную деятельность спортивной организации и формирует комплекс общей документации. Отдельные стороны деятельности спортивной организации находят отражение в системах специальной документации – учебно-методической, технической, бухгалтерской, статистической и др. Необходимость выделения данных систем вызвана особенностями содержания документов, правил их составления и работы с ними.

Документационное обеспечение управления в организациях отрасли ФКиС осуществляется специальной службой, действующей на правах самостоятельного структурного подразделения, подчиненного непосредственно руководителю организации. В спортивных организациях, не имеющих таких служб, их функции выполняет секретарь руководителя или другое специально назначенное должностное лицо. Система доку-

ментации спортивной организации определяется номенклатурой дел, которая является систематизированным перечнем документов, образующихся в процессе деятельности организации.

Организация процессов управления и управленческого труда обеспечивается организационно-распорядительной документацией (ОРД). С помощью ОРД документируют любую управленческую функцию на различных уровнях управления отрасли ФКиС.

В организационно-распорядительной документации выделяют три группы документов:

1. Организационные документы. К ним относятся: устав организации, положение об организации или структурном подразделении, структура и штатная численность, инструкции на процесс (вид деятельности), штатное расписание, правила внутреннего трудового распорядка, должностная инструкция. Организационные документы содержат положения, строго обязательные для исполнения, и фиксируют организационные, контрольные функции управления, реализующие нормы административного права, являющиеся правовой основой деятельности организации. С точки зрения срока действия они относятся к бессрочным, так как действуют до момента их отмены и утверждения новых. Данные документы в обязательном порядке проходят процедуры согласования и утверждения, выполняемые уполномоченным на это органом или руководителем.

2. Распорядительные документы. К ним относятся: постановления, решения, приказы, распоряжения, указания. Издаются коллегиальными органами управления, а также руководителями государственных и негосударственных учреждений, организаций физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности в целях реализации возложенных на них функций. Основное назначение распорядительных документов – это регулирование деятельности, позволяющее органу управления обеспечить выполнение поставленных перед ним задач. В зависимости от сферы действия распорядительные документы делятся на нормативно-правовые акты государственного уровня, нормативно-правовые акты отраслевого уровня и правовые акты отдельных организаций.

3. Справочно-информационные документы. К ним относятся: деловые письма; акты; объяснительные, служебные, докладные записки; личные, служебные справки, протоколы, телефонограммы, телеграммы и др. Они выполняют служебную роль по отношению к организационным. Данные документы не содержат поручений, не обязывают действовать строго предписанным образом, а иницируют управленческие решения, позволяют выбрать тот или иной способ действия.

Для управления организациями используется информация различной природы и формы. Ее выбор определяется сферой деятельности, отраслевой спецификой, техническими возможностями, размером организации и ее качественными характеристиками, особенностями внешней среды, стратегией развития, знаниями и опытом управляющей команды и многими другими.

Источники информации отличаются большим разнообразием – административно-нормативные документы, финансовая отчетность, устные сведения от официальных лиц, деловые коммуникации, средства массовой информации, неформальное общение, текущее наблюдение в ходе трудовой деятельности, специальные исследования и другие.

Для того чтобы эффективно использовать информационные потоки в управленческой деятельности, продукты информационной системы должны быть представлены в форме, удобной для использования. Информационные управляющие системы должны выдавать отчеты, справки и другие сведения в стандартной форме, с ясными, четкими заголовками и, по возможности, с графиками, таблицами, диаграммами и другими наглядными средствами, позволяющими легче, быстрее и точнее воспринять, усвоить и оценить представленные материалы. Другими словами, информационные потоки, поступающие в сферу управления, должны помогать направлять и концентрировать внимание управленцев на насущных проблемах управленческого труда, тем самым мотивируя их более активную и эффективную деятельность.

Также следует иметь в виду, что использование информации управленческими кадрами требует поддержки и содействия должностных лиц, функционирующих на верхних этажах управленческой пирамиды. Это решающий залог соответствия получаемой информации сфере деятельности, компетентности и полномочия субъекта управления, который ее использует.

Одним из важнейших требований к информации, используемой в управлении, является ее оптимальность и полнота. Оптимум информации означает, что она должна содержать все необходимые сведения по всем управляемым параметрам, причем только необходимые сведения об управляемом объекте.

Вторым требованием к информации является ее объективность, соответствие реальному состоянию управляемого объекта, которое она выражает.

Следует подчеркнуть, что оптимальность, полнота, объективность и точность информации, необходимой для управленческой деятельности, то эта задача каждый раз решается по-новому, в зависимости от содержания вполне определенной проблемы, которую нужно решить данному органу управления. А ее эффективное решение возможно только в том случае, когда поступающая в управленческую сферу информация своевременна и оперативна. Только такая информация, которая поступает, обрабатывается, интерпретируется и используется вовремя, тогда, когда возникает необходимость в принятии того или иного решения, служит оптимизации, повышению эффективности управленческой деятельности.

Необходимость в документационном обеспечении управления возникает только тогда, когда имеет место процесс управления, но он может существовать лишь в том случае, если в нем определен порядок документирования и работы с документами. Документационное обеспечение управления и управление – это две стороны одного процесса, они взаимообусловлены и взаимоувязаны. Без документационного обеспечения управления не может работать управленческий аппарат, без управленческого аппарата нет документационного обеспечения управления. У деятельности по документационному обеспечению управления есть важная характеристика – эта деятельность отражает саму систему управления.

1. Давыдова, Э.Н. Делопроизводство: учеб.-практ. руководство / Э.Н. Давыдова, А.Е. Рыбаков. – 5-е изд. стереотип. – Минск: ТетраСистемс, 2001. – 288 с.
2. Бабосов, Е.М. Социология управления: учеб. пособие для студентов вузов / Е.М. Бабосов – 5-е изд. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 288 с.
3. Паневчик, В.В. Делопроизводство. Документационное и оргтехническое обеспечение управления: учеб. пособие / В.В. Паневчик, В.В. Акулич, С.В. Некрах; под ред. В.В. Паневчика. – Минск: БГЭУ, 2008. – 318 с.
4. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.И. Золотов, В.В. Кутепов, С.Г. Сейранов. – М.: Академия, 2001. – 432 с.

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКОЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.Э. Власенко,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

В контексте обновления содержания дошкольного образования особую актуальность приобретает внедрение современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста. К числу таких средств относится фитбол-гимнастика, популярность и востребованность которой в образовательном процессе становится все более очевидной.

Проведенный нами анкетный опрос по теме «Фитбол-гимнастика в системе физического воспитания детей дошкольного возраста» среди слушателей базовых курсов повышения квалификации руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования показал следующее:

- 88 % респондентов применяют элементы фитбол-гимнастики в разных формах физкультурно-оздоровительной работы;
- 80 % специалистов включают гимнастические упражнения и подвижные игры с фитболами в содержание физкультурных занятий, досугов, праздников; 56 % - в систему образовательных услуг; 32 % – в структуру коррекционно-профилактической работы;
- 60 % опрошенных имеют в наличии от 10 до 28 мячей, 32 % – от 2 до 9 мячей, 8 % мячей не имеют.

Вместе с тем, руководители физического воспитания отмечают недостаток специальной литературы, раскрывающей научно-теоретические и организационно-методические основы фитбол-гимнастики, которые необходимы им для грамотного планирования и проведения занятий с детьми.

Цель настоящей статьи – рассмотреть комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, решаемых средствами фитбол-гимнастики.

Эффективность применения гимнастических упражнений с фитболами в системе физического воспитания и оздоровления детей подтверждается многочисленными научными исследованиями медиков, педагогов, психологов. В работах А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой, Е.Г. Сайкиной, Ж.Е. Фирилевой и др. обосновывается положительное воздействие средств фитбол-гимнастики на физическое состояние дошкольников, раскрывается ее значение для всестороннего и гармоничного развития ребенка.

Разнообразные упражнения с фитболами обеспечивают целенаправленное и комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Оздоровительное влияние фитбол-гимнастики на организм ребенка достигается, в первую очередь, за счет механической вибрации и амортизационной функции мяча, что приводит к улучшению обмена веществ, кровообращения позвоночника, суставов и внутренних органов. Доказано, что волны, возникающие при колебаниях мяча, передаются по всему позвоночнику к головному мозгу и вызывают положительные эмоции, избавляют от стресса и снимают напряжение [1]. **Оздоровительные задачи** занятий фитбол-гимнастикой направлены на:

– **формирование навыка правильной осанки.** Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев: происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Только поддержание такого положения, при котором центр тяжести ребенка совпадает с центром тяжести фитбола, способствует сохранению равновесия. Именно поэтому уже одна правильная посадка на фитболе способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки;

– **увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике.** Многие физические упражнения с фитболами выполняются с постепенным увеличением амплитуды движений (наклоны, повороты, махи, сгибания-разгибания туловища и ног и др.), которые повышают эластичность мышц и оказывают непосредственное влияние на воспитание гибкости. Упражнения на гибкость значительно расширяют амплитуду движений в суставах и позвоночнике, что ведет к улучшению осанки и профилактике травматизма;

– **укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей** (мышечного корсета, мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса). Так, упражнения в исходном положении сидя на мяче тренируют мышцы тазового дна, что важно для профилактики отклонений в развитии изгибов крестцово-копчикового и поясничного отделов позвоночника. Динамические упражнения на фитболах, выполняемые из разных исходных положений, позволяют направить усилия на укрепление всего мышечного аппарата ребенка, включая крупные мышцы туловища и конечностей, мелкие мышцы кистей и стоп;

– **расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.** Мяч создает хорошую амортизацию в процессе динамических и прыжковых упражнений, что приводит к уменьшению интенсивности нагрузки на позвоночник, суставы и мышечный аппарат. Сердечно-сосудистая система работает в более щадящем режиме, чем при выполнении других видов физических упражнений. Это создает благоприятные условия для расширения ее функциональных возможностей, даже в работе с детьми, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья;

– **повышение активности сенсорных систем.** Соприкосновение частей тела ребенка с мячом, имеющим форму большого шара, создает полноту ощущения формы. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам (двигательному, вестибулярному, зрительному, тактильному, слуховому). Их согласованная работа способствует стимуляции проприоцептивной (мышечной) чувствительности, от которой зависит способность ребенка адекватно воспринимать положение и перемещение в пространстве собственного тела или его отдельных частей;

– **тренировку вестибулярного аппарата.** Этот орган равновесия, расположенный в среднем ухе, отвечает за ориентировку тела в пространстве и за поддержание устойчивого положения корпуса в покое и в движении. Фитбол-гимнастика является эффективным средством тренировки вестибулярного аппарата, так как покачивания на мячах, повороты и перевороты, изменение направления и скорости передвижения развивают способность ребенка управлять динамическим и статическим равновесием, выполнять упражнения более четко и экономно;

– **нормализацию психоэмоционального состояния.** В исследованиях психологов подчеркивается, что с помощью цвета фитбола можно регулировать психоэмоциональное состояние ребенка. Мячи теплых цветов (красный, оранжевый) оказывают эрготропное влияние, повышают активность, усиливают возбуждение ЦНС. Их следует предлагать дошкольникам с флегматичными и меланхолическими чертами характера, спокойным, чуть заторможенным, инертным. Фитболы холодных цветов (синий, фиолетовый) оказывают трофотропный эффект, то есть успокаивают. Эти цвета подойдут гиперподвижным детям-холерикам. Вместе с тем, мячи желтого и зеленого цвета нормализуют процессы возбуждения и торможения в ЦНС, способствуют проявлению выносливости. Их рекомендуется использовать в работе со всеми детьми.

Наряду с оздоровительными задачами, занятия фитбол-гимнастикой решают следующие **образовательные задачи:**

– **обучение двигательным действиям с мячом.** Разнообразие физических упражнений с фитболами предусматривает поэтапное и последовательное их освоение с опорой на имеющийся двигательный опыт детей, индивидуальные и возрастные особенности воспитанников. При этом педагогу следует знать и соблюдать как специфику обучения отдельным упражнениям с фитболами, так и методику проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с элементами фитбол-гимнастики;

– **воспитание физических качеств** (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости). Задача акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств актуальна на этапе дошкольного детства. Систематические занятия с фитбол-гимнастикой, построенные на принципах постепенности, доступности, непрерывности, индивидуализации, возрастной адекватности не только формируют специальные двигательные умения дошкольников, но и комплексно воспитывают у них физические качества;

– **совершенствование координационных способностей и равновесия.** В структуре занятий с фитболами значительное место занимают упражнения, связанные с ориентированием в пространстве, дифференцированием параметров движений, перестроением двигательных действий. Именно такие упражнения совершенствуют координацию детей, выраженную в способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво,

т. е. наиболее совершенно решать двигательные задачи. Кроме того, необходимость постоянного удержания устойчивого положения тела в процессе выполнения прыжковых и динамических упражнений с мячом, его балансировки во время перемещений эффективно тренирует функцию равновесия.

Целенаправленное воздействие педагога на личность ребенка в процессе занятий фитбол-гимнастикой обеспечивает осуществление разносторонних **воспитательных задач**. К ним относятся:

- **формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.** Мотивы занятий физическими упражнениями могут быть связаны с процессом деятельности и ее результатом. В первом случае ребенок удовлетворяет свою двигательную активность посредством увлекательных упражнений с фитболами, получая положительные эмоции и впечатления, чувство радости и удовольствия. Во втором случае он может стремиться к самовыражению и самоутверждению, максимальному проявлению своих волевых и нравственных качеств, достижению простеленной цели в решении двигательных задач;

- **воспитание целенаправленной двигательной активности.** Как известно, двигательная активность является важнейшим источником саморазвития ребенка. Осваивая новые упражнения с мячами, закрепляя и совершенствуя старые, дети начинают применять их в самостоятельной деятельности, например, в домашних условиях. Это дает возможность ребенку продемонстрировать свои успехи перед сверстниками и родителями, а также с пользой для своего здоровья удовлетворить потребность в движении;

- **развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений.** Фитбол-гимнастика значительно расширяет двигательный потенциал дошкольников, что, безусловно, способствует формированию и проявлению их творческих способностей. На становление творческой индивидуальности ребенка направлены многие подвижные игры, имитационные упражнения и комплексы аэробики с фитболами, которые развивают креативное мышление и воображение, вырабатывают умение выстраивать собственный способ решения двигательной задачи, эмоционально раскрепощают детей [2, 3].

Рассмотренные выше оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи помогут руководителям физического воспитания четко и грамотно их сформулировать на этапе планирования занятий с элементами фитбол-гимнастики, правильно определить эффективные средства и методы решения каждой из задач.

1. Потапчук, А.А. Лечебные игры и упражнения для детей / А.А. Потапчук. – СПб: Речь, 2007. – 99 с.

2. Власенко, Н.Э. Физическое воспитание и оздоровление дошкольников средствами фитбол-гимнастики / Н.Э. Власенко // Европейский туризм: тенденции развития: сб. науч. ст. / под науч. ред. Т.А. Лопатик. – Минск: Бестпринт, 2012. – С. 80–85.

3. Власенко, Н.Э. Фитнес для дошкольников / Н.Э. Власенко. – Мозырь: Содействие, 2008. – 120 с.

ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н.Э. Власенко,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Исследования известных отечественных и зарубежных ученых (Маркова А.К., Кузьмина Н.В., Сластенин В.А., Неверкович С.Д., Кухарев Н.В., Решетько В.С., Смотрицкий А.Л. и др.) свидетельствуют о том, что профессиональная компетентность специалиста – достаточно сложное образование, включающее в себя не только комплекс знаний и умений, но и ценностные ориентации, свойства и качества личности. Вместе с тем ее структуру и содержание следует рассматривать в контексте определенной области специализации. В нашем случае – это область дошкольного физического воспитания.

Профессиональная компетентность руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования представлена теоретико-методической, практической и личностной готовностью данного специалиста к решению задач обучения, воспитания и оздоровления дошкольников, которая предусматривает наличие знаний, умений, навыков в области физического воспитания детей и личностной предрасположенности к профессиональной деятельности.

Изучение ряда фундаментальных исследований по проблеме личностно-профессионального развития педагога, нормативных документов и программно-методических материалов в области физического воспитания детей дошкольного возраста, профессиографических характеристик деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта и др. позволило нам выделить следующие виды профессиональной компетент-

ности руководителя физического воспитания – нормативно-правовую, научно-методическую, организационно-управленческую, аутопсихологическую [1].

Цель настоящей статьи – рассмотреть характерные признаки организационно-управленческой компетентности руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования.

Организационно-управленческая компетентность проявляется в оптимальной организации процесса физического воспитания дошкольников, в управлении педагогом собственной профессиональной деятельностью и двигательной деятельностью детей (коллективной, групповой, индивидуальной), в быстром, гибком применении имеющихся знаний и опыта для решения практических задач оздоровления, обучения и воспитания дошкольников.

По мнению В.А. Сластенина, педагогическая профессия является одновременно преобразующей и управляющей. А для того, чтобы управлять развитием личности, нужно быть компетентным [2]. Организационно-управленческая компетентность зависит как от теоретико-методической подготовленности руководителя физического воспитания, так и от сформированности его практических умений и навыков, необходимых для обучения детей физическим упражнениям.

К сущностным признакам организационно-управленческой компетентности руководителя физического воспитания относятся:

- процессуально-содержательные мотивы, побуждающие к проявлению физической, интеллектуальной и творческой активности в профессиональной деятельности. Данные мотивы формируются только при условии увлеченности специалиста содержанием своей деятельности и самим процессом физического воспитания детей. Актуализация процессуально-содержательных мотивов заключается в смысле деятельности специалиста и не зависит от таких внешних факторов, как самоутверждение, престиж, деньги и др. К побуждающим внутренним факторам профессиональной деятельности руководителя физического воспитания относятся: положительный настрой на работу, интерес к физической культуре и спорту, желание привить этот интерес детям, укрепить их здоровье, обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам, обеспечить гармоничное развитие личности ребенка;

- знание организационно-методических аспектов физического воспитания дошкольников. Знание основ планирования, диагностики, прогнозирования, методик обучения детей физическим упражнениям, приемов дозировки и индивидуализации физической нагрузки и др. способствует реализации на практике педагогических проектов, методических планов руководителя физического воспитания, является условием более целенаправленного и реального проектирования дидактических и функциональных задач. Качество обучения детей физическим упражнениям зависит от соблюдения специалистом принципов систематичности, доступности, последовательности. Основой успешного обучения является стройная система планирования, в которой каждое разучиваемое движение опирается на предыдущие умения, является их логичным продолжением и подготовкой для освоения последующих физических упражнений, базируется на научно-обоснованном распределении материала;

- умение управлять процессом физического воспитания системно, определять педагогически целесообразные средства, методы и организационные формы обучения. Управленческая система процесса физического воспитания органически связана со всеми его компонентами. Она включает в себя организационные формы и методы физического воспитания детей, способы и приемы педагогического воздействия и взаимодействия, количественные и качественные критерии эффективности обучения детей движениям и двигательным действиям. К педагогическим критериям оценивания техники выполнения физического упражнения относятся: результативность физического упражнения (действия, движения); сопоставление параметров наблюдаемого действия с параметрами стандартной техники; разница между реальным результатом и возможным [3]. В соответствии с данными критериями специалист определяет наилучшую стратегию достижения поставленной цели конкретными средствами, способами, методами педагогического воздействия и взаимодействия. Результат выбранной стратегии зависит как от дидактических способностей педагога, так и от его организационно-коммуникативных умений;

- умение осуществлять индивидуальный подход, создавать на занятиях условия психологического и эмоционального комфорта для каждого воспитанника. В основу этого признака положено понимание индивидуальности каждого ребенка (состояния здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей нервной системы и др.) в условиях организации образовательного процесса. Опираясь на возможности дошкольника, руководитель физического воспитания ставит перед ним новые двигательные задачи, постепенно повышает требования к овладению двигательными умениями, контролирует развитие психофизических качеств. При этом особое значение имеет индивидуализация физических нагрузок, так как перегрузка функциональных систем организма, как и их недогрузка, отражается на здоровье детей, их отношении к двигательной деятельности в целом.

Психологический и эмоциональный комфорт определяется положительным эмоциональным фоном физкультурных занятий, интересом детей к содержанию физических упражнений и подвижных игр, стимулирующей педагогической оценкой поведения дошкольников и качества двигательных действий. Доверительные

отношения руководителя физического воспитания с детьми, основанные на взаимопонимании и взаимоуважении, также оказывают положительное влияние на их настроение и самочувствие;

– владение специальными двигательными умениями и навыками. Руководителю физического воспитания следует уметь анализировать технику конкретного движения и показать его тончайшие нюансы, т. е. владеть правильной техникой выполнения и показа физических упражнений. Основу специальных двигательных умений обеспечивают психомоторные способности специалиста. Согласованная работа зрительного, слухового, кинестетического и других анализаторов тонко отражает условия регуляции действий в пространстве и времени. Поэтому постоянная и целенаправленная работа руководителя физического воспитания над развитием собственных психомоторных способностей существенно улучшит двигательную память специалиста, восприятие им пространства, точность зрительного восприятия, пространственную точность движений, что, в свою очередь, повысит результативность управления двигательной активностью дошкольников;

– способность оперативно анализировать и творчески решать ординарные и неординарные практические задачи. Оперативное мышление относят к числу наиболее важных психофизических качеств руководителя физического воспитания, которое способствует быстрому решению возникающих в процессе работы проблемных ситуаций. Как только специалист осознает проблему и начинает целенаправленно действовать, решая ее, данная проблемная педагогическая ситуация превращается в педагогическую задачу с определенными условиями и возможными способами решения. Одной из разновидностей педагогических задач являются коммуникативные задачи, поскольку педагогическая деятельность в целом, и в проблемных педагогических ситуациях в частности, строится на общении. Например, при нежелании ребенка заниматься на физкультурных занятиях необходимо выявить причины этого состояния и найти способы заинтересовать его. Соответствующей перестройки совместной деятельности, изменения содержания занятия или корректировки двигательных заданий требует недостаточная психологическая готовность дошкольников к усвоению нового материала.

Вышеизложенные признаки свидетельствуют о существенной особенности организационно-управленческой компетентности руководителя физического воспитания – ее проявлении в деятельности. Важную роль в приобретении навыков результативного управления процессом физического воспитания детей играет практический опыт специалиста, его творческая индивидуальность, стремление к профессиональному совершенствованию.

1. Власенко, Н.Э. Виды профессиональной компетентности руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования / Н.Э. Власенко // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2011. – № 15. – С. 30–37.
2. Сластенин, В. Педагогика: учеб. пособие / В. Сластенин, И.Исаев // Библиотека Гумер – гуманитарные науки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gumer.info/bibliotek>. – Дата доступа: 07.07.2011.
3. Глазырина, Л.Д. Физическое воспитание и развитие ребенка: учеб.-метод. пособие / Л.Д. Глазырина. – Минск: БГПУ, 2009. – 292 с.

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И ТВОРЧЕСТВО ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Н.К. Волков, канд. пед. наук, Н.В. Гарлинская, А.С. Неправская, А.А. Ярышко,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Анализ актуального состояния последипломного образования позволяет говорить о наметившемся противоречии между новыми запросами современной практики специалистов отрасли физической культуры, спорта и туризма и традиционным содержанием и технологиями повышения их квалификации. Анализ и поиск путей разрешения данного противоречия возможен с помощью мониторинга качества образовательного процесса.

Мониторинг (от лат. *monitor* – предостерегающий) означает контроль. Мониторинг представляет собой форму организации, сбора, хранения, обработки и распространения информации, обеспечивающую непрерывное слежение за состоянием образовательного процесса, а также дающую возможность его прогнозирования и развития. Мониторинг образовательного процесса позволяет оценить степень удовлетворенности слушателей качеством повышения квалификации, изучить запросы и интересы слушателей, а также актуальный уровень их подготовки [4, 5].

По сути, мониторинг образовательного процесса – это тот же контроль образовательного процесса внутри ИППК. Применение мониторинга позволяет обратить внимание на крайне важное составляющее контроля изучаемого процесса – это анализ, диагностика и коррекция образовательного процесса и его результаты.

Начиная с 2002 года Центр психологической службы ИППК БГУФК систематически проводит мониторинг качества образовательного процесса на факультете повышения квалификации. По результатам мониторинга ежегодно составляются аналитические отчеты по различным категориям слушателей, которые включают следующие вопросы:

- удовлетворенность слушателей организацией процесса обучения;
- удовлетворенность слушателей полученными знаниями;
- наиболее эффективные формы проведения занятий;
- формы контроля, наиболее целесообразные для слушателей;
- перечень тем занятий, которые были наиболее полезны, с точки зрения слушателей;
- перечень тем, по которым слушатели хотели бы получить дополнительные знания;
- перечень тем, уровень преподавания которых следует повысить, с точки зрения слушателей;
- перечень тем, которые, по мнению слушателей, следует исключить;
- главный недостаток в организации повышения квалификации, по мнению слушателей;
- замечания и предложения слушателей сотрудникам ИППК.

Анализ сводных данных по результатам анкетирования свидетельствует о том, что слушатели различных категорий отмечают психологию как наиболее востребованную и полезную дисциплину в учебно-тематических планах. При этом проявляют интерес к различным аспектам и направлениям психологической науки: кризисы жизни как этапы становления личности (38,2 %), творчество в педагогической и управленческой деятельности (16,4 %), преодоление конфликтов в профессиональной деятельности (10,9 %), преодоление стрессов (5,5 %) и др.

Следует отметить, что качество образовательного процесса в значительной степени зависит от позиции преподавателя, его способности видеть в слушателях зрелых профессионалов, обладающих жизненным и профессиональным опытом. В связи с этим мы считаем целесообразным использование технологий, основанных на принципах диалогичности, равноправия участников совместной образовательной деятельности. Традиционные формы проведения занятий, проходящие в виде монолога преподавателя или заслушивания рефератов слушателей, не приносят на сегодняшний день должного результата [2].

Согласно аналитическому отчету по результатам мониторинга качества образовательного процесса за I полугодие 2011 года, возрастает значение активных форм проведения занятий, которые дают возможность свободно высказывать свою точку зрения, задавать вопросы, находить на них ответы в ходе дискуссий, обмена мнениями – практические занятия (78,2 %), круглые столы (27,4 %), тренинги (16,8 %).



Сегодня стоит задача не столько развить или усовершенствовать некие конкретные профессиональные навыки специалиста, сколько сформировать у него потребность в самосовершенствовании, умении разбираться в вопросах современного состояния различных аспектов его деятельности, понимать основания методических подходов, определять продуктивные и деструктивные тенденции. Все это невозможно без умения творчески преобразовывать свой опыт, постоянно опираться на возможность индивидуального подхода в педагогической деятельности тренера, руководителя или учителя.

Мы проанализировали методические приемы, с помощью которых осуществляется творческий подход в педагогическом процессе по психологии. В результате анализа нами были выделены следующие приемы педагогического воздействия и общения, приносящие наиболее эффективные результаты:

1. «Разминка»: проводится в начале занятия как вводная, вступительная часть с целью творческого включения слушателей и повышения их интереса к занятиям. «Разминка» проводится в виде вопросов-ответов: вопросы могут задавать как слушатели, так и преподаватели, а также слушатели друг другу, делясь при этом своим практическим опытом. В результате определяется проблемное поле в соответствии с программой дисциплины и планом занятия. Слушатели как бы сами планируют и направляют образовательный процесс. Таким образом, и слушатели, и преподаватели выходят на «уровень Сократа» – «я знаю, что ничего не знаю», что способствует снятию напряжения, раскрепощению и созданию неавторитарной атмосферы на занятиях.

Например, на факультете повышения квалификации тренеров по легкой атлетике на «Разминке» слушатели сами определяют наиболее проблемные вопросы, которые существуют в настоящий момент при подготовке спортсменов различных уровней квалификации. Прежде всего, это психологическая подготовка к соревнованиям, психологическая мобилизация перед стартом, регуляция негативных психических состояний, психология общения в системе «тренер–спортсмен», возрастные кризисы, индивидуальный подход и др.

2. Отвлечение второй сигнальной (словесной) системы: использование литературных произведений – стихов, пословиц, поговорок, песен, шуток, анекдотов, связанных с темой занятия. При этом происходит неформальное видение изучаемой проблемы и формируется более разносторонний вербальный образ изучаемого вопроса.

К примеру, на занятиях со специалистами по спортивным играм используются «групповые речевки» для снятия эмоционального напряжения, мобилизации перед началом игры. Тексты этих «речевок» рождаются непосредственно на занятиях в группе и являются, таким образом, средствами психической регуляции самих слушателей, а также могут быть использованы в их практической учебно-тренировочной деятельности.

3. Отвлечение зрительного анализатора: использование рисунков, схем, таблиц, графиков, а также концентрация, медитация на различные предметы. Кроме того, большой интерес вызывают физиогномические и двигательные образы, демонстрирующие различные типы темперамента слушателей, их психические состояния и др. Графологический анализ почерка и подписей присутствующих также способствуют проявлению живого интереса к вопросам психологии и более активному включению зрительных образов.

На занятиях с теми же специалистами по спортивным играм очень эффективно использование зрительной медитации на предметы, к примеру, у футболистов – на футбольный мяч, у теннисистов – на теннисный и т. д. Это способствует переключению внимания и формированию «чувства мяча».

4. Отвлечение двигательного анализатора: снятие физического напряжения и зажимов. Это достигается за счет использования мимических, дыхательных и релаксационных упражнений, переключения внимания и др. Большой интерес вызывают анализ жестов, поз и телодвижений.

Например, в процессе занятий слушатели угадывают психические состояния и мысли друг друга по телодвижениям и позам.

5. Эмоциональное раскрепощение: снятие эмоционального напряжения в периоды утомления слушателей, разрядка с помощью различных упражнений, вызывающих эмоциональные реакции (смех, слезы, волнение, страх), при этом происходит моделирование различных эмоциональных состояний, и вырабатываются навыки психической саморегуляции.

При этом можно использовать раздражители различной модальности: зрительные, слуховые, тактильные. К примеру, на занятиях с целью эмоциональной разрядки приводятся примеры из практики спортивных состязаний, где проявляются различные стороны психических состояний: от аффекта до депрессии.

6. Создание целостного образа рассматриваемого вопроса, который включает в себя все предыдущие компоненты: логические, вербальные, зрительные, двигательные, эмоциональные процессы, которые были использованы на занятии. Это достигается путем воздействия на различные функциональные системы организма: первосигнальную, второсигнальную, зрительную, двигательную, эмоциональную, благодаря чему достигается целостный образ изучаемого вопроса.

Известно, что образ является системообразующим фактором при формировании представлений, понятий, знаний о предмете.

Все эти приемы в контексте с избранной слушателями тематикой по их интересам и логически связанные с программой и планом учебного занятия, являются творческим воплощением проблемного поля и берутся на вооружение слушателями в их профессиональной деятельности.

Результаты нашего исследования основаны на многолетнем опыте преподавания психологии физической культуры и спорта и представляют собой творческое использование материалов участия авторов в международных соревнованиях, Олимпийских играх и др. Кроме того, наши исследования согласуются с классическими исследованиями теории функциональных систем П.К. Анохина, с исследованиями по мониторингу качества преподавания А.И. Севрук, Е.А. Юнина, а также в исследованиях Б.Ц. Бадмаева, В.Н. Карандашева по методике преподавания психологии и психологии творчества.

Таким образом, мониторинг образовательного процесса, а также системный анализ его результатов позволяют преподавателю выявить актуальные проблемы образовательного процесса и творчески решать насущные проблемы постоянно развивающегося процесса последипломного образования.

1. Анохин, П.К. Идеи и факты в разработке теории функциональных систем / П.К. Анохин // Психологический журнал. – Т. 5. – 1984. – С. 107–118.
2. Бадмаев, Б.Ц. Методика преподавания психологии: учеб.-метод. пособие для преподавателей и аспирантов вузов / Б.Ц. Бадмаев. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 304 с.
3. Карандашев, В.Н. Методика преподавания психологии: Учебное пособие / В.Н. Карандашев. – СПб: Питер, 2005. – 250 с.
4. Севрук, А.И. Мониторинг качества преподавания в школе. / А.И. Севрук, Е.А. Юнина. – М.: Пед. общество России, 2004. – 143 с.
5. Храмцова, Ф.И. Мониторинг качества воспитания: сущность и технологии / Ф.И. Храмцова, Н.Н. Захожая. – Минск: Технопринт, 2004. – 133 с.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ НА ОСНОВЕ РЕГУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПО ЧАСТОТЕ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Ю.В. Воронович, А.П. Ранцев, А.С. Мельников,
Могилевский высший колледж МВД Республики Беларусь,
Республика Беларусь

Актуальность. На сегодняшнем этапе по многим причинам учебно-материальная база в большинстве высших и средних специальных учебных заведений не соответствует общепринятым стандартам. В связи с этим педагоги сталкиваются с трудностями по организации и проведению учебно-воспитательного процесса: в одном зале занимается очень большое количество человек, зачастую всем не хватает инвентаря, в итоге падает моторная плотность занятий и двигательный режим не удовлетворяется. Более остро обстоит дело зимой, так как занятия лыжной подготовкой требуют специального оборудования. В такой ситуации необходимо искать что-то более практичное.

Гипотеза. Предполагалось, что регулирование физических нагрузок на занятиях по частоте сердечных сокращений будет способствовать повышению уровня физической работоспособности.

Частота сердечных сокращений, являясь легко регистрируемым физиологическим параметром, линейно связана с мощностью внешней механической работы и количеством потребляемого кислорода при нагрузке. Поэтому она получила широкое распространение при тестировании физической работоспособности человека.

Ввиду большой динамичности ЧСС, изменение ее уровня четко характеризует меняющуюся величину функционального напряжения организма в процессе тренировочных и соревновательных нагрузок, которые можно регулировать, располагая лишь цифровыми данными обо всех сторонах напряженности в работающем организме. Но даже в условиях современной лаборатории получить полную информацию сложно, так как требуется время на взятие проб и проведение анализов, а последующая обработка результатов делает информацию запоздалой. Поэтому при врачебном и педагогическом контроле над занимающимися физкультурой и спортом используется оперативная пульсометрия, т. е. быстрое определение ЧСС по данным единичного кратковременного подсчета пульса.

При проведении занятий со студентами по циклическим видам спорта режимы нагрузки с разной ЧСС можно разделить на четыре зоны интенсивности (малая, средняя, большая и предельная).

Первая зона, зона нагрузки малой интенсивности – ЧСС до 130 ударов/мин. При этой интенсивности эффективного воспитания выносливости не происходит, но создаются предпосылки для этого: расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных мышцах и сердечной мышце.

Вторая зона, зона нагрузки средней интенсивности – ЧСС от 130 до 150 уд/мин. Работа в этой зоне интенсивности обеспечивается аэробными механизмами энергообеспечения, когда потребляемая энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций.

Третья зона, зона нагрузки большой интенсивности – ЧСС от 150 до 180 уд/мин. В этой зоне к аэробным механизмам подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.

Четвертая зона, зона нагрузки предельной интенсивности – ЧСС 180 уд/мин и более. В этой зоне интенсивности совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения, а аэробные механизмы значительно угнетаются. Нагрузки предельной интенсивности можно рекомендовать только физически подготовленным студентам, не имеющим отклонений в состоянии здоровья.

Поскольку потолок частоты сердечных сокращений после окончания физической нагрузки не удерживается более 10 секунд, при врачебном и педагогическом контроле над занимающимися физической культурой и спортом необходима оперативная пульсометрия, т. е. быстрое определение ЧСС по данным кратковременного единичного подсчета.

В спорте используются два способа пульсометрии: импульсометрия – подсчет числа сердцебиений за определенный отрезок времени (чаще всего за 10 секунд) и интервалометрия – определение суммарной длительности стандартного числа сердечных циклов (например, 10).

Первый способ – импульсометрия – менее точен и должен применяться при групповых подсчетах пульса с участием самих занимающихся. Руководитель группы прерывает занятия и предлагает всем членам группы найти у себя место отчетливой пульсации на лучевой или сонной артерии, затем дает команду начала и конца 10-секундного отрезка подсчета пульса. Результат умножается на 6, и это дает приближенное значение ЧСС в минуту для каждого занимающегося. Ошибка при таком подсчете составляет до 6 уд/мин.

Второй способ – интервалометрия – намного точнее, так как дает шкалу, на которой гораздо больше дискретных значений ЧСС, характеризуется принципиально меньшей погрешностью благодаря учету точных кардиоциклов и имеет меньшую субъективную ошибку, зависящую от исследователя. Поэтому интервалометрия должна стать основным способом оперативной пульсометрии как в научных исследованиях, так и на практике при всех наблюдениях за отдельными спортсменами и физкультурниками. Лишь при групповых подсчетах пульса интервалометрия не применяется, так как требует наличия секундомера у каждого занимающегося, и здесь целесообразно сохранить способ импульсометрии для приближенной оценки индивидуальных сдвигов ЧСС.

Интервалометрия может проводиться либо телеметрически (на слух по звуковому сигналу), либо пальпаторно (на лучевой или сонной артерии). Секундомер включается синхронно с ударом пульса, который становится как бы «нулевым», после чего отсчитывается стандартное число, чаще всего 10 очередных ударов пульса, и на последнем, десятом, секундомер останавливается. Фиксированное секундомером время составляет суммарную длительность точных кардиоциклов: величина ЧСС в минуту равна $60/t \times 10$.

Организация исследования. Автором совместно с доцентом кафедры МПСД УО «МГУ им. А. А. Кулешова» Ивановым В. Г. было проведено исследование по определению уровня физической работоспособности с использованием бегового варианта теста PWC_{170} .

Тестирование физической работоспособности проводилось в игровом спортивном зале, на круге протяженностью 50 метров с радиусом поворота 4,5 метра. Методика проведения теста предусматривала проведение двух беговых нагрузок продолжительностью по пять минут каждая, с интервалом в 15 минут. Для проведения тестирования были использованы протоколы участников тестирования, разработанные нами таблицы выбора скорости бега и длины дистанции для первой и второй нагрузки с учетом пола и возраста, таблицы с вычисленными значениями ЧСС в минуту для всех возможных величин t за 10 кардиоциклов, при ритмах сердца в пределах от 60 до 190 уд/мин, таблица с пересчетом величин теста PWC_{170} , определяемых с помощью беговых нагрузок в мощность велоэргометрических нагрузок, два секундомера «Электроника ИТ-01» и настенные электронные часы с крупной индикацией «ЧЭ-01 Интеграл».

Первая нагрузка выполнялась на скорости 1,8 м/с, вторая на скорости 2,3 м/с. Подсчет ЧСС после первой и второй нагрузок беговой пробы осуществлялся у каждого стартовавшего пальпаторно на сонной артерии в первые 5 секунд по окончании бега. Замерялась суммарная длительность 10 сердечных циклов (метод интервалометрии). Расчет величин уровня физической работоспособности производился по формуле предложенной В.Л.Карпманом [1]:

$$PWC_{170} = (V) = V_1 + (V_2 - V_1) \times [(170 - V_1) / (V_2 - V_1)]$$

В исследовании при котором оценивался уровень физической работоспособности, приняли участие студенты БРУ (100 человек), МГУ (80 человека) и курсанты МВК МВД Республики Беларусь (55 человек) в возрасте 18–20 лет. Мужчины дважды с интервалом в 30 минут выполняли пятиминутную беговую нагрузку на скорости бега 1,8 м/с и 2,3 м/с.

Средние нормативные величины физической работоспособности по литературным данным для мужчин этого возраста составляют по мощности нагрузки 1050 кгм/мин [2].

Среднестатистический уровень физической работоспособности у студентов БРУ составил 890 кгм/мин, у студентов МГУ (факультет физического воспитания) – 1090 кгм/мин, у курсантов МВК МВД Республики Беларусь – 1060 кгм/мин. Нормативный уровень не выполнили 28 студентов БРУ, 3 студента факультета физического воспитания МГУ из 80, 11 из 55 курсантов МВК МВД Республики Беларусь.

На основании результатов тестирования было определено, что величина ЧСС, полученная после нагрузки, составляет диапазон от 145 до 180 уд/мин.

По результатам тестирования, с целью повышения физического состояния, студенты были отправлены на различные зоны интенсивности:

- студенты с низким уровнем подготовленности (при ЧСС 170–180 уд/мин) – на первую зону интенсивности;
- студенты со средним уровнем подготовленности (при ЧСС 160–165 уд/мин) – на вторую зону интенсивности;

- студенты с высоким уровнем подготовленности (при ЧСС 145–155 уд/мин) – на третью зону интенсивности.
- студенты с высоким уровнем подготовленности (при ЧСС 125–140 уд/мин) – на четвертую зону интенсивности.

Нами были организованы (около 5 месяцев) индивидуальные систематические занятия (3 раза в неделю), регулируемые по частоте сердечных сокращений. В результате повторного проведения тестирования с использованием бегового варианта теста PWC_{170} наблюдается достоверное повышение уровня физической работоспособности. Так, среднестатистический уровень физической работоспособности у студентов БРУ составил 960 кгм/мин, у студентов МГУ – 1120 кгм/мин, курсантов МВК МВД Республики Беларусь 1090 кгм/мин. Нормативный уровень не выполнили всего 6 студентов БРУ и 5 курсантов МВК МВД Республики Беларусь.

Выводы. По итогам, полученным при выполнении стандартной беговой нагрузки, экспериментально определены следующие величины скорости бега для каждой из 4 зон интенсивности с учетом ЧСС:

- первая зона, при ЧСС 130 уд/мин., скорость бега составляет 2,2–2,6 м/с (каждые 100 м преодолеваются за 38–45 с);
- вторая зона, при ЧСС 150 уд., скорость бега составляет 2,65–3,1 м/с (каждые 100 м преодолеваются за 32–37 с);
- третья зона, при ЧСС 170 уд/мин, скорость бега составляет 3,1–2,8 м/с (каждые 100 м преодолеваются за 32 с);
- четвертая зона, при ЧСС 180 уд/мин, скорость бега составляет 3,5 м/с (каждые 100 м преодолеваются за 28,5 с и выше).

В заключение необходимо отметить, что использование в практической работе бегового варианта теста PWC_{170} (V) субмаксимальной интенсивности, выполняемого на безопасной величине уровня нагрузки (43–55 с на 100 м), представляется особенно необходимым в первую очередь для студентов, имеющих средний и низкий уровень физического состояния.

Использование в практической работе теста PWC_{170} позволяет более быстро определить у студентов уровень их физической работоспособности (аэробной выносливости) без применения велоэргометров, тредбанов, пульсомеров и кардиотестеров.

1 Карпман, В.Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1974 – 246 с.

2 Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1990 – 123 с.

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ

И.В. Гордеева,

Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина,
Республика Беларусь

Изменения в образовании за последние годы наметили новые контуры развития профессиональной системы образования. Ключевым ориентиром остается высокое качество подготовленности кадров.

Меняются принципы управления высшими учебными заведениями: внедряется система менеджмента качества, модифицируется учебный процесс, все большее внимание уделяется интеграции науки, образования и практики.

В то же время важный социально значимый смысл приобретают повышение работоспособности населения, укрепление его здоровья, расширение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды с помощью физической культуры, восстановление утраченных резервов здоровья.

Складывающиеся тенденции обуславливают необходимость в компетентных кадрах и акцентируют внимание на профессиональной подготовке будущих специалистов, деятельность которых сопряжена с физической культурой и оздоровительными технологиями. Результатом образования становится формирование профессионально компетентного специалиста.

Профессиональная компетентность – это комплексная характеристика личности, позволяющая эффективно решать возникающие в процессе трудовой деятельности задачи на основе полученных знаний, умений и навыков.

Компетентного специалиста отличает, прежде всего, способность среди множества решений выбрать наиболее оптимальное, способность обновлять знания, владеть новой информацией, что позволяет успешно решать профессиональные задачи в данное время и в данных условиях [2].

В целом же профессиональная компетентность специалистов физкультурно-оздоровительной сферы включает систему общих и специальных психолого-педагогических знаний и умений, необходимых для эффективного осуществления физкультурной и оздоровительной деятельности, сформированное целостное профессиональное мышление и сознание [4].

Вопрос профессиональной компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере является наиболее актуальным, так данная сфера в настоящее время активно развивается.

Профессиональная компетентность позволяет достичь качественных результатов в процессе решения профессиональных задач в основных видах физкультурно-оздоровительной деятельности: педагогической, тренерской, управленческой, методической, инструкторской и т. д.

Деятельность специалистов на предприятиях, в учебных заведениях, в коллективах физической культуры, в физкультурно-оздоровительных клубах по месту жительства, в физкультурно-оздоровительных центрах, в местах массового отдыха населения и др. предполагает решение ряда разноплановых задач, связанных с использованием средств физической культуры в режиме свободного и рабочего (учебного) времени различных возрастных контингентов.

Эффективное решение поставленных задач возможно лишь при сформированной профессиональной компетентности. Только компетентный специалист способен свободно и активно мыслить, моделировать воспитательно-образовательный процесс, самостоятельно генерировать и воплощать новые идеи и технологии в области физической культуры [1].

Актуальность данного вопроса обусловлена также ответственностью специалиста физкультурно-оздоровительной сферы за формирование физического и духовного здоровья подрастающего поколения, что требует не только знания основ профессиональной деятельности, но и особого отношения к ней. Занятия физической культурой и спортом должны сопровождаться положительными эмоциями, выражаемыми радостью, эмоциональным удовлетворением самих занимающихся. Однако столь благотворное влияние физической культуры и спорта возможно только в условиях постоянного самосовершенствования и саморазвития специалиста [3].

Поэтому в процессе обучения в вузе у будущих выпускников необходимо формировать такие личностные качества, как *инициативность, мобильность, гибкость и конструктивность*. У компетентного специалиста должна быть сформирована потребность к самообразованию, способность владеть новыми технологиями и понимать возможности их использования, умение принимать самостоятельные решения, адаптироваться в социальной и будущей профессиональной сфере, разрешать проблемы и работать в команде, быть готовым к перегрузкам, стрессовым ситуациям и уметь быстро из них выходить.

Важнейшая цель физкультурного образования современного вуза – формирование физической культуры личности студентов, способствующей подготовке специалистов новой формации, готовых к профессиональной деятельности и владеющих широким спектром средств и методов физического воспитания для полноценного осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, а также создание гибкой системы профессионального становления специалиста, ориентированной на удовлетворение его потребностей в общем, профессиональном, культурном и нравственном развитии, квалификации в соответствии с общественными потребностями и индивидуальными способностями [2].

Таким образом, современный процесс подготовки специалистов физкультурно-оздоровительной сферы, ориентированный на формирование профессиональной компетентности, позволяет существенно облегчить процесс адаптации молодых специалистов к профессиональной среде, повысить ее конкурентоспособность. Сформированная профессиональная компетентность расширяет их научно-образовательный потенциал, помогает творческой, эффективной профессиональной деятельности, совершенствованию в ней, обеспечивая тем самым длительное сохранение трудоспособности.

1. Баева, Г.В. Формирование теоретических основ профессиональной компетентности будущего педагога / Г.В. Баева // Библиофонд: библиотека научной и студенческой информации [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=6109>. – Дата доступа: 24.01.2011.

2. Желнова, О.А. Основные компетентности подготовки специалистов в системе среднего профессионального образования // Научный журнал. – 2008. – № 8. – С. 25–29 [Электронный ресурс]. – Фундаментальные исследования – Режим доступа: <http://www.rae.ru>. – Дата доступа: 20.02.2012.

3. Косихин, В.П. Формирование педагогической готовности будущих учителей-предметников к организации физкультурно-оздоровительной работы в школе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.П. Косихин; РГАФК. – М., 1995. – 28 с.

4. Хазова, С.А. Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту: монография / С.А. Хазова // Монографии, изданные в издательстве Российской академии естествознания [Электронный ресурс]. – М., 2005. – Режим доступа: <http://www.rae.ru/monographs>. – Дата доступа: 20.02.2012.

ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

О.Л. Гракович,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В процессе обучения в вузе формируется профессиональная готовность студентов к будущей деятельности. Как отмечают многие авторы [4, 5, 10, 11, 12], профессиональная готовность состоит из трех взаимосвязанных компонентов: мотивационного (потребности), информационного (знания) и операционального (способы деятельности). Операциональная готовность как один из компонентов профессиональной готовности [1, 2, 3, 6, 7] – это способ деятельности, которым должен овладеть будущий специалист в сфере физической культуры [5]. Способы деятельности – это необходимые педагогические, двигательные, предметно-практические, организационные, коммуникативные и другие в избранном виде спортивной специализации [8, 9, 10], которые можно разделить на две группы: практические умения и специфические двигательные навыки, характерные для того или иного вида спорта.

Наряду с собственно-педагогическими умениями и навыками, в деятельности специалиста в области физической культуры и спорта выделяют еще и двигательный компонент [1, 2, 3, 6]. Преподавание предмета физическая культура немыслимо без предварительного овладения его содержанием (т. е. упражнениями) – утверждал В.В. Максимов еще в 1958 году [8].

В настоящем исследовании изучался процесс формирования специфических двигательных навыков студентов по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания».

Цель исследования: совершенствование организации и проведения занятий по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания», учебной практике по лыжному спорту.

Задачи: 1. Определить условия формирования двигательных навыков студентов по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания»; 2. Определить уровень владения студентами техникой способов передвижения на лыжах.

Методы исследования: теоретико-библиографический анализ научно-методической литературы и нормативных документов, анкетирование, метод экспертных оценок, констатирующий педагогический эксперимент, обобщение личного и передового практического опыта преподавания дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания», методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 175 студентов 1 курса факультета оздоровительной физической культуры и туризма УО «БГУФК» в возрасте 17–18 лет, 9 экспертов – преподаватели кафедры лыжного и стрелкового спорта. Средний возраст экспертов составил $48,8 \pm 10,2$ лет. Исследование проводилось в с 30 января по 4 февраля 2012 г.

На основе разработанных критериев оценки эксперты оценивали технику попеременного двухшажного классического хода, одновременного одношажного хода. На изучение дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» учебным планом предусмотрено 36 часов, из них 4 часа лекций и 32 часа практических занятий. На овладение техникой передвижения на лыжах студентам отведена одна неделя. Предполагается, что за время обучения в средней школе студенты овладели техникой передвижения на лыжах. В результате анкетирования и бесед со студентами было установлено, что 85,8 % студентов в школе на уроках по физической культуре и здоровью не изучали технику передвижения на лыжах из-за отсутствия лыжного инвентаря, а из-за отсутствия снега лыжная подготовка заменялась коньками или спортивными играми. По окончании преподавания дисциплины эксперты оценили технику передвижения на лыжах по 10-балльной шкале оценок. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка двигательных навыков студентов по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания»

Группа	Оценка попеременного двухшажного хода	Оценка одновременного одношажного хода
010	$5,79 \pm 0,81$	$5,68 \pm 0,92$
011	$4,27 \pm 0,50$	$4,36 \pm 0,53$
012	$6,52 \pm 1,16$	$6,48 \pm 1,34$
013	$6,50 \pm 0,80$	$6,43 \pm 0,80$
014	$7,91 \pm 0,93$	$8,00 \pm 0,87$
015	$5,78 \pm 1,54$	$5,50 \pm 1,46$
016	$7,80 \pm 1,13$	$7,65 \pm 1,37$
017	$5,92 \pm 0,52$	$5,92 \pm 0,52$
018	$6,38 \pm 1,64$	$6,38 \pm 1,64$
Средняя оценка по факультету	$6,38 \pm 1,22$	$6,31 \pm 1,26$

В результате исследования было установлено, что 29 студентов получили неудовлетворительные оценки (1, 2, 3), что составляет 16,57 % от общего числа студентов. В пределах от $4,27 \pm 0,50$ до $4,36 \pm 0,53$ были оценены 11 студентов, что составляет 6,29 %. Овладели техникой передвижения на лыжах в пределах от $5,78 \pm 1,54$ до $5,92 \pm 0,52$ – 28 % (49) студентов, а 31,43 % (55) студентов были оценены в пределах от $6,31 \pm 1,26$ до $6,52 \pm 1,16$. Наиболее высокими оценками в пределах от $7,65 \pm 1,37$ до $7,80 \pm 1,13$ были оценены 17,71 % (31) студентов за технику классических ходов.

На основании проведенного исследования можно сделать заключение о том, что во время обучения в вузе созданы благоприятные условия для формирования двигательных навыков студентов по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания». Все студенты обеспечены лыжным инвентарем, занятия проводятся на хорошо подготовленной лыжной трассе. Относительно не высокие оценки за технику передвижения на лыжах обусловлены низким уровнем физической и технической подготовки студентов после окончания средней школы.

1. Абдурасулова, Г.Б. Специальные умения тренера по фехтованию на рапирах и формирование их у студентов института физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.Б. Абдурасулова; ГЦОЛИФК. – М., 1987. – 21 с.
2. Алексеев, М.С. Обоснование комплекса средств в формировании профессиональных умений преподавателя ритмической гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.С. Алексеев; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1990. – 22 с.
3. Антонов, Л.К. Формирование профессионально-преподавательских умений и навыков у студентов института физической культуры (на уроках гимнастики): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.К. Антонов; ГЦОЛИФК. – М., 1952. – 17 с.
4. Ганчар, И.Л. Профессиональная физическая подготовка учителя физической культуры по плаванию: учеб. пособие / И.Л. Ганчар. – Минск: Хата, 1994. – 119 с.
5. Зволинская, Н.Н. Квалификационная характеристика специалиста по физической культуре и спорту (Принципы разработки и использования квалификационной характеристики «нового поколения»): учеб. пособие для слушателей ФПК и др. форм обучения ГЦОЛИФКА / Н.Н. Зволинская, В.И. Маслов. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 112 с.
6. Кемкадзе, А.С. Профессиональная физическая подготовка студентов с учетом структуры двигательного обеспечения их деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.С. Кемкадзе; Грузинский ИФК. – Тбилиси, 1991. – 24 с.
7. Курников, С.Н. Формирование у студентов ИФК профессиональных умений построения комбинаций в классической борьбе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.Н. Курников; ГЦОЛИФК. – М.: 1990. – 23 с.
8. Максимов, В.Д. Некоторые особенности преподавания гимнастики в ИФК: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Д. Максимов; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Рига, 1958. – 24 с.
9. Медведева, Л.Е. Формирование профессиональных умений у студентов физкультурного вуза – будущих специалистов реабилитологов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.Е. Медведева; СибГАФК. – Омск, 1999. – 23 с.
10. Попова, Н.В. Управленческая деятельность преподавателя физического воспитания вуза и формирование готовности к ее выполнению у студентов института физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.В. Попова; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1989. – 21 с.
11. Ткаченко, И.И. Педагогические предпосылки формирования профессиональной направленности личности учителя физической культуры (на материале педагогической практики в школе): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.И. Ткаченко; Киевский гос. ИФК. – Киев, 1990. – 23 с.
12. Штучная, Е.Б. Оценка готовности абитуриентов физкультурных вузов к освоению специализации «восточные единоборства»: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Б. Штучная; СибГАФК. – Омск, 2000. – 24 с.

ОПЫТ ПЛАНИРОВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

О.А. Гусарова, канд. пед. наук, доцент, З.А. Нехайчик,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В последние годы в системе высшего образования Республики Беларусь большое внимание уделяется проблемам качества. Определяется это превращением показателей качества в рыночной экономике в главный фактор конкурентной борьбы и научно-технического прогресса [1].

Учреждения высшего образования (далее – УВО) столкнулись с экономическими реалиями рынка, ощутили приближение демографического спада и направили свои усилия на поиск новых форм устойчивого развития. Одной из форм стало внедрение системы менеджмента качества на соответствие международным стандартам серии ISO 9000, что является одним из способов привлечения потребителя и веским доказательством состоятельности и конкурентоспособности учебного заведения.

Система менеджмента качества формирует новые модели управления деятельностью организации, которые базируются на представлении организации как системы.

Структура организации – это логически выстроенные взаимоотношения уровней управления и функциональных областей, которые позволяют наиболее эффективно достигать целей организации.

Система обеспечения качества образовательного процесса совпадает в своих границах с общим управлением образовательным учреждением. Этим определяется необходимость преобразования управленческой деятельности в самостоятельный вид в соответствии со спецификой конкретного УВО.

В Белорусском государственном университете физической культуры за последнее десятилетие был накоплен достаточно большой опыт планирования деятельности различных структур. После формирования в университете системы менеджмента качества сложилась определенная система планирования, включающая общепринятые виды: долгосрочное, ежегодное и текущее планирование.

Ректором и высшим руководством университета осуществляется разработка концепции развития УВО на пятилетний период, основополагающими документами которой являются миссия, видение и политика в области качества. Необходимым условием утверждения концепции является ее обсуждение на совете университета.

Концепция предполагает определение общей направленности (стратегии) развития университета и концентрируется на ключевых, наиболее перспективных направлениях его деятельности, выявленных на основе анализа потенциала, сильных и слабых сторон, возможного развития системы высшего образования.

Являясь документом, нацеленным на повышение конкурентоспособности образовательного учреждения, концепция дает ориентиры для руководства и персонала при принятии оперативных решений с учетом видения перспективы.

Более детальным и большим по объему является план работы университета, который разрабатывается на учебный год и служит настольным документом руководителей структурных подразделений и заведующих кафедрами. Традиционно план работы университета на учебный год включает следующие разделы: «Итоги работы университета за предыдущий учебный год», «Вопросы, выносимые на заседание совета университета», «Основные направления деятельности на предстоящий учебный год». После внедрения СМК в ежегодном плане работы университета размещается миссия, видение и политика в области качества, что позволяет обеспечивать постоянное ознакомление с ними профессорско-преподавательского состава и сотрудников.

При первой актуализации документов СМК было принято решение не фиксировать в стандартах цели, плановые значения и весомости, а также перенести их в план работы университета на учебный год, что предполагает возможность ежегодно формулировать новые цели и корректировать показатели. Практика показала, что такое изложение плана работы приучает сотрудников университета к терминологии СМК, воспитывает новую культуру управления.

Уже стало традицией отражать в плане работы цели в области качества на учебный год и цели процессов университета в виде общей таблицы; сводную таблицу целей факультетов. Цели структурных подразделений собраны в виде отдельной таблицы и также имеют показатели и плановые значения.

С 2011/2012 учебного года раздел плана «Основные направления деятельности университета» структурирован по процессам и видам деятельности в соответствии с перечнем процессов и видов деятельности, утвержденным приложением А СМК – «Руководство по системе менеджмента». В каждом процессе указывается цель, показатели, плановые значения и весомости, основные мероприятия деятельности структурных подразделений по их выполнению.

Текущее планирование на уровне высшего руководства и факультетов осуществляется еженедельно на заседаниях ректората и совещаниях с заведующими кафедрами, оформляются протоколами, в которых содержатся поручения, назначаются ответственные исполнители и сроки выполнения поручений.

Воспитание новой культуры управления неразрывно связано с осознанием необходимости систематического анализа осуществляемой деятельности, что предполагается при проведении мониторинга процессов, изучении удовлетворенности потребителей, которые определены документами текущего планирования.

Анализ результатов мониторинга по итогам работы университета за 2010/2011 учебный год показал, что сложившаяся в производственной сфере деятельности практика ежеквартального мониторинга не оправдывает себя в учреждениях высшего образования, которые проводят подведение итогов работы по результатам учебных семестров. Кроме анализа успеваемости студентов по итогам сессии (учебного года), кафедры анализируют выполнение учебной нагрузки профессорско-преподавательским составом, факультеты анализируют и обсуждают результаты работы факультетов на заседаниях советов.

Таким образом, изучение удовлетворенности студентов образовательной услугой также логичнее планировать на конец учебного семестра по окончании изучения дисциплин, когда пройдены все виды учебных занятий и сданы предусмотренные формы контроля.

Установлено, что качество образовательной услуги можно планировать при проектировании параметров образовательной услуги и образовательного процесса и контролировать путем сравнения запланированного показателя с действительным его значением. Параметры качества в системе образования могут иметь количественные и качественные характеристики [2]. Превалирование качественных показателей относительно количественных может способствовать росту эффективности всех видов деятельности университета.

Значение системы менеджмента качества для учреждений высшего образования заключается в том, что предусмотренные системой мониторинг, измерения и анализ процессов и видов деятельности, включающие оценку степени достижения запланированных целей на всех уровнях, позволяют выявить соответствие продукции требованиям потребителя и установленным требованиям на всех этапах жизненного цикла образовательной услуги.

1. Селицкая, С.В. К вопросу оценки деятельности преподавателя вуза в рамках системы менеджмента качества / С.В. Селицкая // Кіраванне у адукацыі 5/2011. – 5 с.

2. Асланова, Е.С. Развитие системы качества высшего профессионального образования / Е.С. Асланова // Региональная научно-практическая Интернет-конференция: материалы регион. науч.-практич. интернет-конф. – Комсомольск-на-Амуре, 10–20 декабря 2007.

О НЕКОТОРЫХ ПОДХОДАХ К ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ

Н.Ф. Денисенко, В.М. Литвинович,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В современной теории и практике под менеджментом понимается процесс руководства (управления) отдельным работником, рабочей группой, трудовым коллективом, различными социальными организациями, действующими в рыночной среде. В связи с изложенным ключевым элементом спортивного менеджмента является физкультурно-спортивная организация, выступающая первичным, системообразующим элементом отрасли физической культуры и спорта в Республике Беларусь.

Спортивный менеджмент представляет собой самостоятельный вид профессиональной деятельности, направленной на достижение целей физкультурно-спортивной организации путем рационального использования материальных, трудовых и информационных ресурсов, т. е. спортивный менеджмент – это теория и практика эффективного управления организациями физкультурно-спортивной направленности в рыночных условиях [1].

Многие литературные источники, как правило, характеризуют менеджера как руководителя, занимающего постоянную должность в организации и наделенного полномочиями в области принятия решений по вопросам ее деятельности в рыночных условиях [1, 2, 3, 6].

Исходя из многих определений как российских ученых, так и ученых других стран, можно характеризовать понятие спортивный менеджер как специалист, занимающий, как правило, руководящую должность в физкультурно-спортивной организации и владеющий искусством научного управления физкультурными и спортивными организациями в рыночных условиях [2]. Какова же сфера деятельности спортивного менеджера?

Спортивный менеджер – ключевая фигура в спортивной организации, функционирующей в современных условиях и его управленческая деятельность – один из важнейших факторов функционирования и развития физической культуры и спорта. Отдельные элементы управленческой деятельности в определенной мере присущи всем категориям работников физической культуры и спорта: тренерам, преподавателям, учителям физической культуры, инструкторам и т. д. В этом можно убедиться, проанализировав должностные обязанности различных категорий физкультурно-спортивных работников, предусмотренные тарифно-квалификационными характеристиками [3, 4, 5]. Так, например:

– тренер-преподаватель по спорту осуществляет набор в спортивную школу, секцию, группу лиц, желающих заниматься физической культурой и спортом, обеспечивает безопасность учебно-тренировочного процесса, разрабатывает годовые и текущие планы подготовки, ведет систематический учет, анализ, обобщение результатов работы;

– инструктор по физической культуре учреждений образования организует активный отдых обучающихся (воспитанников) в режиме учебного и внеучебного времени учреждения; организует и проводит с участием педагогических работников и родителей физкультурно-спортивные праздники, соревнования, дни здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; организует работу кружков и спортивных секций; осуществляет связи с учреждениями дополнительного образования спортивной направленности и учреждениями спорта; организует деятельность физкультурного актива и т. д.

Управленческая деятельность (спортивный менеджмент) как особый вид трудовой профессиональной деятельности работников физкультурно-спортивных организаций возникает на определенной стадии разделения и кооперации их труда. Рождение спортивного менеджмента как профессии связано с появлением должностей руководителей физкультурных и спортивных организаций, т.е. профессиональных управляющих.

Анализ нормативных правовых документов по физической культуре и спорту показывает, что к основным должностям, которые занимают спортивные менеджеры, правомерно отнести следующие должности [5, 7]:

- Директор спортивной школы;
- Заместитель директора спортивной школы;
- Председатель (президент) спортивного клуба;
- Заместители председателя спортивного клуба;
- Начальник отдела спортивного клуба;
- Директор (заведующий) спортивного сооружения (ФОКа);
- Президент спортивной федерации (союза, ассоциации);
- Вице-президент спортивной федерации;
- Председатель ФСО;
- Заместители председателя ФСО;
- Менеджер (начальник) команды по футболу (и другим игровым видам спорта);
- Руководитель (начальник) структурного подразделения физкультурно-спортивной организации;
- Персональный менеджер спортсмена-профессионала (в теннисе, футболе, хоккее, легкой атлетике и др.);
- Начальник отдела по физической культуре, спорту и туризму;
- Руководители структурных подразделений комитетов по физической культуре и спорту;
- Директор фитнес-клуба и физкультурно-оздоровительного центра.

Каждая спортивная организация имеет определенную внутреннюю структуру, где существуют управления, отделы, группы, команды и т. д. То есть в физкультурно-спортивных организациях существуют различные виды управленческой деятельности и определенная иерархия взаимоотношений и подчиненности. Поэтому в физкультурно-спортивных организациях бывают менеджеры разных уровней и задачи они решают разные. Менеджеров, как правило, принято подразделять на три основные группы:

- высший уровень (top manager) – это директора спортивных школ, генеральные директора спорткомплексов, президенты спортивных клубов и федераций и т. п.;
- среднее звено (middle manager) – руководители управлений, самостоятельных отделов и т. п.;
- низшее звено (entry manager) – руководители отделов, секторов, рабочих групп, отделений и т. д.

Спортивных менеджеров подразделяют и по видам профессиональной деятельности, выделяя, например, следующие их виды: менеджер по персоналу организации, менеджер по рекламе, менеджер по маркетингу, менеджер по финансам, менеджер-представитель спортсмена и т. д. В фитнес-клубах выделяют менеджеров по направлениям деятельности и по соответствующим программам. Например, финансовый менеджер, менеджер по продажам, менеджер по аквааэробике, менеджер персональных программ, менеджер по тренажерам и др.

Как видно, на современном этапе развития физкультурно-спортивного движения в физкультурно-спортивных организациях существует много разнообразных должностей, занимаемых менеджерами.

Таким образом, сферой деятельности спортивного менеджера является отрасль физической культуры и спорта как совокупность организаций физкультурно-спортивной направленности, функционирующих в рыночных условиях. Поэтому при подготовке их необходимо учитывать функции и роли спортивных менеджеров исходя из предполагаемых для них в будущем должностей [9].

Среди них специалисты выделяют три ключевые функции.

1. Функция принятия решения выражающаяся в том, что менеджер определяет направление деятельности организации, решает вопросы распределения ресурсов, осуществляет текущие корректировки. Право принятия управленческих решений имеет только менеджер, но он же и несет ответственность за последствия принятых решений.

2. Информационная функция состоит в том, что менеджер собирает информацию о внутренней и внешней среде физкультурно-спортивной организации, в которой он работает, распространяет эту информацию в виде фактов и нормативных установок и, наконец, разъясняет персоналу политику, ближайшие и перспективные цели организации.

3. Менеджер выступает в качестве руководителя физкультурно-спортивной организации, формирующего отношения внутри и вне организации, мотивирующего членов физкультурно-спортивной организации на достижение целей, координирующего их усилия и, наконец, выступающего в качестве представителя организации во взаимодействии с другими организациями.

Свойственные рынку неопределенность ситуации и риск требуют от менеджеров самостоятельности и ответственности за принимаемые решения, способствуют поиску оптимальных управленческих и научно-методических решений по поводу предоставления физкультурно-спортивных услуг населению и подготовки высококвалифицированных спортсменов. Профессионализм менеджера проявляется в знании технологии управления организацией и законов рынка, в умении организовать слаженную работу коллектива и прогнозировать развитие организации.

Особенности системы подготовки менеджеров спорта обусловлены тем, что преобразования, происходящие в настоящее время во всех областях общественной жизни и социальной практики, предъявляют принципиально новые требования к подготовке специалистов в различных областях хозяйствования, в том числе и в области физической культуры и спорта.

Подготовка менеджеров спорта должна учитывать актуальные проблемы и аспекты совершенствования развития функционирования физкультурно-спортивного движения, теорию и практику менеджмента, научно обоснованное управление социальными процессами в сфере физической культуры, массового спорта и спорта высших достижений.

Необходимо отметить, что менеджмент как вид профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта развивается и функционирует по общим закономерностям и принципам, правилам и методам, что свойственно науке, технологии и практике управления. Знание основ современного менеджмента, его основных положений, умение применять это на практике является необходимым условием эффективной работы физкультурно-спортивных организаций, а также при подготовке спортсменов, в том числе, высокого класса, привлечения людей к занятиям физической культурой повышению их активности в физкультурно-спортивной деятельности.

В целом подготовка специалистов данного профиля, на наш взгляд должна включать следующие разделы:

- раздел «Организационные структуры управления физической культурой, спортом и туризмом». Этот раздел дает общее представление о системе управления физической культурой и спортом в Республике Беларусь и практически знакомит студентов с работой основных звеньев физкультурно-спортивных организаций. Основная цель раздела – сформировать у студентов общее представление о системе управления физической культурой, спортом и туризмом.

- раздел «Менеджмент спортивных организаций», который существенно расширяет знания студентов данного профиля о специфике управления спортивными организациями, их правовом статусе, знания о внутренней и внешней среде физкультурно-спортивных организаций, взаимосвязи с международными спортивными организациями, структуре организаций по подготовке спортсменов, профессиональных спортивных организациях, спортивных сооружений, видах и содержании их деятельности.

- раздел «Основы менеджмента». В нем рассматриваются: базовые направления менеджмента и особенности их использования в сфере физической культуры и спорта; особенности и специфика самого процесса управления (формирование цели деятельности организации, прогнозирование и планирование ее достижения, контроль, анализ и принятие управленческих решений); технологии и организация производственного процесса в подготовке физкультурников и спортсменов; теории мотивации и особенности их использования в спорте и т. д.

- раздел «Управление персоналом», где делается акцент на социально-профессиональном статусе руководителя, его роли в физкультурных и спортивных организациях; особенностях и специфике руководства персоналом, его аттестации и сертификации и т. д.

Исходя из вышеизложенного можно сказать, что выпускник данного направления специальности должен иметь углубленную теоретическую базу знаний, практические умения и навыки в области спортивного менеджмента, такие как:

- теоретические знания и практические навыки организационной и управленческой работы в физкультурно-спортивных организациях, в том числе по созданию и открытию новых фирм и организаций; документальному обеспечению их деятельности; проведению физкультурно-спортивных мероприятий;

- навыки маркетингового анализа внешней и внутренней среды физкультурно-спортивных организаций, потребителей, рынков, конкурентов, физкультурно-спортивных товаров и услуг;

- организация и проведение рекламных кампаний и маркетинговых исследований;

- умение разработать управленческую, маркетинговую, правовую, экономическую документацию, обеспечивающую функционирование физкультурных и спортивных фирм и организаций;

- навыки управленческой деятельности по формированию и управлению учебно-тренировочными, оздоровительными и др. группами;

- навыки организации и проведения физкультурных, спортивных, оздоровительных, развлекательных мероприятий;

- осуществление перспективного бизнес-планирования развития физкультурно-спортивных организаций;

- разработка маркетинговых программ мероприятий различной направленности и проведение маркетинговых исследований.

- проверка физкультурно-спортивных, производственных, учебных организаций по вопросам физической и спортивной работы;

- навыки в выборе кадровой политики организации.

1. Барабанов, А.Г. Новые условия – новые кадры физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 12. – С. 2–4.
2. Жолдак, В.И. От анализа структуры – к управлению процессами (эволюция курса управления физкультурно-спортивным движением) / В.И. Жолдак, В.А. Какузин, В.Д. Чепик // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. – Челябинск: УралГАФК, 1997. – Ч. 1. – С.35–50.
3. Какузин, В.А. Подготовка физкультурных кадров к работе в условиях рынка / В.А. Какузин // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта: сб. тр. – Челябинск: УралГАФК, 1997. – С. 59–70.
4. Кинелев, В.Г. Объективная необходимость. История, проблемы и перспективы реформирования высшего образования России / В.Г. Кинелев. – М.: Высшая школа, 1995. – 328 с.
5. Костюченко, В.Ф. Концепция специального профессионального образования в вузах физической культуры в современных условиях: автореф. дис. ... д-р пед. наук. СПб., 1997. – 39 с.
6. Кузин, В.В. Актуальные проблемы спортивного менеджмента / В.В. Кузин // Теория и практика физической культуры, 1995. – № 8. – С. 18–22.
7. Подготовка специалистов в области гуманитарных и социально-экономических наук (материалы для сравнительного анализа). – М.: Госкомитет РФ по высшему образованию, 1995. – 88 с.
8. Сейранов, С.Г. Менеджмент: наука или искусство / С.Г. Сейранов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – С. 17–20.
9. Проблемы отраслевой подготовки менеджеров и экономистов / Л.В. Торопов // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 10. – С. 11–13.

КРИТЕРИИ УСПЕШНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ МГОУОР

Г.Д. Дылян, канд. пед. наук,

Минское государственное областное училище олимпийского резерва,
Республика Беларусь

По своей сущности образовательная деятельность училища олимпийского резерва не имеет принципиальных отличий от других учреждений общего среднего и специального образования. Структура учебного процесса, содержание общеобразовательной подготовки учащихся, цели и задачи, способы и средства обучения идентичны тем, которые используются в массовой школе. Вместе с тем организационная и психологическая специфика спортивной деятельности, которая реально является ведущей и приоритетной для училища и учащихся, создает определенные сложности по ряду аспектов обучения, воспитания и развития. Эти сложности связаны со следующими факторами: общая нагрузка учащихся (5 уроков плюс 3 часа учебно-тренировочных занятий); пропуски учебных занятий в периоды учебно-тренировочных сборов, спортивных соревнований; как следствие, образование пробелов в знаниях и учебных умениях; ограниченные временные возможности для самостоятельной работы учащихся и качественного выполнения домашних заданий; практическое отсутствие у педагога возможностей для системной индивидуальной работы с «проблемными» учащимися; преобладание у учащихся приоритетов спортивной деятельности и недооценка учебной.

Осознание большинством учащихся значимости тех или иных предметных знаний, учебных умений, необходимости личного развития в той или иной степени начинает проявляться к завершению обучения на уровне общеобразовательной школы, т. е. в канун профессионального выбора и самоопределения.

Приведенные выше особенности обучения учащихся в условиях училища олимпийского резерва не способствуют успешности их учебной деятельности, но реалии таковы, что лучших вариантов организации этой деятельности не существует. На данном этапе развития училища есть основания для постановки и решения задачи повышения профессионального мастерства учителя, эффективности его учебных действий в условиях, отличающихся от массовой школы. Любой учитель желает быть успешным в своей профессиональной деятельности, но для этого он должен обладать конкретными личностными психолого-педагогическими качествами и соответствовать определенному составу критериев успешности этой деятельности.

Профессиональная деятельность учителя столь многогранна и специфична, что возникает необходимость систематизации тех качеств его личности и тех требований к учителю, которые в совокупности определяют основу педагогической деятельности и ее успешности. Задача усложняется тем, что значимых исследований в этом направлении не наблюдается. Скорее всего, это объясняется сложностями представления об учителе как носителе знаний и обладателе умений не только в предметной области, но и в воспитании, психологии, управлении. Отсутствие любой из названных составляющих ставит под сомнение мастерство и успешность практической деятельности учителя. Но даже если таких проблем у учителя нет, то существует еще один фактор, имеющий принципиальное значение и определяющий степень успешности его основной деятельности. Речь идет о степени развития следующих личностных качеств учителя:

1) эмоциональность (степень интенсивности эмоций, их устойчивости; глубина чувств; адекватность влияния эмоционального состояния учителя на деятельность учащихся; доброжелательность реакции учителя

на возбуждение воспитанников, уверенность в своих педагогических действиях, удовлетворенность от результатов труда).

2) выразительность речи (содержательность, яркость, образность и убедительность, стройность, логичность, отсутствие монотонности).

3) творческое начало личности (творческий подход к организации процесса обучения; оригинальные суждения, интересные примеры, связь с практикой применения знаний, умений; вариативность обучения).

4) организаторские способности (умение использовать индивидуальные, групповые и коллективные формы обучения, ориентировать учащихся на достижение общих и личных образовательных целей, обеспечивать полезную занятость учащихся, создавать атмосферу успешности познавательной деятельности).

5) настойчивость (способность к достижению поставленной цели и доведению принятых решений до логического завершения).

Критерии успешности учителя имеют прямую связь со следующими критериями успешности достижений учащихся:

- уровень усвоения учащимися предметных ЗУНов;
- уровень усвоения учащимися общеучебных умений;
- уровень готовности учащихся к самообразовательной деятельности;
- уровень развития у учащихся потребности в познавательной деятельности;
- уровень отношения учащихся к учебному труду и ответственности за его результаты.

Состав критериев успешности учителя:

1. Критерии психолого-педагогической подготовленности учителя:

1.1. Уровень представления о сущности, свойствах и состояниях личности: потребности, мотивы, цели, интересы, воля, чувства и эмоции, склонности и способности, сознание.

1.2. Уровень представления о сущности и приемах развития психических процессов: образы, явления, ощущения и восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь.

2. Критерии уровня научно-методической подготовленности учителя к осуществлению учебной деятельности учащихся:

2.1. Владение научно-методологическими подходами к обучению.

2.2. Знание дидактических основ обучения.

2.3. Владение способами и средствами обучения.

2.4. Знание типологии, организационных структур современного урока и методических требований, предъявляемых к нему.

2.5. Знание видов и процедур контроля учебных достижений учащихся.

2.6. Владение предметными методиками обучения.

2.7. Использование современных обучающих технологий.

2.8. Наличие и использование собственной модели организации самостоятельной учебной работы учащихся.

2.9. Наличие состава ключевых компетенций общеучебной, предметной подготовки и стратегии их последовательного формирования у учащихся.

3. Критерии уровня подготовленности учителя к воспитательной деятельности.

3.1. Знание теоретико-методологических основ воспитания.

3.2. Использование научно-методологических подходов к организации воспитательной работы (индивидуальный, личностный, деятельностный).

3.3. Знание структуры личности и особенностей возрастной периодизации психического развития ребенка.

3.4. Знание структуры педагогического проектирования воспитательной деятельности.

3.5. Использование современных принципов воспитания.

3.6. Владение методами и средствами воспитания.

3.7. Владение методиками диагностики уровня развития и воспитанности учащихся.

3.8. Знание целей и сущности основных направлений воспитательной работы.

Представленный перечень условий, критериев успешности профессиональной деятельности учителя следует рассматривать как вариант, предполагающий тот минимум, без которого деятельность современного учителя не представляется возможной

1. Вершиловский, С. Г. Педагог эпохи перемен, или как решаются сегодня проблемы профессиональной деятельности учителя. / С.Г. Вершиловский. – М.: Сентябрь, 2002. – 160 с.

2. Ительсон, Л. Б. Лекции по общей психологии: учеб. пособие / Л.Б. Ительсон. – Минск: Харвест, 2000. – 896 с.

3. Коджаспирова, Г.М. Педагогический словарь. / Г. М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – Москва: Высшая школа, 2003. – 176 с.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К СОДЕРЖАНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ТУРИЗМА

С.Е. Жуков, канд. пед. наук, доцент, Т.А. Жукова,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности [6].

В физическом воспитании студентов сложилась проблемная ситуация. Суть ее заключается в противоречии между уровнем социальных требований и эффективностью физического воспитания. Попытки разрешения ее только путем улучшения материальной базы, повышения уровня профессиональной подготовленности педагогических кадров не дают ожидаемых результатов. Требуют доработки критерии оценки успеваемости. Они могут быть более гуманными, а нормативы – доступными для освоения всеми студентами [3].

Для управления учебным процессом рекомендуется использовать принцип дифференцированного подхода, предполагающего оптимальное приспособление учебного материала и методов обучения к индивидуальным способностям каждого учащегося. Дифференцированное обучение – это форма организации учебного процесса, при которой педагог работает с группой учащихся, составленной с учетом наличия у них каких-либо значимых для учебного процесса общих качеств [4].

Учебной программой «Физическая культура» Института туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» предусматривается изучение отдельных видов спорта, в том числе и плавания. При изучении раздела плавания большое значение имеет определение исходного уровня плавательной подготовленности студентов и с учетом этого обеспечение дифференцированного подхода к содержанию их процесса обучения [2, 5].

Цель исследования – разработать методические основы дифференцированного обучения плаванию студентов Института туризма с учетом программных требований учебной дисциплины «Физическая культура».

Объект исследования – плавательная подготовленность студентов. Предмет исследования – критерии оценки уровня плавательной подготовленности студентов.

Методы и организация исследования. Методы анализа специальной методической литературы, сбора текущей информации, педагогические контрольные испытания, хронометрирование, статистические методы обработки научных данных.

Обсуждение результатов исследования. В двухлетних исследованиях приняли участие 21 студент (12 мужчин, 9 женщин) Института туризма. Изучение раздела «Плавание» предусматривало обучение студентов в течение четырех семестров (по два семестра в год) в объеме 120 часов. Средняя посещаемость учебных занятий по плаванию студентами группы за контролируемый временной отрезок (с 1 по 2-й курс) составила 68,75 % от планируемого объема или в среднем $82,5 \pm 14,95$ часа на одного студента.

Контроль уровня плавательной подготовленности студентов осуществлялся два раза в начале и в конце семестра по пяти критериям (таблица 1) [4].

Таблица 1 – Критерии контроля уровня плавательной подготовленности студентов

Уровни плавательной подготовленности	Критерии контроля плавательной подготовленности
Специальная медицинская группа	– плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку (группа А); – плаванием только в теплой воде (группа Б); – плавание способом брасс (группа В)
Неумеющие плавать	– не способные удерживать тело в горизонтальном положении; – проплывающие до 10–15 м, придерживаясь за бортик; – проплывающие 10 м с поддержкой
Слабо умеющие плавать	– самостоятельно проплывающие 25 м; – проплывающие 50 м с поддержкой
Умеющие плавать	– проплывающие дистанцию 400–600 м произвольным способом; – выполняющие на глубокой части переход из горизонтального положения в вертикальное и обратно
Уверенно плавающие	– владеющие техникой спортивных способов плавания; – проплывающие дистанцию свыше 1000 м; – выполняющие выдох в воду при плавании

Студенты специальных медицинских групп (А, Б, С) выполняли плавательные нагрузки с учетом общепринятых рекомендаций. В исследуемой группе на протяжении всего процесса обучения только один студент был отнесен к специальной медицинской группе А (4,8 %) [1]. В начале второго семестра еще одна студентка была отнесена к специальной медицинских групп А в результате перенесенного заболевания, что привело к увеличению процентного соотношения данной категории до 9,6 % из общего числа студентов группы.

В основной части занятий студенты, не отнесенные к специальной медицинской группе, выполняли физические нагрузки, направленные на повышение их уровня плавательной подготовленности, развитие специальных физических качеств (специальная выносливость, силовая выносливость, гибкость и координация движений); освоение техники спортивных способов плавания, а также изучение техники ныряния и простых прыжков с вышки. Объем физических упражнений каждой направленности определялся дифференцированно с учетом текущего уровня плавательной подготовленности студентов. В таблице 2 представлены промежуточные задачи, решению которых уделялось наибольшее внимание в учебных занятиях по плаванию ($52,9 \pm 15,72\%$ от общего количества часов).

Таблица 2 – Промежуточные задачи, решаемые в процессе изучения раздела «Плавание» с учетом исходного уровня плавательной подготовленности студентов

Уровни плавательной подготовленности	Промежуточные задачи по семестрам			
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
Не умеющие плавать	Самостоятельно проплыть 25 м	Проплыть дистанцию 100 м без учета времени	Проплыть дистанцию 400 м без учета времени	Проплыть дистанцию 800 м без учета времени
Слабо умеющие плавать	Проплыть дистанцию 100 м без учета времени	Проплыть дистанцию 400 м без учета времени	Проплыть дистанцию 800 м без учета времени	Демонстрация спортивной техники плавания кроль на груди, кроль на спине
Умеющие плавать	Проплыть дистанцию 400 м без учета времени	Демонстрация спортивной техники плавания кроль на груди, кроль на спине	Демонстрация спортивной техники плавания «брасс»	Проплывание на время 50 м
Уверенно плавающие	Проплыть дистанцию 800 м без учета времени	Проплывание на время 50 м вольным стилем	Проплывание на время 50 м кролем на спине	Проплывание на время 50 м брассом

В результате такого дифференцированного подхода к содержанию учебного процесса по плаванию у студентов наблюдаемой группы произошли изменения их уровня плавательной подготовленности к окончанию четвертого семестра (2-й курс обучения). Полученные в ходе исследований данные представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Процентное изменение уровня плавательной подготовленности студентов за время посещения ими учебных занятий по плаванию с первого по четвертый курс

Показатели	Характеристика плавательной подготовленности, n=21				
	Специальная медицинская группа	Не умеющие плавать	Слабо умеющие плавать	Умеющие плавать	Уверенно плавающие
На 1 курсе, до начала занятий плаванием, %	4,8	19,1	52,5	18,9	4,8
После занятий плаванием на 2 курсе, %	9,6	0	28,5	57,2	4,8
Разница, %	4,8	-19,1	-24	38,3	0

За рассматриваемый период проведения учебных занятий по плаванию в исследуемой группе студентов не увеличилось количество уверенно плавающих студентов, что свидетельствует о недостаточном объеме отводимых на плавание часов для достижения данного уровня. Наибольший процентный прирост уровня плавательной подготовленности отмечен среди «умеющих плавать» (38,3 %) и «слабо умеющих плавать» (24 %).

В целом из 21 студента группы улучшили свою плавательную подготовленность 18 студентов (85,7 %), у двух студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, не определялся их уровень плавательной подготовленности, а один студент на протяжении всего периода обучения демонстрировал высокий уровень плавательной подготовленности (спортивный разряд по плаванию). Из четырех студентов, не умеющих плавать, на первом курсе все к началу второго курса демонстрировали более высокий уровень плавательной подготовленности.

Полученные данные свидетельствуют об эффективности применения дифференцированного обучения плаванию студентов Института туризма. Для внедрения дифференцированного обучения в учебный процесс студентов первого курса Института туризма в начале занятий по плаванию в марте 2012 года была осуществлена оценка их плавательной подготовленности (таблица 4).

Таблица 4 – Уровень плавательной подготовки студентов 1-го курса Института туризма в 2012 году

Курс обучения	Характеристика плавательной подготовленности				
	Специальная медицинская группа	Не умеющие плавать	Слабо умеющие плавать	Умеющие плавать	Уверенно плавающие
1 курс	21,4	15,4	39,3	18,8	5,1

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что для пятой части студентов (21,4 %), отнесенных к специальным медицинским группам, плавательные нагрузки должны иметь только оздоровительную направленность. Для всех остальных студентов учебный процесс по плаванию должен планироваться на основе дифференцированного обучения.

Закключение. Разработаны методические основы дифференцированного обучения плаванию студентов Института туризма с учетом программных требований учебной дисциплины «Физическая культура». Дифференцированное обучения плаванию предполагает построение учебного процесса, индивидуально ориентированного на решение конкретных педагогических задач с учетом одного из пяти уровней плавательной подготовленности студентов. Применение дифференцированного обучения плаванию позволило достичь улучшения уровня плавательной подготовленности студентов на 85,7 %.

1. Аикин, А.И. Использование плавания в системе лечебно-профилактических упражнений и организованного отдыха / А.И. Аикин. – Омск: ОГИФК, 1998. – 45 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Методика обучения техники плавания / Н.Ж. Булгакова. – М.: ГЦОЛИФК, 1974. – 157 с.
3. Ганчар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник / И.Л. Ганчар. – Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998. – 352 с.
4. Технология дифференцированного обучения плаванию для учащихся 5–9 классов: учеб. пособие / Н.С. Ниясова [и др.]. – Омск, 1997. – 32 с.
5. Погребной, А.И. О некоторых принципах обучения плаванию / А.И. Погребной // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3. – С. 59.
6. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

Н.В. Журович, Т.Л. Слишина,

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь

Разработка государственных образовательных стандартов, внедрение новых технологий обучения и контроля знаний вновь привлекли интерес к тестам как форме педагогического контроля в вузе [3]. Известно, что любая форма проверки знаний (устные и письменные экзамены, зачеты, устный опрос, контрольные работы, рефераты и др.) имеет свои достоинства и недостатки. Достоинство устного опроса связано с относительной простотой, доступностью применения в работе преподавателей. Во время опроса контролируются не только знания, но и вербальные способности, исправляются ошибки речи студентов. Воспроизведение материала способствует лучшему запоминанию, активному использованию научных понятий, что невозможно без достаточного их употребления в речи. В то же время слабые ответы порождают пассивность, скуку на занятиях, приводят к потерям учебного времени. Письменные работы позволяют документально установить уровень усвоения материала, но требуют больших затрат времени преподавателя [1]. В соответствии с естественно-индивидуальной упорядоченностью имеющихся знаний, одним студентам проще и удобнее изложить материал письменно, другим – устно.

Чаще других критикуются экзамены. Они создают дополнительную нагрузку на психику студента и преподавателя. У каждого экзаменатора при наличии общих критериев оценивания знаний имеется свое понимание педагогических принципов требовательности и справедливости. Один особенно ценит точность изложения и основательность знаний, другой – оригинальность. Субъективизм в оценке устного ответа ставит студентов в неравные условия, делает оценки на экзамене несопоставимыми между собой [2].

Тестирование дополняет традиционную систему контроля, способствуя повышению объективности, обоснованности и сопоставимости результатов.

В системе высшего профессионального образования тесты в зависимости от вида контроля могут быть вступительными, текущими, промежуточными и итоговыми. Вступительный тестовый контроль проводится при приеме в вузы в ходе вступительных экзаменов по дисциплинам, предусмотренным нормативными документами. Текущий тестовый контроль проводится по отдельным темам дисциплины. Промежуточный тестовый контроль проводится после изучения логически законченной части (раздела) программы или в конце семестра. Итоговый тестовый контроль проводится в конце учебного года при завершении изучения дисциплины с обязательным учетом результатов текущего и промежуточного контроля.

Несомненными достоинствами тестирования являются:

- высокая научная обоснованность теста, позволяющая получать объективированные оценки уровня и структуры подготовленности студентов;
- наличие одинаковых для всех студентов условий проведения педагогического контроля (трудность, состав, структура заданий) и правил интерпретации результатов: ответственность, справедливость;
- использование тестовых заданий для самообразования и самоконтроля; сочетание тестовых технологий с другими современными технологиями личностно-ориентированного образования (дистанционное образование, рейтинг, адаптивное обучение);
- исключение отрицательных проявлений устного контроля, проявляющихся в конфронтации преподавателей и студентов;
- интенсификация семинарских занятий, которая связана с минимальными затратами аудиторного времени и предполагает концентрацию внимания и памяти обучаемых; позволяет охватить контролем всех студентов группы, что существенно их дисциплинирует, повышает организованность и приучает к регулярной работе;
- реализация аналитической функции обучения, проявляющаяся в необходимости выбора из нескольких вариантов ответов, их сравнением, выделением сути каждого изучаемого явления и их логических связей, что позволяет лучше осмыслить учебный материал;
- простота и скорость оценки результатов;
- системная проверка достаточно большого объема учебного материала.

Систематическое использование тестов для текущего контроля знаний приучает студентов к необходимости готовить учебный материал на каждое занятие, что позволяет при изучении новой темы опираться на ранее изученный материал.

Однако тестирование имеет очевидные недостатки:

- студент не обучается умению излагать свои мысли, поскольку при выборе ответа имеет дело не с преподавателем, а с компьютером или бланком вариантов ответов, т. е. полностью игнорируются требования интерактивности обучения;
- существует опасность угадывания ответа, «натаскивание» на тестах, привыкание к методике опроса с последующим искажением результатов контроля;
- определенное однообразие работы и ограничение возможностей творческой самореализации участников учебного процесса (но в совокупности с другими формами учебной деятельности это нивелируется);
- требуется частая перестройка содержания тестов и оценочных алгоритмов.

Анализ опыта разработки тестов показывает, что составление заданий требует от составителей досконального знания учебной дисциплины, умения четко формулировать задачу и точно видеть цель. В основе разработки методики тестового контроля должно быть понимание ожидаемого качества знаний. Будет ли оцениваться механическое воспроизведение лекционного материала на экзамене или демонстрация умения избирательно воспринимать и демонстрировать синтезированные знания учебной дисциплины.

Создание тестов должно начинаться с четкой формулировки целей тестирования в виде ожидаемых результатов, имеющих значимость как для контролирующего лица, так и для студента как будущего специалиста.

По форме все известные в практике тестовые задания можно разделить на четыре группы: тестовые задания закрытой формы, открытой формы, на установление соответствия, на установление правильной последовательности. Разработка теста включает три этапа: разработка заданий в тестовой форме; разработка тестовых заданий, отвечающих требованиям технологичности, чистоты формы и предметного содержания, статистическим требованиям; разработка теста как системы, обладающей целостностью, составом и структурой [3].

К структуре теста обычно предъявляются следующие требования. Каждое тестовое задание предваряется краткой инструкцией, уточнением того, что и как нужно выделить, вписать и т. п. При составлении следует стремиться формулировать задание так, чтобы оно понималось однозначно всеми без исключения и не вызывало никаких дополнительных вопросов. Указывается форма выполнения каждого задания или, если это, возможно, всего теста в целом. К тесту обязательно прилагается эталон (ключ), представляющий собой абсолютно правильные по форме и содержанию ответы на все тестовые задания. При оценке результата тестиро-

вания определяется процентное соотношение суммы баллов за правильные ответы к максимально возможной. Результаты тестов для текущего и промежуточного контроля оцениваются как: 100 % – 10 баллов; 90–99 % – 9 баллов; 85–89 % – 8 баллов; 80–84 % – 7 баллов; 75–79 % – 6 баллов; 70–74 % – 5 баллов; 60–69 % – 4 балла; 50–59 % – 3 балла; 40–49 % – 2 балла; менее 39 % – 1 балл. Общий уровень усвоения учебного материала в группе считается удовлетворительным, если на «10» – «4» оценены не менее 60 % работ, количество неудовлетворительных оценок не превышает 30 %.

Тесты используются на любом этапе обучения. Одни из них позволяют оценить готовность обучаемых к освоению нового учебного материала, дают возможность прогнозировать дальнейший процесс обучения и его результаты. Другие помогают выявить пробелы в их знаниях и спланировать необходимую коррекционную работу. Тестирование можно проводить как с отдельными лицами, так и в группах.

Следует отметить, что в совокупности с другими формами обучения и контроля тестирование позволяет повысить уровень знаний студентов и качество их подготовки. Поэтому тестирование следует рассматривать как один из методов педагогического контроля, который существенно дополняет и разнообразит традиционные формы обучения, имеет свои положительные и отрицательные стороны.

1. Аванесов, В.С. Основы научной организации педагогического контроля в высшей школе: пособие для слушателей учебного центра Гособразования СССР / В.С. Аванесов. – М.: МИСиС, 1989. – 168 с.
2. Деликатный, К.Г. Методические рекомендации для преподавателей, проводящих вступительные экзамены в университет / К.Г. Деликатный. – Киев: КГУ, 1983. – 38 с.
3. Тесты проверки знаний: этапы разработки / сост. Н.П. Радчикова. – Минск: РИВШ, 2007. – 30 с.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ИППК БГУФК ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ»

В.И. Зернов, доцент, Т.В. Зернова,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Современный образовательный процесс характеризуется неразрывной связью фундаментального, гуманитарного и профессионального знаний. Одним из важнейших факторов повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, а также переподготовки при получении второго высшего образования является умение анализировать научно-практический опыт в целях обновления и приобретения новых знаний, умений и навыков. Современное образование, основанное на интеграции различных методов и наук, применении системного подхода, должно способствовать целостному осознанию мира и приросту креативного потенциала личности, так как интеграция знаний невозможна без применения творческих усилий.

Разработка вариативных моделей учебного процесса и содержания курсов, основополагающими принципами которых будут интеграция и творческое развитие личности, предполагает использование синергетического подхода к образованию. Овладение навыками системного анализа способствует формированию творческого мышления, реинтеграции информации на новом качественном уровне с пониманием системных связей.

В учебном процессе высшей школы формируется интегрированный тип познания, сочетающий в себе непосредственный опыт, системное мышление, нетривиальный подход к проблеме и интуицию. Поэтому тенденции развития современной науки применимы к образованию, а это, в свою очередь, дает основания проецировать методологию современного научного познания на образовательный процесс [1, 2].

В ИППК БГУФК ведется поиск оптимальных способов организации деятельности слушателей для их активного вовлечения в процесс обучения. При изучении дисциплины «Плавание» применяется методика проведения занятий, где от слушателя требуется не только воспроизведение изучаемого теоретического материала, но и его творческое использование. Целью таких занятий является формирование у слушателей представления о методах ведения исследовательской работы, ознакомление с методиками, применяемыми в тренерской практике, выработка умения работать с научно-методической литературой. При изучении учебной дисциплины в целях систематизации знаний слушателям предлагается выполнение лабораторных и самостоятельных работ. На лабораторно-практических занятиях слушатели решают предложенные преподавателем поисковые задачи, требующие применения как теоретических, так и практических умений и навыков, а преподаватель управляет процессом познавательной деятельности слушателей. Задания можно рассматривать как проведение одного из этапов научного исследования, ознакомление и обучение использованию методов научных исследований для получения практических результатов и их дальнейшего применения.

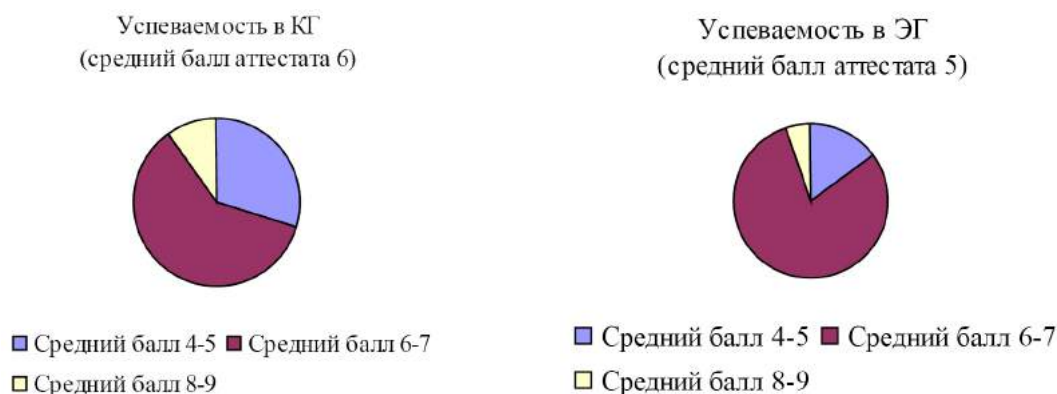
При изучении дисциплины «Плавание» слушатели знакомятся с рядом научно-исследовательских методик и применяют их на лабораторно-практических и самостоятельных занятиях. Слушатели изучают взаимодействие тела с водной средой; анализируют технику плавания по кинограмме и визуально с помощью карт педагогических наблюдений; определяют ошибки в технике движений; знакомятся с методикой подбора упражнений для исправления ошибок, методикой динамометрии (измеряют силу тяги на суше и в воде); определяют кинематические характеристики техники плавания и их изменение на дистанции. Использование методик исследования как средства обучения должно соответствовать уровню подготовленности слушателя. В связи с этим задачи постепенно усложняются, позволяя не только получать новые знания, но и совершенствовать уже имеющиеся навыки применения исследовательских методик. Таким образом, достигается перенос ранее приобретенных знаний в новую, конкретную (возможно, нестандартную) ситуацию, моделирующую реальную деятельность специалиста. В результате слушатели приобретают практические навыки исследовательской работы, усваивают элементы нового материала и закрепляют ранее изученные теоретические положения [3, 4].

Полученные данные самостоятельных исследований активизируют познавательную деятельность слушателей по интерпретации результатов измерений и интеграции их в новое знание. На основе анализа эмпирической информации слушатели делают сравнительный анализ, подкрепляя теоретические знания результатами собственных исследований. Помимо этого у слушателей формируются навыки коллективной работы, так как выполнение ряда самостоятельных и лабораторно-практических работ предполагает коллективное взаимодействие.

С целью определения влияния лабораторных работ на эффективность процесса обучения по дисциплине ТиМОиСТ было проведено исследование успеваемости: в экспериментальной группе (ЭГ) студентов БГУФК, где выполнялись лабораторные работы, и контрольной группе (КГ), где студенты обучались без их применения. Успеваемость студентов по основным темам ТиМОиСТ в экспериментальной группе составила: 15 % студентов получили 4–5 баллов, 80 % – 6–7 баллов, 5 % – 8–9 баллов. В контрольной группе 30 % студентов получили балл 4–5, 60 % – 6–7 баллов, 10 % – 8–9 баллов.

Полученные результаты опроса знаний студентов отражены на диаграммах.

Диаграмма



Несмотря на то, что средний балл аттестата в экспериментальной группе был ниже, большинство студентов (80 %) успешно освоили учебный материал, продемонстрировав хорошие знания (6–7 баллов). Небольшой процент студентов, получивших высокие оценки, объясняется низким общеобразовательным уровнем подготовленности данного контингента (средний балл аттестата 5–6).

Таким образом, заметно существенное снижение количества студентов, получивших низкие оценки (в два раза), что позволяет утверждать об эффективности обучения по дисциплине ТиМОиСТ с применением лабораторно-практических занятий. Полученные данные свидетельствуют о возможности использования подобных занятий при изучении дисциплины «Плавание» в ИППК.

Разработанный и опробованный в течение ряда лет алгоритм применения научных исследований в обучении слушателей по дисциплине «Плавание» позволяет слушателю систематизировать имеющиеся теоретические знания, расширяет практические умения и навыки, способствует использованию навыков исследовательской работы в будущей профессиональной деятельности.

1. Буйко, Т.Н. Философия образования: старая традиция или новая дисциплина? / Т.Н. Буйко. – Минск: НИО, 2002. – 210 с.
2. Шилько, В.Г. Методология построения личностного ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов / В.Г. Шилько // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 9. – С. 33–36.
3. Зернов, В.И. Технология изучения компонентов соревновательной деятельности в плавании: лабораторные работы / В.И. Зернов. – Минск: БГУФК, 2011. – 47 с.
4. Зернов, В.И. Технология изучения техники движений в спортивных способах плавания: лабораторные работы / В.И. Зернов. – Минск: БГУФК, 2007. – 90 с.

ПРОВЕДЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЗРОСЛЫХ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Т.В. Зубко, магистр пед. наук,

Институт повышения квалификации и переподготовки кадров Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка,
Республика Беларусь

Современные экономические, политические, социальные и экологические условия жизнедеятельности обозначили проблему необходимости сохранения здоровья индивида, поиска новых подходов к формированию культуры здорового образа жизни человека. Осознание потребности в сохранении здоровья как одной из важнейших жизненных ценностей касается и наиболее активного субъекта профессиональной деятельности – взрослого человека. В связи с этим приоритетным направлением деятельности системы дополнительного образования взрослых призвано стать управление развитием оздоровительно-образовательной среды в учебном процессе с целью сохранения, укрепления и формирования адекватного отношения слушателей к проблемам собственного здоровья.

Основы самостоятельной оздоровительно-образовательной деятельности закладываются еще в раннем возрасте. Однако по мере взросления человека происходит переоценка мотивационно-потребностного фона личности. Стремление состояться в профессиональном и личностном планах, необходимость восприятия огромного объема информации, значительное ускорение жизненного ритма, подверженность стрессам – изменяют сферу интересов индивида, стирая понятие внутренней картины здоровья. Потребность в переподготовке и повышении квалификации в процессе профессиональной деятельности становится основным источником образовательного и оздоровительного обогащения личности, возможностью переориентации ее познавательных, мотивационно-поведенческих и адаптивных механизмов.

Одним из возможных вариантов решения обозначенной проблемы нам представляется реализация в рамках любой дисциплины учреждения переподготовки и повышения квалификации кадров комплекса оздоровительно-образовательных мероприятий малых форм, разработанных и адаптированных к конкретному контингенту обучающихся. Данный комплекс должен включать упражнения на активизацию двигательной активности, снятие мышечного напряжения слушателей, релаксационные упражнения, упражнения для глаз, упражнения на развитие памяти.

Предлагая комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий малых форм, преподавателю следует учитывать непосредственную социальную, настоящую или будущую профессионально-трудовую деятельность слушателей, использовать метод проекции общей проблемы на вопросы повседневной жизни, межличностного взаимодействия [1, с. 29]. Таким образом, оздоровительно-образовательное содержание учебной дисциплины должно обладать стратегическим значением, что гарантирует его закрепление в длительной памяти.

При организации процесса проведения оздоровительно-образовательных мероприятий необходимо обратить внимание на личность слушателя как субъекта, выполняющего ряд функций [2, с. 80]:

– *познавательное конструирование, или придание значения (определенного смысла) имеющемуся опыту.* Любое конструирование есть продуктивная деятельность, осуществляемая в рамках определенной среды, которая является не вместилищем всего сущего, а ее пространственно-временной связью (в нашем случае субъектов образовательного процесса). Данная связь помогает непосредственным участникам обучения открывать смыслы образования и осуществлять их [3, с. 51]. А конструирование смыслов оздоровительно-образовательной деятельности слушателей есть вдвойне продуктивная деятельность, так как способствует налаживанию адаптационных связей с новым видом получаемой информации и оказывает влияние на формирование профессиональной культуры слушателей. Когда оздоровительно-образовательная деятельность приобретает личностное значение для субъектов процесса обучения, происходят изменения в самосознании индивида и, следовательно, запускается механизм управления созданием адаптационно-профессиональной основы.

– *приведение оснований для оценивания (оценки) событий других людей и самого себя.* Бесспорно, что двигателем адаптивных изменений в поведении индивида является оценка происходящего и оценивание самого себя в отношении происходящего. Вся бытовая и профессиональная жизнедеятельность выстраивается сообразно имеющимся у личности основаниями оценить то или иное событие тем или иным образом. Поэтому основной задачей преподавателя нам представляется целенаправленное продуцирование оснований для оценивания событий, людей и самих себя, что становится возможным в процессе обновления информационных каналов, наполнения связующими элементами образовательной, профессиональной и здоровьесберегающей видов деятельности.

– *программирование действий, т. е. постановка целей и подбор стратегий действий, адекватных требованиям ситуации и учитывающих одновременно и предпочтения индивида, и его возможности.* Необходимость адаптации слушателя к оздоровительно-образовательному виду деятельности обращает наше внимание на возможность организации здоровьесберегающего процесса обучения слушателей с использованием ряда запрограммированных действий. Строгая реализация запланированного на начальном этапе способствует фор-

мированию состояния готовности слушателей к восприятию нового, то есть формированию предпосылок к самостоятельному оздоровительно-образовательному поведению в условиях профессиональной деятельности.

– *управление ходом действия, которое совершается благодаря процессам саморегуляции, состоящим в мониторинге и «перестройке» собственных эмоций и мотивационных состояний таким образом, чтобы они способствовали достижению важных для человека целей.* Конструирование ряда функций личности завершается процессом управления переходом от создания адаптационной основы образовательной деятельности к созданию оздоровительной основы профессиональной деятельности. Упорядочивание представлений о предмете оздоровительно-образовательной деятельности, возможностях, отрывающихся после замены оценочных оснований о событиях и самих себе, позволяет слушателям действовать по принципу объективного предпочтения нового вида деятельности старому.

Указанные функции личности в процессе управления проведением оздоровительно-образовательных мероприятий выступают в качестве системы ее психологической адаптации (благодаря адаптивному изменению поведения мы лучше справляемся с требованиями, идущими от окружения), а также психологической интеграции личности как целостного субъекта, «центра» сознания и принятия решений [2, с. 80].

Таким образом, комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий малых форм обладает практико-функциональным характером и направлен на формирование готовности слушателей к осознанной оздоровительно-образовательной деятельности в рамках учебного заведения с постепенной трансляцией приобретаемого опыта на профессиональную деятельность.

1. Современные формы и методы обучения: сб. метод. рекомендаций / под ред. Л.А. Лобан. – Минск: БГЭУ, 2004. – Вып. I. – 119 с.
2. Мартинковский, М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи / М. Мартинковский. – Минск: УП «Технопринт», 2003. – 276 с.
3. Сенько, Ю.В. Гуманитаризация образовательной среды в университете / Ю.В. Сенько // Педагогика. – № 5. – 2001. – С. 51–57.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Т.В. Каткова, канд. пед. наук, доцент,

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Российская Федерация

Е.П. Врублевский, д-р пед. наук, профессор, Л.Г. Врублевская, доцент,

Полесский государственный университет,
Республика Беларусь

Введение. В настоящее время перед вузами ставится задача обеспечить конкурентоспособность будущих специалистов в условиях рыночной экономики, а в связи с формированием информационного общества возлагается дополнительная задача – информационно-коммуникационная компетентность выпускников. На улучшение качества подготовки студентов физкультурного вуза нацелена концепция модернизации образования, одной из целей которой является разработка инновационных учебных программ и материалов, содержащих компьютерные технологии (В.К. Бальсевич, 2001; Л.И. Лубышева, 2003; В.А. Магин, 2005; П.К. Петров, 2005; В.А. Чистяков, 2005). Проблемы создания и использования информационно-методического обеспечения образовательного процесса касаются, с одной стороны, технологического аспекта формирования электронных учебных средств, использования сети в образовательных целях, а с другой – дидактических вопросов, связанных с практической самостоятельной деятельностью учащихся. Несмотря на то, что педагогика является наукой, имеющей традиционный классический подход к подготовке специалистов, применение современных образовательных информационных и коммуникативных технологий является обязательным требованием сегодняшнего дня.

Цель исследования – разработка и реализация электронного учебно-методического комплекса, предназначенного для повышения эффективности подготовки специалистов в области физической культуры.

Задачи исследования:

1. Определить состояние и педагогические условия для реализации электронных учебно-методических средств в информационно-образовательном процессе вузов, готовящих специалистов по физической культуре.
2. Обосновать процессуальный характер привлечения студентов к формированию мини-программ электронного учебно-методического обеспечения.
3. Разработать и экспериментально оценить применение электронного учебно-методического комплекса по дисциплине «Легкая атлетика».

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты анкетирования показали, что 24 % студентов пользуются электронными обучающими программами, но лишь 6 % – обучающими программами по видам спорта, в то время как большая часть студентов имеет компьютер (от 50 до 70 % в зависимости от курса) и желание использовать электронные обучающие средства (90 %). У преподавателей также отмечается высокая мотивация создания собственных электронных обучающих средств (100 %), но часть из них (30 %) нуждается в квалифицированной помощи.

Были определены педагогические условия реализации информатизации учебного процесса средствами электронного учебно-методического комплекса, включающего электронное учебно-методическое пособие по легкой атлетике, электронный учебный практический курс «Анализ техники и методика обучения видам легкой атлетики», тестирующую программу визуальной оценки техники легкоатлетических видов (CD-диски с последующим размещением в сети Интернет). Это преобразование методики обучения, моделей взаимодействия обучаемых с преподавателями, привлечение обучаемых к процессу отбора, переработки и организации учебного материала, повышение квалификации преподавателей в данной области.

Следующий шаг заключался в разработке и реализации электронного учебно-методического комплекса по дисциплине «Легкая атлетика», состоящего из лекций-визуализаций, электронного практического курса «Анализ техники и методика обучения видам легкой атлетики», включающего тесты и электронного учебно-методического пособия. Технология его создания и внедрения в учебный процесс предполагала выполнение следующих мероприятий:

- подготовку учебного материала соответствующей дисциплины в электронном виде (тексты, графические изображения, видео);
- выбор типа проектируемого электронного продукта (лекция, учебное пособие и т. д.);
- выбор технологической основы, доступной для массового изучения и перспективной для дальнейшего размещения разработанных материалов в локальной или глобальной сети (презентация Ms Power Point, Web-страницы и т. д.);
- разработку электронного средства в соответствии с этапами: планирование, информационное наполнение, программная реализация, тестирование, эксплуатация, сопровождение и отладка;
- подготовку при необходимости методических указаний или раздаточного материала для пользователей в печатном виде;
- организацию учебного процесса с использованием информационных технологий средствами созданного электронного учебного средства.

Данная технология может быть экстраполирована на разработку и реализацию ЭУМК по другим спортивно-педагогическим дисциплинам.

Результаты констатирующего эксперимента выявили, что использование электронного учебно-методического комплекса по спортивно-педагогическим дисциплинам позволяет качественно улучшить теоретическую подготовку студентов и профессиональную компетентность будущих специалистов. Использование профессионально ориентированной методики проведения лекций-визуализаций показало, что наиболее значимые результаты были достигнуты в качестве (на 10 %) и прочности знаний (на 14 %). Коэффициент эффективности экспериментальной методики составил $K_{эф} = 1,11$ в первичном контроле и $K_{эф} = 1,12$ в повторном. Позитивное отношение студентов к применению средств визуализации в лекциях выразилось в том, что 52 % обучающихся обратились с просьбой получить запись лекций на CD-дисках.

Установлено, что внедрение электронного учебного практического курса по анализу техники и методике обучения видам легкой атлетики, электронного учебного пособия по легкой атлетике и тестирующих программ, содержащихся в них, в процесс самоподготовки студентов очной и заочной форм обучения позволяет повысить успеваемость на семинарских занятиях на 24 % и на зачете на 13 %. Результаты анкетирования студентов, использующих данные пособия, продемонстрировали положительное отношение обучаемых к данным средствам: 83 % опрошенных указали на то, что электронные пособия позволяют лучше организовать самостоятельную подготовку к занятиям, а 100 % опрошенных пожелали получить аналогичные пособия по другим предметам.

Инновационная программа элективного курса естественно-научных дисциплин по информационным технологиям, разработанная с учетом того, что 78 % студентов 3-го курса дневного отделения СГАФКСТ уже имеют хорошие навыки работы на компьютере, а 25 % являются уверенными пользователями программы Ms Power Point, позволила привлечь обучаемых к выполнению проектов по созданию мини-программ электронного учебно-методического обеспечения. Приобщение студентов к поиску, обработке и оформлению учебных материалов в виде презентации позволило стимулировать их активную деятельность: лишь 50 % обучаемых работало на репродуктивном уровне, 37,5 % проявили поисковую, а 12,5 % – творческую активность.

С помощью анкетирования было проанализировано отношение студентов к содержанию учебного материала в электронном пособии и способам его усвоения. На вопрос анкеты: «Повлияла ли работа с электронным учебным пособием на организацию Вашей самостоятельной работы?», большинство (83 %) студентов экспериментальной группы ответило утвердительно, 11 % – отрицательно и 6 % затруднились ответить.

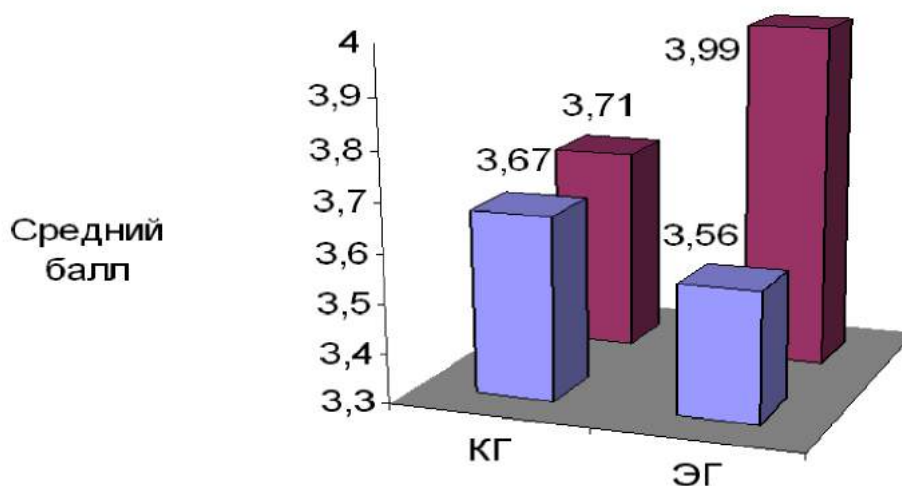


Рисунок – Динамика роста среднего балла по результатам сдачи зачета у испытуемых контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп

На вопрос: «Хотели бы Вы получить учебные пособия в электронном виде по другим предметам?», все респонденты ответили утвердительно. Результаты анкетирования продемонстрировали в целом положительное отношение обучаемых к электронным учебным материалам, выявили возрастающую динамику ответственности за самоподготовку.

В ходе исследования выявлено, что на основе высокой мотивации профессорско-преподавательского состава к изучению и перспективам дальнейшего использования информационных технологий, а также пройдя разработанный курс переподготовки объемом 36 часов, преподаватели способны в короткий срок получить практические навыки использования информационных технологий в учебном процессе и в дальнейшем разрабатывать собственные электронные учебно-методические материалы.

Выводы. Разработанный и экспериментально обоснованный электронный учебно-методический комплекс позволяет обеспечить успешное формирование эффективной образовательной среды спортивно-педагогических кафедр по информационно-дидактическим и коммуникативно-деятельностным критериям, что в целом интенсифицирует и рационализирует процесс подготовки, повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров по физической культуре.

СПЕЦИФИКА ДИСЦИПЛИНЫ «ОХРАНА ТРУДА» В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ

Е.Н. Кийко,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Одним из наиболее сложных видов профессиональной деятельности человека является профессия педагога, предъявляющая высокие требования к желающим работать в этой области. Не составляет исключение и профессия педагога в области физической культуры и спорта. Особенно на современном этапе, когда политика государства нацелена на то, чтобы предоставить возможность заниматься спортом как можно большему количеству людей.

Профессиональная деятельность специалиста по физической культуре и спорту связана с педагогической, тренерской, управленческой и другими видами деятельности.

Понятие «риск» также является одним из ключевых в описании деятельности спортивного педагога – человека в условиях экстремальных физических и психологических нагрузок, в особенности процесса принятия решений.

Риском в управлении называют специфическую деятельность в условиях неопределенности и ситуации неизбежного выбора. Считается, что риск может быть большим или меньшим, но избежать его вообще ни в какой деятельности невозможно. Риск и ответственность присущи спорту вообще, и конкретным видам спорта в частности, а также напрямую связаны с функциональными обязанностями специалистов отрасли физическая культура и спорт. Когда человек предпринимает какие-нибудь действия в условиях неопределенности, он осуществляет деятельность, связанную с риском [1].

Также следует отметить, что специфическую особенность деятельности спортивного педагога представляют условия, связанные с психической напряженностью и постоянной ответственностью за жизнь и здоровье учеников, так как занятия физическими упражнениями отличаются степенью риска в получении травм. А трудовая деятельность преподавателя и тренера по физической культуре и спорту направлена на укрепление здоровья и спортивную подготовку занимающихся. Однако во многом успешность этой деятельности зависит от здоровья самих специалистов [2].

«Охрана труда» является одной из ведущих профилактических дисциплин, изучающей влияние различных факторов внешней и производственной среды, учебно-тренировочного и соревновательного процессов на здоровье и спортивную работоспособность лиц, занятых подготовкой спортсменов и специалистов по физкультурно-оздоровительной работе, предупреждение травматизма и профессиональных болезней.

Целью изучения предмета является повышение правовой и общей культуры студентов, ознакомление с особенностями охраны труда спортсменов, тренеров и лиц, занятых физкультурно-оздоровительной работой с населением.

Своими задачами и назначением предмет «Охрана труда» тесно связан с процессом профессиональной подготовки преподавателей физической культуры и тренеров по спорту. Он предусматривает изучение на базе общих положений системы охраны здоровья трудящихся особенностей организации безопасной работы в сфере физической культуры и спорта.

Специфика изучения дисциплины «Охрана труда» обусловлена тем, что будущим специалистам в области физической культуры, спорта и туризма придется решать многочисленные проблемы обеспечения безопасных и здоровых условий труда.

В структурном отношении дисциплина «Охрана труда» делится на четыре раздела: «Теоретические основы охраны труда. Теория риска», «Типология и характеристика производственных рисков», «Факторы риска в сфере физической культуры, спорта и туризма», «Идентификация рисков, оценка и управление рисками в сфере физической культуры, спорта и туризма».

Чтение лекций по дисциплине «Охрана труда» осуществляется с учетом специфики предстоящей работы будущих специалистов. Материал предусматривает получение студентами минимума правовых знаний, необходимых будущим специалистам для исполнения своих функциональных обязанностей и правильной ориентации в различных правовых ситуациях, касающихся вопросов охраны труда работников физической культуры и спорта.

При проведении семинарских занятий содержание курса, наряду с базовым блоком конкретизируется в зависимости от направления специальности обучающихся, в том числе видов спорта, с которыми связана будущая профессиональная деятельность студентов.

Для закрепления знаний обсуждаются проблемные вопросы и производственные ситуации, которые позволяют будущему специалисту выработать умения, необходимые в практической деятельности, навыки оценки факторов, ситуаций, принятия решений, а также приобрести навыки межличностного и группового общения.

Выполнение тестов и написание рефератов, предусмотренных программой курса, развивают творческую самостоятельность студентов, ориентирует их на более глубокое усвоение учебного материала, стимулирует изучение дополнительной учебной и научно-популярной литературы.

В учебном материале также рассматриваются вопросы, касающиеся «теории риска»:

- понятие риска и его составляющие;
- типология и характеристика бытовых рисков;
- понятие производственного риска;
- формы проявления риска в сфере физической культуры, спорта и туризма;
- понятие и классификация факторов риска;
- понятие идентификации рисков и др.

Это связано, в первую очередь, с тем, что определение и анализ рисков – задача, с которой сталкивается каждая бизнес-структура, спорт – не исключение. Поэтому будущим специалистам области физическая культура, спорт и туризм необходимо иметь представление об инструментах и технологиях, которыми пользуются для оценки рисков, а также какие критерии необходимо учитывать для принятия правильного стратегического решения.

Для целенаправленной деятельности по улучшению условий труда рассматриваются факторы, воздействующие на формирование и оказывающие влияние на здоровье и работоспособность специалистов отрасли физическая культура и спорт, в процессе трудовой деятельности, так как от этого во многом будут зависеть показатели травматизма и профессиональных заболеваний.

Соблюдение конституционного права работников на здоровые и безопасные условия труда обеспечиваются осуществлением государственной политики в области охраны труда. А из-за тяжелых несчастных случаев в процессе трудовой деятельности государство вынуждено производить дополнительные затраты на выплату

компенсаций работникам по условиям труда. Из чего следует, что профилактика травматизма и профессиональных заболеваний в спортивных организациях способствует достижению определенного экономического эффекта и имеет большое социальное и правовое значение.

Кроме этого для решения проблем, с которыми столкнутся будущие специалисты, в программе курса обсуждаются вопросы, связанные с механизмами минимизации рисков в сфере физической культуры, спорта и туризма и вопросы, связанные с обеспечением безопасности в спортивных организациях. Ведь это требует повышенного внимания в связи с тем, что на балансе этих организаций находятся спортивные сооружения, которые уже давно стали местом проведения не только тренировок и состязаний, но и культурно-массовых мероприятий. А с увеличением на объекте количества посетителей требования к нему по различным параметрам существенно повышаются.

Опыт свидетельствует, что массовые мероприятия с большой концентрацией людей на ограниченной площади несут реальную угрозу возникновения различных чрезвычайных ситуаций, сопровождающихся тяжелыми медико-санитарными последствиями. При подготовке и проведении спортивно-массовых и других мероприятий необходимо учитывать множество различных неблагоприятных факторов, в том числе имеющих случайный характер.

В заключение подчеркнем, что для предотвращения неблагоприятных событий и для обеспечения безопасности специалистов отрасли физическая культура, спорт и туризм в разделах дисциплины «Охрана труда» необходимо сформировать представление о научном анализе, на основе которого разрабатываются технические и организационные мероприятия, предусмотренные нормативно-техническими и инструктивными документами по предотвращению травматизма.

1. Бурчик, А.П. Элементы менеджмента в деятельности баскетбольного тренера. Часть II. Управление рисками: пособие для тренеров / А.П. Бурчик. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 21 с.

2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте: учеб. пособие / А.А. Власов. – М.: Советский спорт, 2001. – 80 с.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ВУЗОВСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Л.Ф. Киндрук,

Б.Н. Крайко,

Белорусский государственный экономический университет,
Республика Беларусь

Рассматривая проблему качества вузовского образования, в первую очередь, подчеркнем, что данная проблема существует в различных аспектах, зависящих от того, кто и как ставит задачу оценки качества.

Качество высшего образования в широком контексте рассматривается как интегральная характеристика образовательной деятельности вуза, охватывающая ее функции и результаты. На уровне вуза основными стратегическими целями в этой области являются:

- подготовка конкурентоспособных специалистов широкого спектра с учетом национально-региональных потребностей;
- обеспечение качества образования выпускников, адекватного современному уровню науки, технологии, экономики и международным требованиям к специалистам;
- воспитание разносторонне развитых молодых людей с твердой гражданско-профессиональной позицией;
- вовлечение всего коллектива вуза, включая студентов, в процесс непрерывного повышения уровня качества образования;
- развитие маркетинговой службы и системы содействия выпускникам в трудоустройстве;
- совершенствование и развитие системы управления качеством на основе учета мнений студентов, сотрудников университета, родителей и работодателей;
- сотрудничество с работодателями по вопросам качества подготовки специалистов, участие их в государственной аттестации выпускников [2, 3].

Качество образования учащегося в узком (когнитивном) смысле – это степень соответствия знаний, умений и навыков учащегося прогнозируемому образовательному результату. Вместе с тем важно подчеркнуть, что этот узкий смысл не исчерпывает всего объема понятия качества образования. Из него исключены важнейшие личностно-образующие характеристики – моральные и интеллектуальные качества личности.

Проблема оценки качества в системе образования имеет некоторые существенные отличия от других видов общественного производства:

1. Учащиеся в системе образования не являются индифферентными к процессу образования объектами и, являясь субъектами образовательного процесса, способны в процессе оценочных измерений значимо искажать информацию о полученном результате.

2. Описание желательного результата образовательной деятельности не может быть произведено в виде конечного множества характеристик, если только не допускать существенных упрощений этого результата.

Эффективность образования должна быть связана с характером тех изменений, которые происходят под влиянием процесса обучения, то есть в ментальном опыте каждого конкретного критерия должны выступать показатели сформированности знаний, умений, навыков и определенных интеллектуальных качеств, характеризующих разные стороны развития интеллекта индивида [4].

Вместе с тем многие, даже общепризнанные, результаты образовательной деятельности имеют много значимо различимых, а иногда и просто несовместимых трактовок. Большинство характеристик личности, принятых в качестве нормативных при описании модели выпускника вуза, не допускают параметризации, а это значит, что по отношению к этим качествам не может даже ставиться проблема построения шкалы их измерения и оценки. Такими качествами являются не только качества морально-этического плана, но и качества, относящиеся к сфере интеллектуальных умений и навыков, например, умение производить операции синтеза и анализа, обобщения и т. д. Это очень актуально в современный период, потому что о подготовке специалиста необходимо судить не только по объему усвоенной информации, но и по качеству и количеству высказываемых диагностических суждений.

Во многих случаях, даже тогда, когда вводится какая-либо шкала измерения некоторого качества личности (например, коэффициент IQ), остается серьезный вопрос интерпретации полученного результата и его значимости с точки зрения общих целей деятельности системы образования.

Таким образом, оценивая качество образования, мы должны были бы ориентироваться на происходящие в учащемся процессы и оценивать изменения, которые произошли в личности учащегося в результате этих процессов. К сожалению, сегодняшнее состояние науки о человеке не позволяет нам непосредственно наблюдать, фиксировать и измерять эти изменения.

Движение за новое качество образования приводит к необходимости разработки системы качества с использованием зачетных единиц, что резонирует с целевыми установками Болонской декларации. Организация зачетно-рейтинговой системы максимально увеличивает количество внесессионной семестровой аттестации студентов, повышает значимость самостоятельной работы. При таком подходе особое место занимает система контроля, которая должна предусматривать независимую объективную экспертизу учебных достижений студентов, использование электронных средств проверки знаний, решение практических производственных задач, использование рейтинговой системы оценки успеваемости студента. В практику обучения нужно шире внедрять лекционно-лабораторные занятия, лабораторно-курсовые работы, еженедельные консультации и зачеты [1, 2, 3].

Так как качество образования – это синтетический показатель, выражающий совокупное проявление многих факторов, то, не затрагивая финансовых проблем в деятельности вузов, хотелось бы обратить внимание на ряд диалектических противоречий, с которыми вузы сталкиваются при разработке системы менеджмента качества образовательно-воспитательного процесса:

– различия в требованиях потребителя к качеству образования: работодатель – узкая специализация, студент – универсальность знаний, общество – умение жить и учиться всю жизнь;

– отсутствие системного стратегического партнерства «вуз – предприятие»: вуз – ценностно-ориентированная личность, предприятие – целеориентированная личность;

– методологическая несовместимость целей образовательных стандартов и программ: стандарты – квалификационный подход, программы – компетентностный подход;

– сложность индивидуализации образования в системе «вуз – студент»: вуз – интенсификация обновления знаний, увеличение сроков подготовки; студент – ограниченные возможности усвоения и средств.

Для разрешения этих и других противоречий необходимо:

1. Прежде всего, добиться осознания обществом сущности образования вообще: что это – «всеобщее социальное благо» или «образовательная услуга».

2. Описание всех нормируемых потребительских свойств продукции системы высшего образования, а именно выпускника вуза.

3. Создание системы измерителей всех величин, введенных для описания качества.

4. Решить проблему количественного показателя образования в ущерб его качеству.

5. Задать граничные значения этих измеряемых величин, описывающие требуемое качество.

6. Создать систему контроля и управления качеством образовательного процесса.

7. Создать условия для перехода к новому уровню внедрения современных методов и средств обучения студентов с коррекцией прежних подходов к образовательному процессу.

8. Поощрять усилия преподавателей и других сотрудников учебных заведений, направленных на обеспечение (поддержку) и повышение качества образования.
9. Обеспечить вузы современными программными продуктами, которые используют работодатели, и обучить студентов работе с такими продуктами.
10. Обеспечить широкое участие студентов в НИР как наиболее приемлемый способ формирования конструктивных решений, выработки бизнес-менталитета будущего специалиста.

1. Болотов, В.А. Научно-педагогическое обеспечение качества образования / В.А. Болотов // Педагогика. – 2010. – № 1.
2. Грызлов, В. Качество образования: диалектика позиций и уровней / В. Грызлов // Высшее образование России. – 2005. – № 5.
3. Давыдова, Л. О показателях качества образования / Л. Давыдова // Высшее образование России. – 2004. – № 11.
4. Управление качеством образования на основе новых информационных технологий и образовательного мониторинга / Д.Ш Матрос [и др.] // Школьные технологии. – 1998. – № 1.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ

М.Е. Кобринский, д-р пед. наук, профессор, Е.В. Фильгина, канд. пед. наук, доцент, А.И. Грицкевич, Белорусский государственный университет физической культуры, Республика Беларусь

Государственную политику в сфере образования Республика Беларусь строит на формировании и совершенствовании национальной системы образования, государственной и общественной поддержке ее приоритетного развития в качестве определяющего фактора научно-технического и культурно-духовного прогресса, становления национального суверенитета. Существующая в настоящее время система управления образованием в стране имеет государственно-общественный характер. Формирование и развитие образовательной системы в Республике Беларусь осуществляется в соответствии с конституционными требованиями и гарантиями, обеспечивающими равенство в получении, единство образовательной системы и преемственность всех ступеней обучения [1, с.58].

При традиционной системе образовательный процесс организационно строится ступенями, уровнями, между которыми нет полной согласованности и преемственности. В случае реализации интеграционных процессов все ступени профессиональных учебных заведений объединяются в единую систему, формируясь как гибкая, многофункциональная, многоуровневая, постоянно развивающаяся, открытая система.

Учебный процесс в традиционной системе построен на усвоении знаний, учебной информации по коллективно-индивидуальному принципу. При непрерывной (многоуровневой) системе появляется широкая возможность внедрить индивидуально-коллективный принцип организации процесса обучения, в соответствии с которым обучающийся может двигаться вперед по своей индивидуальной образовательной траектории в зависимости от своих возможностей, способностей и потребностей.

Последнее десятилетие характеризуется активным развитием организационных форм интеграции: в системе среднего специального и высшего образования созданы учреждения, обеспечивающие реализацию образовательных программ повышенного уровня, колледжи, а также высшие колледжи, осуществляющие подготовку специалистов по всем уровням профессионального образования: профессионально-техническое образование, среднее специальное образование (в том числе интегрированное с высшим), высшее образование первой ступени. Накоплен значительный опыт обеспечения непрерывности, преемственности уровней профессионального образования в рамках учебно-научных объединений «ССУЗ–ВУЗ» [3, 4, 6, 7].

В современных условиях проблема сближения среднего специального и высшего образования поставлена как отдельная цель развития системы образования. Высшая школа и средние специальные учебные заведения объединены общей целью, но существенно различаются по основным функциям, частным целям и задачам, по условиям обучения и воспитания. Этот аспект приводят к тому, что нарушаются преемственные связи в содержании, формах и методах обучения и воспитания в этих учебных заведениях [5, с. 20–21].

Актуальность исследования организационно-педагогических основ интеграции среднего специального и высшего образования по специальности «Туризм и гостеприимство» заключается в том, что такая интегрированная система в сфере туризма и гостеприимства позволит обеспечить преемственность уровней профессионального образования, создаст возможность гибко реагировать и удовлетворять потребности общества в специалистах с разным образовательным уровнем, будет являться более экономной за счет сокращения сроков обучения специалистов с начальным, средним и высшим профессиональным образованием.

Дальнейшее развитие системы многоуровневой подготовки специалистов связано с организационно-структурными преобразованиями, изменением системы проектирования образования, а также совершенствованием системы управления образовательным процессом на различных уровнях [5, с. 20].

Социально-педагогическая сторона преемственности в системе образования заключается в том, что каждая следующая ступень образования является естественным продолжением и развитием предыдущей. Преемственность образовательной системы – один из основных факторов реального осуществления права на образование. Задача педагогической науки и практики заключается в обеспечении этой возможности эффективными формами, путями и средствами.

В процессе исследований и практической педагогической деятельности необходимо учитывать разнохарактерность преемственности в условиях различных учебных заведений, между такими структурными звеньями системы образования, как дошкольное учреждение, средняя общеобразовательная школа, профессионально-техническое училище, среднее специальное учебное заведения, вуз, производство, учреждение дополнительного образования взрослых.

Процессу преемственности присуща многокомпонентность. Каждый компонент обучения и воспитания может рассматриваться и изучаться в динамике его развития: в идейно-политическом, нравственном, трудовом, интернациональном, эстетическом и других аспектах [2, с. 25]. Создание и совершенствование системы непрерывного профессионального образования междисциплинарная комплексная проблема стратегического характера.

Вместе с тем к настоящему времени на основании изучения научно-методической литературы в теории и практике средней специальной и высшей профессиональной школы необходимо отметить ряд противоречий:

- между социальными ожиданиями общества в отношении профессиональной компетентности выпускников и несоответствием образовательного процесса потребностям личности и профессиональной среды;
- между необходимостью непрерывной подготовки современного квалифицированного специалиста профессионала и неразработанностью педагогических технологий ее обеспечения с учетом различных образовательных траекторий;
- между интегративным характером современного профессионального образования и отсутствием содержательно-функциональных связей между его ступенями.

В соответствии с этим определены исходные предпосылки для моделирования деятельности инновационной образовательной интегрированной системы: удовлетворение потребности рынка труда в подготовке профессионально компетентных кадров; обеспечение конкурентно-социальной защищенности выпускников учреждений профессионального образования; организация образовательного пространства, повышающая и удовлетворяющая потребности каждого в постоянном росте уровня своих профессиональных знаний и умений.

При этом для свободного личностного и творческого профессионального становления обучающихся интегрированная система обеспечивает:

- высокое качество профессионального образования путем совершенствования учебного процесса на всех его уровнях;
- целостное образовательное пространство;
- педагогический процесс в соответствии с индивидуальной образовательной траекторией обучающихся для развития творческого потенциала личности;
- формирование научного мировоззрения, толерантности в отношениях с людьми, воспитание гражданской и профессиональной ответственности.

В условиях реформирования системы образования все большую актуальность приобретает взаимодействие различных уровней образовательных структур, основанное на принципах преемственности в организации процесса обучения.

В основу построения технологии непрерывного профессионального образования должны быть заложены следующие принципы интеграции: завершенность на каждом уровне (ступени) профессионального образования; преемственность содержания образования; соблюдение образовательных стандартов, учет специфики задач, сходства и различий профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Важнейшим проявлением преемственности в работе средних специальных и высших учебных заведений является реализация межпредметных связей в преподавании общеобразовательных и специальных дисциплин.

В соответствии с этим в период с ноября по декабрь 2011 года в совместной работе преподаватели Института туризма Белорусского государственного университета физической культуры и Минского колледжа предпринимательства выявили различия в содержании учебного материала преподаваемых дисциплин. Проведенный сравнительный анализ учебных программ показал необходимость разработки интегрированных образовательных программ в системе среднего и высшего профессионального образования по специальности «Туризм и гостеприимство».

Реализация преемственности при интеграции среднего специального и высшего образования по специальности «Туризм и гостеприимство» осуществлялась нами через систему межпредметных связей в двух основных направлениях:

- формирование мировоззренческих знаний, систем понятий, общих теорий, законов на основе межпредметных связей;
- формирование общих для смежных предметов познавательных и практических умений.

Обобщая выше изложенное, необходимо отметить, что, обеспечивая интеграционные процессы в системе непрерывного образования, мы опирались на определение интеграции как на взаимодействие обособленных структурных элементов, приводящей к оптимизации связей между ними и к их объединению в одно целое, т. е. в единую систему, обладающую новым качеством и новыми потенциальными возможностями для определения содержательно-функциональных связей между уровнями и ступенями непрерывного образования.

1. Бейзеров, В.А. Модели интеграции белорусской системы образования / В.А.Бейзеров. – Гомель: ГГУ, 2007. – 105 с.
2. Берулава, М.Н. Теоретические основы интеграции образования / М.Н. Берулава. – М.: Совершенство, 1998. – 173 с.
3. Казаровец, Н.В. Учебно-научное объединение «ВУЗ – ССУЗ» – перспективный путь развития высшего образования и научных исследований в регионах / Н.В. Казаровец, В.П. Валько, А.В. Крутов // Интеграция обучения, науки и производства в системе профессионального образования Республики Беларусь: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 2001. – Ч. 1. – С. 6–9.
4. Коноплич, В.А. Преемственность в работе ССУЗов и ВУЗов как условие качественной подготовки специалистов / В.А. Коноплич. – Режим доступа: <http://www.ftip.nspu.net>.
5. Непрерывная подготовка специалистов как условие преемственности работы ссузов и вузов // Проблемы непрерывной подготовки инженеров-педагогов / отв. ред. Л.Н. Бакланенко [и др.]. – Мозырь: МГПУ, 2007. – 162 с.
6. Организация учебного процесса в учебно-научно-методическом объединении ВУЗ-ССУЗ (из опыта работы УНМО – ММИ – МСК): учеб. пособие / А.А. Жолобов [и др.]; ред. А.А. Жолобов. – Минск, 1995. – 152 с.
7. Шайдуллина, А.Р. Интеграция ССУЗа, ВУЗа и производства в региональной системе профессионального образования: автореф. ... дис. д-ра пед. наук: 13.00.08 / А.Р. Шайдуллина. – Режим доступа: <http://www.vak.ed.gov.ru>.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВУЗОВ

В.А. Коледа, д-р пед. наук, профессор, В.А. Овсянкин, канд. пед. наук, доцент, В.И. Новицкая,
Белорусский государственный университет,
Республика Беларусь

Интенсивный рост объема информационных ресурсов ведет к увеличению спектра компетенций специалиста по физической культуре и определяет его конкурентоспособность и востребованность на рынке труда. Таким образом, непрерывное образование и самообразование является одним из главных требований современности. Формальность восприятия постоянного профессионального развития уходит в прошлое. В настоящее время возникли предпосылки активизации образовательных потребностей работников физической культуры и спорта. Это обусловлено возрастающими требованиями к качеству проведения учебных занятий и их разнообразию. По данным анкетного опроса слушателей факультета повышения квалификации и переподготовки кадров Белорусского государственного университета, 87 % руководителей и 75 % специалистов по физическому воспитанию вузов, принявших участие в программах повышения квалификации «Инновационное управление физическим воспитанием студентов» и «Современные средства и методы физического воспитания учащейся молодежи», поставили перед собой цель удовлетворения потребностей в самосовершенствовании и получении новых знаний. При этом более 50 % слушателей решили повысить свою квалификацию до истечения 5 летнего срока обязательного прохождения курсов. Повышение требований к уровню профессиональной подготовленности констатируют около 40 % слушателей образовательных программ.

В связи с этим возрастает и уровень требований к содержанию программ повышения квалификации руководителей и специалистов кафедр физического воспитания и спорта учреждений образования нашей страны. С точки зрения современности, программы должны быть не только наполнены актуальным содержанием, но и представлять собой динамичные, развивающиеся системы, соотносящиеся с зарубежными моделями. Они призваны удовлетворять потребность специалистов в деловых коммуникациях, стимулировать развитие творческого потенциала и ориентировать их на непрерывное самообразование. С другой стороны, программам следует быть наиболее приближенными к существующей практике. Несоответствие системы курсов повышения квалификации реальности блокирует социально-экономический прогресс и становится главным источником «профессионального выгорания» специалиста.

Цель представленной работы состоит в оценке сущности и содержания программ повышения квалификации «Инновационное управление физическим воспитанием студентов» и «Современные средства и методы физического воспитания учащейся молодежи» на основании реальной потребности слушателей определить перспективные направления для совершенствования образовательного процесса.

В структуре программ повышения квалификации «Инновационное управление физическим воспитанием студентов» и «Современные средства и методы физического воспитания учащейся молодежи» отражены современные тенденции развития системы физического воспитания нашей страны и представлены в соответствующих разделах:

1. Нормативно-правовое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов.
2. Интеграция образовательного процесса по физическому воспитанию в общеевропейскую систему в контексте Болонского процесса.
3. Организация учебно-педагогического процесса по физическому воспитанию в вузах Евросоюза.
4. Научно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре.
5. Медико-биологические основы управления физическим воспитанием студентов.
6. Инновационные подходы к управлению современным образовательным процессом.
7. Социально-психологические аспекты физического воспитания студентов.
8. Технологии физического воспитания и спортивной тренировки.

По окончании программ 86 % слушателей оценили содержание обозначенных разделов как соответствующее сфере их интересов и в высокой степени оказавших влияние на их профессиональный рост и компетентность. Результаты анкетного опроса указывают также на целесообразность включения в программу следующих тем:

- первая (доврачебная) помощь на занятиях по физической культуре и спортивных соревнованиях;
- мониторинг физической и функциональной подготовленности студентов вузов;
- методология научно-исследовательской работы;
- социология студенческого спорта;
- организация платных физкультурно-оздоровительных услуг в вузе.

Актуальность включения раздела по методологии научно-исследовательской работы в структуру программы повышения квалификации специалистов высшей школы обусловлена, с одной стороны, необходимостью ее выполнения в рамках своих должностных обязанностей, а с другой – объективными потребностями работодателей, так как основные компетенции и качества специалиста высокого уровня те же, что и основные компетенции исследователя.

Необходимо отметить, что содержательный и организационный аспекты повышения квалификации специалистов находятся на одном уровне значимости. Учитывая возрастные и профессиональные особенности слушателей, учебный процесс по описанным программам осуществляется с преобладанием активных форм обучения: круглых столов, тематических дискуссий, практических занятий, тренингов, что позволяет слушателям внести в процесс занятия собственный опыт, сопоставить практические результаты с целью своего обучения. По данным часто цитируемых специалистами бизнес-образования исследований, проведенных в США *National Training Laboratories*, такая форма организации учебного процесса способствует 10-ти кратному повышению эффективности усвоения нового материала по сравнению с лекционной. Это подтверждается мнением участников вышеупомянутого анкетного опроса, так как 87 % респондентов высоко оценили организацию обучения и предложили дополнительно ввести в программы повышения квалификации показательные занятия, мастер-классы по видам спорта, экскурсии на спортивные объекты и т. д.

Участниками программ особо отмечен высокий уровень квалификации, предметная и методическая компетентность преподавателей, их доброжелательность и готовность к открытому общению.

Программы повышения квалификации «Инновационное управление физическим воспитанием студентов» и «Современные средства и методы физического воспитания учащейся молодежи», реализуемые на факультете повышения квалификации и переподготовки кадров Белорусского государственного университета, по структуре, содержанию и методическим подходам, используемым в процессе обучения, соответствуют современным требованиям как со стороны потребителей предоставляемых образовательных услуг, так и с позиции актуализации в учебном процессе новейших тенденций развития науки, образования, социальной и экономической сфер деятельности.

1. Внешняя политика Республики Беларусь в 2000-е годы / Ю.И. Малевич [и др.]; под ред. А.В. Шарапо. – Минск: БГУ, 2011. – 84 с.

2. Лукашенко, А.Г. Беларусь в современном мире: Выступление Президента Республики Беларусь на встрече со студентами и преподавателями БГУ, Минск, 12 февраля 2008 г. / А.Г. Лукашенко. Минск: БГУ, 2008. – 51 с.

3. Особенности функционирования информационного поля Республики Беларусь в современных условиях / Н.П. Веремева [и др.]. – Минск: БГУ, 2011. – 31 с.

«КАНИКУЛЫ 2010» – ПРОЕКТ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛ

А.В. Котельников, В.В. Лащук, В.В. Садовникова, канд. пед. наук, доцент,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

На сегодняшний день для педагогов и родителей остро стоит вопрос о качестве проведения досуга подростков, так как недостатки в практическом его осуществлении выступают в приобретении и проявлении таких негативных зависимостей, как курение, алкоголь, наркомания, токсикомания и т. д. Требуется внедрение в практику работы школы организации досуга детей и молодежи по месту жительства посредством проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в каникулярное время.

На наш взгляд, это будет способствовать формированию системного подхода к решению проблем занятости подростков и укреплению их здоровья.

Лето – долгожданная пора для каждого ребенка. После напряженного учебного года лето для детей – это время отдыха и развлечений. И то, как они проводят свой досуг, насыщен ли он полезным содержанием, зависит и сфера их жизнедеятельности. Комплексно-целевая программа по формированию культуры здорового образа жизни «Здоровое поколение» на 2006–2010 гг. ставила цель – объединение усилий педагогов, родителей, самих учащихся по улучшению здоровья; формирование здорового образа жизни школьников; повышение грамотности учащихся и родителей по данной проблеме, в результате которой нами был разработан и воплощен в жизнь проект «Каникулы 2010», позволяющий мотивировать и организовать подростков к двигательной активности, привлечь их к спортивно-оздоровительной работе.

Вся деятельность команды, работающей над реализацией проекта «Каникулы 2010», направлена на пропаганду здорового образа жизни; создание благоприятных условий организации летнего досуга дворовых детей; приобщение их родителей к здоровому образу жизни.

Организация работы невозможна без участия близкого социума – семьи. И такого эффекта работа в микрорайоне по формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни, по организации досуга не имела бы, если бы не совместная работа с родителями. И вот почему:

- дети, видя заинтересованность родителей, сами начинают заниматься спортом с двойным энтузиазмом;

- каждое дело приобретает масштабность, растет в глазах детей, и к следующему мероприятию они подходят уже более ответственно.

Родители же, не имеющие вредных привычек, своим примером формируют у ребенка понятие, что самая большая ценность – это здоровье и отношение к нему должно быть очень бережным. Такие родители рядом с детьми на игровом поле, в спортзале, на теннисном корте.

Учитывая, что спортивная база школы и микрорайона уникальна, что население микрорайона молодо, план реализации проекта очень насыщен и разнообразен. Это спортивные праздники и эстафеты, спортландии и соревнования по различным видам спорта, походы выходного дня, акции и яркие праздники для всего микрорайона, а также ежедневные тренировочные занятия по различным видам спорта. Ниже представлена схема организации досуга детей и подростков по месту жительства.

Благодаря такой работе учителей физической культуры, администрации, родителей, по нашим наблюдениям, девичьи подростки также стали более активно заниматься физкультурой и спортом.

Механизм реализации проекта «Каникулы 2010» позволяет решать ряд задач, представленных по периодам (таблица):

- обеспечение и организация культурного досуга учащихся;
- привитие умений и навыков здорового образа жизни;
- формирование умений по охране своего здоровья; трансформация знаний и умений в сознательные поступки;

- становление внутреннего убеждения школьников в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья;

- создание условий для эмоционального, волевого, физического развития личности ребенка за счет активизации взрослыми игрового, импровизированного, творческого, самоуправленческого начала их жизнедеятельности;

- пробуждение детей к постоянной деятельности.

Таблица – Механизм реализации проекта «Каникулы 2010»

Организационный период		
Задачи	Средства реализации	Ожидаемый результат
Создание условий для реализации программы	Организация работы с педагогическим коллективом Подготовка информации для жителей района Организация работы с родителями	Комплектование кадров Планирование деятельности Оповещение жителей микрорайона об организации досуга дворовых детей Встречи и беседы с родителями
Создание условий для социальной адаптации, личностного роста подростка	Знакомство, обмен мнениями с детьми и родителями	Предоставление возможности детям проявить свои способности в физической, соревновательной деятельности Выявление интересов и уровня подготовки ребенка
Основной период		
Задачи	Средства реализации	Ожидаемый результат
Создание условий для раскрытия и развития физических способностей детей	Составление графиков работы учителей физической культуры и здоровья Составление плана работы на летний период Организация повседневной деятельности детей	Самоопределение детей, создание атмосферы дружбы и сотрудничества между детьми разных возрастов
Создание условий для сохранения и укрепления здоровья	Проведение соревнований по различным видам спорта	Укрепление здоровья, Привитие интереса к занятиям физкультурой и спортом
Профилактика вредных привычек	Проведение акции «Мы говорим НЕТ сигаретам и пиву»	Отрицательное отношение к курению, алкоголю, наркотикам. Развитие устойчивых привычек ЗОЖ
Стимулирование деятельности	Информирование жителей микрорайона о достижениях	Создание ситуации успеха для детей
Заключительный период		
Формирование эмоционально-позитивного восприятия	Подведение итогов, награждение участников	

Следует отметить, что материально-технические условия реализации проекта предусматривают: наличие спортивных объектов, достаточную территорию вокруг школы, наличие спортивной базы образовательного учреждения, игровые площадки, спортивный инвентарь. В свою очередь, педагогические и методические условия предусматривают:

- реализацию цели и задач через содержательную деятельность мероприятий;
- соответствие направлений и форм работы целям и задачам программы, создание условий для индивидуального развития личности ребенка через участие в спортивных мероприятиях;
- отбор педагогических приемов, методов, форм и средств с учетом возрастных особенностей детей;
- обеспечение единства и взаимосвязи управления и самоуправления, привлечение специалистов для реализации программы;
- единство педагогических требований во взаимоотношениях с младшими школьниками, подростками и их родителями;
- наличие необходимой документации, программы реализации проекта;
- проведение инструктивно-методических сборов с педагогами, привлекаемыми к работе в оздоровительном лагере.

Таким образом, прогнозируемый конечный результат предусматривает совершенствование планирования и организации воспитательной деятельности с подростками во время каникул; четкое структурирование единого воспитательного пространства как в образовательном учреждении так и в микрорайоне; овладение школьниками основами здорового образа жизни; улучшение здоровья детей, овладение элементарными навыками, необходимыми в жизни воспитанников, сокращение правонарушений среди подростков; эмоционально-личное и физическое благополучие подростков; создание условий для развития инициативы каждого ребенка через проведение различных мероприятий, для позитивного взаимодействия подростков и их родителей.

В настоящее время подводятся итоги полученных положительных результатов проекта «Каникулы 2010» программы летней занятости детей и подростков ГУО «ОСШ № 14». Так, участвуя в Республиканском конкурсе на лучшую досуговую деятельность среди подростков по месту жительства в летнее каникулярное

время, автор проекта, заместитель директора ГУО «ОСШ № 14» Лашук Владимир Васильевич в номинации «Лучший организатор детского отдыха» занял первое место. В дальнейшем предполагается работа в рамках социально значимого проекта программы организации досуговой деятельности школьников микрорайона в каникулярное время.

Предполагается долгосрочное влияние и значение для города Молодечно и его районов. Организаторы проекта «Каникулы 2010» предполагают, что создание в ходе реализации содержательных блоков атмосферы заинтересованности, сотрудничества, взаимодействия всех ее участников, привитие навыков здорового образа жизни, привлечение все большего количества людей к проблемам здоровья школьников и проблемам занятости позволит решить основную задачу – оздоровление наций.

Мы надеемся, что новое поколение молодеченцев будет поколением физически развитым, которые будут стремиться к ведению здорового образа жизни, ответственному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих людей, которые будут гордиться своей «малой» Родиной, любить и беречь ее для себя и своих детей.

1. Программа воспитания детей и учащейся молодежи в Республики Беларусь. – Минск: Асвета, 2001. – 260 с.
2. Педагогический досуг в детском коллективе: учеб.-метод. пособие /авт.-сост. М.В. Целищева. – Минск: Издательский центр БГУ, 2003. – 315 с.
3. Жук, О.Л. Педагогика лета, или Пятая школьная четверть / О.Л. Жук, К.В. Лавринович. – Минск: Аверсэв, 2003. – 286 с.
4. Сысоева, М.Е., Организация летнего отдыха детей: учеб.-метод. пособие / М.Е. Сысоева. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 376 с.
5. Шереш, Г.Л. Летний детский отдых: копилка материалов в помощь воспитателям и вожатым оздоровительных лагерей / Г.Л. Шереш. – Мозырь: Содействие, 2009. – 256 с.
6. Канищев, А.Д. Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися: метод. рекоменд. / А.Д. Канищев, В.С. Овчаров. – Минск: РУМЦ ФВН, 2004. – 188 с.
7. Гузов, Н.М. Узоры на стадионе / Н.М. Гузов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 132 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ИППК БГУФК НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ЗАПРОСОВ СЛУШАТЕЛЕЙ

А.А. Крапотин, канд. пед. наук, доцент, С.В. Петрушев,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Наиболее эффективным способом построения процесса обучения взрослой аудитории является тот, в котором содержание образования строится от обучающегося. Когда слушатель повышающий свою квалификацию или проходящий переподготовку совместно с обучающим его андрогом, активно участвует с организации образовательного процесса на всех его этапах: планировании, реализации, мониторинге и коррекции. Как следствие, неотъемлемой частью построения образовательного процесса «от обучающегося» является мониторинг предъявляемых слушателями запросов.

В связи с этим в ИППК БГУФК разработаны программы входного и выходного анкетирования слушателей. Электронные варианты анкет обрабатываются и результаты анализа доводятся до сведения всем специалистам и кафедрам Института.

Ниже рассматриваются механизмы использования анализа запросов слушателей и их качественного состава при построении содержания курсов повышения квалификации «от обучающихся» на примере работы кафедры теоретико-методологических основ физической культуры ИППК БГУФК.

Входящее анкетирование выполняет задачу по определению имеющегося профессионального опыта слушателей и их мотивации к прохождению курсов повышения квалификации. Включение в состав анкеты именно такой информации о слушателях необходимо по нескольким причинам.

Во-первых, большое влияние на эффективность реализации разработанных учебных программ оказывает качественный состав слушателей. Анкетирование позволяет определить общие тенденции, кто является основным потребителем услуг предоставляемых ИППК.

Так, например, среди учителей физической культуры и здоровья общеобразовательных учреждений (9 групп, 204 человека), проходивших обучение в ИППК в 1-й половине 2011 года, по качественному составу преобладали две группы специалистов (риунок 1) – это молодые специалисты со стажем работы в должности до 5 лет (23,5 %) и опытные специалисты со стажем работы в должности от 11 до 20 лет (28,9 %).

Известно, что эти две возрастные группы специалистов отличаются высокой мотивацией на практико-ориентированные занятия. Только молодые специалисты отрасли ФКСиТ желают пополнить свой профессиональный багаж и заполнить пробелы своего послевузовского образования, а опытные специалисты стремятся отразить свой собственный опыт работы, сравнивая его с опытом других.

В 2010 г. В ИППК были проведены исследования уровня профессиональной компетентности учителей предмета «Физическая культура и здоровье» (А.Л. Смотрицкий. О.В. Степуть, 2010 г.). Исследования показали статистически значимое повышение уровня знаний нормативно-правовых и общетеоретических вопросов физического воспитания с ростом опыта и квалификации [1].

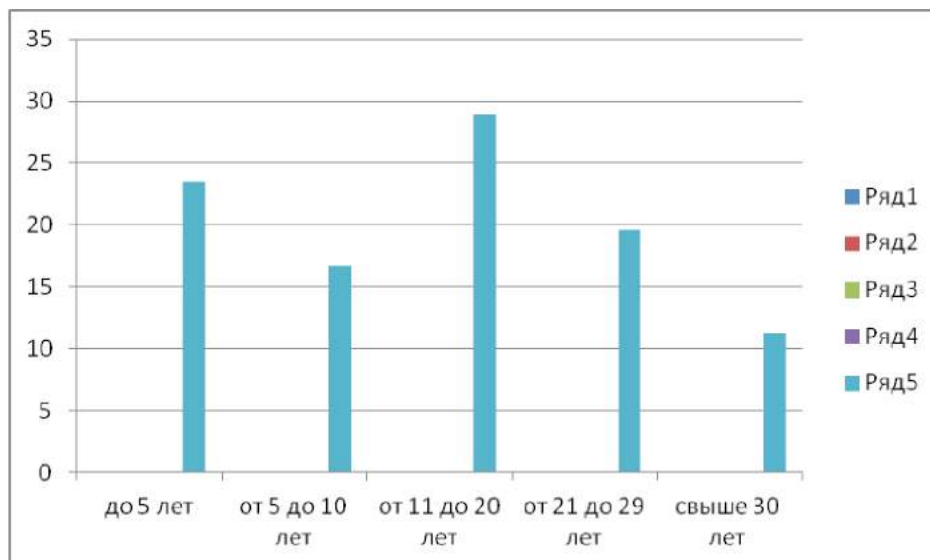


Рисунок 1 – Стаж работы в должности (в %)

Также для более эффективной организации образовательного процесса необходимо знать степень заинтересованности его участников, их основные мотивы повышения квалификации и их ожидания от курсов по отношению удовлетворения своих образовательных запросов.

Кроме того, включение в анкету вопросов, направленных на выявление образовательных запросов способствует формированию этих образовательных потребностей у самих же слушателей. Работа над вопросами анкеты помогает слушателям структурировать анализ своих профессиональных проблем и более конкретно сформулировать образовательный запрос.

Проведенные исследования указывают на высокий уровень мотивации среди слушателей ИППК. Так, на вопрос анкеты с просьбой указать основные причины, побудившие их к повышению квалификации, респонденты наиболее часто указывают такие как:

- знакомство с передовым педагогическим опытом – 54,7 %;
- необходимость повышения профессиональной компетентности – 46,5 %;
- личная инициатива – 37,2 %;
- для общего развития – 34,9 %;
- возможность профессионального продвижения – 20,9 %.

При этом категорией с самой высокой мотивацией к саморазвитию профессиональной компетенции являются руководители физического воспитания дошкольных учреждений – 73,9 %. Менее всего склонны повышать свою профессиональную компетенцию руководители и преподаватели физического воспитания учреждений, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования – 28,8 %.

Анализируя входные анкеты, кафедрой были выявлены следующие наиболее важные профессиональные проблемы у следующих категориях слушателей:

23,3 % преподавателям высших учебных заведений необходимы дополнительные знания по теории и методике физического воспитания;

21,5 % учителей физической культуры и здоровья общеобразовательных учреждений указывают на вопросы, связанные со спортивными играми;

53,9 % руководителей физического воспитания детских дошкольных учреждений испытывают трудности в организации диагностико-коррекционной работы.

Главной задачей выходного анкетирования является получение обратной связи от слушателей о качестве прошедших курсов, а именно, их удовлетворенность организацией процесса обучения и полученными знаниями.

Получение обратной связи позволяет сделать педагогов кафедры более мобильными, строить свою преподавательскую деятельность, опираясь на полученные в результате анкетирования данные. Эта мобильность характеризуется не только работой направленной на удовлетворение социального запроса, но и постоянным поиском новых идей и технологий, способов, методов, и форм обучения. А это, в свою очередь, проявляется через обновление содержания преподаваемых дисциплин и инновационных подходов к организации образовательного процесса.

Обновление содержания учебных программ и учебно-тематических планов неразрывно связано с постоянным информационным поиском и анализом происходящих изменений и социальных запросов.

Изменения в процессе организации занятий напрямую связаны с совершенствованием технологии работы преподавателей со слушателями. Особое внимание уделяется таким образовательным методам, которые позволяют вести индивидуальную работу со слушателями, имеющими большой профессиональный опыт работы, и помогать им в решении сложных вопросов, возникающих в их профессиональной деятельности.

В связи с этим учебно-тематические планы разрабатываются с преобладанием занятий практического блока – практические занятия, круглые столы по обмену опытом работы, семинары, активные игры. Большое внимание уделяется занятиям на базовых площадках, где слушатели знакомятся с конкретным опытом работы лучших педагогов отрасли. Такая организация занятий является наиболее эффективной и по мнению слушателей. По итогам выходного анкетирования, 78 % процентов опрошенных назвали наиболее эффективной формой проведения занятий именно практические занятия. Далее идут лекции (54,1 %) и круглые столы как отдельная форма организации занятия (30,9 %).

Таким образом, использование подхода «от обучающихся» при построении содержания образования, позволяет организовать образовательный процесс со слушателями на более высоком профессиональном уровне. О чем и свидетельствуют итоги выходного анкетирования. В общей сложности 86,3 % слушателей удовлетворены организацией учебного процесса (рисунок 2) и 86,2 % слушателей удовлетворены полученными знаниями (рисунок 3).

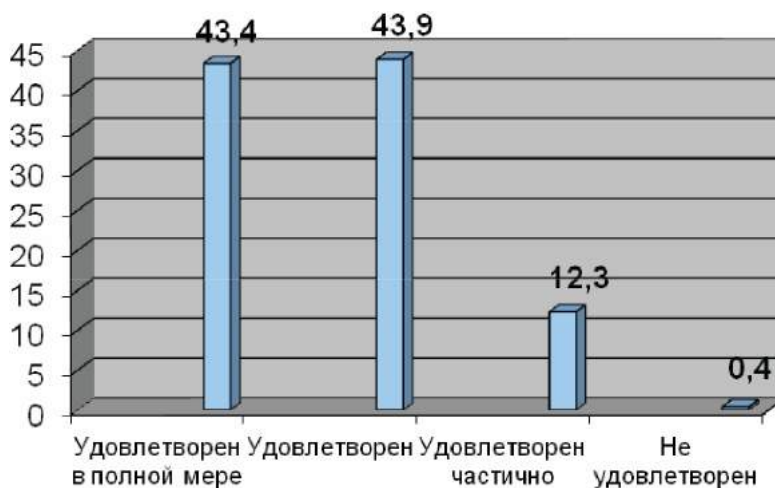


Рисунок 2 – Удовлетворенность слушателей организацией учебного процесса (в %)

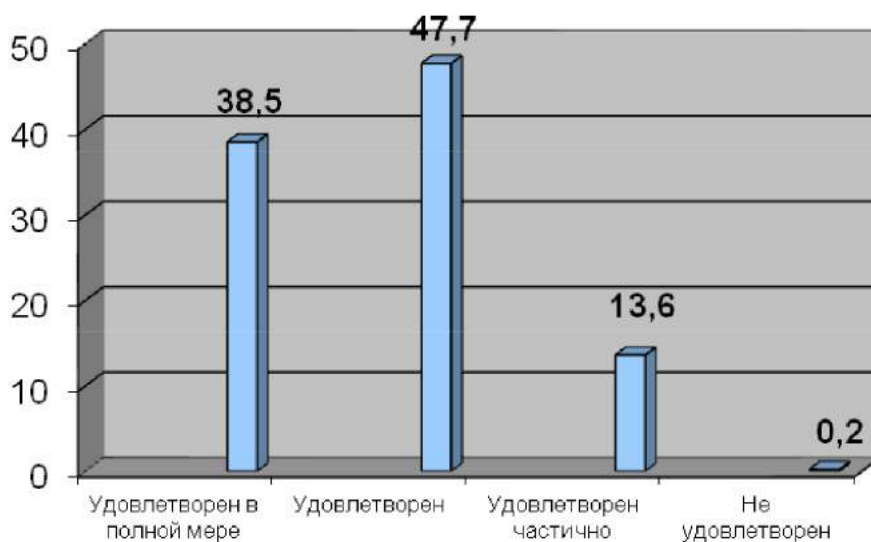


Рисунок 3 – Удовлетворенность слушателей полученными знаниями (в %)

1. Смотрицкий, А.Л. Уровень профессиональной компетентности учителей предмета «Физическая культура и здоровье» / А.Л. Смотрицкий, О.В. Степуть // Современное состояние и пути развития системы повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров: материалы науч.-практ. конф., Минск, 19 мая 2011 г.; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2011. – С. 95–99.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ РАЗРАБОТКИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

В.Н. Кряж, канд. пед. наук, профессор,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Разработка содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» является одной из наиболее актуальных, сложных, многофакторных и недостаточно решенных проблем теории и методики физической культуры и практики физического воспитания. Анализ физического воспитания учащихся в различных странах мира показал, что, несмотря на различия в его содержании, для большинства развитых систем образования характерна преимущественно образовательно-оздоровительная направленность учебного предмета «Physical Education» [1]. Целью данной статьи явилась информация специалистов и студентов об основных направлениях разработки в нашей стране обновленного содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

В процессе работы над содержанием учебного предмета мы руководствовались системным, деятельностным, компетентностным и гуманистическим личностно-ориентированным подходами, использовали системно-мыследеятельностное моделирование и другие общенаучные и частнопредметные методы исследования. Исследования проводились по следующим направлениям.

Первое направление. В 80–90-е гг. XX века, когда были утрачены идейные ориентиры общественно-го развития, исследование было направлено на разработку мировоззренчески значимых идейных оснований учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Таким основанием явился гуманизм, выдержавший тысячелетние испытания временем. Он утверждает человеческую жизнь как высшую ценность, счастье всех людей как высшую цель, справедливость и человеколюбие как норму отношений между людьми [2]. Гуманизм явился рефлексией человечества на жестокость и насилие, идейной основой гуманизации личности, социальных институтов и общества, антиподом дегуманизации, крайним проявлением которой является терроризм. Поскольку гуманная личность наиболее успешно формируется в процессе гуманной учебно-воспитательной деятельности, возникла необходимость разработки содержания и методики преподавания учебного предмета, основанных на субъект-субъектных отношениях в системе учитель-ученик и сопутствующих им педагогических проблем [3 и др.].

Второе направление. Базовый понятийный аппарат, адекватно отражающий предметную область физической культуры, является обязательным условием разработки содержания и построения физического воспитания. В 80–90-е гг. для нас стала очевидной необходимость разработки непротиворечивой **системы понятий**, отражающих предметную область физической культуры. Работая над ней, мы исходили из того очевидного факта, что родовым понятием, обуславливающим непротиворечивость всей системы, является понятие «Культура». Культуре как результату человеческой деятельности и родовому понятию, отражающему ее свойства, присущи такие человекообразующие аспекты, как духовный, нравственный, эстетический, коммуникативный, которые в равной мере свойственны и для физической культуры. Одним из человекообразующих результатов культурной деятельности человека является **культура личности** – содержание культуры, интериоризированное человеком в процессе активной культурной деятельности, направленной на присвоение жизненного опыта. Вхождение человека в мир культуры, в том числе и физической, происходит в процессе и в результате формирования культуры личности.

«Физическая культура» – это сторона культуры, совокупность созданных деятельностью людей интеллектуальных, материальных и духовных физкультурных ценностей, направленное использование которых личностью и обществом способствует духовному, интеллектуальному, физическому совершенствованию и оздоровлению нации. Она включает в себя виды деятельности, направленные на создание, использование этих ценностей и передачу их последующим поколениям, является эффективным фактором разносторонних воспитательно-образовательных воздействий, социализации, физической и связанной с ней разносторонней подготовки подрастающих поколений к жизни. В сфере образования физическая культура выполняет обще-

культурные, специфические и профилированные функции в процессе освоения учебного предмета, который представляет собой сторону физической культуры, востребованную системой образования для решения тех ее задач, которые не могут быть решены другими учебными предметами или решаются ими недостаточно эффективно. Поэтому учебный предмет «Физическая культура и здоровье» **обязан** выполнять ее функции, приобретать присущие ей формы, осваиваться в соответствии с общепедагогическими закономерностями, принципами и требованиями. Одновременно учебный предмет сохраняет свои родовидовые связи с физической культурой. Это проявляется в его цели, задачах и содержании. Целью учебного предмета «Физическая культура и здоровье» является формирование физической культуры личности учащихся в процессе общего физкультурного образования. Данная цель четко структурирована, поэтому высокотехнологична. Ее характеризуют мотивационный, знаниевый, двигательно-координационный, функциональный и активностно-деятельностный компоненты. Все компоненты физической культуры личности поддаются измерению, оценке, направленному формированию и самоформированию.

В результате применения методологии системного, деятельностного, культурологического подходов была сформулирована система рассмотренных и других базовых понятий. Она представила собой универсум знаний, необходимый для осмысления учебного предмета «Физическая культура и здоровье» и построения его эвристической модели в системе содержательной, процессуальной и результирующей координатных осей.

Третье направление. Анализ эвристической модели системы понятий физической культуры и их функциональных связей показал, что учебный предмет «Физическая культура и здоровье» является стержневым компонентом системы направленного использования физической культуры с целью общего физкультурного образования, физического и связанного с ним разностороннего развития личности, духовного оздоровления нации. Чтобы далее разрабатывать содержание учебного предмета, необходимо было соотнести его с требованиями системы правового и нормативного регулирования и результатами концептуального осмысления развития и функционирования физической культуры в стране, отражающими государственную политику в отрасли, управляемой Министерством спорта и туризма. Поскольку к середине 90-х годов XX века концепция развития отрасли находилась в стадии осмысления и формирования, **третье направление нашего** исследования было связано с разработкой Основных направлений программы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь на период 1997–2000 гг.* и первой Государственной программы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь*. В основных направлениях получили отражение состояние программного, методического, кадрового, материально-технического, медицинского, организационного и научного обеспечения учебного предмета «Физическая культура». В процессе работы были выявлены факторы, влияющие на его эффективность, установлены основные направления деятельности по созданию современной системы направленного использования физической культуры с целью физического и связанного с ним разностороннего развития учащихся. В Государственной программе развития физической культуры, спорта и туризма они были закреплены на нормативном уровне в основных направлениях деятельности органов государственного управления.

Четвертое направление. После распада СССР была сохранена идея нормативной и программной основы системы физического воспитания, но ее практическое воплощение в форме комплекса ГТО не могло быть принято. Попытки его реанимации с помощью косметических процедур не могли дать положительного результата, поскольку в его основание были заложены идейные и организационные основы, не выдержавшие испытания временем. В изменившейся социокультурной ситуации возникла необходимость гуманистической личностной переориентации Комплекса на общее физкультурное образование и оздоровление. Поэтому в Основных направлениях программы развития физической культуры и в перечне основных заданий Государственной программы развития физической культуры было предусмотрено разработать новую нормативную и программную основу физического воспитания населения страны – государственный физкультурно-оздоровительный комплекс (ГФОК). Первая ступень ГФОК «Олимпийские надежды» явилась нормативной и программной основой физического воспитания учащихся начальной школы (возраст 7–10 лет). Девиз ступени: «Олимпийцем будь!» Вторая ступень «Спортивная смена» – учащихся базовой школы (возраст 11–15 лет). Девиз: «О спорт! Ты – радость!» Третья ступень «Физическое совершенство» – учащихся средней школы, ПТУ, ССУЗ (возраст 16–17 лет)*. Созданию комплекса предшествовало обследование физического развития и физической подготовленности населения Республики Беларусь. В ходе обследования были установлены уровни физического развития и физической подготовленности, закономерности их изменения и динамики их взаимосвязи в онтогенезе, диморфизм изученных показателей, чувствительные периоды развития основных физических качеств и другие результаты, представляющие научный и практический интерес для физического воспитания и детско-юношеского спорта.

Пятое направление включало разработку концепции учебного предмета «Физическая культура и здоровье». В ней сформулированы правовые, нормативные основы, целевые установки, теоретические основания

* С разработанным содержанием программ учебного предмета «Физическая культура и здоровье» можно ознакомиться по адресу: <http://sportlib.iatp.by/index.php?menu=trud&link=ktmfvs>

содержания и построения общего физкультурного образования, основополагающие принципы физического воспитания учащихся. Изложены основы десятибалльной системы контроля результатов учебной деятельности. Правовой основой разработки концепции учебного предмета явились Конституция Республики Беларусь, Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» и другие правовые акты, регулирующие отношения в сфере образования и физической культуры. Нормативной основа – Государственные программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь, Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс, другие нормативные документы, перманентно регламентирующие физическое воспитание учащихся. В содержании концепции учебного предмета нашли свое специфическое преломление современные философско-педагогические и психолого-педагогические теории общего среднего образования, положения культурологической парадигмы о личностной ориентации образования. В содержании концепции нашли отражение сформулированные нами идеи гуманизации [1–4 и др.], профильной дифференциации учебного предмета, теоретические и практически ориентированные подходы к модернизации отечественной системы физического воспитания и систем различных стран мира, [1].

Шестое направление включало разработку содержания и структуры гуманистически ориентированных программ нового поколения, методической поддержки их экспериментальной проверки, экспериментальную проверку и последующую коррекцию их содержания. Основными содержательными линиями учебных программ были следующие. Первая содержательная линия «Олимпийский путеводитель» (1–4-й классы) и «Олимпизм и олимпийское движение (5–11-й классы); вторая содержательная линия «Формирование культуры здоровья и здорового физически активного образа жизни средствами физической культуры» (1–12-й классы; третья содержательная линия «Формирование школы движений» (1–4-й классы), «Освоение основ видов спорта» (5–10-й классы); четвертая содержательная линия – «Физическая подготовка, рекреация, оздоровление» (1–12 классы). В соответствии с концепцией на каждой ступени образования базовое содержание учебных программ включало в себя усложняющиеся с учетом возраста учащихся и полового диморфизма мотивационный, информационный, операциональный инвариантные и вариативные компоненты. Их содержание было направлено на реализацию требований компетентностного подхода к личностно ориентированному общему физкультурному образованию учащихся. *Высшими ожидаемыми результатами формирования физической культуры личности* являлся уровень компетентности, обеспечивающий устойчивую систему взглядов на физическую культуру как на ценность, способствующую повышению качества жизни человека, и включенность учащегося в активную физкультурную или спортивную деятельность, связанную с освоением и использованием этой ценности.

В соответствии с классическими представлениями теории физической культуры [5] содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» должно разрабатываться в контексте основных установочных факторов, регулирующих социальную практику направленного использования физической культуры. При этом его необходимо соотносить с реалиями функционирования системы физической культуры. Разработанное нами в соответствии с этими представлениями содержание учебного предмета получило правовую поддержку в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», необходимое нормативное обеспечение, было внедрено в систему общего среднего образования Республики Беларусь и получило международное признание [1].

1. International Comparison of Physical Education. Concepts. Problems. Prospects / Uwe Pushe/ Marcus Gerber [Ed.] // Endorsed by United Nations Organization and a. – Oxford: Meyer& Meyer, 2005. – 719 p.

2. Кряж, В.Н. Введение в гуманизацию физического воспитания: метод. пособие в 3-х ч.. Ч. I: Основные понятия и введение в проблему. – Минск: Четыре четверти, 1996. – 54 с.

3. Кряж, В.Н. Введение в гуманизацию физического воспитания: Методическое пособие в трех частях. – Ч. III: Гуманистическая концепция и практика физического воспитания (вводная характеристика). – Минск: Четыре четверти, 1996. – 86 с.

4. Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: НИО, 2001. – 180 с.

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. (Корифеи спортивной науки)

ОЦЕНКА УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРЕПОДАВАТЬ ФУТБОЛ

И.С. Латош,

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,
Республика Беларусь

Футбол является одним из наиболее популярных игровых видов спорта, пользующихся заслуженным признанием у школьников. К числу преимуществ данной игры следует отнести: доступность материально-технического обеспечения, воздействие на практически все двигательные способности, относительную простоту двигательных действий, высокую эмоциональность и привлекательность. Именно поэтому футбол включен в содержание учебной программы предмета «Физическая культура и здоровье», широко используется в качестве средства физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со школьниками, студентами, учащейся молодежью.

Качество преподавания футбола зависит от ряда составляющих, в числе которых особая роль принадлежит уровню специальных профессиональных компетенций педагога. Очевидно, что успешность в освоении техники и тактики футбола, формировании устойчивой положительной мотивации занимающихся, достижении оздоровительного эффекта зависит от знаний и умений специалиста. Опыт практики показывает, что учителю физической культуры и здоровья очень сложно осуществить на высоком качественном уровне преподавание тех видов спорта, которые включены в школьную программу. Причин здесь несколько, одна из них – недостаток методического обеспечения. Индикатором качества учебно-методического обеспечения для преподавания футбола является уровень знаний, умений и навыков учителей физической культуры и здоровья. Изложенное определило цель нашего исследования – выявить уровень методической подготовленности учителей физической культуры и здоровья в области футбола.

Владение учителем основами вида спорта, включенного в учебную программу дисциплины «Физическая культура и здоровье», зависит от многих составляющих. В нашем исследовании мы изучали три группы наиболее важных видов специальных профессиональных компетенций. Первая связана с теоретической подготовленностью специалиста, вторая – с его способностью осуществлять качественный показ техники футбола, третья характеризует учебно-методические умения и навыки педагогической деятельности.

Методы и организация исследования. В рамках обучающего семинара по подготовке к Республиканскому педагогическому эксперименту «Апробация электронных средств обучения (баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, аэробика, атлетическая гимнастика) на уроках физической культуры и здоровья», было организовано отдельное исследование, направленное на оценку уровня готовности преподавания данных дисциплин. В работе приняли участие 20 учителей физической культуры из Гродно, Сморгони, Ошмян, Лиды, Березовки, Слонима, городского поселка Россь, Ивье и деревни Обухово. Подавляющее большинство испытуемых имеют стаж работы более 10 лет (17 человек) и высокую квалификационную категорию (8 человек с высшей категорией, 6 – первой, 3 – второй, без категории – 3 специалиста). Спортивная специализация участников эксперимента: волейбол – 2, футбол – 2, спортивные единоборства – 2, легкая атлетика – 10, лыжный спорт – 2, велоспорт – 1, пулевая стрельба – 1. Средний возраст – 40,3 года, стаж работы по специальности составил в среднем 17,1 лет.

Комплекс методов исследования включал в себя: тест по методике обучения технике и тактике футбола; тест по правилам футбола; двигательный тест «демонстрация техники футбола»; тест по поиску ошибок в демонстрируемой технике футбола; решение педагогической задачи. Все диагностические процедуры производились в течение двух дней.

Тесты на знание теории преподавания футбола и правил проведения соревнований проводились в компьютерном классе с использованием автоматизированной системы (платформа Moodle). Первый тест включал в себя 20 заданий по основным вопросам техники и тактики игры, второй тест – 16 заданий по правилам футбола. Испытуемым разрешалось выполнить каждый тест только один раз. В обоих тестах предусмотрена десятибалльная шкала оценки результатов с точностью до двух знаков после запятой.

Двигательный тест был предназначен для диагностики уровня владения техникой игровых приемов. Оценка производилась на основании критериев, специально разработанных на кафедре спортивных игр Гродненского госуниверситета им. Я. Купалы. Все испытуемые выполнили пять приемов техники: передвижение приставным шагом, удар по мячу внутренней стороной стопы, удар по мячу внутренней частью подъема, ведение мяча внешней частью подъема. Анализ качества демонстрируемой техники и выставление оценки выполняли три специально приглашенных специалиста, являющиеся экспертами в области футбола. Использовалась десятибалльная шкала.

Состояние учебно-методической подготовленности в нашем исследовании изучалось при помощи двух тестов. Первый – поиск ошибок в демонстрируемой технике футбола. В качестве демонстраторов были приглашены студенты, которые не специализируются в футболе и владеют техникой на невысоком уровне.

Испытуемые-учителя выполняли качественный анализ техники, фиксировали обнаруженные ошибки в специальный протокол. Эти данные затем были сопоставлены с результатами, которые получили квалифицированные педагоги-футболисты. Итог фиксировался в форме условного балла, отражающего отношение выявленных и фактических ошибок. Второй тест – решение педагогической ситуации. Испытуемым предлагалось описать решение задачи по обучению технике игрового приема в конкретных условиях материально-технического обеспечения (количество мячей и дополнительного инвентаря) и количественного состава школьников. Требовалось перечислить специальные упражнения и описать способы организации учащихся. Ответ фиксировался на специальном бланке. Оценка выполнялась преподавателями кафедры спортивных игр на основании десятибалльной шкалы.

Результаты и обсуждение. Востребованность футбола хорошо характеризует его использование в рамках секционной и физкультурно-оздоровительной работы. Из числа наших респондентов 55 % регулярно проводят занятия в секции, 70 % готовят сборные команды школы, 80 % организывают и проводят внутришкольные соревнования. В рамках шестого школьного дня обычно проводят футбольные занятия 70 %, иногда – 22 %, не используют эту игру – 8 % опрошенных учителей физической культуры.

Компьютерное тестирование знаний в области теории футбола выявило минимальное значение в 2,59 балла, максимальное – 6,96 балла. Среднее арифметическое – 4,57 балла. Заметно более высокие оценки были выставлены по знанию правил соревнований: минимум – 4,56 балла, максимум – 8,75 балла, среднее – 6,23 балла.

Результаты двигательного теста отражают способность наших испытуемых обеспечивать наглядность разучиваемого материала. По показателям среднего арифметического, полученного на основании оценки пяти приемов техники было зафиксировано минимальное значение – 3,3 балла, максимальное – 8,75 балла, среднее – 5,8 балла. Отметим относительно невысокие показатели, характеризующие уровень владения учителями техникой футбола.

Методические умения оценивались в два этапа. На первом этапе имитировалась деятельность по педагогической диагностике. После сопоставления обнаруженных и фактических (установленных группой экспертов) ошибок были выставлены следующие условные баллы: минимум – 1, максимум – 5, среднее – 2,77. На втором этапе моделировался процесс принятия решений при реализации учебной деятельности. После обработки установлено: минимальный балл – 4, максимальный – 9, средний – 7,2.

Вывод. Анализируя полученные данные, обратим внимание, на достаточно высокий средний балл по знанию правил игры. Это еще раз подтверждает место и значимость футбола в структуре спортивно-массовой работы в школе. Однако низкие результаты, как в двигательном, так и в методическом тесте вскрывают проблемные зоны в системе подготовки специалистов к практической деятельности. Сложившиеся методические подходы, в обеспечении наглядности ориентированы на личную техническую подготовленность специалиста. Известно, что для формирования устойчивых двигательных умений и навыков необходимо реализовать систему направленных тренировочных занятий. За период подготовки в высшем учебном заведении достичь высоких результатов не всегда представляется возможным. Соответственно необходимо изыскивать возможности по улучшению качества наглядности, например, с использованием современных информационных технологий. В частности можно предложить более широкое использование мультимедийной техники в спортивном зале. В свою очередь, для этого потребуются подготовка учебного видеоматериала с заданными свойствами.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

В.С. Лицоева, Н.С. Дьяченко,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время невозможен переход на новый уровень образования без использования наукоемких информационных технологий. Обычно под информационной технологией понимается «совокупность методов и технических средств сбора, организации, хранения, обработки, передачи и представления информации, расширяющей знания людей и развивающей их возможности по управлению техническими и социальными процессами» [3, с. 206]. К данному типу технологий можно отнести возможности современных СУБД, использование многоуровневых телекоммуникационных сетей, в которых происходит интеграция разнородных данных, разделение информации на модули и помещение их в базы данных. Так же, одним из направлений информационных технологий является управление знаниями [1]. Управление знаниями – это технология, включающая в себя, в том числе структурирование и систематизацию знаний, анализ знаний, т. е. выявление зависимостей

и аналогий. Управление знаниями обеспечивает интегрированный подход к созданию, сбору, организации и использованию информационных ресурсов и доступу к ним [2, с. 43].

В ИППК БГУФК мы рассматриваем информационные технологии как процесс, использующий совокупность средств и способов сбора, обработки и передачи данных для получения информации нового качества о состоянии объекта, процесса или явления (информационного продукта). В нашем случае под информационным продуктом мы понимаем содержание учебного процесса, выраженное учебно-педагогической документацией.

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

Информационным технологиям присущи следующие свойства:

1. Высокая степень расчлененности процесса на стадии, что открывает новые возможности для его рационализации и перевода на выполнение с помощью машин. Это важнейшая характеристика механизированного технологического процесса.

2. Системная полнота (целостность) процесса, который должен включать весь набор элементов, обеспечивающих необходимую завершенность действий человека при достижении поставленной цели.

3. Регулярность процесса и однозначность его фаз, позволяющие применять средние величины при их характеристике, и, следовательно, допускающие их стандартизацию и унификацию. В результате появляется возможность учета, планирования, диспетчеризации информационных процессов [4, с. 32].

В работе ИППК БГУФК определены следующие четыре ведущих направления внедрения информационных технологий в процесс обучения:

1. В качестве объекта изучения в рамках курса «Информационные технологии».
2. В качестве средства представления знаний и обучения.
3. В качестве средства систематизации и распространения передовых педагогических технологий.
4. Для автоматизация процесса обработки, накопления и обновления банков данных, управление структурными подразделениями.

Таким образом, информационные технологии в дополнительном образовании открывают возможности совершенно новых методов преподавания и обучения. Применение информационных технологий в образовании позволяет повысить качество обучения, создать новые средства воспитательного воздействия, более эффективно взаимодействовать педагогам и обучаемым с информационными потоками. Новые информационные образовательные технологии на основе компьютерных средств позволяют повысить эффективность занятий на 20–30 %.

При внедрении информационных технологий в образовательный процесс ИППК БГУФК мы опираемся на три основных принципа:

1. Работы в интерактивном (диалоговом) режиме взаимодействия с компьютером.
2. Интегрированности (стыковки, взаимосвязи) с другими программными продуктами.
3. Гибкости процесса изменения как данных, так и постановок задач.

Подбирая кадровый состав, руководство ИППК БГУФК учитывает эти требования к информационной компетенции преподавательско-профессорского состава и сотрудников института.

В своей профессиональной деятельности многие специалисты ИППК БГУФК используют возможности информационных технологий для повышения качества учебного процесса. В частности, используются возможности стандартного пакета Microsoft Office для демонстрационной поддержки излагаемого материала.

Многие преподаватели опираются на возможности ИТ в процессе преподавания специальных дисциплин и выполнения научно-исследовательской работы. Например, при изучении со слушателями методов комплексного контроля состояния спортсменов, моделирования или программирования тренировочного процесса.

В процессе повышения квалификации и переподготовки сотрудники ИППК ориентируют слушателей на освоение профессионально значимых умений и навыков по использованию современных информационных технологий в повседневной профессиональной деятельности, т. е. формируют их информационную компетенцию.

Внедрение информационных технологий в учебный процесс ИППК БГУФК имеет своей целью:

- развитие мышления, (наглядно-действенного, наглядно-образного, интуитивного, творческого, теоретического видов мышления);
- эстетическое воспитание (за счет использования возможностей компьютерной графики, мультимедийных технологий);
- развитие коммуникативных способностей;
- формирование умений принимать оптимальное решение или предлагать варианты решения в сложной ситуации (за счет использования компьютерных игр, ориентированных на оптимизацию деятельности по принятию решения);
- развитие умений осуществлять экспериментально-исследовательскую деятельность (за счет реализации возможностей компьютерного моделирования или использования оборудования, сопряженного с ПК);

– формирование информационной культуры, умений осуществлять обработку информации (за счет использования интегрированных пользовательских пакетов, различных графических и музыкальных редакторов).

– повышение эффективности и качества процесса обучения за счет реализации возможностей информационных технологий;

– обеспечение побудительных мотивов (стимулов), обуславливающих активизацию познавательной деятельности (за счет компьютерной визуализации учебной информации, вкрапления игровых ситуаций, возможности управления, выбора режима учебной деятельности);

– углубление межпредметных связей за счет использования современных средств обработки информации, в том числе и аудиовизуальной, при решении задач различных предметных областей.

Имеется ввиду что вышеуказанные процессы (развития, формирования, повышения эффективности, обеспечения побудительных мотивов, углубления межпредметных связей) будут касаться как наших слушателей, так и ППС.

Информационные технологии в дополнительном образовании сегодня часто используют Интернет – глобальную компьютерную сеть с практически неограниченными возможностями сбора и хранения информации, ее передачи каждому пользователю индивидуально. Интернет быстро нашел применение в науке и образовании. Первые шаги по внедрению Интернета в систему дополнительного образования показали его огромные возможности для ее развития.

Трудности освоения ИТ в дополнительном образовании возникают из-за отсутствия не только методической базы их использования в этой сфере, но и методологии разработки ИТ для образования, что заставляет педагога на практике ориентироваться лишь на личный опыт и умение эмпирически искать пути эффективного применения информационных технологий. В нашем случае подключение всех сотрудников к сети Интернет очень важно в учебном процессе при подготовке к лекциям, практическим занятиям и т. д., предоставление возможности слушателям пользоваться сетью, значительно облегчило их работу при подготовке выпускных и курсовых работ, рефератов, экзаменов.

С 2009 года в институте функционирует локальная сеть, что дает возможность локального хранения документов, обеспечение сквозной доступности документов, без дублирования их на бумаге, совместной работы сотрудников над документом, поддержки безбумажного общения между сотрудниками с их рабочего места. (рисунок).

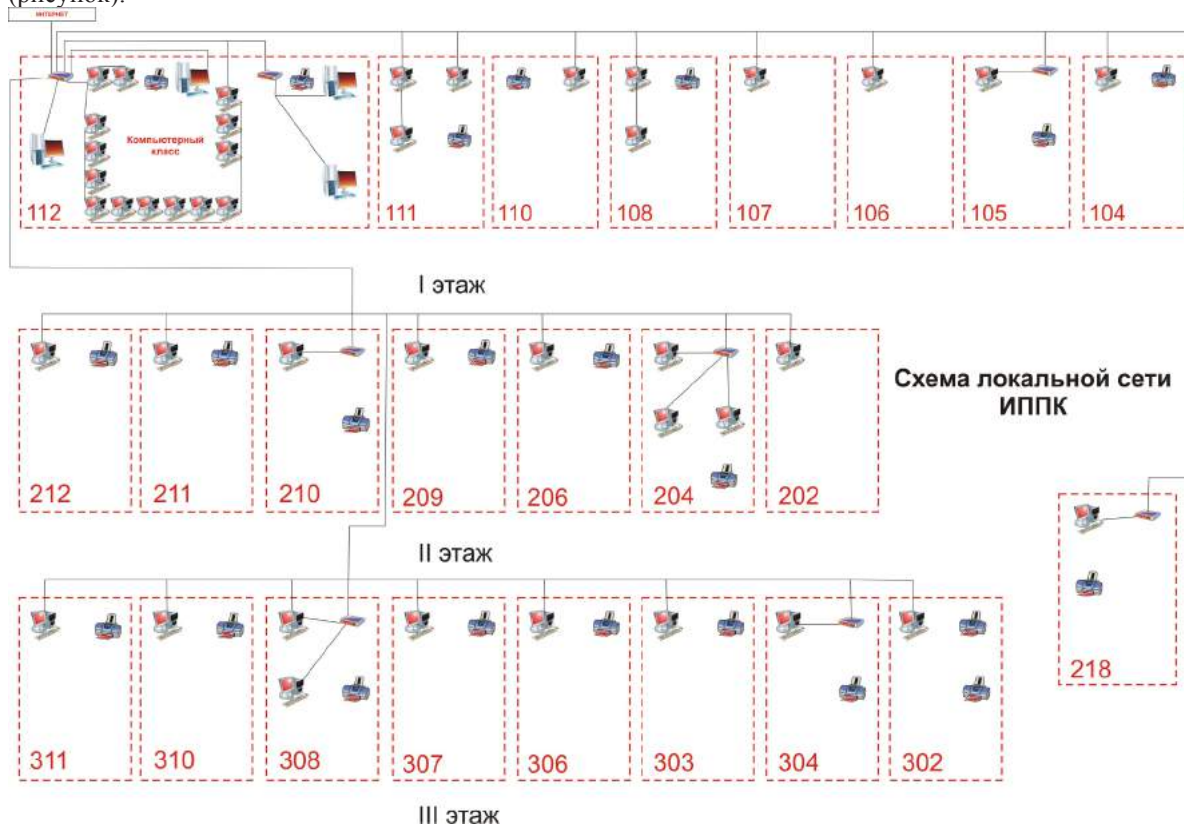


Рисунок – Схема локальной сети ИППК БГУФК

В настоящее время в спортивной отрасли отсутствует система сбора, обработки, хранения и представления информации о состоянии управляемой системы.

Отсутствие отраслевой системы хранения и обработки больших массивов информации не позволяет осуществлять многофакторный мониторинг управляемой системы, что решающим образом влияет на обоснованность принимаемых управленческих решений, в частности, по планированию сроков проведения курсов повышения квалификации, их качественному и количественному составу.

В условиях усиливающегося внимания к развитию физической культуры и спорта в Республике Беларусь необходимость создания отраслевой автоматизированной информационной системы очевидна.

В целях реализации Государственной программы развития последипломного образования / Постановление Совета министров Республики Беларусь от 17.08.2001 № 1243 / и выполнения рекомендаций Министерства образования Республики Беларусь от 06.01.2012 № 17 – 15/31, п. 2.2. на базе Института повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма при Белорусском государственном университете физической культуры создан и постоянно обновляется республиканский электронный банк данных «Специалисты отрасли» (Структура БД).

В идеале, в процессе реализации данного проекта решаются следующие задачи:

- предоставление информации необходимой и достаточной для принятия обоснованных управленческих решений;
- предоставление информационных ресурсов широкому кругу пользователей в соответствии с установленными правами доступа;
- учет и использование наработанных информационных ресурсов;
- автоматизация процесса пополнения и обновления информации;
- подключение ресурсов по представлению информации в оптимальном и доступном виде;
- объединение периферийных устройств системы в единую сеть [5, с. 26].

Информатизация профессионального образования является обязательным условием подготовки конкурентоспособных специалистов различного профиля. Только обладая достаточным уровнем технологической подготовленности и информационной культуры, специалист отрасли способен адекватно действовать в окружающем мире, ориентироваться в проблемных ситуациях, находить рациональные способы решения различных проблем. В связи с этим внедрение информационных технологий учебного назначения в процесс повышения квалификации и переподготовки специалистов по физической культуре и спорту является актуальным.

1. Управление знаниями / Е. Монахова [и др.] // PC Week/ RE. – № 8. – 200. – С. 34–37.
2. Информационные технологии в образовании. XII Международная конференция-выставка. Сборник трудов. Ч. IV. – М.: МИФИ, 2002. – 267 с.
3. Информационные технологии управления / под ред. Черкасова Ю.М. М.: ИНФА, 2001. – 378 с.
4. Волокитин, К.П. Современные информационные технологии в управлении качеством образования / К.П. Волокитин, В.В. Хабин. // Информатика и образование. – 2000. – № 8. – С. 29–33.
5. Лицоева, В.С. Структура банка данных «Специалисты отрасли» ИППК УО «БГУФК» / В.С. Лицоева // Дополнительное профессиональное образование в области физической культуры, спорта и туризма: современное состояние и пути развития: материалы Междунар. науч.-практ. конф.; Минск, 21 мая 2008 г. / редколлегия.: М.Е. Кобринский (гл.ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 25–27.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПОДГОТОВКИ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СИСТЕМЕ ПОСЛЕВУЗОВСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Е.Б. Малетина, канд. пед. наук, доцент,

Уральский государственный университет физической культуры,
Российская Федерация

Потребность в послевузовском профессиональном образовании на базе научных исследований имеет серьезные объективные основы, определяемые растущей сложностью и интеллектуализацией практически всех сфер современной деятельности. Возрастающие масштабы использования научно-технологических инноваций зримо меняют и структуру рынка труда развитых стран мира, и облик современного работника. Все это создает новые предпосылки для модернизации системы образования. Сегодня все более востребованным становится работник, обладающий обширными профессиональными знаниями, навыками исследовательской и аналитической работы, способный к самосовершенствованию, творческому освоению новых компетенций и сфер деятельности [1, с. 48].

Вследствие интеллектуализации основных сфер деятельности в постиндустриальном обществе аспирантура должна удовлетворять запросы не только в отношении подготовки специалистов для науки и высшей школы, но и для иных, вненаучных видов интеллектуальной деятельности (бизнес, госуправление, социальная

сфера и др.). Существенное расширение контингента лиц, обучающихся по программам третьего уровня, и более широкий спектр карьерных возможностей выпускников аспирантуры приводят к тому, что многие из них, к сожалению, не предполагают в будущем профессионально заниматься научной и научно-педагогической деятельностью. Это явный нонсенс.

Конечно, само по себе увеличение числа лиц, получающих в аспирантуре углубленную профессиональную подготовку на базе научных исследований, может только приветствоваться, поскольку это увеличивает совокупный интеллектуальный потенциал нации. Вместе с тем, негативные проявления самоочевидны. В первую очередь, имеются в виду следующие тенденции: снижение доли выпускников аспирантуры, выбирающих профессии научных и научно-педагогических работников. Это, как считает Б.И. Бедный, обуславливает несбалансированность возрастной структуры кадрового корпуса российской науки и высшей школы; «региональное замыкание» аспирантур и расширение подготовки аспирантов по непрофильным для вузов научным специальностям; снижение эффективности аспирантуры и научного уровня диссертаций [1, с. 50].

В настоящее время можно констатировать, что интерес выпускников вузов к послевузовскому профессиональному образованию и получению ученой степени возрастает. Повышается конкурс в аспирантуру и докторантуру, увеличивается общая численность аспирантов и докторантов, растет количество подготавливаемых и защищенных диссертационных исследований. Все это является убедительным доказательством жизнестойкости и прогрессивности системы послевузовского профессионального образования. Вместе с тем научная общественность обращает внимание на тот факт, что ресурсное обеспечение послевузовского профессионального образования не стало еще приоритетным в соответствии с Федеральным законом «О высшем и послевузовском профессиональном образовании». Такое положение дел сдерживает реализацию государственной научно-технической политики, определенной Федеральным законом «О науке и государственной научно-технической политике». Не учитывается общественная потребность в подготовке конкретной категории научно-педагогических и научных работников. Многие выпускники аспирантуры и докторантуры, обучавшиеся за счет средств Федерального бюджета, не могут поступить на работу в соответствии с полученной квалификацией и специальностью, так как часто нет потребности в их использовании [3].

Социально-экономические факторы, определившие кризис высшей школы и научных учреждений, будут влиять на систему послевузовского профессионального образования достаточно длительный период. В результате дефицита ресурсов происходит распад научных школ.

Как показал анализ материалов семинара по вопросам послевузовского профессионального образования (г. Санкт-Петербург, 2007), определенная часть диссертационных исследований не отвечает установленным требованиям ни по соответствию приоритетным направлениям развития науки и техники, ни по качеству выполнения. Возросла зависимость финансового обеспечения деятельности аспирантуры и докторантуры от уровня платежеспособности населения. Такое положение дел обуславливает необходимость корректировки традиционных форм и методов послевузовского профессионального образования, формирования нового механизма подготовки научно-педагогических и научных кадров в условиях дефицита финансовых ресурсов. Государство не может финансировать за счет средств Федерального бюджета диссертационные исследования, темы которых определяются исходя лишь из личных интересов аспирантов и научных руководителей [5, с. 32].

Функционирование и дальнейшее развитие системы послевузовского профессионального образования связаны с решением двух основных задач аспирантуры и докторантуры:

- в период подготовки диссертационных исследований должна реализовываться государственная политика послевузовского профессионального образования, направленная на воспроизводство научно-педагогических и научных кадров в соответствии с требованиями научно-технического и социального прогресса;

- в аспирантуре и докторантуре должны выполняться диссертационные исследования, результаты которых способствовали бы повышению научно-технического потенциала и культурного развития общества, развивали науку.

Формирование контингента обучающихся в аспирантуре следует рассматривать как регулируемый процесс. Нуждаются в обновлении принципы, формы и методы научно-исследовательской деятельности студентов, особенно старшекурсников. Практика показывает, что опыт научно-исследовательской работы и определенный научный задел, как правило, позволяют молодым специалистам непосредственно после окончания обучения в высшем учебном заведении активнее включаться в научную деятельность и формировать собственное понимание исследуемых научных проблем в период обучения в аспирантуре.

Восстановление кадровой структуры российской науки, ее «омолаживание» – одна из наиболее срочных целей государственной научно-технологической политики. Призыв привлечь в науку звучит сегодня с самых высоких трибун. При этом механизмы «привлечения» формулируются весьма обобщенно и, похоже, со значительным упрощением. Представляется, что на уровне управленцев в термин «привлечение кадров» вкладывается все то же значение, что и в недалекие времена, когда планирующие органы имели дело с послушным человеческим материалом. В ту пору с регулированием кадровых потоков не было проблем, даже если речь шла о кадрах научных. В настоящее время такой подход, по мнению И. Дежиной, уже невозможен. [2, с. 135].

Уральский государственный университет физической культуры является не только образовательным учреждением, но и региональным центром научно-методического обеспечения развития физической культуры и спорта в регионе, а также подготовки научных и научно-педагогических кадров.

Организация научной деятельности в нашем университете начинается с вовлечения студентов в научно-исследовательскую работу. Обязательным условием работы кафедр является проведение тематических кафедральных студенческих конференций, победители которых участвуют в ежегодных итоговых конференциях вуза. Стало хорошей традицией и проведение смотров на лучшую научную студенческую работу. Студенты из числа победителей конкурсов, а также участники региональных и всероссийских конференций имеют возможность продолжать свои научные изыскания в аспирантуре университета. Приоритетную помощь в становлении будущих ученых оказывают созданные в университете научные школы: школа кафедры педагогики «Интеграция высшего профессионального образования в сфере физической культуры», под руководством профессора А.Я. Найна; школа научного управления физкультурно-спортивной деятельностью (руководитель профессор – Камалетдинов В.Г.); научная школа профессора О.А. Сиротина «Индивидуализация педагогического процесса физкультурно-спортивной деятельности»; научная школа кафедры психологии «Гуманизация образовательного процесса вуза физической культуры» (руководитель профессор Кузьмин А.М.); научная школа профессора С.Г. Серикова «Теория и практика управления здоровьесберегающим образованием». Создание научных школ следует продолжить на ведущих кафедрах вуза, так как это своего рода интеллектуальный бренд университета [6, с. 236]. Научные школы – это неформальные объединения ученых, и в этом их сильная сторона, этим обеспечивается их высокая мобильность и гибкость в выборе тематики по разработке проблем первостепенной важности.

Открытие докторантуры и докторского диссертационного совета стало мощным стимулом развития исследовательской деятельности в университете, важным фактором повышения эффективности привлечения молодых преподавателей к разработке новых областей научно-спортивного знания и технологий.

За последние годы резко возросло число преподавателей и сотрудников университета, защитивших кандидатские и докторские диссертации. Это позволило существенно повысить качество и объемы научных работ и, что особенно важно, качество учебного процесса на многих кафедрах университета.

Заметно повысился и интерес студентов к научно-исследовательской работе и продолжению образования в аспирантуре. Среди аспирантов появились победители всероссийских научных конференций, лауреаты научных программ фестиваля физкультурных вузов, победители гранта исследовательских проектов по программе поддержки научного творчества молодежи вузов Челябинской области.

Тем не менее, все еще остается достаточно актуальной проблема выпуска аспирантов и докторантов, то есть эффективность работы аспирантуры и докторантуры. Под эффективностью понимается отношение числа «защитившихся» выпускников к изначальному количеству принятых в аспирантуру. Главная цель при этом – проведение молодых людей через процедуры подготовки и защиты диссертации (в остальном аспирант представлен самому себе). Казалось бы, в такой ситуации каждый случай окончания аспирантуры без защиты – это ЧП и нецелевое расходование средств налогоплательщиков. Однако оказывается, что даже в передовых вузах эффективность аспирантуры составляет, как правило, менее 50 % при средней по стране величине 25–26 %. Доля выпускников прежних лет, защитивших диссертации, хоть и с опозданием, тоже невелика. Как правило, каждый год она находится в пределах 10 % от выпуска аспирантуры. Во всяком случае эта величина существенно уступает количеству защит в год окончания или в течение года после окончания аспирантуры. Все это подтверждает известное правило: «Не защитился в первый год – не защитишься никогда» [4, с. 78].

Такое положение вещей характерно и для аспирантуры нашего университета, периодически находящегося при оценке эффективности работы то в числе первой четверки вузов физкультурного профиля, то в «золотой» середине.

На основании этого можно констатировать необходимость разработки новой модели послевузовского образования, соответствующего современным условиям России на уровне мировых стандартов, так как стремительно появляющийся поток новой информации приводит к быстрому старению и потере значимости приобретенных знаний.

Эта модель должна основываться на следующих принципах [7, с. 247]:

- единство образовательного пространства, обеспечивающее высокое качество и равнодоступность к информационным технологиям;
- качественные учебные планы, программы и академическая свобода;
- сбалансированность интересов обучающихся, преподавателей, работодателей и учредителей как основных участников образовательного процесса;
- единство и преемственность уровней образования, «образование через жизнь» (Гершунский Б.С.);
- непрерывное совершенствование нормативной базы с учетом запросов социума.

Система послевузовского профессионального образования, несмотря на ухудшение условий своего функционирования, должна, однако, предоставить благоприятные возможности обучения молодежи, имеющей способности к самостоятельной научной работе. Остается актуальным изменение структуры системы послеву-

зовского профессионального образования и совершенствование ресурсного обеспечения авторитетных научных школ высших учебных заведений и научных организаций, имеющих важное государственное значение.

1. Бедный, Б.И. Проблемы качества подготовки научных кадров в контексте современных тенденций развития послевузовского образования / Б.И. Бедный, А.А. Миронос // Подготовка научных кадров высшей квалификации в условиях инновационного развития общества: материалы межд. науч.-практ. конф. // под ред. И.В. Войтова. – Минск: БелИСА, 2009. – 288 с.
2. Дежина, И. Концепция послевузовского образования нового типа / И. Дежина, С. Егоров // Высшее образование в России, 2004. – № 4. – С. 130–141.
3. Кутыева, Ф.И. Проблемы оценки качества образования в высшей школе России / Ф.И. Кутыева, И.Р. Позднякова // II Общероссийская студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум», 2010.
4. Малетина, Е.Б. Некоторые проблемы управления послевузовским образованием / Е.Б. Малетина // Управление физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и пути их решения: сб. науч. тр. – Челябинск: УралГУФК, 2005. – С. 75–79.
5. Малетина, Е.Б. Послевузовское профессиональное образование и аттестация научных работников: метод. пособие / Е.Б. Малетина. – Челябинск: УралГУФК, 2007. – 44 с.
6. Найн, А.Я. Рефлексивное управление профессионально-педагогическим образовательным учреждением: монография / А.Я. Найн. – Челябинск: Изд-во «Челябинский рабочий», 2006. – 368 с.
7. Степина, С.В. Модель развития исследовательского потенциала молодого ученого в системе дополнительного образования / С.В. Степина // Сибирский педагогический журнал, 2008. – № 3. – С. 241–248.

БАЗОВЫЕ ТЕЛЕСНО-ОРГАНИЗОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ОСНОВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Е.А. Масловский, д-р пед. наук, профессор, А.Н. Яковлев, канд. пед. наук,
Полесский государственный университет,
Республика Беларусь*

Актуальность. В современном мире интерес к базовым телесно-организованным упражнениям не уменьшился, а даже увеличился. Так, медицинская статистика констатирует: до 30% учащейся молодежи имеют нарушения осанки (сколиозы) в основном из-за слабости мышц спины. Огромное количество молодых людей, форсирующих силовую подготовку (в том числе и средствами атлетической гимнастики), получают травмы позвоночника, которые нередко приводят к межпозвоночным грыжам и даже инвалидности. Более того, много молодых людей получают травмы позвоночника при неправильном обращении с тяжестями в быту. Поэтому, на наш взгляд, базовыми телесно-организованными упражнениями, выступающими в качестве инструментальной основы оздоровительных методов физкультурно-спортивной деятельности различных групп населения, должны быть упражнения, формирующие осанку – на мышцы спины. Это наиболее слабо развитая часть ОДА человека, особенно в детском возрасте [7, 8]. В связи с этим мы должны, прежде всего, обратить внимание на то, что систематизация упражнений формируется на таких базовых телесно-организованных упражнениях, как формирование осанки детей и взрослого населения.

Цель настоящего исследования – Новая постановка проблемы перед физическим воспитанием, которая в обществе согласуется с концепцией систематизации ценностей телесности и взаимосвязью тела человека с объектами культуры и процессом воспитания физической культуры личности.

Результаты и их обсуждение. К сожалению, медицина, взявшая на себя ответственность за состояние здоровья человека, занимает пассивно-оборонительную позицию и ведет борьбу с болезнями, пытаясь изменить последствия нарушенного состояния организма [6, 7]. При обосновании методики типологии двигательных проявлений у студенческой молодежи использовался метод контрольных упражнений (таблица 1).

Тестированию по оценке силовых способностей с помощью специальных тренажеров и тренировочных устройств было подвергнуто 250 студентов 1 и 2-го курсов Мозырского государственного университета им.И.П. Шамякина и Полесского государственного университета, проходящих курс физического воспитания в группах СПС. Все испытуемые (250 человек) в каждом из 24 тестов были разделены на 5 групп (по 50 человек в каждой группе, где учитывался усредненный показатель) по принципу от лучшего результата к худшему, и оценены в балльном измерении [4].

Выводы. Реализуя свои образовательные функции, «физическая культура» тесно взаимосвязана с другими учебными дисциплинами: философией, психологией, историей, социологией, экономикой, менеджментом и некоторыми другими. Эффективность занятий с использованием упражнений гиревого спорта со стандартными и облегченными гирями с учетом соматотипов выразилась в укреплении здоровья, гармоничном развитии антропометрических данных, улучшении функциональных возможностей организма студентов.

Современное профессиональное физкультурное образование имеет крен в сторону обучения, причем обучения практического. Выходом из кризиса может стать переход от «учебного» образования к образованию компетентностному, которое значительно более эффективно, что убедительно показывает опыт профессионального спорта и ряд других удачных примеров. При моделировании компетенций высшего порядка необходимо соблюдать последовательность «цель–деятельность–компетенция». Для более точной оценки компетентности специалиста необходима система тестов или наличие квалифицированных экспертов.

Таблица 1 – Методика параметризации комплексной оценки типологии двигательных проявлений студентов 17–20 лет (в баллах)

Наименование показателей, усл.ед.	Усредненная оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
ПСС – 6 повторений (быстрая сила), с	3,50	3,60	3,70	3,80	3,90
ПСС – 40 повторений (силовая выносливость), с	28,00	28,30	28,60	28,90	29,20
СБ – 6 повторений (быстрая сила), с	4,00	4,20	4,40	4,60	4,80
СБ – 20 повторений (силовая выносливость), с	14,30	14,50	14,70	14,90	15,10
РБ – 6 повторений (быстрая сила), с	5,60	5,80	6,00	6,20	6,40
РБ – 40 повторений (силовая выносливость), с	39,50	40,00	40,50	41,00	41,50
СГ – 6 повторений (быстрая сила), с	5,60	5,70	5,80	5,90	6,00
СГ – 30 повторений (силовая выносливость), с	39,40	39,90	40,40	39,90	41,40
РГ – 6 повторений (быстрая сила), с	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50
РГ – 40 повторений (силовая выносливость), с	43,50	44,00	44,50	45,00	45,50
РР – 6 повторений (быстрая сила), с	4,10	4,30	4,50	4,70	4,90
РР – 15 повторений (силовая выносливость), с	12,00	12,40	12,80	13,20	13,60
СР – 6 повторений (быстрая сила), с	5,80	6,00	6,20	6,40	6,60
СР – 15 повторений (силовая выносливость), с	16,00	16,30	16,60	16,90	17,20
СТ – 6 повторений (быстрая сила), с	6,00	6,20	6,40	6,60	6,80
СТ – 30 повторений (силовая выносливость), с	48,00	48,50	49,00	49,50	50,00
РТ – 6 повторений (быстрая сила), с	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40
РТ – 40 повторений (силовая выносливость), с	44,50	44,80	45,10	45,40	45,70
Бег на 100 м, с	13,0	13,5	14,0	14,3	14,7
Прыжки в длину с места, см	250	235	225	210	200
Поднимание ног в висе до касания перекладины, количество раз	10	8	6	4	2
Подтягивание на перекладине, количество раз	15	12	10	8	5
Бег на 3000 м, мин,	12:00	12:30	13:15	13:40	14:10
Проба Руфье, индекс	0	0–5	6–10	11–15	16–21
Сумма баллов 6 показателей ОФП	24	20	16	13	10
Сумма баллов 18 показателей ОДА	72	60	48	39	30
Сумма баллов 24 тестов ОДА и ОФП	96	82	68	54	40

Условные обозначения: БС – быстрая сила; СВ – силовая выносливость. ПСС – подошвенные сгибатели стопы; СБ – сгибатели бедра; РБ – разгибатели бедер; РР – разгибатели рук; СР – сгибатели рук; РТ – разгибатели туловища; СТ – сгибатели туловища; СГ – сгибатели голени; РГ – разгибатели голени; ОДА – объем двигательной активности.

Широкий круг социально-философских проблем физкультурно-спортивной деятельности обусловлен не кажущейся размытостью и неопределенностью статуса в современном обществе, а прежде всего, многогранностью функциональных особенностей деятельности. Проблемная область нашего исследования обозначена в комплексе различных социальных, культурных, философских процессов, что, в свою очередь, дает возможность обозначить и закрепить за физкультурно-спортивной деятельностью статус междисциплинарного феномена современного общества.

Дифференцированный подход, основанный на знаниях о параметризации двигательных проявлений и учете индивидуальных особенностей каждого занимающегося (пол, возраст, уровень тренированности, личностные особенности реакции на нагрузку и т. п.) должен рассматриваться в качестве целевого критерия данной системы, не только объясняющей суть метода параметризации, но и выступающей в качестве структуры внутренней модели объекта, предопределяющей основные возможности гибкой параметризации, обеспечивающей простую корректировку модели объекта.

В процессе обучения в вузе у студентов различных соматотипов выявлено четыре качественно отличных функциональных особенности, объективно оценивающих гетерохронность силы мышц-сгибателей и разгибателей на уровне региональных звеньев ДА (бедро, голень, стопа, туловище, плечевой пояс, руки). Первая связана со специфичностью динамики силы мышц-сгибателей и разгибателей нижних, верхних конечностей и туловища, которая носит увеличивающийся характер (независимо от соматотипа). Вторая – со специфичностью динамики показателей сгибательной и разгибательной функции мышц нижних и верхних конечностей, туловища относительно быстрой силы и силовой выносливости по 5-балльной системе, которая характеризуется: а) несущественной динамикой мышц-сгибателей нижних и верхних конечностей, особенно первых, на протяжении всего курса обучения (независимо от соматотипа); б) наиболее низкий уровень активизации мышц ДА у представителей ДСТ (особенно в период 2–4-го курсов), ниже среднего – АСТ, средний – ТСТ и хороший – МСТ; в) наиболее существенные сдвиги суммированных показателей мышечной системы ДА на звеньевом уровне отмечены в период 1–2-го курсов, стабилизация в период 2–3-го курсов и понижение в период 3–4-го курсов (независимо от соматотипа); г) преимущественное развитие: БС в период 1–2-го курсов и СВ в период 2–4-го курсов. Третья особенность заключается в том, что самыми приоритетными показателями БС и СВ из всего комплекса исследуемых мышц ДА являются мышечные группы, участвующие в сгибании туловища, рук, а также в разгибании верхних конечностей на уровне целостного движения – рывок ГО (туловище, руки). Их общий прирост составил 8,9–17,8 %. Амплитуда прироста силы сгибателей и разгибателей мышц нижних конечностей (СМНК и РМНК) несколько выше (в пределах 15,2–20,3 %), чем прирост силы сгибателей и разгибателей мышц верхних конечностей (СМВК и РМВК) (в пределах 12,4–15,0 %). Четвертая отмечена закономерностями в том, что в целом амплитуда прироста силы мышц имеет выраженный куполообразный характер изменений с пиком наибольшего увеличения суммарного показателя силовых способностей ДА: в диапазоне от 1 до 2-го курса – БС и от 2 до 3-го курса – СВ. Особенно это характерно для разгибателей бедра (на 20,1 % при $p < 0,05$); сгибателей туловища (на 22,3 % при $p < 0,05$); сгибателей рук (на 16,5 % при $p < 0,05$).

1. Послание Президента РФ Дмитрия Медведева Федеральному Собранию Российской Федерации // Российская газета. – 23 дек 2011 – Федеральный выпуск №5350 (271), 01.12.2010.
2. Бальсевич, В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспект / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2003. – № 5. – С.14–15.
3. Баранов, В.А. Социальные функции физической культуры в современном обществе. / В.А. Баранов // Материалы 6-й междунар. науч.-практ. конференции «Национальные традиции в торговле, политике, и культуре» в рамках Васильевских чтений. – М.: Изд-во РГТЭУ, 2007. – С. 24–25.
4. Желобкович, М.П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М.П. Желобкович, Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов. – Минск: ЗАО Армия, 1997. – 112 с.
5. Лубышева, Л.И. Феномен спортивной культуры в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2009. – № 3. – С.12–13.
6. Концепция биологически целесообразного сбалансированного силового развития мышц-антагонистов разгибателей и сгибателей опорно-двигательного аппарата у спринтеров / Е.А. Масловский, [и др.] // Мир спорта – 2005. – № 3. – С. 25–30.
7. Матвеев, С.С. Трансформация общества и влияние изменения социальных факторов на функционирование физкультурно-оздоровительной деятельности / С.С. Матвеев // Физическая культура, спорт, здоровье: сб. материалов первой междууз. итог. науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых. – Уфа, 2004. – С. 67–69.
8. Яковлев, А.Н. Научно-методические основы физической культуры, спорта в образовательном пространстве высшей школы в контексте новых представлений о спорте как мировой религии нового времени: монография / А.Н. Яковлев. – Смоленск, ФГОУ ВПО «РГУТИС», 2009. – 368 с.

ДИАЛЕКТИКА ДУХОВНОГО И ТЕЛЕСНОГО НАЧАЛ В КОНТЕКСТЕ НОВОГО ПОНИМАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Е.А. Масловский, д-р пед. наук, профессор, А.Н. Яковлев, канд. пед. наук,
Полесский государственный университет,
Республика Беларусь

Величие страны, ее национальная безопасность и будущее в огромной степени зависят от образования, его качества, научного потенциала и формирования трудовых ресурсов в обществе, которые отражают функции физической культуры в новых условиях, т. е. выходят за традиционные рамки воспитания физических качеств, способностей, обучения двигательным действиям, их уровень и развитие рассматриваются в современном контексте с позиций социального фактора, определяющего роль индивида в обществе [1].

В связи с этим социальные перемены в обществе затрагивают состояние здоровья населения, происходит социальная переоценка в системе ценностных ориентаций.

Так, к числу таких наиболее важных жизненных ценностей, как здоровье относят более 85 %, то время как 2001 году этот показатель был на уровне 40,5 %.

Следовательно, индикатором общества является здоровье, которое как наиболее важная ценность входит не только в моду, но и становится жизненным приоритетом, т. е. 50,8 % населения отмечают, что стали больше уделять внимания своему здоровью. Главным виновником потери здоровья становится сам человек: если в 2004 году на это обстоятельство указывали 88,9 % респондентов, то в 2009 г. – 90 % населения Республики Беларусь (по результатам социологических исследований БГУ – репрезентативные выборки за 2001–2009 гг.).

Важную роль в формировании ценностных ориентаций, характеризующих интеллектуальные, физические способности личности в условиях современного общества играет образовательный статус населения, который позволяет оценивать процесс формирования телесности человека в социокультурном пространстве общества.

Диалектика духовного и телесного начал в контексте нового понимания физической культуры – это дидактические, логико-методологические принципы (системный учет эффективности определений; разграничение их содержательного и терминологического аспектов; обоснование системы понятий для отображения всего многообразия явлений изучаемой сферы деятельности) [1, 2, 3].

В системе образования приоритетным является формирование вербализированных знаний, формализованных умений и навыков, необоснованно меньшую роль имеют: духовно-ценностное сознание и творческое мышление, ориентированные на гармонию мира, что согласуется с утверждением с П.Т. де Шардена, где человек в процессе познания приходит к самому себе, обладающему безграничным и неисчерпаемым духовным потенциалом. Становление человека выявляет новое, духовное измерения его бытия. Человек становится способным развиваться в новой сфере, ему открывается духовный мир, иные ценностные способы самопознания и саморегуляции [7].

Все это требует значительных изменений в теоретическом, практическом обосновании новой парадигмы, отражающей процессы модернизации в образовательном пространстве физической культуры и спорта.

Современные ученые рассматривают спорт как социальное явление. Процесс социальной институализации спорта проявляет себя и как культурологический феномен [4, 5, 6].

Ценность спорта определяется сущностными характеристиками, значимыми как для личности, так и для социума. Спортивная деятельность позволяет раскрыть сущностные силы человеку, проявить креативные способности, которые в обычной жизни могут быть не востребованы. Спортивная конкуренция позволяет человеку действовать на пределе своих возможностей, в рамках правил соревнований [4].

Таким образом, спорт – это своеобразная модель современной жизни, которую проживает спортсмен. Модель игрового соперничества, отработанная в спорте, позволяет воспринимать уроки жизни как естественную реальность, которую человек осваивает, преодолевает, адаптирует к своему микросоциуму [4].

Встраиванием спорта в систему культуры, актуализацией ценностного содержания создаются предпосылки развития его культурологических свойств, что позволяет рассматривать культуру спортивную как вид культуры близкий к культуре физической. Однако она содержит ряд специфических отличий (средства и способы преобразования физического и духовного потенциалов человека).

Таким образом, можно выделить принципиальное направление, которое требует научного толкования с позиций философского и научно-спортивного подходов, отражающих изменения, происходящие в социуме.

Принципиальное значение для профессиональной подготовки и переподготовки будущих специалистов физической культуры, спорта и туризма имеет педагогический процесс, ориентированный на наибольший ресурс воспроизводства личности, где применяется широкий спектр медико-биологических тестов и мониторинг физического состояния [3, 4].

На уровне концептуального обоснования и подхода физическая (соматическая) культура может быть встроена в единую систему приемлемых соотношений естественного, природного и искусственного, генетически обусловленного и социально-детерминированного процесса.

Результатом этого процесса должна быть оценка соразмерности телесно-природных характеристик человека ценностям и реальным формам поведения, закрепленным в результате трансформации социокультурных ценностей.

Своеобразна и сама система совершенствования духовного и телесного потенциалов человека. Ее основу составляют не закономерности стоимостных отношений, как это характерно, например, для отношений товарного производства или профессионального спорта, а закономерности становления форм общения по поводу совершенствования внешних и внутренних органов человеческой телесности, духовно-телесного единства человека. Такой подход встречает все большее понимание и применительно к физической культуре [3], которая позволяет реализовать единство превосходных духовных, душевных и телесных качеств.

Разумеется, тело человека, рассматриваемое само по себе и в той мере, в какой оно биологически детерминировано, дано ему от природы, т. е. не относится к духовному миру. Но человеческое тело лишь до определенного момента находится вне социальной сферы.

На определенном этапе и оно включается в систему социальных отношений, в социальную жизнедеятельность людей, выступая в качестве продукта этой деятельности.

Развивая эту мысль дальше, духовность оказывает положительное влияние на органы телесности, а духовное здоровье дает толчок физическому развитию, то процесс совершенствования тела детерминирует, в свою очередь, процесс духовного совершенствования личности. Социализация органического тела, его физических качеств и способностей происходит, прежде всего, за счет того, что возникает особая социальная деятельность, направленная на их социальную модификацию [6, 8].

Духовная сфера культуры связана с телесным бытием людей, их физическим состоянием и является культурной ценностью, тело человека включается в мир культуры не только потому, что оно подвергается социальной модификации в результате определенной деятельности людей, но и по причине выполнения определенных социальных функций, реализующихся в различных видах деятельности [6, 9].

Раскрытие социальных функций физической культуры дает основание и для более полного представления ее ценностного аспекта, исследованию которого посвящено достаточно небольшое количество публикаций. Вместе с тем необходимо подчеркнуть, что в настоящее время проблема ценностей выдвигается на одно из ведущих мест, способствуя пониманию культуры как бы изнутри. Кроме того, ценности обладают не только познавательным, но и регулятивно-целевым значением для человека, связаны с добровольностью их выбора, превалированием духовной стороны в процессе отражения материального [2].

Образование как социальное явление было и остается объектом изучения, предметом многих наук и как следствие имеет философское толкование. Философия определяет онтологические и гносеологические основы образования, в процессе эволюции формулирует общие мировоззренческие представления о высших целях и задачах образования, в соответствии с которыми в центр научной картины мира выдвигается человек.

Вышеизложенные теоретические положения объективно указывают на применение элементов педагогической технологии в сфере физической культуры и спорта.

Выводы. Постепенное преобразование урока физической культуры в урок спортивной культуры, внедрение новых технологий в социальных институтах общества реализуется через педагогическую систему, основанную на комплексном решении образовательных, оздоровительных и воспитательных задач по формированию культуры здорового стиля жизни на аксиологическом, содержательном и деятельностном уровнях.

Для формирования положительной мотивации занятий спортом необходимо разработать электронную базу данных, позволяющую личности ознакомиться с условиями функционирования спортивных объектов территории, региона. Структурно-содержательный компонент новой программы, направленной на процесс «спортизации», реализуется через аксиологический уровень – формирование культуры здорового стиля жизни учащейся молодежи и определяется принятием приоритетных позиций в познании ценности жизни и здоровья как абсолютной истины. Содержательный уровень включает теоретические, практические аспекты здоровьесбережения и формирования культуры здорового стиля жизни, которые наполнены новым содержанием и реализуются в основных направлениях деятельности коллектива физической культуры.

Деятельностный уровень раскрывает технологические механизмы поэтапного формирования культуры здорового стиля жизни, методы и формы совместной деятельности субъектов в учебно-воспитательном процессе, неразрывно связанные с выполнением оздоровительных задач в вузе.

Системный анализ социологических исследований, проведенных в период прохождения педагогической практики студентами Полесского государственного университета в общеобразовательных школах г. Пинска Брестской области, дает основание утверждать, что только 6–14 % населения участвовали в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, организованных в коллективах, и 20–25 % занимались физической культурой самостоятельно по месту жительства и отдыха.

В ходе проведенных исследований выяснилось, что учащиеся 9–11 классов, особенно девушки, затрачивали на занятия физкультурно-спортивной деятельностью не более 1–7 % свободного времени. Среди восьмиклассников постоянно занимались физкультурно-спортивной деятельностью от случая к случаю 30–35,0 %, совсем не занимались – 20–25,0 %. У десятиклассников эти показатели выглядели так: постоянно занимались – 34–39,0 %, от случая к случаю – 40–41,0 %, совсем не занимались – 18,0 %. Оздоровительным бегом, велосипедными прогулками, катанием на коньках не занимались около 83–85% школьников. Зимой 57–59,4 % юношей и 53–55,7 % девушек выходили на лыжную от 1 до 5 раз, а 69,1–69,8 % юношей и 92,3–93,4 % девушек вообще не катались на коньках. Всего 32–35 % школьников были привлечены к внеурочным формам занятий физическими упражнениями, а остальные 62,5–65 % посещали только уроки физической культуры.

Комплекс знаний, отражающих специфику физкультурно-спортивной деятельности, предусматривает учет основного правила – тренировочные нагрузки должны соответствовать текущему состоянию занимающегося и изменяться в соответствии с развитием его функциональных возможностей и двигательной функции.

Выбор физических нагрузок (объем, интенсивность), содержание, характер и направленность должны соответствовать целям занятий при обязательном учете эмоционального состояния занимающихся. Режим физических нагрузок должен строиться в соответствии с перспективной программой физического совершенствования индивида, особенностями его естественного развития, т. е. необходимо учитывать готовность и естественные адаптационные процессы к предлагаемым формам занятий.

Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе регулярных занятий является биологической основой тренировочного эффекта, так как учитывает естественный ритм жизни человека и является главным механизмом, на основе которого он достигается. Исходным пунктом анализа этих изменений должны быть не психология и культурология, а гендерная стратификация. Последняя в современном социуме связана с изменением роли мужчин и женщин в производственных отношениях, семье, характера мужской и женской социализации. Эти изменения проявляются в культуре и массовом сознании, формируют индивидуально-психологические различия. Кризис «маскулинности» связан с изменением социальных условий, то есть его предпосылки следует искать не столько в индивидуальной психологии, сколько в социально-экономических процессах современного общества. Этот процесс отражает основные тенденции, при которых меняется социальное положение и характер деятельности мужчин и женщин, затем – их базовые установки и ценности и только после этого – более тонкие психологические свойства, которые, в свою очередь, влияют на социальную структуру. Первичными становятся не проблемы психологии и культурологии, а гендерной стратификации.

В системе высшего профессионального образования, где учебный предмет прямо связан с уровнем научных достижений в данной области, особое значение приобретает гендерный аспект содержания образования.

В современной науке существуют главные парадигмы маскулинности: биологическая, психоаналитическая, социально-психологическая и постмодернистская.

Таким образом, создавая систему подготовки модельный индивидуальный профиль для каждого спортсмена с целью определения его соответствия модели – идеалу для каждого возраста и выбранного вида спорта – удастся определить не только текущие имеющиеся способности, но и выявить в динамике перспективу потенциальных возможностей в профессиональной деятельности.

1. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) / В.К.Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2000. – 275 с.

2. Егоров, А.Г. Спорт и цивилизация / А.Г. Егоров // Теория и практика физической культуры, 2004. – № 5. – С. 58–59.

3. Лубышева, Л.И. Современный целостный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 1. – С. 16–18.

4. Лубышева, Л.И. Феномен спортивной культуры в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 10–11.

5. Столяров, В.И. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта / сост.: В.И. Столяров, Н.Н. Чесноков, Е.В. Стопникова. – М.: Физическая культура, 2005. – Ч. 1. – 448 с.

6. Столяров, В.И. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта / сост.: В.И. Столяров, Н.Н. Чесноков, Е.В. Стопникова. – М.: Физическая культура, 2005. – Ч. 2. – 448 с.

7. де Шарден, П.Т. Феномен человека / П.Т. де Шарден. – М.: Наука, 1987. – 240 с.

8. Яковлев, А.Н. К вопросу аксиологии человеческого тела: методологические основания анализа проблемы: материалы международного colloquium «Социальные трансформации»: механизмы научного и социокультурного взаимодействия (Феномен экосознания) / под общ. ред. А.Г. Егорова, В.В. Двойнева. – Смоленск: СмолГУ, 2006. – С. 205–219.

9. Яковлев, А.Н. Культура здоровья и ее воздействие на эволюцию человека: материалы международного colloquium «Социальные трансформации»: Механизмы научного и социокультурного взаимодействия (Феномен экосознания) / под общ. ред. А.Г. Егорова, В.В. Двойнева. – Смоленск: СмолГУ, 2006. – С. 220–233.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МОНИТОРИНГ В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Н.М. Машарская, канд. пед. наук,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время в Республике Беларусь осуществляется переход оценки качества высшего образования от традиционной к оценке на основе степени удовлетворения всех заинтересованных сторон, когда объектами оценки становятся образовательные программы, знания, навыки и компетенции выпускников. С этой целью в Белорусском государственном университете физической культуры была создана и внедрена система менеджмента качества.

Основная задача учреждения высшего образования – организация образовательного процесса, эффективность которого направлена на удовлетворение потребителей (студентов, преподавателей, заказчиков производственных баз, работодателей и др.). К числу основных аспектов деятельности учреждения высшего образования можно отнести: качество содержания образования; уровень профессионализма научно-педагогических кадров; качество организации образовательного процесса и использование образовательных технологий; состояние материальной базы; состояние системы внутривузовского контроля качества подготовки студентов и выпускников и др. С целью выявления слабых сторон процесса и определения областей улучшения проводится

образовательный мониторинг, который представляет собой систему управленческого отслеживания качества, условий проведения и результатов образовательного процесса в целях прогнозирования тенденций его развития, устранения возникающих трудностей [1].

Система образовательного процесса в университете включает ряд компонентов, один из которых – педагогическая практика. Педагогическая практика является логическим продолжением теоретико-методической подготовки студентов, обеспечивая ее соединение с практической педагогической деятельностью.

Цель педагогической практики – подготовка студента к выполнению профессиональных функций учителя физической культуры. Практика проходит в условиях, максимально приближенных к будущей профессиональной деятельности. Для реализации цели практики решаются следующие задачи:

- закрепление, расширение и систематизация знаний, полученных при изучении дисциплин по профилю специальности;
- углубленное изучение системы учебно-воспитательной работы школы, целостного педагогического процесса, функциональных обязанностей и содержания деятельности учителя физической культуры, классного руководителя, социального педагога, школьного психолога;
- приобретение и совершенствование педагогических умений и навыков работы со школьниками различного пола, возраста, подготовленности и состояния здоровья; формирование практических навыков по разработке документов планирования по физическому воспитанию и воспитательной работе с учетом условий общеобразовательной школы;
- овладение современными подходами к рациональному построению и организации урока физической культуры;
- освоение технологий организации и проведения учебно-воспитательной, внеклассной: физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой, учебно-исследовательской и других видов работ;
- формирование умений и навыков осуществлять контроль за результатами учебно-воспитательного процесса в условиях общеобразовательной школы;
- практическое овладение методами научного исследования эффективности учебного процесса по физическому воспитанию и воспитательной работы;
- накопление опыта педагогической деятельности;
- оказание практической помощи базе практики;
- формирование творческого подхода к профессионально-педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- воспитание качеств социально активной личности [2].

Учебным планом предусмотрено проведение педагогической практики на третьем курсе. К этому времени студенты приобретают знания, умения и навыки, способствующие рациональному планированию и проведению занятий по физической культуре, внеклассной и учебно-исследовательской работе. Студенты должны знать возрастную педагогику и психологию развития, физиологию и другие дисциплины.

С целью проведения мониторинга потребителей (студентов и учителей физической культуры) был проведен анкетный опрос, в котором участвовали 128 студентов факультета оздоровительной физической культуры и туризма и 21 учитель физической культуры средних школ города Минска, на базе которых проходила практика. Результаты опроса студентов следующие.

На вопрос «Считаете ли Вы, что полученные в университете знания достаточны для успешного прохождения практики?» 73 % учащихся ответили положительно.

На вопрос «По каким вопросам программы практики Вы затруднялись выполнить задания?» 32 % студентов не затруднялись, 68 % – ответили, что затруднялись, из них: по вопросам планирования – 45 %; выполнение заданий учебной научно-исследовательской работы – 22,1 %; планирование секционных занятий – 15 %; написание характеристики учащихся – 2,5 %.

На вопрос «Испытывали ли Вы трудности при проведении уроков по гимнастике?» 69 % студентов ответили, нет, 31 % – да, из них: по причине ненахождения контакта с учащимися – 53 %; незнание терминологии – 14 %; расхождение с мнением учителя – 2,7 %; отсутствие инвентаря – 2,7 %.

Материальную базу школ студенты оценили на 7,7 балла (оценки ниже 6 баллов поставили 6,8 % студентов).

Опрос учителей физической культуры показал следующее.

Учителя оценили подготовленность студентов к практике на 8,4 баллов.

На вопрос, «По каким вопросам программы практики студенты затруднялись выполнить задание?» 89 % учителей отметили, что у студентов были трудности: по вопросам планирования – 70,5 %, выбора методов организации учащихся – 12,0 %.

На вопрос «Подготовлены ли были студенты к проведению уроков по гимнастике?» 52 % учителей ответили, что студенты не были подготовлены, из них: по терминологии – 45 %, выбору общеразвивающих упражнений – 9 %, недостаточная техническая подготовленность по гимнастике – 9 %, низкая организация страховки – 9 %.

На вопрос, «Какие разделы дополнительно Вы включили бы в программу практики?» были следующие ответы: проведение занятий в специальных медицинских группах – 31 %; занятия по спортивным играм – 19 %, по лыжной подготовке – 25 %, ритмической гимнастике – 6 %; по организации судейства – 6 %.

Сравнение результатов опроса студентов и учителей дает основание предположить, что студенты завышают свою самооценку, так как 14% из них отмечают свое незнание терминологии, а в опросе учителей этот показатель выше.

Таким образом, при подготовке студентов к прохождению педагогической практики необходимо: на занятиях по теории и методике физического воспитания рассматривать вопросы планирования секционных занятий по видам спорта; на занятиях по гимнастике обратить внимание на организацию страховки при проведении занятий по программе в средней школе и изучение терминологии.

Проведенный мониторинг позволил выявить слабые стороны при подготовке и проведении педагогической практики, учет и устранение которых будет способствовать повышению эффективности образовательного процесса.

В целом оценка студентами и учителями физической культуры образовательного процесса подготовки и проведения педагогической практики высокая.

1. Дмитриев, Е.И. Азбука менеджмента качества в вузе: учеб.-метод. пособие / Е.И. Дмитриев. – Минск: РИВШ, 2010. – 191 с.

2. Положение о практике студентов учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 27 октября 2010 г. – Минск: БГУФК, 2010. – 30 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АСИММЕТРИЯ КАК ПРЕДМЕТ СПОРТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ В ПРОГРАММЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Р.Н. Медников, канд. пед. наук, доцент,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры,

В.М. Лебедев, д-р биол. наук, профессор,
Республика Беларусь

Одной из важнейших задач повышения квалификации тренеров (специалистов в области обучения движениям) является углубление их знаний о закономерностях работы мозга и согласованности функционирования его полушарий. В последние десятилетия XX века была накоплена достаточная информация о различиях функций симметричных разделов больших полушарий, что позволило сформироваться учению о функциональной асимметрии большого мозга. Учение об асимметрии, начало которому было положено Луи Пастером (1881), включалось в арсенал различных наук, преимущественно физики и биологии, о чем свидетельствует ряд Нобелевских премий за открытия по проблемам асимметрии в каждой из названных дисциплин.

Для психологии и педагогики особенно значимым явилось экспериментальное подтверждение функциональной специализации больших полушарий мозга, также отмеченное упомянутой престижной премией (Сперри, 1981). Казалось бы, на фоне столь значительных признанных научных открытий можно было бы ожидать их результативное использование в практических целях, прежде всего в психологии и педагогике, объектом которых является человек с его поведенческими реакциями на воспитательные воздействия. Вместе с тем, методическая реализация научных результатов феномена межполушарной мозговой специализации находится на начальном этапе их практического применения. Это объясняется рядом обстоятельств:

- структурно-функциональной сложностью объекта (мозга человека и животных);
- динамичностью и неоднозначностью развития полушарий мозга в онтогенезе (диахронность развития);
- восприятия головного мозга как целостной системы (хотя таковым он и является) без выделения его компонентной специализации (в процессе воспитания и обучения).

Третья позиция весьма перспективна для технологии обучения и воспитания, так как предполагает пополнение и расширение методических обучающих приемов, в том числе и в области физического воспитания. Поскольку работа мозга складывается из приема информации, ее переработки и последующего интегрированного ответа в виде ориентированного двигательного поведения, то физическое воспитание является достаточно привлекательным полигоном для изучения ответов живых систем на воспитывающие и обучающие воздействия.

Реализация на практике определенной педагогической системы с заранее планируемым результатом (педагогическая технология) будет тем успешнее, чем детальнее она базируется на объективных закономерностях развития (социальных, биологических) объекта обучения.

Функциональная специализация полушарий мозга открывает простор для повышения эффективности процессов обучения и воспитания. Исходя из того, что «правый» мозг ориентирован на интуитивно-образное (целостное восприятие), а «левый» (дискретно-логическую оценку событий и явлений), педагогическая технология может складываться на различных возрастных этапах из парциального преобладания целостного или дискретно-логического набора необходимых приемов обучения. В области физического воспитания сказанное нагляднее всего демонстрируется при формировании двигательных (технических) навыков. Поскольку проблема целостного или дробного (по частям) методов обучения и тренировки двигательных навыков до сих пор является дискуссионной и не получила достаточно четкого подтверждения, учение о специализации мозговых полушарий может существенно обогатить поиск в этом направлении [1, 2].

Прежде всего, заметим, что на ранних этапах преобладающим следует признать целостный метод преподнесения учебного материала игровой направленности. Сложные моторные действия (правополушарная активность) сначала воспринимаются как целостная совокупность элементов с последующим дроблением целостности на ее составляющие (левополушарная активность).

Динамизм приспособительных изменений проявляется через степень функциональной асимметрии, свидетельствуя о дееспособности организма и состоянии здоровья. Показано, что при определенных отклонениях в состоянии здоровья, особенно у детей, двигательная функциональная асимметрия сглаживается и латеральная доминантность моторных функций становится не столь выраженной.

Вместе с тем, чрезмерная степень функциональной асимметрии (узкая специализация) свидетельствует о «зарегулированности» в системе управления движением, снижающей ее приспособительные возможности. Следовательно, речь должна идти об оптимальной асимметрии, в которой обеспечивается «свобода выбора» при сохранении внутренней инициативы реагирования в альтернативных ситуациях. Надо полагать, что «золотое сечение», соотношение, широко представленное в объектах живой природы, т. е. отшлифовано эволюцией, подсказывает стратегический путь для методических изысканий в педагогической психологии и теории спортивной тренировки [3, 4, 8].

Соревновательная деятельность спортсмена-игровика, в том числе и футболиста, характеризуется тем, что, овладев мячом на любом участке поля, он мгновенно ставится противником в жесткие условия дефицита пространства и времени. В связи с этим возрастают требования ко всем компонентам подготовки футболистов и, прежде всего, к технике. Существует мнение, будто лучшие футболисты одинаково хорошо играют обеими ногами. Профессиограмма футболиста-эталона так и гласит: «Отличный футболист должен, прежде всего, владеть всеми приемами современной игры, одинаково хорошо играть обеими ногами» (М. Хоутка, 1966). Наши многолетние исследования и наблюдения за игровой деятельностью выявили, наоборот, значительную асимметричность технических действий мастеров самой высокой квалификации. Использовался метод симметрии. Общетеоретическое толкование и обоснование которого дано академиками А.В. Щубниковым (1956–1972) и В.С. Готтом (1965–1967) и сводится к следующему: выявление сходного в различных или различного в сходных явлениях путем операций симметрии (поворота, совмещения, сопоставления, сличения и др.) [2, 5, 6, 7].

Результаты исследований показали, что сравнительно простые в координационном отношении действия человек без затруднения относительно равнозначно может выполнить в пространственно противоположных направлениях (право-левосторонних). Но с «коронными» приемами (обычно координационно-сложными) дело обстоит иначе и на первый план выступает определенная пространственная закрепленность их выполнения. До 88 % технико-тактических действий (прием мяча–пас–удар), зарегистрированных в 60 решающих матчах 8-ми чемпионатов Мира по футболу (1974–2002 г.) выполнено ведущей ногой. До 96 % технико-тактических действий (обводка, уход после финта) выполнено в удобную сторону. Аналогичная картина зарегистрирована на международных соревнованиях по борьбе, где из 1493 зарегистрированных у правшей приемов 94 % выполнено влево. Таким образом, и футболисты и борцы высшей квалификации в условиях жесткой спортивной борьбы наиболее эффективно и успешно действуют в «удобную» для них сторону, их сильнейшей конечностью (рукой или ногой). Так ведут себя все люди при необходимости достижения высокого качества в точностных двигательных действиях и лучший пример тому – акт письма [8].

Научные данные последних лет с большой убедительностью показали специализацию мозговых полушарий, перекрестно-контролирующих двигательные действия человека. Контроль речевой функции левым полушарием и его моторная связь с правой половиной тела (праворукость) служат обнадеживающими доводами того, что моторное обучение человека будет осуществляться тем успешнее, чем теснее оно подкрепляется или предваряется речью (и слышимой, и воспроизводимой). Именно этому условию у правшей соответствуют правосторонние действия, а левосторонние, контролируемые правым полушарием, свое подкрепление речевой функции получают опосредованно через левое полушарие. Более тесная анатомическая и информационная связь правосторонних действий с речевой функцией позволяет предполагать, что обучение двигательным навыкам успешнее осуществляется в их предварительной правосторонней реализации (при возможности духосторонне-

го выполнения правшами), а затем, в порядке переноса и при подключении их опосредованного «словесного образа», левосторонне (у левшей наоборот).

Выполненные нами исследования формирования технических право-левосторонних приемов игры в футбол в детском и юношеском возрасте (9–17 лет), динамики билатеральных величин сенсомоторной чувствительности, температур симметричных точек верхних и нижних конечностей при мышечной работе показали, что:

1) формирование, развитие и совершенствование спортивно-двигательной деятельности человека на протяжении всей жизни определяется ведущей стороной (у «правшей» – правой, у «левшей» – левой):

2) усвоение информации о параметрах движений и действий у человека идет, в первую очередь, через ведущую по моторике сторону тела (рука, нога);

3) преимущественная односторонность пространственной реализации двигательного поведения спортсмена в сложных, определяющих результат, игровых ситуациях, есть проявление «координационной доминантности», являющейся материальным носителем регуляции в совершенствовании спортивной техники путем повышения ее автоматичности, надежности и устойчивости.

Таким образом, еще раз показано, что знание закономерностей формирования и развития человеческого организма и использование их для построения тренировочных программ приводит к самым высоким результатам. Созвучие сказанному в философской форме мы находим у Демокрита: «...закон обнаруживает свое благотворное действие лишь тем, кто ему повинуются», и у Ф. Бэкона: «Природой можно управлять, только подчиняясь ей».

1. Брагина, Н.Н. Функциональные асимметрии человека / Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова. – М.: Медицина. 1988. – 240 с.
2. Методологическое значение принципа симметрии в изучении функциональной организации человека / Т.А. Доброхотова и [др.] // Функциональные межполушарные асимметрии. Хрестоматия. – М.: Научный мир, 2004. – С. 15–46.
3. Чермит, К.Д. Симметрия – асимметрия в спорте / К.Д. Чермит. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 256 с.
4. Системно-симметричный метод оценки здоровья человека / К.Д. Чермит и [др.]. – Майкоп: Адыгея, 1994. – 152 с.
5. Готт, В.С. Методологическая роль понятий симметрии и асимметрии в исследовании проблемы жизни: философские проблемы современного естествознания / В.С. Готт, Т.А. Хоменко. – М.: Медицина, 1977. – 321 с.
6. Леутин, В.П. Функциональная асимметрия мозга: мифы и действительность / В.П. Леутин, Е.И. Николаева. – СПб.: Речь, 2008. – 368 с.
7. Шубников, А.В. Симметрия в науке и искусстве / А.В. Шубников, В.А. Копчик. – М.: Наука, 1972. – 278 с.
8. Медников, Р.Н. Теоретические предпосылки оптимизации структуры программы многолетнего двигательного научения и тренировки технических приемов в спортивных играх / Р.Н. Медников // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва. Матер. респ. науч. практ. конф. / под. ред. Р.Н. Медникова, В.М. Лебедева. – Минск: БГУ, 1993. – С. 66–70.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ

А.И. Метель,

Лицей БГУ

Республика Беларусь

Среди основных критериев оценки человеческого потенциала, наряду, продолжительностью жизни, внутренним валовым продуктом в индекс развития отдельных стран попадает образование. Одной из приоритетных задач современной системы образования является сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, формирование ответственного отношения детей и подростков к своему здоровью.

Первоочередной проблемой, на наш взгляд, является создание педагогических технологий, построенных на индивидуализации обучения с учетом склонностей, интересов и функциональных возможностей как главных факторов оздоровительного воздействия на обучающихся. Для решения этой проблемы нужна специальная компетентность педагога, его готовность к ассимиляции оздоровительных идей, знаний, опыта по укреплению здоровья с учетом влияния различных направлений современного образования, среды в которой ученик находится. Это, в свою очередь, напрямую зависит, от того может ли сам педагог адаптировать себя к работе в новом инновационном пространстве образовательной среды, обеспечивающей действенность новой культурологической парадигмы:

Создание здоровьесберегающего пространства в лицее Белорусского государственного университета.

Главными целями деятельности образовательного учреждения являются:

- формирование культуры здоровья у учащихся;
- создание «моды» на здоровый образ жизни, основанный на поиске и поддержке престижных для учащихся видов деятельности, которые способствуют созданию и поддержанию потребности вести здоровый образ жизни.

Непосредственное отношение к проблеме здоровья учащихся имеет все, что относится к образовательному учреждению:

- характер обучения и воспитания;
- уровень педагогической культуры учителей;
- содержание образовательных программ;
- условия организации учебного процесса и т. д.

На наш взгляд, в решении этих целей и задач немаловажную роль играют знания по предмету «Физическая культура и здоровье». Содержание физкультурного знания, как и во всякой другой специальной сфере человеческого знания, представлено знаниями других естественных и гуманитарных дисциплин. В связи с конкретным предметом нашего обсуждения это означает необходимость анализа, с одной стороны, законов развития физической культуры учащихся, с другой – освещение путей их конкретного использования в процессе воспитания человека. По утверждению Г.М. Поликарповой, в России термин «воспитание» в современных трактовках многих ученых сегодня предлагают искоренить, а ввести понятие «социализация учащихся в современной школе», так как школа является социальным объектом не по управлению личности ученика, а по сотрудничеству ученика и учителя.

Главное, по мнению ряда ученых, создать условие по воспитанию или социализации личности. Вместе с тем проблема развития физкультурного знания учащихся формируется учителем физической культуры, как утверждает В.И. Столяров, специалистами в вопросах физической культуры в школе. «В первую очередь важно, чтобы сами занятия физической культурой и спортом реально обеспечивали позитивное воздействие на духовный мир, нравственные качества и эстетические способности физкультурников и зрителей, чтобы они в большей степени формировали у них те качества и способности, которые требуются им в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, чтобы они полнее удовлетворяли разнообразные социально-культурные потребности людей» [1].

Сегодня работа учителя физической культуры и здоровья в нашей стране построена так, что учитель не в состоянии видеть в ученике **социальный объект**, в той степени как требует современный урок, мы не способны раскрыть его возможности и способности физического развития как личности. Во-первых, нам не позволяет сделать это в том виде как она есть Государственная программа по физической культуре, потом административный ресурс учебного заведения, в котором учитель работает и неспособность самого учителя рассматривать ученика на уроке в процессе физического воспитания, реализуя принципы гуманистической педагогики, определяющие отношение педагога к ученику.

Несомненно, важным в работе учителя является выполнение разделов Государственной программы по физической культуре. Одной из приоритетных задач современной системы образования является сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, формирование ответственного отношения детей и подростков к своему здоровью, но как выполнить заложенные требования нормативной базы учителю? Приведем пример: только по 1-й четверти требований раздела программы по л/а: 8 уроков в сентябре проводит учитель в классе, в требованиях программы за 10-й класс юноши сдают, бег 100 м, бег на выносливость, прыжки в длину, 6 тестов УФП, метание. Может ли учитель применить гуманистические принципы по подготовке ученика к контрольному уроку? Нам представляется, что и сами составители программы задумаются над решением задачи, которую они поставили учителю и самим себе.

Одной из главных целей деятельности образовательных учреждений является формирование культуры здоровья у учащихся на основе следующих принципов гуманистической педагогики:

- усиление внимания к ученику, уважение его личности как высшей социальной ценности (личность ученика – приоритетный субъект, цель образовательной системы, а не средство достижение какой-либо отвлеченной цели);
- превращение ученика из объекта социально-педагогического воздействия педагога в субъект активной творческой деятельности на основе обращения к внутреннему миру ребенка, раскрытия возможностей его саморазвития, формирования у него внутренних мотивов к самосовершенствованию и самоопределению;
- личностно-гуманный подход педагога к ученикам предусматривает, что его задача состоит в первую очередь в том, чтобы найти, поддержать, развить человека в человеке, заложить в нем механизмы самореализации, саморазвития, взаимопонимания, общения, сотрудничества;
- формирование мотивации на гармоничное и всестороннее развитие личности;
- образование – не просто овладение учащимися знаниями, умениями и навыками и подготовка их к жизни; это, прежде всего, становление человека, обретение им неповторимой индивидуальности, духовности, творческого начала;
- личностная активность ученика, возникает лишь в том случае если: а) содержание образования вводится в учебную ситуацию в виде задачи, обладающей для него смысловой значимостью; б) и содержание и процесс его усвоения приобретают форму диалога субъектов, культур; в) учебная деятельность реализуется как саморазвивающаяся, как игра, диалог, свобода выбора самореализации;
- индивидуализацию в педагогической работе на основе получения и учета информации о состоянии здоровья, уровне физической подготовленности, индивидуальных психологических особенностях учеников [2].

Выводы:

Создавшаяся система сформировала человека, практически не готового к интенсивным изменениям в обществе, самостоятельному принятию важных решений, освоению новых представлений и соответствующих форм практической деятельности. В силу этого происходящая в настоящее время экономическая и социально-психологическая трансформация общества определила проблему преобразования не только многих сторон жизнедеятельности человека, но и самого человека – его сознания и мировоззрения, отношения к различным социальным явлениям.

Массовая образовательная школа не представляет достаточного пространства для удовлетворения всего диапазона актуальных потребностей растущего человека во всех сферах его жизнедеятельности. В Республике Беларусь недостаточно внедрений в инновационных исследованиях в качестве основных современных стратегий и парадигмально-педагогических оснований модернизировать подготовку учителей физической культуры.

Содержание образования на повышении квалификации, на наш взгляд, не должно сводиться только к основам наук, к системе знаний умений и навыков, а должно реализовываться в процессе живого, личностно-ориентированного педагогического общения, нацеленного на воспроизведение в искусственных и естественных образовательных ситуациях культуры, представленной в аспекте социального опыта.

Педагогическое общение состоит из опыта познавательной деятельности, опыта осуществления известных способов деятельности, опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностных отношений, включающих личностный опыт самих слушателей на курсах повышения и переподготовке. В связи с этим особую актуальность приобретают принцип открытого образования, мобильность и вариативность содержания образования.

1. Столяров, В.И. Актуальные проблемы истории и философско-социологической теории физической культуры и спорта: актовая речь. / В.И. Столяров – Москва: ГЦОЛИФК, 1984. – 103 с.

2. Столяров, В.И. Спартианские игры в гуманистической системе воспитания и организации досуга студентов: учеб. пособие для педагогов и организаторов досуга студентов и молодежи. / В.И. Столяров, С.А. Фирсин – Саратов: ООО Наука, 2011. – 348 с.

3. Здоровье в образовании: опыт образовательных учреждений : материалы Областной науч.-практ. конф. 27–28 апреля 2011 г. г. Ростов-на-Дону; под ред. Л.А. Турик. – в 2 ч. – Таганрог: Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та им. А.П. Чехова, 2011. – Ч. 2. – 184 с.

«ОХРАНА ТРУДА В ОТРАСЛИ» КАК НОРМАТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ВУЗОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

О.С. Микитчик, канд. физ. воспитания,

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
Украина

В последнее время вопросы безопасности и охраны труда получили международный характер и находятся под постоянным контролем Международной организации труда [1]. Следует лишь указать, что в последние годы значительно возросло количество опасных травматических факторов, что приводит к увеличению спортивного травматизма с 2 до 5–10 % от общего травматизма [2].

Именно поэтому охрана труда в отрасли физического воспитания и спорта является одной из наиболее острых проблем современной науки и имеет глобальный характер. Данная проблема, во-первых, обусловлена тем, что в XXI веке резко возросли требования к уровню подготовленности как юных, так и высококвалифицированных спортсменов, а во-вторых – повышением требований к спортивному инвентарю и оборудованию, что связано с появлением новых технологий.

В процессе своей трудовой деятельности специалисты физического воспитания и спорта сталкиваются с вопросами охраны труда значительно чаще, чем работники других профессий, поскольку именно тренер-преподаватель по виду спорта несет ответственность за соблюдение требований безопасности во время тренировочных занятий и охрану жизни и здоровья спортсменов. Именно поэтому специалист данной отрасли должен знать не только специфику своей трудовой деятельности, но и основные причины травматизма и факторы его предупреждения, а также законодательные и нормативно-правовые акты государственных органов, методические нормативные материалы по учебно-спортивной работе, перспективы и направления развития физической культуры в стране, делопроизводство, а также порядок учета и расследования несчастных случаев во время учебно-тренировочного процесса [2].

Цель исследования – изучить научно-методическую основу внедрения нормативной дисциплины «Охрана труда в отрасли» в высших учебных заведениях Украины.

Задачи исследования:

1. Исследовать законодательную базу Украины и определить нормативно-правовые основы охраны труда в сфере физической культуры и спорта.
2. Определить цели и задачи дисциплины «Охрана труда в отрасли» для вузов физкультурно-спортивного профиля.
3. Проанализировать субъективно-объективные аспекты отношения студентов к внедрению в учебный процесс данной дисциплины.

Результаты исследований и их обсуждение. На данный момент законодательную базу Украины в области физической культуры и спорта составляют: Конституция Украины, Закон Украины от 24.12.1993 «О физической культуре и спорте», Закон Украины от 14.09.2000 «О поддержке олимпийского, параолимпийского движения и спорта высших достижений в Украине», Закон Украины от 16.06.1992 «Об объединении граждан», Закон Украины от 05.04.2001 «Об антидопинговом контроле в спорте», Закон Украины от 03.08.2006 «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Национальные программы развития спорта и физической культуры, Национальная доктрина развития физической культуры и спорта, утвержденная Указом Президента Украины от 28.09.2004 № 1148, ряд подзаконных нормативно-правовых актов, принятых отдельными министерствами, Кабинетом министров Украины, Президентом Украины, Верховной радой Украины.

Таким образом вопросы охраны труда в отрасли физического воспитания и спорта являются одними из важнейших элементов трудовых отношений между работником (тренером по виду спорта, преподавателем физического воспитания, спортсменом) и работодателем (руководителем школы, клуба). Они состоят в обязанности работодателя обеспечить на рабочем месте работника условия труда, соответствующие нормативам, предоставить необходимые средства коллективной и индивидуальной защиты.

Кроме того, сама профессиональная деятельность работников сферы физического воспитания и спорта сталкивается с вопросами охраны труда чаще, чем деятельность педагогов других специальностей. Так, учитель физического воспитания, тренер по виду спорта, инструктор ЛФК и т. д. одновременно отвечает за безопасное проведение учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также за жизнь и здоровье своих подопечных. Поэтому под охраной труда в данной отрасли следует понимать создание и развитие нормативной базы правового регулирования трудовых отношений, а также применение норм и правил охраны труда, в том числе и тех, которые узаконят ответственность за их нарушение.

В связи с этим с целью повышения уровня знаний студентов высших учебных заведений Украины по вопросам охраны труда, безопасности жизнедеятельности и гражданской защиты Министерство образования и науки Украины приказом № 1/9-297 от 29.04.2009 «О повышении качества изучения вопросов охраны труда в высших учебных заведениях» ввело обязательное изучение на образовательно-квалификационном уровне «специалист», «магистр» нормативной учебной дисциплины «Охрана труда в отрасли».

Цель изучения дисциплины – сформировать у будущих специалистов умения и компетенции для эффективного управления охраной труда и улучшения условий труда с учетом достижений научно-технического прогресса и международного опыта, а также в осознании неразрывного единства успешной профессиональной деятельности с обязательным соблюдением всех требований безопасности труда в отрасли [3].

Таким образом, перед преподавателем, который ведет данную дисциплину стоит цель подготовить специалистов соответствующей отрасли, которые обладают знаниями и навыками, необходимыми для обеспечения безопасных и безвредных условий труда, а также дать студентам необходимые знания для обеспечения надлежащих условий проведения учебно-тренировочного процесса, уменьшения спортивного травматизма, применения действующих нормативных актов по охране труда в отрасли, а также подготовить специалистов, обладающих необходимыми знаниями и практическими навыками защиты занимающихся физической культурой и спортом в условиях риска возникновения чрезвычайных ситуаций различного характера.

Задачи дисциплины:

1. Обеспечение гарантии сохранения здоровья и работоспособности работников в условиях соответствующей отрасли через эффективное управление охраной труда и формирование ответственности у должностных лиц и специалистов по вопросам коллективной и собственной безопасности.
2. Изучение особенностей охраны труда в отрасли физического воспитания и спорта.
3. Изучение вопросов техники безопасности и мер профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
4. Получение специальных знаний и навыков по организации безопасных условий проведения учебно-тренировочных занятий по различным видам спорта и решения вопросов, связанных с предупреждением спортивного травматизма.

Изучение дисциплины «Охрана труда в отрасли» основывается на знаниях, полученных студентами на образовательно-квалификационном уровне «бакалавр» соответствующего направления подготовки.

Учебной программой дисциплины предусмотрено ознакомление с вопросами охраны труда в области физической культуры и спорта с учетом особенностей профессиональной деятельности будущих специалистов по специальностям «Физическое воспитание», «Спорт» и «Физическая реабилитация».

Предмет охраны труда – система сохранения жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая в себя правовые, социально-экономические, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия и средства.

На изучение учебной дисциплины отводится 36 часов. Распределение учебного времени по видам занятий для различных форм обучения приведено в таблице 1 [3].

Таблица 1 – Распределение учебного времени

Образовательно-квалификационный уровень	Специалист, магистр	
	Дневная	Заочная
Форма обучения		
Семестр	9 (10)	10 (11)
Количество часов, всего	36	36
Лекции, часов	6	2
Практические занятия, часов	12	4
Самостоятельная работа студентов, часов	18	30
Домашняя контрольная работа, семестр	–	10 (11)
Модульная контрольная работа, семестр	9 (10)	–
Итоговый контроль	экзамен	экзамен

Таким образом, усвоив программу учебной дисциплины «Охрана труда в отрасли», специалисты (магистры) соответствующих специальностей должны быть способны решать профессиональные задачи с учетом требований охраны труда и владеть основными профессиональными компетенциями по охране труда.

Так, выпускники вузов физкультурно-спортивного профиля должны **знать**: основы трудового права Украины; особенности правового обеспечения мероприятий по охране труда в области физического воспитания и спорта; функции и цели системы управления охраной труда, ее подсистемы и их взаимосвязь; особенности применения основных действующих законодательных и нормативных актов в области охраны труда для своей социально-правовой защиты; особенности финансового обеспечения работников отрасли физического воспитания и спорта; требования правил строительства и эксплуатации спортивных сооружений; порядок включения (выключения) административной информации (данных) о спортивном сооружении в реестр; главные причины травматизма в различных видах спорта; особенности техники безопасности при проведении занятий по различным видам спорта и факторы предупреждения спортивного травматизма; должностные обязанности субъектов отрасли; обязанности тренера-преподавателя, учащихся-спортсменов, обслуживающего персонала и медицинской части по предупреждению травматизма.

Уметь: оценить динамику эффективности функционирования системы управления охраной труда; провести контроль соблюдения требований по проведению обучения работников по вопросам охраны труда; разработать содержание первичного инструктажа по различным видам спорта; определить первоочередные меры профилактики и предупреждения травматизма в различных видах спорта; провести расследование несчастного случая, который имел место во время учебно-тренировочного занятия или спортивных соревнований; оформить регистрационную карточку спортивного сооружения; оформить заявление об исключении спортивного сооружения из Единого электронного всеукраинского реестра спортивных сооружений.

На протяжении 2010/2011–2011/2012 учебных годов было проведено анкетирование студентов, которые обучаются на образовательно-квалификационном уровне «специалист», «магистр» с целью выявления различных аспектов их субъективно-объективного отношения к внедрению в учебный процесс данной дисциплины. В результате было установлено, что 81 % студентов заочной формы обучения и 63 % студентов дневной с большой заинтересованностью подошли к изучению данной дисциплины. В тоже время следует отметить, что наибольшую заинтересованность вызвали у студентов темы, раскрывающие вопросы причин травматизма в различных видах спорта; особенности техники безопасности при проведении занятий по различным видам спорта; факторы предупреждения спортивного травматизма; должностные обязанности и квалификационные характеристики субъектов отрасли; а также нормативно-правовые аспекты охраны труда в сфере физического воспитания и спорта.

Также необходимо указать, что вопросы, раскрывающие основные положения составления должностных инструкций субъектов отрасли и первичных инструктажей для занятий различными видами спорта, вызвали наибольшую заинтересованность именно у студентов заочной формы обучения, поскольку данный контингент студентов уже непосредственно работает по специфике получаемого образования.

Выводы

1. На данный момент законодательная база Украины, которая определяет правовые отношения в области физической культуры и спорта, является достаточно громоздкой, разветвленной и недостаточно эффективной.
2. Перспективы развития «Охраны труда в отрасли» как учебной дисциплины обусловлены не только повышением требования к уровню подготовленности спортсменов и требований к спортивному инвентарю

и оборудованию, что вызвано появлением новых технологий, а в частности и тем, что специалист отрасли физического воспитания и спорта должен знать не только специфику своей трудовой деятельности, основные причины травматизма и факторы его предупреждения, а также и законодательные и нормативно-правовые акты государственных органов, методические нормативные материалы по учебно-спортивной работе, перспективы и направления развития физической культуры в стране и за ее пределами, порядок ведения и оформления документов, составление и формирование отчетов, порядок учета и расследования несчастных случаев со спортсменами-воспитанниками.

3. Введение данной дисциплины позволяет осуществлять подготовку квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта с учетом специальных знаний и навыков по организации безопасных условий проведения учебно-тренировочных занятий по различным видам спорта и решения задач, направленных на предупреждение спортивного травматизма.

4. Анализ субъективно-объективных аспектов отношения студентов к внедрению в учебный процесс данной дисциплины позволил установить, что наибольшую заинтересованность при ее изучении проявляли студенты заочной формы обучения, которые работают в сфере физического воспитания и спорта, независимо от формы собственности предприятия и занимаемой должности.

1. Жидецкий, В.Ц. Основы охорони праці / В.Ц. Жидецкий, В.С. Джигирей, О.В. Мельников. – Львів: Афiша, 2000. – 348 с.

2. Микитчик, О.С. Охорона праці в галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту, які навчаються за спеціальностями «Фізичне виховання», «Спорт» та «Здоров'я людини» за освітньо-кваліфікаційним рівнем «спеціаліст» та «магістр» усіх форм навчання / О.С. Микитчик. – Дн-вськ: ЧП Маковецький. – 2010. – 243 с.

3. Охорона праці в галузі: типова навчальна програма для вищих навчальних закладів для всіх спеціальностей за освітньо-кваліфікаційними рівнями «спеціаліст», «магістр» / О.І. Запорожець [та інш.]. – Київ, 2011. – 15 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Э.А. Моисейчик, канд. пед. наук, доцент,

А.И. Софенко, канд. пед. наук, доцент,

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Республика Беларусь

Учебная дисциплина «Физическая культура» обязательна для всех специальностей высших учебных заведений Республики Беларусь. Являясь характеристикой общей и профессиональной культуры, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования студентов. Основу преподавания физической культуры составляет культурологический подход, способствующий всестороннему раскрытию способностей личности человека. Это связано с формированием рационального образа жизни, предусматривающего оптимальный режим труда и отдыха студенческой молодежи, организацию двигательной активности, проведение гигиенических и закаляющих мероприятий, профилактику вредных привычек. Учебному процессу по физической культуре свойственны не только описательные и объяснительные функции, но и прогностические, направленные на достижение знаний о человеке в разные возрастные периоды жизни, его возможностей и жизненных ценностей, предусматривающих формирование устойчивой мотивации и потребности в рациональном образе жизни.

Одной из важнейших задач преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» является внедрение в молодежную среду ценностей физического воспитания и спорта, которые рассматриваются как базовый фактор общего физкультурного образования, способствующий общему развитию личности.

Программа учебного курса «Физическая культура» разработана для студентов непрофильных специальностей Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина в соответствии с требованиями Министерства образования Республики Беларусь. При разработке учитывался ряд требований программированного обучения, главными из которых являлись:

- определение целей и основных задач по курсам обучения;
- отбор и распределение учебного материала на оптимальные по трудности части;
- наличие непрерывного контроля уровня усвоения студентами предложенного материала;
- наличие зачетных требований и контрольных нормативов.

Предложенный в программах учебный материал представляет собой совокупность знаний, полученных в результате анализа и обобщения передового опыта подготовки студентов в Республике Беларусь и СНГ по дисциплине «Физическая культура».

Содержание курса обучения подчинено главной цели высшего образования – обеспечению наиболее полного развития способностей и интеллектуально-творческого потенциала личности. Ориентируясь на нее, курс данной дисциплины имеет свою соподчиненную цель – формирование физической культуры студента. Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

1. Способствовать студенту в приобретении основ специальных знаний из области физического воспитания и спорта.
2. Содействовать студенту в оптимальном развитии физических способностей.
3. Оказать помощь студенту в овладении и (или) совершенствовании жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Научить студента методически правильно применять средства физического воспитания и спорта в жизненной практике.

Содержание программы взаимосвязано с содержанием общенаучных дисциплин (психология, педагогика, анатомия, физиология и гигиена). Их изучение способствует лучшему пониманию воздействий физических упражнений на все функции и системы организма человека. Также содержание программы связано с учебным материалом предмета «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе.

Распределение учебного материала в программе построено на спиральной основе. Это позволяет, не теряя из поля зрения основную цель высшего образования, постепенно расширять круг знаний студентов и решать поставленные задачи, способствующие достижению целей каждого курса обучения.

Учебный материал состоит из двух разделов: теоретического и практического. Их изучение формирует методико-теоретические основы общего физкультурного образования студентов. Учебная работа проводится в форме лекций и методических занятий (теоретический раздел), а также практических занятий (практический раздел). Весь курс рассчитан на 4 года обучения.

Материал теоретического раздела носит опережающий характер по отношению к практическому разделу и формирует систему взглядов на функционирование физической культуры общества и личности. На лекциях рассматриваются ключевые вопросы:

- знакомство с основами теории и методики физического воспитания человека в разные возрастные периоды его жизни;
- способствование формированию рационального образа жизни;
- способствование пониманию роли физической культуры в воспитании человека, развитии его умственных и физических способностей;
- формирование активной позиции студента по отношению к занятиям физическими упражнениями.

В процессе методических занятий студенты овладевают технологиями разработки и применения на практике следующих основ:

- контроль и самооценка физической подготовленности;
- проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- оздоровление средствами физической культуры;
- формирование рационального образа жизни.

Практический раздел раскрывает содержание частных методик применения разнообразных физических упражнений и комплексов из них, а также различных оздоровительных систем. На практических занятиях изучаются упражнения, способствующие овладению базовой техникой различных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол и плавание); упражнения, направленные на развитие и совершенствование физических способностей студентов. Основой проведения практических занятий является общая физическая подготовка с элементами подвижных и спортивных игр. Изучаются основы организации и проведения самостоятельных и групповых занятий физическими упражнениями, основы соревновательной деятельности. Принимаются контрольные упражнения, с помощью которых оцениваются уровни физической подготовленности студентов.

В процессе практических занятий студенты:

- проявляют свою позицию по отношению к занятию физическими упражнениями;
- овладевают системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья;
- развивают и совершенствуют физические способности и волевые качества;
- приобретают опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Основным видом приобретения знаний студентами в области физической культуры является самостоятельная работа. Она включает в себя изучение рекомендуемых источников информации, подготовку к различным формам учебных занятий и активное участие в них, применение средств физического воспитания и спорта в жизненной практике.

Контроль уровня усвоения знаний студентами имеет два вида: текущий (проводится в течение каждого занятия), итоговый (в конце каждого семестра в форме зачета).

Зачетные требования состоят из выполнения студентами требований теоретического и практического разделов:

- 1) теоретический раздел – знание теоретического материала (устный или письменный ответ (по желанию студента) в объеме пройденного материала);
- 2) практический раздел – выполнение требования практических занятий:
 - посещения студентом занятий;
 - обязательное участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых в университете (в течение учебного года);
 - обязательная сдача в течение учебного года 7 контрольных упражнений;
 - достижение минимальной зачетной суммы баллов, комплексной оценки уровня физической подготовленности (1-й курс – 28; 2-й курс – 32; 3-й курс – 35; 4-й курс – 42 балла).

Таблица – Показатели контрольных упражнений, оценивающих уровень физической подготовленности студентов

Контрольное упражнение		Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег на 100 м, с	М	12,8	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6
	Ж	16,0	16,3	16,7	17,0	17,3	17,7	18,0	18,3	18,7	19,0
Бег на 1000 м, мин, с	М	3,20	3,30	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50
	Ж	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40
Длина с места, см	М	250	245	240	235	230	225	220	215	210	205
	Ж	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145
Длина с разбега, см	М	460	450	440	430	420	410	400	390	360	370
	Ж	390	380	370	360	350	340	330	320	310	300
Подтягивание, количество раз*	М	15	14	12	10	9	7	5	3	2	1
	Ж	20	18	16	14	12	10	8	6	5	4
Поднимание туловища, количество раз**	М	55	50	45	40	38	36	34	32	30	20
	Ж	60	55	50	45	40	35	30	27	24	20
Плавание	Без учета времени, м	М	150	125	100	87,5	75,0	62,5	50,0	37,5	25,0
		Ж	150	125	100	87,5	75,0	62,5	50,0	37,5	25,0
	50 м мин, с***	М	46,0	48,0	50,0	52,0	54,0	56,0	58,0	1,00	1,05
		Ж	1,04	1,06	1,08	1,10	1,12	1,14	1,16	1,18	1,19

Примечания: * – Подтягивание на перекладине юноши выполняют из положения виса, девушки из положения виса лежа; ** – Подъем туловища юноши выполняют в течение 1 минуты, девушки без учета времени; *** – Плавание на время юноши выполняют способом кроль на груди, девушки способом брасс (плавание по выбору).

Основой нормативов, определяющих уровень физической подготовленности студентов, являются юношеские разряды спортивной классификации по легкой атлетике и плаванию, а также нормативы государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Зачетным требованиям свойственны следующие функции:

- дидактическая – определяет уровень теоретической и практической подготовленности студентов;
- изучения – выявляет различия студентов в зависимости от уровня их теоретических знаний и практической подготовленности;
- сравнения – характеризует степень достижения поставленных целей и задач в соответствии с требованиями учебной программы и образовательного стандарта;
- контрольная – позволяет подтвердить правильность избранной направленности обучения студентов;
- прогноза – дает информацию о путях дальнейшего совершенствования учебного процесса.

Учебный материал базовой программы является основой для составления рабочих программ по каждому курсу обучения. Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» – это намеченный к планомерному осуществлению, объединенный группой целей и приуроченный к определенным срокам выполнения комплекс взаимосвязанных задач и различных форм учебных занятий. Распределение тем лекций и методических занятий подчинено целям и задачам курса обучения.

Первый курс. Цель курса: формирование мотивационно-целостного отношения студентов к физической культуре.

Задачи курса:

1. Сформировать у студентов понимание роли физической культуры в развитии личности.
2. Сформировать у студентов потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Второй курс. Цель курса: освоение студентами научно-практических основ физической культуры и рационального образа жизни.

Задачи курса:

1. Способствовать студентам в приобретении специальных знаний из области физического воспитания и спорта.

2. Содействовать оптимальному развитию физических способностей студента.

Третий курс. Цель курса: овладение студентами системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей.

Задача курса:

1. Оказать помощь студентам в овладении и (или) совершенствовании жизненно важных двигательных умений и навыков.

2. Научить студентов базовой технике различных видов спорта.

Четвертый курс. Цель курса: приобретение студентами опыта использования физкультурно-спортивной деятельности в жизненной практике.

Задачи курса:

1. Научить методически правильно применять средства физической культуры в жизненной практике.

2. Овладеть умениями и навыками в проведении самостоятельных и групповых занятий физическими упражнениями.

Главная цель обучения дисциплины, цели курсов программы, а также цели каждой формы занятий образуют систему целей – иерархическую структуру с верхними и нижними уровнями. В отличие от целей верхнего уровня, носящих в значительной степени направляющий, ориентировочный характер, цели нижнего уровня выражаются в форме заданий к конкретной форме занятия и перечислению основных требований к знаниям, умениям и навыкам студентов.

Наличие разветвленных целей и задач в программе позволяет упорядочить и детализировать деятельность преподавателей, ведущих работу на одинаковых курсах разных факультетов, создавая равные условия в требованиях к студентам.

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ ПРОЕКТ: КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ И ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ

А.А. Мушта, канд. филос. наук, доцент,

Хоккейный клуб «Динамо-Минск»,

Е.В. Новосельская,

«Динамо»,

Республика Беларусь

Чуть менее семи лет прошло с момента проведения под руководством Главы государства совещания по вопросам деятельности ведущих спортивных федераций и общественных спортивных объединений, ставшего в новейшей истории физкультурно-спортивной отрасли страны отправной точкой для развития ее важнейшего сегмента – игровых видов. Выступая 7 октября 2005 г. в Минске на данном совещании Президент страны А.Г. Лукашенко назвал сложившиеся в них на тот момент положение «одной из самых острых проблем в белорусском спорте».

Как показала практика, установки Главы государства в отношении развития игровых видов спорта и спортивных клубов реализовывались в целом последовательно, а на отдельных направлениях и результативно. Так, например, созданный 27 мая 2008 г. как спортивное учреждение БФСО «Динамо» гандбольный клуб «Динамо-Минск» на сегодняшний день является четырехкратным (!) чемпионом Беларуси. Сделан реальный шаг на пути развития национальной клубной гандбольной системы, расширения рамок календаря республиканских и международных соревнований, обогащения соревновательной практики игроков и тренеров, усиления имиджа белорусского гандбола в стране и за рубежом.

Вместе с тем следует признать, что большого количества таких примеров в Беларуси на сегодняшний день не имеется. В значительной степени это определяется тем, что процесс становления и развития профессиональных клубов по игровым видам связан с необходимостью преодоления значительного массива организационных, финансово-экономических, кадровых, собственно спортивных, психологических, а также социальных и правовых проблем, многие из которых сохраняются и поныне.

Кроме того, научная разработка и организационно-правовое обоснование имеющихся и перспективных моделей клубного развития пока отстают от актуальных запросов спортивной практики.

Определим исходные понятия, представляющие интерес в контексте рассматриваемой нами темы. Основные из них следующие:

– **клуб по виду (видам спорта)** – организация, осуществляющая деятельность по подготовке спортсменов (команд спортсменов) и представлению спортсменов (команд спортсменов) от своего имени на спортивных соревнованиях по виду (видам спорта) [2];

– **профессиональный спортивный клуб** – юридическое лицо, созданное и действующее по законодательству государства, вступившее в членские или договорные отношения со спортивной федерацией или профессиональной спортивной организацией, принимающее участие в соревнованиях и извлекающее из этой деятельности прибыль [3];

– **проект** (от лат. *projectus* - брошенный вперед, выступающий) - деятельность, имеющая начало и конец во времени, направленная на достижение заранее определенного результата/цели, создание определенного уникального продукта (услуги) при заданных ограничениях по ресурсам и срокам, а также требованиям к качеству и допустимому уровню риска [4].

– **управление проектом** (англ. *project management*) – деятельность, в ходе которой определяются и достигаются цели при балансировании между объемом работ, ресурсами, временем, качеством и рисками.

Рабочая гипотеза. Успешное решение спортивных задач, поставленных перед профессиональным клубом, выступающим в национальных соревнованиях и международных турнирах, может быть обеспечено выбором эффективной модели его организационно-правовой структуры, а также моделей соревновательной, учебно-тренировочной и финансово-маркетинговой деятельности, адекватных современным экономическим, социальным и спортивно-игровым тенденциям (процессам) и восприимчивых к их вероятностному изменению в ближайшем и обозримом будущем.

Под базовой моделью [1] успешного клуба понимается составленное на основе изучения теории и практики описание (в текстовом и схематическом виде) компонентов, признаков и условий, отображающих существенные характеристики клубов, чьи спортивные, финансовые и иные показатели свидетельствуют об удачном достижении ими поставленных целей.

Целевые индикаторы. Общепринятыми показателями эффективности становления и развития клуба являются позитивная оценка его спортивных результатов и финансово-хозяйственной деятельности со стороны его учредителей, динамика достигнутых результатов на внутренних и международных соревнованиях, их адекватность затраченным ресурсам.

Для контроля за ходом реализации мероприятий, предусмотренных в планах развития клуба на текущий сезон и на среднесрочную перспективу, также обозначены следующие целевые индикаторы:

– выполнение поставленных перед командами клуба (основной состав, фарм-клуб) задач по достижению спортивных результатов (для ГК – внутренние соревнования и международные турниры; для ХК – чемпионаты КХЛ и МХЛ);

– показатели, отражающие стабильность и динамику закрепления в клубе игроков и тренерского состава;

– соотношение белорусских игроков и легионеров;

– удельный вес игроков клуба в составе национальных команд;

– исполнение запланированного бюджета клуба, соотношение в нем средств из государственного бюджета и поступлений от внебюджетных источников;

– удельный вес в бюджете клуба расходов на развитие спортивного резерва и инфраструктуры;

– численность занимающихся в спортивном резерве;

– средняя посещаемость болельщиками клуба одной игры.

Одной из значимых являлась проблема создать четкую клубную структуру, сформировать эффективный управленческий центр, призванный обеспечить высокие спортивные результаты. Сегодня есть основания констатировать, что в значительной степени эта задача в ХК и ГК «Динамо-Минск» решена достаточно успешно.

Успешность выступления команд клуба определяется не только степенью их организационно-психологического единства, но и уровнем (классом) спортивного мастерства игроков. Как показывает практика гандбольного и хоккейного клубов «Динамо-Минск», большую роль в появлении ярких и новых исполнителей играет селекционная и трансферная политика клуба.

Так, в ХК «Динамо-Минск» ее основными принципами являются: нацеленность на выполнение спортивных задач; подбор игроков по спортивным критериям; учет интересов национальной сборной команды; проведение селекционной работы в пределах финансовых возможностей клуба; создание и развитие профессиональной селекционной службы (спортивный директор или генеральный менеджер; его ассистенты; скауты, др.); использование современных технологий и позитивного опыта; разумная открытость для общественности и СМИ; сочетание коллективной и персональной ответственности; непрерывность селекционной работы. Схожих подходов к селекционной работе придерживается и руководство ГК «Динамо-Минск».

Риски проекта. Наиболее значимы из них финансовый и административный. На примере ГК «Динамо-Минск» остановимся на административном риске. Протокол поручений Президента Республики Беларусь № 30 от 1.11.2005 не содержал прямых указаний БФСО «Динамо» на создание клуба (команды) по игровым видам спорта. Таким образом, существовал административный риск как возможность возникновения внешних негативных (форс-мажорных) факторов или субъективных обстоятельств, вследствие которых проект создания и развития клуба мог бы отрицательно сказаться на основных направлениях уставной работы и финансовом состоянии объединения либо утратить свою приоритетную значимость и оказаться на периферии жизнедеятельности БФСО «Динамо».

Способы ограничения данного риска руководством БФСО «Динамо» и клуба связывались со своевременным выводом проекта на **«точку невозврата»**:

- достижение клубом значимого спортивного результата уже в первом клубном сезоне;
- формирование «критической массы» сторонников проекта (Белорусская федерация гандбола, НОК, Министерство спорта и туризма, государственные органы – члены БФСО «Динамо»);
- получение гарантий четкого исполнения обязательств от спонсоров;
- наращивание доходной части бюджета БФСО «Динамо» и клуба;
- выработка и реализация первоочередных системных и «точечных» управленческих решений, позволяющих клубу укрепиться, стать конкурентоспособным и относительно автономным спортивным учреждением.

Кроме того, важную роль играет переход БФСО «Динамо» по отношению к клубу в перспективе от практики административного патронирования и «организационных толчков» к стандартам проектного и корпоративного управления.

В заключение отметим, что среди многообразных задач отечественных клубов по игровым видам спорта актуальный характер носят вопросы управленческой деятельности и связанная с этим необходимость в подборе современно мыслящих и творческих управленческих кадров, менеджеров, способных решать спортивные задачи, в сложных экономических условиях грамотно распоряжаться финансами клуба, проводить системную и эффективную маркетинговую политику.

1. Градосельская, Г.В. Сетевые измерения в социологии / Г.В. Градосельская [Электронный документ] – Режим доступа: http://www.i-u.ru/biblio/archive/gradoselskaja_setevie/default.aspx. – Дата доступа: 28.02.2012.

2. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь от 18.06.1993. № 2445-XII (ред. 20.12.2007) // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – 2003. – № 135. – 2/21000.

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 4.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 18.07.2009) (принят ГД РФ 16.11. 2007) / Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.

4. Проект / Википедия – свободная энциклопедия. [Электронный документ] – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82>. – Дата доступа: 04.03.2012.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГА В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЗРОСЛЫХ

С.И. Невдах, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,
Республика Беларусь

В настоящее время особое значение приобретает система дополнительного образования взрослых и ее специфические возможности по подготовке, переподготовке, повышению квалификации, стажировке специалистов различного профиля. В связи с этим актуальными являются вопросы научно-методического обеспечения образовательных программ дополнительного образования взрослых, в том числе и по подготовке педагогов.

В системе дополнительного образования взрослых материал изучаемой дисциплины сосредоточен вокруг типичных потребностей, связанных с получаемой квалификацией. Теоретическое обучение слушателей выполняет связующую функцию между знаниями, приобретенными в процессе получения высшего образования, научным обеспечением профессиональной практической деятельности и основой для последующего получения дополнительной квалификации. Содержание теоретической составляющей подготовки педагогов в системе дополнительного образования взрослых направлено на обеспечение эффективности выполнения их практической деятельности по выбранной специальности. Практическая подготовка слушателей тесно связана с теоретическим обучением. Она осуществляет связь теоретической подготовки с практической деятельностью и обеспечивает повышение уровня профессиональной компетентности будущего педагога. Содержание учебной деятельности будущего специалиста определяется не только логикой науки, но и моделью будущей профессиональной деятельности, что придает целостность, системную организованность и личностный смысл

усваиваемым знаниям. Содержание обучения проектируется не как учебный предмет, а как предмет учебной деятельности, последовательно трансформируемый в предмет деятельности профессиональной [3]. В связи с этим в процессе подготовки педагогов в системе дополнительного образования взрослых необходима тематическая связь теории с типичными ситуациями и потребностями как самих обучающихся, так и учреждений образования, а также выстраивание другой логики обучения – логики реальных действий.

Следует обратить внимание на тот факт, что обучение слушателей осуществляется в ситуации дефицита личного времени, поэтому в процессе подготовки педагогов в системе дополнительного образования взрослых необходима регламентация, учитывающая индивидуальные пожелания и возможности [2]. В большинстве случаев слушатели выбирают заочную форму обучения в учреждениях системы дополнительного образования взрослых, где организация их учебной деятельности имеет свою специфику, обусловленную содержанием и выбором вида работ.

Учебный процесс состоит из сессий и межсессионного периода гораздо более длительного по времени. В этом случае перед преподавателем стоит задача организации учебной деятельности слушателей таким образом, чтобы они были способны большую часть учебного содержания осваивать самостоятельно. Специфическими особенностями заочной формы обучения является то, что в межсессионный период это в основном дистанционное общение, поэтому требуется особое научно-методическое обеспечение учебной деятельности слушателей системы дополнительного образования взрослых [1].

Научно-методическое обеспечение включает в себя: образовательные стандарты, учебные планы переподготовки, учебные программы по дисциплинам, учебники, сборники задач, учебные пособия, практикумы, справочники, энциклопедии и др. Наряду с документами, отражающими содержание образовательных программ переподготовки по каждой специальности, сюда включены методические рекомендации и указания преподавателям по организации различных видов занятий: семинарских, практических, лабораторных и методические рекомендации слушателям, позволяющие рационально организовать процесс подготовки контрольной работы, реферата, курсовой и дипломной работ. В условиях заочной формы обучения в системе дополнительного образования взрослых особое значение приобретают рекомендации по организации дистанционной формы организации обучения.

Определенное в образовательных стандартах и учебных программах содержание образования следует дифференцировать на информацию, предназначенную для изучения в аудитории и для самостоятельной работы. Это связано с различными уровнями подготовленности слушателей, наличием у них оптимального объема знаний по изучаемой дисциплине, представлений, практического опыта и др.

В ходе организации образовательного процесса в системе дополнительного образования взрослых слушателям необходимо предлагать для выполнения различные виды заданий репродуктивного, реконструктивного и творческого характера, заключающиеся в самостоятельном прочтении, просмотре, наблюдении, конспектировании, осмыслении, запоминании и воспроизведении определенной информации; нахождении сходства и различия между сопоставляемыми явлениями; раскрытии существенных признаков, характеризующих сущность понятий, правил, законов; формулировании новых выводов. Как показывает практика, при подборе заданий необходимо учитывать специфику учебных дисциплин; обучение должно осуществляться с учетом того, что слушатели системы дополнительного образования взрослых уже имеют установку на самообразование и обладают определенным уровнем развития умений самостоятельной работы.

Научно-методическое обеспечение предполагает также наличие планов семинарских, практических занятий, лабораторных практикумов, аудио- видео-материалов, слайдов, компьютерных программ, раздаточных материалов, списков дополнительной литературы, тематики контрольных работ, рефератов, курсовых и дипломных работ и т. д.

Научно-методическое обеспечение подготовки педагога в системе дополнительного образования взрослых должно отвечать требованиям:

- системности (совокупность взаимосвязанных компонентов научно-методического обеспечения является единым целым, изменения хотя бы в одном из компонентов приводят к изменению всего научно-методического обеспечения);
- интегративности (содержание подготовки объединяет теоретическую и практикоориентированную составляющие, которые, выступая в органическом единстве, позволяют слушателям овладеть необходимыми профессиональными компетенциями);
- вариативности (наличие в учебных планах переподготовки компонента учреждения образования позволяет включить в содержание подготовки педагогов в системе дополнительного образования взрослых дисциплины, отражающие современные, инновационные, альтернативные аспекты теории и практики образования);
- преемственности (подготовка педагогов в системе дополнительного образования взрослых осуществляется с опорой на знания, приобретенные в процессе получения высшего образования, имеющийся социокультурный опыт и опыт практической деятельности);
- гибкости (методические материалы, разрабатываемые для слушателей, должны соответствовать принципу доступности, дифференцироваться по видам и уровню сложности и отвечать запросам слушателей);

– полифункциональности (в процессе подготовки педагогов в системе дополнительного образования взрослых научно-методическое обеспечение выполняет различные функции: нормирующую, образовательную, развивающую, адаптивную, информационную, контролирующую, диагностическую и др.).

Таким образом, разработанное в соответствии с указанными требованиями научно-методическое обеспечение подготовки педагога в системе дополнительного образования взрослых будет способствовать повышению качества образовательного процесса, рациональной организации и выполнению различных видов учебных заданий, овладению слушателями профессиональными компетенциями.

1. Невдах, С.И. Дидактическое обеспечение процесса подготовки педагога в системе дополнительного образования / С.И. Невдах // Актуальные проблемы педагогических исследований. VII Аспирантские чтения сб. науч. ст. / редкол. И.И. Цыркун и др. – Минск: БГПУ, 2008. – С. 120–122.

2. Основы андрагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.А. Колесникова [и др.]; под ред. И.А. Колесниковой. – М.: Академия, 2003. – 240 с.

3. Педагогика профессионального образования: учеб. пособие / Е.П. Белозерцев [и др.]; под ред. В.А. Сластенина. – М.: Академия, 2004. – 368 с.

МАРКЕТИНГ В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Т.А. Николайчик, Е.А. Бородич, Е.А. Снаговский,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Формирование и развитие рыночной экономики определяет необходимость эволюции экономического мышления, новых подходов к управлению экономикой, основной задачей которой является удовлетворение меняющихся потребностей человека. Именно рыночная среда формирует новую философию предпринимательской деятельности – маркетинг. Особенность маркетинга состоит в том, что данная управленческая технология не декларирует незыблемые законы и четкие алгоритмы, с помощью которых любое предприятие может стать лидером на рынке. Современный маркетинг – это, с одной стороны, набор концепций, которыми можно объяснить повседневные проявления рыночной действительности, с другой – огромное множество жизненных ситуаций, которые отражают практический опыт маркетинга. Маркетинг как современная технология управления зависит от многообразия и сложностей окружающей среды. Только систематизация знаний и опыта позволяет постигнуть суть и логику маркетинговой деятельности [1, 2].

Растущий интерес в обществе к здоровому образу жизни, физической активности и спорту определяет устойчивую тенденцию роста количества спортивных клубов и организаций, увеличение числа людей, приобщающихся к спорту, роста количества и качества средств массовой спортивной информации. В условиях глобализации экономического пространства, свободы передвижения людей и обмена информацией постоянно увеличивается число приверженцев спорта, присутствующих на соревнованиях, наблюдающих за ними по телевидению, обращающихся к компьютерным сетям. Сформировался спортивный стиль в одежде и образе жизни. Рынок соответствующим образом реагирует на данное изменение структуры потребностей: фирмы-производители спортивных товаров и услуг расширяют ассортимент предлагаемой ими продукции, улучшают ее качество и в то же время формируют новый спрос. Спрос на спортивные товары и услуги формируется и в среде профессиональных спортсменов, тренеров, и различных физкультурно-спортивных организаций. Эта сфера потребительского спроса отличается повышенными требованиями к качеству спортивной продукции, соответствию назначению, удобству и надежности.

Существующие на спортивных рынках тенденции в совокупности с растущим массовым спросом обеспечивают производителям спортивных товаров и услуг получение значительной прибыли, и одновременно обостряют конкурентную борьбу.

Конкуренция проявляется во всех компонентах бизнеса: в рекламе, научно-исследовательских разработках, ценообразовании, прогнозировании и формировании спроса, сбыте продукции. Занять позиции лидера в условиях постоянного противоборства и соперничества с фирмами-производителями и спортивными организациями возможно при грамотном и профессиональном использовании технологии маркетинга, который представляет собой комплекс наук прикладного характера о рынке и рыночных взаимосвязях. Другими словами, маркетинг – это система координации производственной и управленческой деятельности фирмы, направленная на обеспечение сбыта продукции и максимизацию прибыли [2].

Физическая культура и спорт как одна из отраслей сферы услуг имеет определенные особенности, связанные с характером труда, видами оказываемых услуг, структурой продукта, соотношением спроса и предложения, формами продаж и т. д. Современный маркетинг стал одной из важнейших подсистем системы управ-

ления физкультурно-спортивного предприятия, работающего в условиях рыночной экономики и развитой конкурентной среды. Маркетинг физкультурно-спортивного предприятия разнообразен и неоднозначен, прежде всего, потому, что сами организации разнообразны по своим видам, формам, целям и задачам [3].

Ситуации на рынке меняются быстро и именно маркетинг первым реагирует на постоянно происходящие изменения, хотя основные направления – выявление нужд и запросов потенциальных потребителей, определение целевых рынков с последующей разработкой для них соответствующих товаров и услуг и комплекса маркетинговых мероприятий – остаются неизменными. Организации добиваются лидерства на рынке, если они способны понять нужды потребителя и найти такие способы их удовлетворения, которые обеспечат наивысшие ценности – качество и сервис.

Несмотря на недостаточное понимание и степень внедрения технологий маркетинга в физкультурно-спортивных организациях, существует большой интерес к ним и психологическая готовность руководителей различного уровня использовать их в новой рыночной среде. Необходимо организовать и совершенствовать процесс обучения маркетингу специалистов в сфере физической культуры и спорта для более успешной деятельности в условиях рынка и процесса коммерциализации спорта. Это позволит обеспечить финансовую независимость спортивных структур и организаций от государства, а также создавать новые услуги для населения.

Маркетинг как функция и технология управления и проектирования физкультурно-спортивной работы с населением создает условия для выявления потребностей каждого конкретного человека, социальных групп и общества в целом в услугах физической культуры и спорта и определения возможностей их удовлетворения, предлагает механизмы взаимовыгодного обмена между различными субъектами рынка данных услуг, а значит, развития и совершенствования физической культуры и спорта как отрасли социальной сферы.

Маркетинговая концепция предлагает принципиально новые подходы и инструменты, позволяющие предприятиям (организациям, учреждениям) физкультурно-спортивной направленности эффективно функционировать в условиях неопределенности внешней среды, успешно решать долгосрочные стратегические задачи, проникать на новые рынки и выводить на них новые товары и услуги, приспосабливаться к меняющейся рыночной конъюнктуре.

Существующие определения маркетинга, с одной стороны, рассматривают его как предпринимательскую деятельность, управляющую движением товаров и услуг от производителя к потребителю. С другой стороны, наиболее соответствующим сфере физической культуры и спорта, представляют маркетинг как систему действий, направленных на предвидение, управление и удовлетворение спроса на товары, услуги, организации, людей, территории и идеи посредством обмена.

В зарубежной практике сложилось достаточно четкое и обоснованное представление о том, что в настоящее время маркетинг в области физической культуры и спорта практически полностью строится на общей концепции производственно-экономического маркетинга и поэтому не всегда учитывает все особенности этой сферы жизнедеятельности общества.

Сложность использования маркетинговых технологий в сфере физической культуры и спорта связана с рядом проблем.

По своей внутренней сущности маркетинг в его современном представлении является двуединым процессом, включающим, с одной стороны, всестороннее изучение рынка в самом широком понимании этого термина, с другой стороны, – активное воздействие на рынок.

Сфера физической культуры и спорта обладает значительной спецификой и в смысле производства различного типа продукта, и в смысле сочетания коммерческого и некоммерческого характера деятельности, и т. д.

Спортивный менеджмент как технология управления представляет собой профессиональную деятельность, направленную на достижение целей физкультурно-спортивной организации, функционирующей в рыночных условиях путем рационального использования материальных, трудовых и информационных ресурсов. Спортивный менеджер – ключевая фигура данной спортивной организации. Свойственные рынку неопределенность ситуации и риск требуют от менеджеров самостоятельности и ответственности за принимаемые решения, способствуют поиску оптимальных управленческих и научно-методических решений по поводу предоставления физкультурно-спортивных услуг населению и подготовки высококвалифицированных спортсменов. Профессионализм менеджера проявляется в знании технологии управления организацией и законов рынка.

Возрастающие требования к маркетинговой компетентности специалистов по физической культуре и спорту связаны с переходом от административно-распределительной технологии управления физкультурно-спортивным движением к более широкому использованию экономических методов управления. Переход от дотационного бюджетного финансирования физкультурно-спортивных организаций и учреждений к финансированию программ, к конкуренции за бюджетные средства, обуславливает необходимость широкого привлечения внебюджетных средств, радикально меняет требования к профессионализму маркетолога в сфере физической культуры и спорта. Спортивного менеджера можно отнести к числу субъектов маркетинговой деятельности в сфере услуг физической культуры и спорта, который специализируется на выполнении конкретных маркетинговых функций. Функции спортивных специалистов-маркетологов: аналитическая функция – изучение и

оценка внешней и внутренней среды фирмы, предприятия, учреждения, организации; созидательная функция – разработка и организация производства новых услуг, наиболее полно соответствующих требованиям потребителя, применение новых технологий, управление качеством и конкурентоспособностью в избранной сфере деятельности; функция реализации – формирование товарной политики, проведения ценовой политики, организация системы товародвижения и сервиса; формирующая функция – формирование спроса, его расширение и поддержание на высоком уровне, а также создание стимулирующего спроса у потребителей и заинтересованности в повышении результатов работы у посредников; функция управления и контроля – организация планирования, информационное и коммуникационное обеспечение и организация контроля маркетинговой деятельности.

Спортивный маркетолог – это специалист, основным результатом деятельности которого является устойчивое функционирование и развитие спортивного предприятия (организации) в конкурентной среде на основе гармонизации интересов потребителей и предприятия (организации). Он осуществляет анализ, координацию и регулирование деятельности всех структур предприятия с учетом изменений в окружающей среде, исследует рынок, его конъюнктуру, потребности и спрос, их динамику и в соответствии с этим определяет стратегии предприятия в условиях конкуренции, готовит предложения по развитию товарного ассортимента, определяет ценовую политику, выбирает каналы распределения с учетом факторов, влияющих на сбыт (продажи) товара, формирует коммуникационную политику, принимает участие в разработке программ стратегического и оперативного планирования, определяет эффективность маркетинговой деятельности.

Деятельность спортивного маркетолога направлена на обеспечение взаимодействия служб спортивных предприятий (организаций) различных организационно-правовых форм в целях эффективной деятельности на рынке с учетом требований потребителя, внутренних возможностей предприятия, отраслевой специфики, технологии, организации производства, эффективного природопользования.

Объектами профессиональной деятельности спортивного маркетолога являются: предприятия, коммерческие организации различных организационно-правовых форм отрасли «физическая культура и спорт», некоммерческие организации и объединения, требующие профессиональных знаний в области маркетинговой деятельности.

1. Савенкова, Т.И. Маркетинг персонала в инновационно-инвестиционной среде / Т.И. Савенкова, Т.П. Савенкова – М.: Экономика, 2006. – 200 с.

2. Котлер, Ф. Маркетинг менеджмент / Ф. Котлер, К.Л. Келлер. – 12-е изд. – СПб: Питер, 2007. – 816 с.

3. Григорьев М.Н. Программные продукты в маркетинге / М.Н. Григорьев – М.: ГАРДАРИКИ, 2004. – 254 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ СТРУКТУРЫ ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

С.С. Огородников, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка,
Республика Беларусь

В подготовке специалистов физической культуры и спорта значительное место занимает обучение двигательным действиям в избранном виде спорта. В спортивных играх предметом обучения являются технические приемы игры и тактические действия. Технический прием игры – обусловленное правилами двигательное действие, с помощью которого ведется игровая и соревновательная деятельность и решение двигательной задачи при этом осуществляется наиболее эффективно (рациональная техника). Тактические действия служат формой организации соревновательного противоборства как отдельного спортсмена, так и команды в целом при максимальной реализации в нем технических приемов.

В каждой спортивной игре реализуется достаточно большой арсенал технических приемов и тактических действий, каждый из которых имеет способы, разновидности, условия выполнения, варианты, комбинации. Освоение их всех занимающимися осуществляется в соответствии с физиологическими и психологическими закономерностями формирования двигательного навыка, развития двигательных способностей, овладения знаниями. Знание этих закономерностей данного процесса обеспечивает рациональное содержание и построение этапов обучения приемам игры и тактическим действиям, развития качеств, помогает правильно отобрать средства и методы, строить занятия.

Из приведенного выше предисловия следует, что процесс обучения обусловлен множеством факторов, которые необходимо учитывать при его осуществлении. В предлагаемой работе очерчены основные из них, обозначены используемые методические подходы.

Анализ содержания изданных в Беларуси и России учебников, методических пособий показывает на различия в изложении методик обучения двигательным действиям в процессе технической и тактической подго-

товок. Так, в литературе по теории и методике физической культуры, физического воспитания [1, 2], гимнастике [3, 4], легкой атлетике [5] и др. видам спорта, освоение которых предусмотрено студентами физкультурных специальностей, обучение двигательным действиям рекомендуется строить в соответствии с тремя этапами: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование. В отличие от этого подхода, в спортивных играх предлагается как трехэтапная [6], так и четырехэтапная структура [7]: 1) этап создания предпосылок, ознакомления с приемом игры (тактическим действием); 2) этап разучивания приема игры (тактического действия), воспроизведения его по созданному «образу»; 3) этап совершенствования приема игры (тактического действия) в физической тренировке, двусторонней игре; 4) этап интеграции игровых навыков и качеств в игре и спортивных соревнованиях. Кроме того, в широко используемом на практике учебном пособии по баскетболу автора Д.И. Нестеровского [8] технология обучения игровым приемам предусматривает 6 этапов: 1) ознакомление с приемом; 2) изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях; 3) углубленное разучивание приема; 4) целостное формирование двигательного навыка; 5) ситуационное изучение приема; 6) закрепление приема в игре.

Такие несоответствия ставят студентов-практикантов, молодых педагогов перед необходимостью выбора – придерживаться единой линии для всех спортивных дисциплин или особенной в спортивных играх. Преподнесение же темы «Структура обучения двигательным действиям» преподавателями теории и методики физической культуры, спортивно-педагогических дисциплин с разным толкованием ее содержания может служить дезориентации студентов, создавать им трудности в освоении этой темы.

Проблема определения конкретного подхода к структуре обучения перекликается с проблемой выбора вариантов планирования занятий учебной дисциплины «Физическая культура и здоровье» учащихся средней общеобразовательной школы. Особенно это относится к разработке календарно-тематических планов, в которых обозначение распределения изучаемого материала основных видов спорта по урокам четверти осуществляется с указанием этапов обучения. Ведущая в одноименном журнале дискуссия показывает, что при некотором расхождении взглядов на определенные положения в планировании, большинство из методистов, высказавшихся в нем, сходятся во мнении, что таким обозначением должно быть буквенное, в котором «о» означает ознакомление, «р» – разучивание, «з» – закрепление, «с» – совершенствование, «к» – контроль. Как видим, похожесть условных обозначений в календарно-тематических планах с названиями этапов структуры обучения двигательным навыкам позволяет укрепиться во мнении о необходимости и в этом случае поиска и выработки согласованного решения по проблеме использования одинаковой во всех видах спорта обсуждаемой структуры.

Приведенная констатация теоретических разночтений и сложившейся практики применения методики преподавания побуждает продолжить анализ содержания этапов, чтобы выяснить какие задачи решаются в процессе их реализации, какова направленность средств обучения, используемых на этапах, на какую степень овладения двигательными действиями ориентированы средства педагогических воздействий на этапах. При рассмотрении первые два этапа – начальное и углубленное разучивание, возникает вопрос, в чем различие этих двух разучиваний. Сравнение решаемых задач согласно [1] и [7] показывает, что в первом случае на этапе начального разучивания создается общее представление, разучиваются звенья основы техники, добиваются выполнения основы техники двигательного действия в целом. Во втором случае создается кондиционная база и представление о приеме игры. Задачи, подобные решаемым, согласно первому источнику, присутствуют при реализации второго этапа согласно seventhому источнику. Используемые средства – одинаковые по содержанию и направленности. В первом источнике воздействия ориентированы на формирование умения выполнять основу техники двигательного действия, в seventhом – используемые средства ориентированы только на ознакомление с изучаемым техническим приемом или тактическим действием, а формирование основы техники двигательного действия реализуется на втором этапе.

Учитывая важность процесса ознакомления с новым двигательным действием (техническим приемом), опробования его выполнения, выявления при этом уровня кондиционной готовности, ее повышения при необходимости, следует признать целесообразность выделения ознакомления как отдельного этапа структуры обучения не только в спортивных играх.

Анализируя разные подходы к классификации первых этапов в упоминавшихся выше двух источниках, следует отметить значимость как начального, так и углубленного разучивания в обучении. Однако, признавая это, нельзя не отметить, что и при начальном, и при углубленном разучивании формируется умение, поэтому целесообразность выделения двух этапов обучения вызывает сомнение. В то же время в спортивных играх многие упражнения при формировании основы техники приемов выполняются на месте (в упрощенных условиях), а далее для выполнения приема в изменяющихся условиях даются упражнения с усложнением условий (изменение и.п., выполнение дополнительных заданий, передвижение в различных направлениях), что свидетельствует о необходимости углубленного разучивания. Учитывая же, что в рекомендациях по планированию используется единое обозначение этапа – «р» (разучивание) и приведенные выше доводы, логичен вывод о целесообразности выделения в этапе «разучивание» двух стадий (начальное и углубленное разучивание).

Более внимательное рассмотрение третьего этапа – «закрепление и совершенствование» – побуждает не только сравнить включаемые в него компоненты (задачи, средства технической и тактической подготовок), но и обратиться к изначальному смыслу этих двух понятий в соответствии с их интерпретацией в толковом словаре. Согласно С.И. Ожегову [9], «закрепить» означает сделать прочным, устойчивым, а «совершенствовать» – делать лучше, совершеннее. В преломлении к теории формирования двигательного умения, навыка закрепления – это трансформация простого умения в навык, а совершенствование – формирование двигательного умения высшего порядка. Это соображение согласуется с его изложением и в первом, и в седьмом анализируемых источниках.

Кроме того, в спортивных играх, прежде чем применять технический прием в двусторонней учебной игре, а тем более в соревновании, используют игровые упражнения ситуационного характера (1×1, 2×2, 3×3) для применения технического приема в условиях противоборства и освоения индивидуальных и групповых тактических действий. Это означает, что при таких условиях выполнения действий формируется двигательный навык как степень владения двигательным действием автоматизированно, когда сознание направлено на учет изменений в обстановке и творческое решение двигательной задачи. Можно полагать, что и в индивидуальных видах спорта (легкой атлетике, гимнастике, лыжном спорте и др.) есть тактическая компонента выполнения соревновательного упражнения, которой необходимо овладевать в специально созданных локальных условиях противоборства. Упражнения в выполнении технических приемов в условиях двусторонней учебной игры, соревнований, командных тактических действий совершенствуют двигательное действие, доводя его до умения высшего порядка.

Отсюда, на наш взгляд, прослеживается целесообразность выделения отдельных этапов закрепления и совершенствования. Подводя же итог анализу использования различных интерпретаций структуры обучения двигательным действиям, можно вынести на дискуссионное обсуждение предлагаемую структуру обучения, включающую этапы ознакомления, разучивания, закрепления, совершенствования для использования не только в спортивных играх, но и в других видах спорта, осваиваемых учащимися средней и студентами высшей школ.

1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003 – 464 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2008. – 480 с.
3. Гимнастика: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин [и др.]; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Мельникова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2002. – 448 с.
4. Гимнастика: учеб. пособие / под общ. ред. В.М.Миронова. – Минск: БГУФК, 2007. – 250 с.
5. Легкая атлетика: учебник / М.Е.Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.
6. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
7. Спортивные игры: Техника, тактика и методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2007. – 520 с.
8. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
9. Ожегов, С.И. Словарь русского языка. Около 53000 слов. / С.И. Ожегов. – 6-е изд., стереотип. – М.: Советская Энциклопедия, 1964. – 900 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Н.В. Орлова, канд. пед. наук, доцент,

Брестский государственный технический университет,
Республика Беларусь

Профессиональное образование по физической культуре и спорту в современных условиях требует существенного реформирования. Одной из важнейших его задач является формирование новой системы профессионального совершенствования преподавательского состава высших учебных заведений, основанной на развитии педагогического творчества.

Результаты исследований и практика свидетельствуют о невозможности подготовки высококвалифицированного профессионала, нестандартно мыслящего и уверенно действующего в сложной обстановке, без формирования творческого отношения к делу каждого преподавателя [1]. Вместе с тем количество преподавателей по физической культуре и спорту, деятельность которых отличается низким и неудовлетворительным

уровнем творчества, значительно превышает число педагогов с высоким уровнем его развития. Сложившееся положение дел настоятельно требует своего научного осмысления и поиска путей выхода из сложившейся ситуации. Анализ научной и методической литературы показал, что проблеме реализации индивидуального подхода к развитию педагогического творчества у преподавателей по физической культуре и спорту вузов уделено мало внимания. Полного отражения не нашли процесс и технология реализации индивидуального подхода к развитию педагогического творчества у преподавателей кафедр физической культуры и спорта. Изложенное определило выбор нашего исследования. Одной из его задач явилось изучение литературных источников и нормативных актов, регламентирующих профессиональную деятельность преподавателя по физической культуре и спорту [2]. В процессе решения этой задачи изучались сущность и особенности проявления педагогического творчества.

Проведенное исследование свидетельствует, что процесс развития педагогического творчества у преподавателей по физической культуре и спорту имеет свои особенности. Первая особенность состоит в том, что в развитии педагогического творчества выделяется два основных этапа, каждый из которых включает в себя несколько периодов.

Первый этап – формирования профессиональной готовности к творческой деятельности, включает в себя два периода: предварительной и непосредственной подготовки к проявлению творчества. Второй этап – собственно творческой деятельности. Он включает в себя два периода: становления и творческой зрелости педагога. Каждый из этапов и периодов имеет своеобразное содержание и продолжительность.

Вторая особенность в развитии педагогического творчества заключается в том, что расцвет творчества достигается в результате прохождения всех перечисленных этапов. Однако абсолютное большинство преподавателей по физической культуре и спорту в своем творческом развитии достигают невысокого уровня и останавливаются, как правило, на периоде становления (80–85 %).

Третья особенность в развитии педагогического творчества состоит в том, что в его «всплеске» имеется определенная закономерность. Опрос более 35 преподавателей вузов со стажем работы более 10 лет показывает, что первый пик творчества приходится, как правило, на четвертый год работы, а затем повторяется снова через 4 года. Причем, примерно 20 % педагогов, которые болеют за свое дело, развитие творчества идет по восходящей линии; для других характерно снижение активности и результативности творческих поисков.

Четвертая особенность выражается в том, что основная часть творческих находок касается методической работы, меньшая часть приходится на сферу воспитательной деятельности. По мере продвижения педагогов к периоду зрелости рост творческих находок в сфере воспитания студентов в процессе физической подготовки увеличивается. Пятая особенность заключается в том, что в практической деятельности педагоги реализуют от 40% до 60% своего творческого потенциала.

Изучив сущность, особенности проявления и развития педагогического творчества у преподавателей по физической культуре и спорту, мы приступили к решению следующей задачи исследования.

В соответствии с ней необходимо было разработать методику и технологию реализации индивидуального подхода при развитии педагогического творчества у преподавателей по физической культуре и спорту на всех этапах его формирования. Для этого проводился поэтапный анализ результатов всестороннего изучения личности преподавателей кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Проведенное исследование показало, что основными компонентами готовности к творческой деятельности преподавателей по физическому воспитанию и спорту являются: устойчивая мотивация к творческой деятельности; нацеленность на поиск новых, более эффективных способов решения профессиональных задач; уровень развития знаний, навыков и умений по проведению физической подготовки со студентами; уверенность в своих силах и способностях; творческое мышление; сообразительность при решении профессиональных задач.

Как показали проведенные исследования, важная роль в организации индивидуального подхода к развитию педагогического творчества преподавателей (наряду с руководством вуза) принадлежит заведующему кафедрой физического воспитания и спорта.

Обобщение практического опыта позволило выделить основные направления деятельности по организации индивидуального подхода к развитию педагогического творчества:

1. Определение общих задач в формировании перспектив изучения и направленности педагогического воздействия в работе с каждым педагогом.
2. Конкретизация целей и задач индивидуального подхода к конкретному педагогу на месяц, семестр, учебный год исходя из индивидуальных особенностей характера, нравственной и психологической обстановки в коллективе и возникающих проблем.
3. Планирование содержания и организации индивидуальной работы с каждым преподавателем на месяц.
4. Реализация процесса индивидуального подхода к развитию педагогического творчества у каждого преподавателя и, при необходимости, внесение корректив в его ход.
5. Регулярный анализ хода индивидуальной работы с преподавателями, ее результативности и определение путей дальнейшего развития у них педагогического творчества.

Решение следующей задачи исследования предполагало обоснование условий применения индивидуального подхода к развитию педагогического творчества и экспериментальную проверку его эффективности. Для этого необходимо было изучить возможности реализации творческого потенциала преподавателя по физическому воспитанию и спорту.

Опрос специалистов по физической культуре и спорту показал, что условия, стимулирующие педагогическое воздействие индивидуального подхода при развитии педагогического творчества, можно разделить на две группы: объективные и субъективные. При этом ведущая роль принадлежит группе объективных условий, которые формируются руководством вуза и заведующим кафедрой физического воспитания и спорта.

Разработанные методика и технология реализации индивидуального подхода к развитию педагогического творчества были реализованы в педагогическом эксперименте. Полученные результаты показывают, что у основной части преподавательского состава экспериментальной группы (ЭГ) произошли более ярко выраженные позитивные изменения по сравнению с контрольной группой (КГ). Положительные изменения произошли у 65 % педагогов в ЭГ и только у 32 % – в КГ.

Рост уровня новизны у преподавателей в ЭГ составил 2,61 балла – в начале эксперимента и 2,97 – в конце, а в КГ – 2,74 и 2,94 соответственно. Значимость творческих находок для повышения эффективности учебных занятий по физическому воспитанию зависит, прежде всего, от уровня развития творческого мышления педагогов. В конце эксперимента она составила в ЭГ 2,92 балла, а в КГ – 2,74 балла при $p < 0,05$.

Изменения в диапазоне творческих находок зависят, прежде всего, от педагогической подготовленности преподавателей. В конце эксперимента этот показатель в ЭГ составил 3,01 балла, а в КГ – 2,68 балла при $p < 0,05$. Устойчивость творческой деятельности педагогов определяется их мотивацией и нацеленностью на творческое решение педагогических задач. В конце эксперимента этот показатель в ЭГ составил 3,35 балла, а в КГ – 2,72 балла при $p < 0,05$.

Перечисленные факты свидетельствуют о положительном влиянии разработанной методики психолого-педагогического сопровождения профессионального становления преподавателя по физической культуре и спорту.

1. Актуальные проблемы профессиональной деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта: материалы адъюнктов, аспирантов, соискателей и молодых ученых / под общ. ред. А.Э. Болотина. – СПб.: НП «Стратегия будущего». – 103 с.

2. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры. Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Минск, 2002.

ПОДГОТОВКА РУКОВОДЯЩИХ РАБОТНИКОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ К УПРАВЛЕНИЮ ПРОЦЕССОМ ВОСПИТАНИЯ

Л.В. Петрович,

Академия последиplomного образования,
Республика Беларусь

Сфера образования как интегрированная социальная и гуманитарная область призвана решать задачи воспроизводства и трансляции культуры при одновременном обеспечении условий для развития всех сфер жизнедеятельности человека, общества, культуры. Особенностью государственной политики в сфере образования является усиление воспитательной функции учреждений образования, что возлагает повышенную ответственность на профессиональную деятельность руководителей и всех педагогов образовательных учреждений.

Традиционно в системе образования Республики Беларусь управление процессом воспитания основывается на социальном и профессиональном опыте конкретного руководящего работника учреждения, что не всегда позволяет современному управленцу уйти от сложившихся стереотипов, отрицательно сказывается на развитии учреждения в целом. Не просто современному руководителю обеспечить переход своего образовательного учреждения в состояние, соответствующее современным тенденциям развития воспитания, которого от него ждут обучающиеся, родители, общество в целом. Эта необходимость обусловлена, с одной стороны, задачами обеспечения стабильных условий для развития и высокого уровня образования, с другой – происходящие в обществе перемены предполагают способность к быстрому реагированию на изменяющиеся условия, к нестандартным управленческим решениям в области воспитания детей и молодежи.

Поэтому целесообразно в системе дополнительного образования взрослых осуществлять подготовку руководящих работников учреждений образования на основе компетентностного подхода, предполагающего целенаправленную, сознательную, личностно-значимую деятельность, результатом которой является когнитивная, операционная, мотивационная готовность руководителя к управлению процессом воспитания.

Когнитивная готовность определяется уровнем теоретических знаний; операционная – уровнем профессиональных умений; мотивационная готовность проявляется в способности создавать условия для определения, формирования и развития мотивов, потребностей, интересов всех субъектов процесса воспитания.

Побуждающим мотивом профессионального управленческого образования является улучшение его результативности, что выражается в готовности к реализации в практической деятельности функций управления воспитательным процессом: аналитико-рефлексивной, мотивационно-целевой, планово-прогностической, организационно-побудительной, контрольно-диагностической, регулятивно-коррекционной. Деятельностное приращение функций управления на разных уровнях готовности руководящего работника учреждения образования к управлению воспитательным процессом подразумевает возможность существования единого алгоритма действий для всех способов подготовки. Алгоритм действий следующий:

1. Определение с помощью научно обоснованных параметров диагностики уровня базовых знаний и умений руководящего работника школы в области управления воспитательным процессом.

2. Обеспечение на каждом уровне профессиональной компетентности (управленец – практик, управленец – технолог, управленец – конструктор) руководящего работника школы следующих компонентов готовности к управлению процессом воспитания:

– когнитивная готовность – определяется уровнем теоретических знаний;

– операционная готовность – определяется умениями как средствами реализации функций управленческой деятельности;

– мотивационная готовность – проявляется в способности создавать условия для определения, формирования и развития мотивов (потребностей, интересов, установок, личностной значимости и смысла) всех субъектов процесса воспитания.

3. Выявление профессиональных затруднений руководящего работника в управлении процессом воспитания. Выявление причин, их порождающих, определение мер по их устранению [2, с. 119].

Подготовка не сводится только к изучению фактов и концепций менеджмента в сфере образования, а предполагает развитие навыков их использования для более эффективной управленческой деятельности. Пропагандируется практико-ориентированный подход и формат смешанного обучения, который проявляется в специфике учебных заданий, характере ведения учебных занятий, особенностях освоения учебных материалов.

При обучении любого менеджера на первый план выходит обучение управлению, основанное на разборе ситуаций; это касается и подготовки руководящих работников к управлению процессом воспитания. Подготовка строится на принципах активного обучения. Лучший способ развития необходимых компетенций – тренировка через моделирование действий, проведение тематических дискуссий, деловых игр, что дает реальные возможности обмениваться управленческими инструментами и опытом, а также умением искать то или иное решение через оценку альтернативных идей и действий. Свободное общение в подгруппах позволяет обучающимся оперировать знаниями, полученными в процессе самостоятельной работы, обмениваться опытом, идеями относительно своей профессиональной деятельности, что способствует решению управленческих проблем, принятию и реализации управленческих решений.

Алгоритм принятия управленческого решения можно представить в следующем виде:

1. Сбор максимального количества информации от всех участников ситуации, независимо от уверенности в каждом из источников.

2. Формулирование возникшей проблемы.

3. Оценка своих компетенций для ее разрешения.

4. Переадресация вопроса компетентному лицу в случае недостатка компетенций.

5. Оценка необходимого функционала для решения вопроса, определение исполнителей, которые будут участвовать в принятии и исполнении управленческого решения.

6. Формулировка необходимых результатов (ситуации после устранения проблемы).

7. Определение действий, необходимых для достижения результатов, и ответственных за эти действия.

8. Оценка последствий принятых управленческих решений.

9. Возвращение к этапу 7 в случае преобладания негативных последствий.

10. Доведение управленческого решения до исполнителей в случае преобладания позитивных результатов и последствий.

11. Контроль хода действий и исполнения решения.

Основным направлением совершенствования подготовки руководящих работников к управлению процессом воспитания является переход от преимущественно распорядительного стиля руководства к стратегическому управлению воспитанием. В основе современного понятия стратегического управления лежит учет тенденций развития социума.

Стратегическое управление как одна из функций управления распространяется на долгосрочные цели и действия. Стратегический период имеет существенно большую продолжительность, чем тактический, и для каждого конкретного учреждения такое соотношение является индивидуальным.

Образовательное учреждение как социальный институт и открытая система, встроенная во внешний мир, получает ресурсы из внешней среды и отдает ей созданный продукт. Объектами стратегического управления являются: образовательное учреждение, его подразделения и функциональные зоны, процессы, происходящие в учреждении, направленные на образовательные действия. В качестве субъекта управления выступает человек (группы, организации) на основе самоопределения, находящийся на той или иной ступени организационной структуры управления.

Человек – субъект социального действия – в открытой организации включается в социально значимую продуктивную деятельность как ее соавтор и занимает социальную позицию. Это предполагает осознание субъектом своей личной миссии в обществе, наличие у него сформированной потребности в социальном действии, а также владение механизмами продуктивной совместной деятельности и готовность взять ответственность за свои действия [1].

Предметом стратегического управления являются:

- проблемы, которые напрямую связаны с генеральными целями учреждения;
- проблемы и решения, связанные с каким-либо элементом организации, если этот элемент необходим для достижения целей, но в настоящее время отсутствует или имеется в недостаточном объеме;
- проблемы, связанные с внешними факторами, которые являются неконтролируемыми.

Сущность стратегического управления можно свести к ответу на три вопроса:

1. В каком положении образовательное учреждение находится в настоящее время? Для решения первого вопроса необходима информационная основа с соответствующими данными для анализа прошлых, настоящих и будущих ситуаций.

2. В каком положении оно хотело бы находиться через 3, 5, 10 лет? Второй вопрос отражает такую важную особенность для стратегического управления, как его ориентация на будущее. Необходимо определить к чему стремиться, какие ставить цели.

3. Каким способом достичь желаемого результата? Третий вопрос связан с реализацией выбранной стратегии, в ходе которой может происходить корректировка двух предыдущих этапов. Важнейшими составляющими данного этапа являются доступные ресурсы, система управления, организационная структура и кадровый потенциал, который будет реализовывать данную стратегию.

Стратег – руководящий работник, имеющий все необходимые полномочия и ресурсы для реализации стратегии.

Основными этапами стратегического планирования являются:

1. Определение миссии, видения, целей организации.
2. Анализ факторов влияния окружающей среды и разработка решений с учетом этих факторов.
3. Разработка, оценка и выбор альтернативных стратегий по конкретным подсистемам организации.
4. Разработка и развернутое определение стратегии как программы конкретных действий.
5. Реализация стратегии, оценка результатов и обратная связь.

Представить стратегию можно в виде плана, концепции, программы.

Готовность руководящего работника учреждения образования к управлению процессом воспитания представляет собой результат рефлексивных процессов смыслополагания, лежащих в основе ценностного самоопределения.

1. Жук, А.И. Образование в интересах устойчивого развития – приоритет образовательной политики Беларуси / А.И. Жук, Н.Н. Кошель // Столичное образование. – 2011. – № 2. – С. 3–6.

2. Кабкова, Л.В. Управление процессом воспитания школьников: пособие для руководителей общеобразовательных учреждений, методистов, педагогов / Л.В. Кабкова; под ред. Н.К. Катович. – Минск: НИО, 2007. – 208 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РОЛЕВЫХ ИГР ЖИВОГО ДЕЙСТВИЯ В ПРОЦЕССЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕДАГОГОВ

С.В. Петрусёв,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Процесс повышения квалификации педагогов основывается не только на трансляции обучаемым новых подходов в образовании и воспитании или формировании общих представлений о новых педагогических технологиях. Образовательный процесс будет не полным, если в его ходе не выработать первоначальные профессиональные умения и навыки по применению данных знаний.

Возникшую проблему можно решить, используя при построении образовательного процесса модель обучения посредством опыта. Впервые данная модель обучения была обоснована в конце 70-х годов прошлого

века американцем Д. Колбом, который развил идеи Д. Дьюи, К. Левина и Ж. Пиаже об активизации обучения и интеракции [2].

Исходя из данной модели, процесс обучения имеет циклический характер и состоит из четырех последовательно сменяющих друг друга фаз: конкретного опыта, рефлексивного наблюдения, абстрактной концептуализации и активного экспериментирования.

На фазе **конкретного опыта** предполагается создание условий для приобретения или актуализации обучаемыми какого-либо конкретного жизненного опыта, который впоследствии станет предметом анализа.

Далее происходит дополнение приобретенного опыта разносторонним анализом в ходе коллективной или индивидуальной работы. Для этого служит переход к фазе **рефлексивного наблюдения**, которая позволяет обучаемым проанализировать полученный опыт и подготовить определенные выводы. Прохождение этой фазы дает возможность подтолкнуть обучаемых к поиску самостоятельных ответов на вопросы, поставленные преподавателем. Без подобного анализа приобретенный опыт может остаться невостребованным.

На фазе **абстрактной концептуализации** происходит соотнесение собственных выводов и умозаключений обучаемых с научными теориями, имеющими отношение к изучаемому материалу. Их предыдущие выводы получают дальнейшее развитие и формулируются уже на языке гипотез, а потом проверяются на следующей фазе – фазе **активного экспериментирования**. Здесь происходит проверка на практике сформулированных гипотез, использование полученной ранее информации.

Из вышесказанного вытекает, что использование модели Д. Колба в построении процесса обучения педагогов новым технологиям и навыки по использованию изучаемых технологий, но и провести их анализ и коррекцию. Таким образом, цикл обучения смещает акцент активности в образовательном процессе в сторону обучающегося. Это, в свою очередь, требует изменения стратегии организации обучения и поиска новых форм и технологий работы учреждений последиplomного образования.

Одной из таких форм активного обучения могут стать ролевые игры живого действия или ларпы (от англ. – *«larp (live action role playing)»*). Преимущество ролевой игры (как и любой другой игровой педагогической технологии) перед другими формами обучения заключается в том, «что с помощью нее гораздо эффективнее и адекватнее можно моделировать в учебном процессе реалии профессиональной деятельности, причем во всей необходимой ей полноте интеллектуальных, психологических и социальных функций» [3, с. 87].

Использование ролевой игры как формы обучения педагогов при освоении ими новых технологий позволяет разрешить следующие проблемы:

1. Получить или усовершенствовать навыки эффективной коммуникации и межличностного взаимодействия при использовании новых знаний.
2. Используя ролевое моделирование, можно создать ситуацию, в которой через самооценку происходит проблематизация педагогической деятельности, формируется потребность в изменениях, происходит активное вовлечение педагога в процесс обучения [4].
3. Преподаватель имеет возможность создать такие условия, которые позволяют акцентировать внимание обучаемых на тех практических навыках, которые, по его мнению, могут особенно им пригодиться в будущих ситуациях реальной жизни [5].
4. При применении ролевых игр появляется возможность проиграть ситуацию, с которой не удалось справиться в прошлом, с целью ее анализа и обсуждения с экспертами и более опытными коллегами.
5. Появляется возможность изменения отношения к изучаемым знаниям у обучаемых. Обучаемые могут согласиться и принять мнение другого человека или групп, если им предоставить во время игры роли, ставящие их на позиции этого человека или члена этой группы.

Особенно эффективно использование ролевого моделирования в фазе получения опыта. Применение игровой модели на данном этапе позволяет обучаемым на собственном опыте проследить механизмы реализации изучаемой педагогической технологии, а также условия ее успешного проведения. Игра становится своеобразным наглядным пособием, преимущество которого в том, что в ее ходе обучающиеся активно включаются в изучение новой для них формы педагогической деятельности. Данная возможность, по мнению М.В. Кларина, способствует более эффективному усвоению новых профессиональных знаний и умений обучаемыми, создает предпосылки к более деятельному и разностороннему рассмотрению изучаемого вопроса [2, с. 122].

Однако наблюдая за современным отечественным опытом использования ролевых игр живого действия в обучении взрослых, приходится констатировать, что в основном игротехники руководствуются подходами, характерными для педагогики, а не для андрагогики. Доходит до того, что в процесс образования взрослых переносятся игры, рассчитанные на школьников, без их адаптации на иную возрастную аудиторию.

Вместе с тем, еще в 1970 г. американец М.Ш. Ноулс сформулировал ряд основных положений образования взрослых [1].

Данные фундаментальные положения в комплексе с личным опытом наблюдения и использования вышеуказанного метода в образовательном процессе, равно как и описание конкретных исследований и практики зарубежных и отечественных специалистов в области андрагогики, позволили сформулировать ряд особенностей применения сюжетно-ролевых игр во взрослой аудитории.

Во-первых, необходимо учитывать психологические особенности восприятия и усвоения информации взрослым человеком. Если в юном возрасте человек легко усваивает информацию, то в зрелом возрасте – медленно усваивает все новое, но максимально использует уже имеющиеся знания.

В связи с этим новая информация должна представляться целенаправленно, с возможностью соотношения с ранее усвоенной. Темп подачи должен предусматривать полное ее усвоение. Для минимизации конкурирующих интеллектуальных запросов за один раз в ходе игры должна транслироваться только одна идея. В игре необходимо отражать не все факторы, действующие в реальной жизненной ситуации, а только наиболее значимые.

Во-вторых, для взрослых учеба является средством достижения цели, а не целью. Поэтому содержание сюжетно-ролевой игры должно быть ориентировано на профессиональные задачи и профессиональный рост участников. Как следствие, процессом разработки игры должно быть предусмотрено изучение образовательных запросов как ее заказчика, так и участников. Содержанием игры является рассмотрение конкретных тем и проблем, касающихся сферы деятельности участников, а не общенаучные обзорные темы и отвлеченные теоретические проблемы.

В-третьих, взрослый человек – обладатель конкретного профессионального и жизненного опыта. Данный опыт каждого участника игры может выступать ценнейшим источником получения знаний и учебной информации для остальных игроков. Следовательно, сюжетом игры должна быть предусмотрена возможность дискуссии, обмена мнениями. Кроме того, не следует забывать, что послеигровое обсуждение (или дебрифинг) является обязательным условием корректного использования данного метода. С другой стороны, новые знания, умения, навыки, транслируемые игрой, должны опираться не просто на опыт ее участников, но вся разработка игры должна быть связана с нашим культурным пространством. Если сюжетно-ролевая игра не будет учитывать культурных особенностей ее участников, она может не иметь для них никакого практического значения. Как следствие, применение игр западных разработчиков без их адаптации с учетом наших культурных особенностей в образовательном процессе является грубой и недопустимой ошибкой.

В-четвертых, взрослый обучающийся больше ориентируется на получение конечного результата и обучение тому «как сделать». По материалам исследований, 80 % взрослых слушателей рассматривают получение практической информации как основную мотивацию своего обращения на курсы.

Данное условие выполняется в случае, если в ходе сюжетно-ролевой игры участники работают над конкретным продуктом. Так, например, в игре можно разобрать или проанализировать конкретные ситуации и стратегии поведения в них.

Таким образом, знание основ андрагогики является необходимым условием для разработки и успешного использования ролевых игр живого действия в образовательном процессе со взрослой аудиторией.

1. Змеев, С.И. Андрагогика: основы теории, истории и технологии обучения взрослых / С.И. Змеев. – М.: ПЕР СЭ, 2007. – 272 с.
2. Кларин, М.В. Инновации в мировой педагогике: обучение на основе исследования, игры, дискуссии (анализ зарубежного опыта) / М.В. Кларин. – Рига, 1995. – 248 с.
3. Краснов, Ю.Э. Игра как педагогическая форма / Ю.Э. Краснов // Психологія. – 1996. – Вып. 5. – С. 84–103.
4. Немова, Н.В. Управление методической работой в школе / Н.В. Немова. – М.: Сентябрь, 1999. – 176 с.
5. Турнер, Д. Ролевые игры. Практическое руководство / Д. Турнер. – СПб.: Питер, 2002. – 284 с.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ СОПОСТАВИТЕЛЬНЫХ НОРМ

*Н.И. Приступа, канд. пед. наук, доцент, А.С. Голенко, канд. пед. наук, доцент,
А.В. Шаров, канд. пед. наук, доцент, Е.Г. Герасименко,
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
Республика Беларусь*

Введение. В специальной литературе [1, 2] накоплено достаточно много сведений, указывающих на наличие тенденции к снижению физической подготовленности учащейся молодежи. Подобные факты отмечаются и среди студентов факультетов физического воспитания.

Однако для освоения спортивно-педагогических дисциплин учебного плана необходим, как минимум, достаточный уровень физической и функциональной подготовленности, позволяющий успешно справиться с освоением практической части этих учебных предметов.

Таким образом, возникает необходимость разработки научно обоснованных норм для оценки физической подготовленности студентов факультетов физического воспитания с целью совершенствования управления физическим состоянием студентов как фактора, существенным образом влияющего на успешность освоения практической части гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики, плавания, лыжного спорта, спортивных единоборств, атлетизма и др.

Разработанные нормы позволят преподавателям, осуществляющим учебный и учебно-тренировочный процесс, обеспечить контроль и оценку уровня физической подготовленности студентов, а в дальнейшем, используя дифференцированные и индивидуальный подходы, успешно управлять ее развитием [3].

Цель работы – разработка сопоставительных норм и оценка физической подготовленности студентов факультета физического воспитания.

Методы исследования. Для определения уровня физической подготовленности нами использовались следующие тесты: прыжок в длину с места; челночный бег 4×9 м; подтягивание на перекладине; бег на 30 м; наклон вперед; бег 1500 м.

В исследовании приняли участие 256 юношей и 141 девушка (студенты 1–4-го курсов факультета физического воспитания).

Результаты тестирования были подвергнуты математико-статистической обработке с вычислением среднего арифметического и среднего квадратического отклонения, на основе которых разрабатывались сопоставительные нормы.

На основании рекомендаций, принятых в спортивной метрологии, нами определены пять уровней (классификационных групп) физической подготовленности студентов и студенток факультета физического воспитания 1–4-го курсов, прошедших тестирование.

Применительно к нашему исследованию это следующие уровни подготовленности: очень низкий, низкий, средний, высокий, очень высокий. По мнению ряда специалистов выделение такого количества уровней подготовленности является наиболее оптимальным при проведении подобных исследований.

Обсуждение результатов. В таблице 1 приведены суммарные показатели распределения комплексной оценки студентов 1–4-го курсов (юноши) факультета физического воспитания по уровням физической подготовленности.

Таблица 1 – суммарные показатели распределения студентов 1–4-го курсов факультета физвоспитания (юноши) (n – число участников, % - процент от выборки)

Уровни физической подготовленности	Словесная характеристика	Баллы	Количество и % по курсам							
			1-й курс		2-й курс		3-й курс		4-й курс	
			n	%	n	%	n	%	n	%
Очень низкий	Почти удов.	1	1	1,8	1	2,1	1	1,4	1	1,25
		2	2	3,5					3	3,8
Низкий	Удов.	3			1	2,1	3	4,2	1	1,25
	Весьма удов.	4	8	14	4	8,5	4	5,6	9	11,3
Средний	Почти хорошо	5	7	12,3	5	10,6	13	18,1	11	13,8
	Хорошо	6	25	43,9	27	57,4	30	41,7	30	37,8
Высокий	Очень хорошо	7	9	15,8	4	8,5	11	15,3	7	8,8
	Почти отлично	8	2	3,5	5	10,6	9	12,5	10	12,5
Очень высокий	Отлично	9					1	1,4	3	3,8
	Превосходно	10							5	6,3

Таблица 2 – суммарные показатели распределения студентов 1–4-го курсов факультета физвоспитания (девушки) (n – число участников, % - процент от выборки)

Уровни физической подготовленности	Словесная характеристика	Баллы	Количество и % по курсам							
			1-й курс		2-й курс		3-й курс		4-й курс	
			n	%	n	%	n	%	n	%
Очень низкий	Почти удов.	1					1	3,1		
		2					1	3,1	3	7,3
Низкий	Удов.	3	3	15,8	3	7,7	1	3,1	3	7,3
	Весьма удов.	4			3	7,7	4	12,5	3	7,3
Средний	Почти хорошо	5	1	5,27	8	20,5	5	15,6	7	17,1
	Хорошо	6	10	52,6	13	33,3	13	40,6	10	24,4
Высокий	Очень хорошо	7	4	21,1	9	23,1	5	15,6	9	22
	Почти отлично	8			2	5,1	1	3,1	4	9,8
Очень высокий	Отлично	9	1	5,27						
	Превосходно	10			1	2,6	1	3,1	2	4,9

Данные таблицы 1 свидетельствуют, что свыше половины студентов 1-го курса (56,2 %), 68 % студентов 2-го курса, 59,8 % студентов 3-го курса и 51,6 % студентов 4-го курса имеют средний уровень физической подготовленности.

Высокий уровень подготовленности отмечался у 19,3 % студентов 1-го курса, 19,1 % студентов 2-го курса, 27,8 % студентов 3-го курса и 21,3 % студентов 4-го курса.

Очень высокий уровень был выявлен лишь у студентов 3 и 4-го курсов (1,4 и 10,1 % соответственно).

Наиболее высокий процент студентов, имеющих низкий и очень низкий уровень физической подготовленности, установлен на 1-м курсе – 17,3 % и 4-м курсе – 16,3 %.

Анализ распределения студенток 1–4-го курсов по уровням физической подготовленности показал (таблица 2), что, как и юношей, свыше половины студенток первого курса (57,9 %), 53,8 % студенток 2 курса, 56,2 % студенток 3-го курса и 41,5 % студенток 4-го курса имеют средний уровень физической подготовленности.

Высокий уровень подготовленности наблюдался у 26,4 % студенток 1-го курса, 28,2 % студенток 2-го курса, 18,7 % студенток 3-го курса и 31,8 % студенток 4-го курса.

Очень высокий уровень был выявлен у 5,3 % студенток 1-го курса, 2,5 % студенток 2-го курса, 3,1 % студенток 3-го курса и 4,9 % студенток 4-го курса.

Количество студенток, характеризующихся низким уровнем физической подготовленности, стабильно на всех четырех курсах (15,8, 15,4, 15,6 и 14,6% с 1 по 4-й курс соответственно).

Очень низкий уровень выявлен лишь у студенток 3 и 4-го курсов (3,6 и 7,3 % соответственно)

Полученные результаты свидетельствуют о том, что более половины студентов (юноши и девушки) характеризуются средним уровнем физической подготовленности.

Количество студентов, имеющих высокий и очень высокий уровень физической подготовленности увеличивается на предвыпускном (юноши) и выпускном (юноши и девушки) курсах.

Число юношей, имеющих низкий и очень низкий уровень физической подготовленности колеблется в диапазоне от 11 до 17 % у юношей. У девушек очень низкий уровень отмечался только на предвыпускном и выпускном курсах. Количество студенток с низким уровнем физической подготовленности оставалось стабильно неизменным 15,8–14,6 % от 1 к 4-му курсу.

1. Желобкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие / М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов – Минск, 2004. – 212 с.

2. Загrevская, А.И. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем в педагогических вузах. / А.И. Загrevская – ХДПУ, 2003. – 104 с.

3. Должные нормы разносторонней физической подготовки юных бегунов на короткие и средние дистанции: метод. рекомендации – М.: ВНИИФК, 1984. – 24 с.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

ОСОБЕННОСТИ МОТОРНОЙ АКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВУЗА

М.В. Пуренок, канд. биол. наук, С.В. Овчинникова,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Особенностью умственного труда, включающего мыслительный и эмоциональный компоненты, является переработка и интеграция огромного объема информации в условиях напряжения сенсорных систем и длительной гипокинезии. Интенсификация умственного труда на фоне ограничения объема движений приводит к ослаблению физического статуса. Вследствие недостаточности двигательной активности возникает состояние гиподинамии, характеризующееся комплексом отрицательных морфофункциональных изменений в организме, приводящих в итоге к снижению активности функциональных систем и устойчивости к различным неблагоприятным факторам. При отсутствии систематических занятий физическими упражнениями происходят негативные изменения в деятельности ЦНС, что является причиной повышенной утомляемости, снижения физической и умственной работоспособности, производительности труда. Нейрофизиологической основой отдыха служит переключение нагрузки нервных центров при смене видов деятельности, которое зависит от особенностей выполняемой работы [1, 2, 3].

Количество и объем движений, связанных с перемещением тела в пространстве, обусловлены образом жизни и особенностями профессиональной деятельности. Учитывая пол, возраст и вес определяют средние суточные энергозатраты, которые, в свою очередь, в норме должны соответствовать калорийности пищевого

рациона. В зависимости от энергетической стоимости труда представителей основных профессий определяется его интенсивность. К первой группе (работники преимущественно умственного труда) относятся руководители, педагоги (кроме спортивных), ученые и т. п. Работу преподавателя неспортивных дисциплин учреждения высшего образования оценивают как очень напряженный, но легкий по тяжести труд [1, 2].

Чтобы реализовать достаточную для сохранения и укрепления здоровья двигательную активность человеку в постиндустриальном обществе в условиях дефицита свободного от работы времени необходимо прилагать определенные дополнительные усилия. Зачастую представляет проблему рациональная организация режима дня, недельного цикла и распределения времени на различные виды активности. Менее 5000 шагов в день характеризует «сидячий образ жизни», значение индекса до 7499 свидетельствует о низкой двигательной активности, 10 тысяч шагов в день считается условным порогом активного образа жизни здорового взрослого человека, 12500 и более – показатель высокоактивного стиля жизни [4].

По данным Медицинской ассоциации США, постоянный контроль уровня собственной двигательной активности с помощью шагомеров приводит к существенному повышению мотивации и увеличению физической активности занимающихся [5]. Самодисциплина проявляется в комплексном изменении поведенческих установок, определяющих регулируемые факторы среды (рацион питания, режим двигательной активности, вредные привычки), побуждая к ведению здорового образа жизни, что в конечном итоге приводит к улучшению популяционного здоровья.

Целью данного исследования было изучение характера и динамики привычной, т. е. устойчиво проявляющейся в процессе обычной жизнедеятельности, суточной двигательной активности преподавателей методом шагометрии – ежедневного подсчета локомоций с помощью пedometra (шагомера). Использовался электронный шагомер GCC производства КНР [6], который, согласно инструкции, носился на брючном ремне. Принцип работы прибора основан на регистрации каждого шага встроенным акселерометром и отражением нарастающей суммы на табло.

Измерения проводились в октябре–декабре 2011 года в г. Минске. Объектом исследования стали преподаватели:

1. Мужского пола, работающий в двух вузах (основной вид проводимых занятий – лекции и семинары, т. е. преимущественно интеллектуальная и ораторская деятельность в вертикальном положении тела), 34 года, рост 173 см, масса 75 кг. График работы – 6 дней в неделю, с 8.00–8.30 до 18.00–19.30 (пробуждение в будние дни 5.50, отход ко сну 22.30–23.50). Выходной день – воскресенье, вид отдыха – преимущественно малоподвижный.

2. Женского пола (лекции и практические занятия по оздоровительной физической культуре), 39 лет, рост 172 см, масса 67 кг. График работы – 5 дней в неделю.

Места жительства и работы расположены в разных частях города, передвижение пешком и на общественном транспорте. Перемещения в жилище, в том числе ежедневная 10-минутная утренняя гигиеническая гимнастика, не учитывались. Дополнительные формы физической активности у обоих спорадические. Результаты исследования представлены на рисунке.

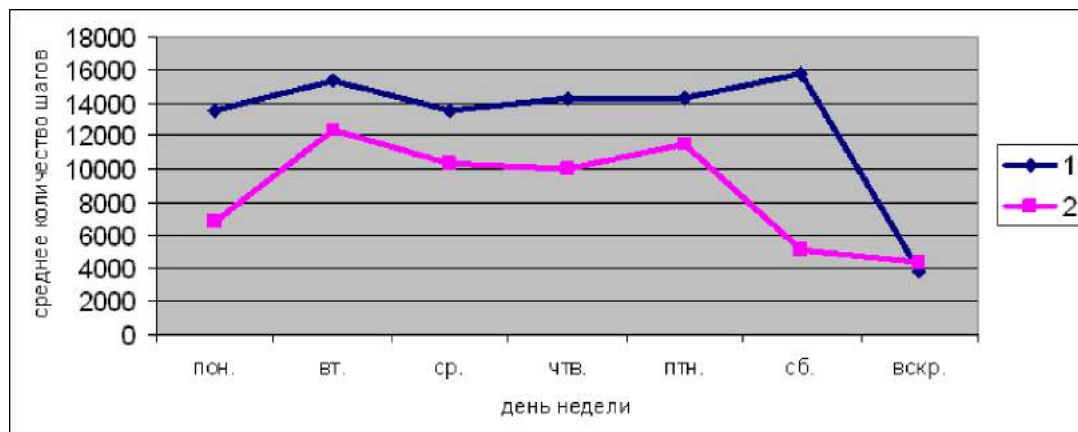


Рисунок – Недельная динамика количества локомоций (расшифровка легенды в тексте)

Как видно из графика, в целом в течение рабочей недели сложился стабильный ритм моторной активности. У преподавателя-мужчины она оказалась в 1,4 раза выше, чем у коллеги-женщины.

Среднее количество шагов в рабочий день у мужчины было 14 415 при 1200–1350 шагах в час, в то время как в выходной – 3792. Величина пройденного за сутки расстояния порядка 10 и 2,5 км соответственно. То есть, каждый будний день совершалось в 3,8 раз больше движений, чем за воскресенье. Столь резкий перепад в недельном цикле является примером нерациональной организации труда и отдыха, приводящей, среди прочего, к субъективному чувству полного упадка сил к концу рабочей недели и объективному состоянию хронического утомления.

ческого утомления. При такой динамике фактически отсутствует возможность постепенного вработывания в начале рабочей недели.

С учетом воскресений среднее количество шагов в день за период наблюдений составило 12 563. Минимальное отмеченное количество локомоций составило 3241 за сутки, максимальное – 23 326 (разница в 7,2 раза). В дни работы по совместительству число локомоций увеличивалось на 1800–2300. Средненедельное количество локомоций за 3 месяца наблюдений увеличилось в 1,4 раза.

Среднее количество шагов в рабочий день у женщины было 10 196, в то время как в выходной – 4762, что составляет порядка 7,5 и 4 км соответственно. То есть каждый будний день совершалось в 2,2 раза больше движений, чем за субботу–воскресенье. Сама динамика двигательной активности в недельном цикле более физиологичная. Минимальное отмеченное количество локомоций составило 3603 за сутки, максимальное – 17 901 (разница в 5 раз). Среднее количество шагов в день за весь период наблюдений составило 8857. Количество локомоций от первой до последней недели возросло в 1,2 раза.

Судя по полученным в рассмотренных частных случаях данным, минимальным порогом двигательной активности является 3200–3600 шагов в день.

Таким образом, исходя из полученных данных, не всегда достаточно оснований для однозначного утверждения о гипокинезии у работников умственного труда даже при отсутствии занятий спортом или другими дополнительными формами физического воспитания. Тем не менее, можно отметить однообразие характера выполняемых движений и неравномерность нагрузок в двигательном режиме педагогов высшей школы между рабочими и нерабочими днями, явно выраженную гипокинезию в выходные дни.

В ходе наблюдений выявлена тенденция к увеличению суммарной величины локомоций, которую можно объяснить эффектом повышения внутренней мотивации к двигательной активности при систематическом самоконтроле.

1. Булич, Э.Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – Киев: Олимп. литература, 2003. – 424 с.

2. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский – М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2003. – 512 с.

3. Эколого-социально-медицинские технологии формирования популяционного здоровья / И.А. Бочарова [и др.]; под общ. ред. Е.А. Меерсон. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 1999. – 460 с.

4. How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health / C.Tudor-Locke [et al.] // Sports Med. – 2004. – № 34 (1). – Р. 1–8.

5. Using pedometers to increase physical activity and improve health / Bravata D.M. [et al.] // The Journal of the American Medical Association. – 2007. – 298 p. – Р. 2296–2304.

6. «Глобальный вызов или всемирное детское состязание» – инициатива против гиподинамии и ожирения (на англ. яз.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gettheworldmoving.com>.

ФАКТОРЫ РОСТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА В СИСТЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Е.А. Ротмирова, канд. пед. наук, доцент,
Минский областной институт развития образования,
Республика Беларусь

В современной социокультурной ситуации рынок труда выдвигает особые требования не столько к наличию знаниевого потенциала работника, а сколько к степени его ответственности, активности, творчества, коммуникабельности, профессиональной компетентности. В условиях рыночных отношений адекватные современным реалиям компетенции важны «как молодым специалистам, так и тем, кому нужно изменять свою ментальность в системе переподготовки и повышения квалификации», поэтому актуальна «проблема необходимости формирования и развития нового качества педагогического образования с обновленным составом ключевых компетенций профессиональной жизнеспособности специалистов» [2].

Компетентностный подход как ведущий в профессиональном образовании определяет «степень подготовки специалиста соответствующего уровня и профиля, свободно владеющего своей профессией и ориентированного в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту [1]. Если профессионализм чаще всего выступает в качестве определенной личностной предпосылки, условия успешной профессиональной деятельности, то профессиональная компетентность рассматривается исследователями с точки зрения подготовки специалистов как характеристика, уровень, этап профессионализации, развития профессиональной культуры и мастерства (И.Ф. Исаев, Н.В. Кухарев, Л.М. Митина, Е.И. Пассов, В.А. Сластенин и др.).

Таким образом, на первый план выходит идея роста профессиональной компетентности, акмеологичности подготовки специалистов в условиях перехода от базового к дополнительному и самообразованию.

В системе непрерывного педагогического образования задачи повышения квалификации получают свое решение в аспекте создания условий, выявления факторов роста профессиональной компетентности. Профессиональную компетентность педагога исследователи характеризуют через: систему предметных, дидактических и воспитательных компетенций; наличие когнитивного, коммуникативного, мотивационно-ценностного и эмпирического компонентов; развитие интеллектуального, творческого потенциала специалиста (С.П. Рошин, В.М. Соколинский и др.). Перманентный процесс роста профессиональной компетентности специалистов образования, реализуемый в развивающих ситуациях повышения квалификации, призван рассматриваться не только как новый интеллектуально-познавательный ресурс, но и присвоенный, базирующийся на системе определенных факторов, продуктивный опыт.

В нашем понимании, профессиональная компетентность педагога, эффективность ее роста определяется системой внутренних и внешних акмеологических факторов. К интернальным (внутренним) акмеологическим факторам, обусловленным задачами роста профессионализма (личностно и профессионально-ориентированные), можно отнести: мотивационную, эмоционально-волевую, аксиологическую, содержательно-технологическую направленность.

Мотивационная направленность специалиста характеризуется высоким уровнем мотивации к достижению наивысших результатов в профессиональной деятельности. Эмоционально-волевая направленность раскрывается через проявление аутопсихологической компетентности, эмоциональную устойчивость, гибкость в решении педагогических проблем. Аксиологическая направленность обуславливается адекватной самооценкой педагогом своих возможностей, осознанием и проявлением профессионально и личностно-ценностных установок, стереотипов мышления, смыслов. Содержательно-технологическая направленность личности педагога определяется наличием опыта профессиональной педагогической деятельности, присвоенного и реализуемого на уровнях исполнения, аналогии, поиска, авторства, представления.

Экстернальные (внешние) факторы роста профессиональной компетентности образуют культуросообразную образовательную среду, которая выступает открытым новообразованием, развивающимся в системе трех ярусов: 1-й - профессиональная деятельность (в условиях занятий с учащимися), 2-й - дополнительное образование (процесс повышения квалификации), 3-й - самообразование педагога. Основными структурными компонентами данной образовательной среды выступают: субъект-субъектный (взаимоотношения участников профессиональной деятельности, образовательного процесса), культурно-образовательный (содержательно-технологическая система (инструктивно, информационно-содержательный (концепции, программы, план, учебники, учебные пособия, пособия и др.) и технологический инструментарий), предметно-пространственный (пространственная структура помещений и их материальное, материально-техническое оснащение).

Проявление функционального творческого потенциала на уровне трех ярусов культуросообразной образовательной среды способствует раскрытию, активизации внутренних факторов роста профессионализма. Рассмотренные факторы выступают как факторы-стимуляторы, гарантирующие установку на успешность деятельности, профессионализацию педагога как специалиста образования.

Поскольку в содержании этого процесса присутствует не только содержательно-технологическая направленность, но и мотивационная, эмоционально-волевая и аксиологическая, думается, что эффективность повышения квалификации относительно роста компетентности педагога невозможна без изменения профессиональных показателей по каждому из факторов.

Для решения этой задачи не всегда подходят традиционные практики и механизмы. По мнению специалистов-андрагогов, в системе дополнительного образования (повышения квалификации) не всегда работают механизмы согласования запросов педагогов-практиков и предложений самой системы. Изучение профессиональных потребностей, различные «вариативные» курсы не решают проблемы, поскольку отражают точку зрения системы повышения квалификации [3]. В качестве ответа на выявленную проблему предлагаются дидактические варианты, которые ориентированы на разрешение глобальных или отдельных узких задач: в области содержания (актуализация новой информации для развития личности и профессионализма педагога; интегративный принцип отбора содержания обучения; открытость содержательных ресурсов); технологии (открытый и свободное определение индивидуального образовательного маршрута; вариативность программ; широта выбора методического инструментария; дифференциация и интерактивность обучения); кооперации (взаимодействие и сотворчество участников образовательной деятельности).

Полагаем, технологические особенности подготовки педагогов в направлении их успешности, мастерства призваны определяться прогнозируемостью, гибкостью и оперативностью, опорой на динамику потребностей, наличием критериев качества. В системе дополнительного образования процесс повышения квалификации необходимо строить не только с учетом проблем профессиональной деятельности, а используя культурно ориентированные технологии, позволяющие эти проблемы решать, давая ответы на вопросы: «зачем и для чего это делать, что делать, как, каким образом, с помощью чего?».

Предлагаемая нами модель роста (развития) профессиональной компетентности педагога отражает идею синтеза различных технологических механизмов педагогической и культурной деятельности педагога, транслирующих имиджевый образец успешной педагогической практики. Отображает целеценностный, содержательно-технологический, культурно-управленческий, продуктивный, презентационно-внедренческий аспекты, обусловленные классификационными характеристиками каждого технологического механизма. Функциональное сопровождение данной модели обеспечивает учебно-методический комплекс. В его составе разработанная программа (включает интерактивную и дистантную составляющие); портфолио педагога (относительно профессиональной позиции), рекомендации по обобщению образцов успешной деятельности, проектированию авторских замыслов); сборник модельных образцов эффективных технологических актов; комплект презентационных образовательных материалов.

Таким образом, для современных педагогов предлагается не просто опыт эффективной педагогической практики, а технологический механизм культурно ориентированного решения новых проблем по совершенствованию содержания образования и системы его управления, роста профессиональной компетентности в системе повышения квалификации.

1. Лисицына, Т.А. Российская версия модели специалиста XXI века: между homo faber и homo sapiens / Т.А. Лисицына // Язык образования и образование языка: материалы IV всерос. науч.-практ. конф. – Великий Новгород: НовГУ, 2005. – Вып. 7. – С. 61–64.

2. Третьяков, П.И. Профессиональная жизнеспособность и компетенция педагогов-руководителей как показатели качества образования / П.И. Третьяков // Педагогическое образование и наука. – 2004. - № 2. – С. 43–56.

3. Фишман, Л. Проблемы повышения квалификации и опыт их решения / Л. Фишман // Новые знания. – 2004. – № 4. – С. 14–16.

ЗНАЧИМОСТЬ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА В РАЗРАБОТКЕ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (НА ПРИМЕРЕ АГРАРНОГО ВУЗА)

В.И. Рудницкий, канд. пед. наук, профессор,

Белорусский государственный университет физической культуры,

А.К. Сучков,

Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины,

Республика Беларусь

В статье обоснована необходимость использования вариативного компонента при разработке программ для учебного процесса по «Физической культуре». Также дано обоснование повышения уровня физической подготовленности студентов аграрного вуза на основе разработанной методики занятий спортивной борьбой в аграрном вузе.

Учебная дисциплина «Физическая культура» в настоящее время, как и на протяжении прошлых десятилетий, призвана решать задачи физического воспитания студентов. Обязательное посещение занятий и выполнение зачетных требований является положительным моментом в современных условиях динамично развивающегося общества лишь при условии вариатизации и дифференциации учебно-воспитательного процесса, гуманистической ориентации на интересы и возможности учащихся. Жесткая унификация учебных программ, шаблонные формы и методы педагогической деятельности не находят одобрения как в среде учащейся молодежи, так и у преподавателей. Исходя из этого, планировать учебный процесс по физической культуре необходимо с позиций личностно-ориентированного подхода к выбору средств, методов и форм физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающего творческую самореализацию студента (принцип гуманизации). В то же время выбор студентами вида спорта для неуглубленного изучения на учебных занятиях необходимо увязывать с физической подготовкой к предстоящей профессиональной деятельности (принцип прикладности). Построенные таким образом учебные занятия будут иметь направленность профессионально-прикладной физической подготовки, которая в настоящее время в рассматриваемых нами аграрных вузах носит лишь декларативный характер.

Цель статьи – обоснование необходимости использования вариативного компонента при разработке учебных программ по курсу «Физическая культура» для подготовки студентов аграрных вузов к работе в аграрном секторе.

Анализ источников

При изучении исторически сложившихся концепций и принципов системы высшего аграрного образования следует отметить научные труды профессора И.А. Стебута, выпускника Горы-Горецкого земледельческого института 1854 г., одного из основоположников отечественной агрономии. Главной целью «сельскохо-

зяйственного воспитания» И.А. Стебут считал формирование у молодого специалиста здорового организма и основанных на этом фундаменте работоспособности, терпеливости, сильной воли, ровного характера, а также привычки к труду и простоте в жизненной обстановке, которые поддерживают в нем бодрость духа, энергию, свежесть мысли. «Без этого, – говорил И.А. Стебут во вступительной лекции студентам Петровской земледельческой и лесной академии в 1866 г., – при самых лучших других нравственных качествах, при самых основных специальных знаниях человек не в состоянии быть хорошим хозяином» [1]. При этом подчеркивалось, что «сельскохозяйственное воспитание» должно отличаться по формам и методам от воспитания работников других сфер производства, поскольку его объект должен иметь склонность к сельскохозяйственному труду и соответствующему образу жизни.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование и развитие социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [2]. Использование для этой цели потенциала спортивной борьбы как востребованного у студенческой молодежи вида спорта продолжает и сегодня оставаться одним из перспективных направлений в физическом воспитании студентов. Это согласуется с мнением ряда авторов. Так, Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин [3] представляют спортивную борьбу как социальный институт, формирующий личность молодого человека. В.А. Кабачков, А.К. Москатова [4] раскрывают возможности приобретения посредством спортивной борьбы определенных умений как деятельностного компонента в профессионально-прикладной физической подготовке. Тем не менее, по данным В.А. Греховодова [5], в настоящее время не разработаны для широкого круга пользователей учебные программы по видам борьбы в структуре физического воспитания в вузе нефизкультурного профиля, а научные разработки направлены на подготовку высококвалифицированных борцов [6]. С позиций профессионально-прикладной физической подготовки вопросы по разрабатываемой теме – физическое воспитание студентов с неуглубленным изучением вида спорта (вариативный компонент учебной программы) – раскрыты не полностью [7].

Методы исследования: изучение и анализ литературных источников, опрос, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент. Объект исследований – процесс физического воспитания студентов аграрных вузов. Предмет исследования – методика повышения уровня физической подготовленности студентов средствами спортивной борьбы.

Основная часть

Специфика сельскохозяйственного производства требует от специалистов высокого уровня развития физических качеств, необходимых для решения производственных задач. Традиционно физические качества в процессе физического воспитания студентов совершенствуются безотносительно к конкретной трудовой деятельности, и готовность к ней достигается лишь частично, что подтверждает отрицательная динамика уровня физической подготовленности студентов аграрных вузов [8]. Одним из вариантов решения указанной проблемы является построение учебного процесса на основе приоритетного развития наиболее важных для производственной деятельности в аграрном секторе физических качеств. Как показывают результаты проведенных нами исследований, наиболее важными физическими качествами для успешной работы в сельском хозяйстве являются выносливость и сила. Следовательно, в физической подготовке студентов аграрных вузов указанным качествам следует отдавать приоритет. Ситуация осложняется низкой мотивацией студентов к учебным занятиям по физической культуре и невостребованностью у современной студенческой молодежи видов спорта, традиционно используемых для развития выносливости и силы.

В проведенном исследовании изучение программно-нормативных документов, социологические опросы, сравнительная характеристика спортивной борьбы и работы в сельском хозяйстве как видов деятельности явились основанием для проведения педагогического эксперимента. Целью эксперимента являлось определение эффективности использования тренировочных средств спортивной борьбы как вариативного компонента учебной программы «Физическая культура» для развития профессионально-значимых физических качеств и повышения общего уровня физической подготовленности студентов аграрных вузов.

В педагогическом эксперименте участвовали студенты УО «БГСХА» (ЭГ: n=16 и КГ: n=16) и УО «ВГАВМ» (ЭГ: n=14 и КГ: n=14) на первом (2004/2005 уч. год), втором (2005/2006 уч. год) и третьем (2006/2007 уч. год) курсах обучения. В контрольных группах (КГ) студенты занимались по базовой учебной программе «Физическая культура» для основных отделений, утвержденной учебно-методическим советом вуза, с использованием традиционных методик развития физических качеств. Экспериментальная группа (ЭГ) занималась согласно разработанной авторской модели по экспериментальной методике. Экспериментальным фактором являлось приоритетное развитие выносливости и силы в специализированных отделениях борьбы. Средствами развития указанных физических качеств являлись упражнения специальной подготовки борца и упражнения общефизической подготовки. Занятия по легкой атлетике, лыжам, а также мероприятия, проводимые для студентов всего курса (потока), согласовывались с учебными планами кафедры физического воспитания и спорта. Согласно рабочей гипотезе, на учебно-тренировочных занятиях построенных таким образом, наиболее качественно совершенствуются все виды выносливости, а также силовые способности.

Уровень физической подготовленности (УФП) студентов УО «БГСХА» и УО «ВГАВМ» определялся по нормативам, утвержденным учебно-методическими советами вуза на основании учебной программы «Физическая культура». Оценки УФП в баллах в начале и в конце формирующего педагогического эксперимента представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1 – Оценки УФП по результатам тестирования студентов БГСХА

Статистические показатели	ЭГ n=16	КГ n=16	Достоверность различий ЭГ и КГ (p)
Исходные (09.2004 г.) $X \pm m$	3,06±0,19	3,00±0,13	0,7737
Итоговые (05.2007 г.) $X \pm m$	3,81±0,10	3,44±0,13	0,0285
Достоверность различий 09.2004 г. и 05.2007 г. (p)	0,0005	0,0038	

Таблица 2 – Оценки УФП по результатам тестирования студентов ВГАВМ

Статистические показатели	ЭГ n=14	КГ n=14	Достоверность различий ЭГ и КГ (p)
Исходные (09.2004 г.) $X \pm m$	3,00±0,21	3,14±0,21	0,6349
Итоговые (05.2007 г.) $X \pm m$	3,86±0,10	3,43±0,17	0,0081
Достоверность различий 09.2004 г. и 05.2007 г. (p)	0,0011	0,2631	

Эффективность апробированной в формирующем эксперименте авторской методики определилась статистически значимым повышением уровня физической подготовленности, причем у студентов ЭГ оценки исходных показателей достоверно выше оценок студентов КГ.

Анализировать результативность педагогического взаимодействия, реализуемого экспериментаторами, и оценивать эффективность освоения студентами спортивной борьбы в учебном процессе аграрного вуза позволило педагогическое наблюдение. Результаты невключенного наблюдения учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе, контрольных и зачетных тестирований студентов УО «ВГАВМ» (сентябрь–январь 2011 г.) подтверждают отмеченную нами ранее [9] целесообразность использования методик развития физических качеств и повышения общего уровня физической подготовленности посредством неуглубленного изучения выбранного вида спорта. Так, посещаемость учебных занятий по физической культуре студентами в отделениях с неуглубленным изучением видов спортивной борьбы на 18,7 % выше, чем в основных отделениях, оценки УФП выше соответственно на 12,1 %.

Результаты проведенных исследований являются обоснованием использования вариативного компонента (спортивной борьбы) в учебной программе дисциплины «Физическая культура». Теоретическое обоснование базируется на принципах гуманизации и прикладности. Гуманизация обуславливает выбор студентами вида спорта, совершенствование в котором является фактором мотивации к учебным занятиям по «Физической культуре». Прикладность заключается в формировании направленности процесса физического воспитания на подготовку студентов к будущей профессиональной деятельности. Практическое обоснование заключается в том, что определенным образом построенные занятия спортивной борьбой в процессе физического воспитания способствуют эффективному развитию у студентов аграрных вузов необходимых для их будущей профессиональной деятельности физических качеств и повышению общего уровня физической подготовленности.

Заключение

В Республике Беларусь в последнее десятилетие исследования в области физической культуры направлены на формирование личностно ориентированной и здоровьесберегающей системы физкультурного образования, предусматривающей освоение не только двигательных, но и интеллектуальных, мировоззренческих, информационных и других ценностей физической культуры. Специалисты отмечают, что необходимо совершенствовать учебный процесс по физической культуре с учетом личностной ориентации занимающихся в выборе средств, методов и форм физкультурно-спортивной деятельности, которая оптимально соответствовала бы потребностям и возможностям студентов. Вместе с тем, готовность выпускников вузов к выполнению своих профессиональных обязанностей достигается в настоящее время лишь частично, что подтверждает сохраняющаяся отрицательная динамика уровня физической подготовленности студентов. Представленные в настоящей статье результаты исследований указывают на возможные решения проблем подготовки специалистов аграрного профиля.

Выводы

1. Для эффективного повышения уровня физической подготовленности студентов следует в большей степени использовать тренировочные средства популярных у данного контингента видов спорта.

2. Программно-нормативным обеспечением учебного процесса в этом случае будут являться учебные программы «Физическая культура» с вариативным компонентом, формирующим устойчивую мотивацию студентов к учебным занятиям.

3. Обеспечение в методическом плане – разработанные методики совершенствования наиболее значимых для производственной деятельности физических качеств.

1. Стебут, И.А. Избранные сочинения: в 2 т. / И.А. Стебут. – М., 1957. – Т. 2. – С. 484–557.

2. Физическая культура: типовая учебная программа для высш. учеб. заведений / В.А. Коледа [и др.]. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

3. Болтиков, Ю.В. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучающихся в секциях спортивной борьбы / Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин // Теория и практика физической культуры. – 2001, № 2. – С. 45–46.

4. Кабачков, В.А. Спортивная борьба как средство профессионально-прикладной физической подготовки / В.А. Кабачков, А.К. Москатова // Спортивная борьба. – 1977. – С. 77–80.

5. Греховодов, В.А. Спортивная борьба: проблемы методического обеспечения / В.А. Греховодов // Теория и практика физической культуры. – 2005, № 4. – С. 63.

6. Игуменов, В.М. Методика и организация научных исследований по спортивной борьбе / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 54 с.

7. Наскалов, В.М. Особенности организации рейтингового контроля в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов / В.М. Наскалов // Теория и практика физической культуры. – 2002, № 10. – С. 55–59.

8. Рудницкий, В.И. Повышение уровня физической подготовленности студентов на занятиях спортивной борьбой в аграрном вузе / В.И. Рудницкий, А.К. Сучков // Мир спорта. – 2009, № 1. – С. 34–38.

9. Рудницкий, В.И. Разработка экспериментальной программы по спортивной борьбе как средства повышения уровня физической подготовленности студентов аграрного вуза / В.И. Рудницкий, А.К. Сучков // Мир спорта. – 2009, № 2. – С. 38–42.

СОЦИАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ БИЗНЕСА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СПОРТА

В.Н. Самойлюк,

Брестская организация Белорусской теннисной федерации,
Республика Беларусь

Общественное объединение «Белорусская теннисная ассоциация» (БТА) было основано в 1993 г. С этого же года она является полноправным членом организации «Теннис Европа» и Международной теннисной федерации (ITF). Благодаря этому, начиная с 1994 г., национальные команды Республики Беларусь по теннису получили возможность представлять свою страну на мировом уровне в розыгрышах Кубка Д'виса (чемпионат мира среди мужских команд) и Кубка Федерации (чемпионат мира среди женских команд).

В августе 2009 г. состоялась отчетно-выборная конференция Белорусской теннисной ассоциации, в ходе которой она была преобразована в Республиканское общественное объединение «Белорусская теннисная федерация», ее новым председателем стал председатель общего собрания акционеров ЗАО «Белтехэкспорт» В. Пештиев.

Помимо компании «Белтехэкспорт», партнерами Белорусской теннисной федерации сегодня являются ИП «Велком» (первый оператор сотовой связи стандарта GSM в Беларуси, официальный спонсор этапов соревнований Кубка Дэвиса по теннису, проходящих в Беларуси и за рубежом), группа компаний Белконтон (оптовые и корпоративные продажи канцелярских товаров и офисной техники), СП ЗАО «Милавица» (один из крупнейших производителей женского белья в Восточной Европе), ЗАО «Спорт-пари» (первый оператор электронных интерактивных игр на территории Республики Беларусь), ОАО «Криница» и ряд других.

Свой вклад в развитие большого тенниса в Брестской области, проведение открытых турниров и первенств, других соревнований по этому виду спорта вносит предприятие ООО «Никольстиль» – компания по разработке, производству и продаже женской одежды собственной торговой марки.

Это соответствует миссии предприятия, стремящегося к активному участию в социальной политике, проводимой в регионе органами власти при поддержке предпринимательских структур. Цель социального инвестирования – формирование благоприятной социальной среды для своих работников и территорий своей деятельности, создание условий для стабильности собственной прибыли, получение компанией в перспективе не только экономического, но и ощутимого социального эффекта.

Таким образом, можно констатировать, что повседневная деятельность Белорусской теннисной федерации и ее Брестской областной организации являются хорошим примером для научного анализа места и роли бизнеса в спорте, раскрытия темы социальной ответственности бизнеса (СОБ).

Феномен социальной ответственности субъектов экономической деятельности как научная проблема и накопленный опыт ее реализации имеют определенную историю. Начало дискуссий по данной теме было по-

ложено в первой половине 50-х годов, когда в качестве пионерской публикации выступила работа американского ученого Г. Боуена «Социальная ответственность бизнесмена» (1953 г.). В последующем эта проблематика была достаточно актуальна в исследованиях западных ученых: в 70-е годы она характеризовалась усилением разнообразия дефиниций социальной ответственности, в 80–90-е – сохранением базовых дефиниций и подходов при определенной их трансформации и замещении в альтернативных тематических рамках. [1, с. 14].

Что касается экономики социалистического типа, то ее хозяйствующие субъекты имманентно были социально ответственными, на практике «отвечая» за ЖКХ, больницы, школы, тепло- и энергоснабжение, физическую культуру, спорт, детские сады и другие субъекты и мероприятия, предусмотренные перспективными планами социально-экономического развития (ПСЭР) предприятия.

Различные аспекты экономического хозяйствующих субъектов в условиях переходного периода исследовали такие белорусские ученые, как Д.И. Алехин, Е.М. Бабосов, А.А. Борисов, Г.М. Евелькин, В.А. Клименко, О.В. Кобяк, И.И. Куропятник, Е.Е. Кучко, Н.Е. Лихачев, П.Г. Никитенко, Л.Г. Новикова, А.В. Рубанов, В.И. Русецкая, А.А. Слонимский, Н.Г. Соколова, А.Н. Тур, С.А. Шавель, В.Н. Шимов и др.

В сложных социально-экономических условиях обращение государства, общества и академических кругов к теме социальной ответственности бизнеса напрямую связывается с задачами выхода из экономической рецессии и обеспечения устойчивого инновационного социально-экономического развития Беларуси. По словам руководства страны, «социальная ответственность бизнеса - это не лозунг, это должно быть руководством к действию». [2].

Вместе с тем в силу вполне определенных причин именно в период кризиса и выхода из него способность бизнеса к осуществлению им социальных функций существенно снижается. Это определяется рядом факторов, как объективных, так и субъективных.

Во-первых, неблагоприятное финансово-экономическое положение многих бизнес-организаций приводит, что называется «по умолчанию», к сворачиванию их собственниками социальных программ.

Во-вторых, вместо конкуренции нанимателей за привлечение высококвалифицированных кадров наблюдается конкуренция работников за право занять (сохранить) рабочее место. При этом имеется в виду, что общий уровень конкурентоспособности работников персонала объективно снижается, на фоне чего работодатель может привлечь и удержать кадры высокой квалификации, не неся избыточных затрат.

В-третьих, бизнес-структуры как организации негосударственного сектора имеют большую самостоятельность в формировании кадровой и социальной политики, что нередко чревато нарушениями трудового законодательства. Кроме того, можно также констатировать усиление авторитарных подходов к управлению предприятиями, которое признается оправданным, независимо от его противоречивого влияния на внутрикорпоративную атмосферу.

На практике отмеченные выше факторы проявились, в первую очередь, в заметном сворачивании собственниками бизнес-структур программ своего участия в поддержке физической культуры и спорта. Получается, что финансово-экономический кризис явился своеобразной «лапшевой бумажкой» для выявления того, насколько белорусское бизнес-сообщество является действительно социально ответственным.

Дополнительная актуальность данного вопроса обуславливается и установками Главы государства на совершенствование эффективности функционирования систем здравоохранения, образования, культуры и спорта, создание стимулов для экономического роста на основе раскрепощения субъектов хозяйствования, формирования более благоприятного рыночного бизнес-климата, отказа от преимущественно административного управления.

Как отмечено по этому поводу на совещании по вопросу поддержки организаций физкультуры и спорта, проведенного 26 сентября 2011 года, «спортивные организации должны стремиться максимально зарабатывать финансовые средства своими силами, а не полагаться на госбюджет. В спортивной среде не должны культивироваться иждивенческие подходы».

Следует признать, что некоторые руководители бизнес-структур, по наблюдениям автора, восприняли этот подход как сигнал к еще большему сокращению границ и объемов своего участия в социальных программах, проектах содействия спорту и физической культуре.

Указанное обстоятельство актуализирует научный интерес к адекватной оценке роли субъективного фактора в данном процессе, что может являться темой самостоятельного научного исследования.

В заключение хотелось бы высказать убежденность в том, что процессу формирования социально ответственного бизнеса, его активному участию в поддержке спорта и физической культуры нет разумной альтернативы.

Спорт – не только маркетинговая платформа для стратегической, целенаправленной деятельности общества в привлечении бизнеса к созданию современной спортивной инфраструктуры и условий, которые способствуют достижению высоких результатов на международной арене.

Бизнес и общество – единая взаимосвязанная система. Всей своей деятельностью бизнес воздействует на общество, используя его социальные ресурсы, содействует или тормозит развитие социально-культурных отношений. В свою очередь, понимание того, какую роль должен играть бизнес в нашей стране, необходимо

государству и обществу, поскольку только конструктивное объединение всех возможностей и ресурсов поможет решить накопившиеся в стране экономические социальные проблемы.

1. Благов, Ю.Е. Корпоративная социальная ответственность: эволюция концепции / Ю. Ф. Благов; – Санкт-Петербург: Высшая школа менеджмента, 2010. – 272 с.

2. «План есть. Его надо выполнять»: выступление Президента Республики Беларусь А.Г. Лукашенко на совещании по вопросам социально-экономического развития 30 августа 2011 г. // «Республика». – 2011. – 31 августа. – С. 1.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А.А. Синютин,

Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,
Республика Беларусь

Глобализация представляет собой процесс преодоления отчуждения как экономики любой страны от мировой экономики, так и жизни отдельного человека от жизни человеческого рода в целом, поэтому характеризуется процессами становления и гармонизации «многомерного мира во всех формах проявления». Проявляется глобализация в глобальной информатизации общества, которая инициирует формирование информационно-коммуникативной среды, оказывает содействие развитию разнообразных форм образования, обеспечивает его высокую мобильность. Данная тенденция нашла свое отражение в новых подходах к совершенствованию системы специального образования в Республике Беларусь, что привело к сокращению количества специальных учреждений образования интернатского типа, распространению интегрированного обучения, деятельности центров коррекционно-развивающего обучения и реабилитации, пунктов коррекционно-педагогической помощи, информатизации системы специального образования и др.

Вторая тенденция – открытость. Становление открытого общества связывают с процессами массовой социальной и межкультурной коммуникации, открытости новым: знанию и технологиям, взглядам и культурам, условиям жизни и деятельности, способам общения и средствам реализации творческого потенциала, что требует активного применения в образовательной практике и освоения социальных технологий и гуманитарных способов их применения в любой профессиональной деятельности и повседневной жизни каждого человека. Возрастает потребность в разработке новых социальных и коммуникативных технологий и активном их применении в широкой образовательной практике. В то же время, рассматривая современные образовательные модели обучения с позиций реализации гуманистических подходов, М.Н. Берулова приходит к выводу, что ни в одной из них гуманистическая парадигма образования не нашла своего воплощения. «Любое содержание образования, любые педагогические технологии могут быть средством развития личности только тогда, когда учтены опосредующие внутренние условия». Критерием гуманизации образовательной модели автор считает учет личных и индивидуальных особенностей человека. Данную точку зрения можно считать вполне убедительной, так как в ней находит свое отражение один из основополагающих принципов специальной педагогики.

Третья тенденция – профессиональная самоопределенность – требует от современного человека жизненного, личностного и профессионального самоопределения, умения решать социальные и профессиональные проблемы, стремления и желания повышать уровень своего образования и профессионализма на основе утверждения гуманистического приоритета в образовательных целях.

Особую значимость процессы гуманизации обретают в системе специального образования, особенно в кризисных ситуациях, порождающих ряд проблем, связанных с возможностями социальной реабилитации и адаптации в обществе людей с ограниченными возможностями жизнедеятельности.

Человеческое общество в любой период своего развития формировало отношение к тем своим членам, которые имели нарушения в физической и психической сферах. До недавнего времени в обществе господствовала аксиологическая концепция социальной полезности, согласно которой люди, имеющие ограниченные возможности развития, рассматривались как та часть общества, которая при необходимом обучении становится способной материально обеспечить свое существование, переставая тем самым быть бременем для общества [1].

Особое внимание должно быть отведено преодолению трудностей в волевой подготовке будущих учителей физической культуры, работающих с детьми с психофизическими особенностями. К объективным трудностям можно отнести трудности, которые испытывают будущие учителя в связи со специфическими для избранной деятельности особенностями. Эти трудности обусловлены, на наш взгляд, прежде всего не особенностями личности студентов, а особенностями определенных условий будущей профессиональной деятельности, где потребуются следующие качества:

– необходимость при организации работы с данным контингентом детей проявлять эмпатийные отношения (проницательность, эмоциональная отзывчивость, эмоциональный отклик, осуществляемый в элементарных, (рефлекторных) и в высших личностных формах (сочувствие, сопереживание, сорадование и др.));

– необходимость при выполнении двигательных заданий учащимися соблюдать эмоциональную устойчивость, чтобы не травмировать подвижную психику данного контингента учащихся (способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности и поведении в сложной профессиональной обстановке);

– прогностическое предвидение динамики психофизического развития учащихся специальных учреждений и оптимальная коррекция учебной программы с учетом вектора развития детей;

– необходимость учета эргономических характеристик учащихся технических средств, используемых в процессе организации занятий по физической культуре с детьми, имеющими психофизические особенности (характеристики соответствия техники зрительному, слуховому, тактильному и др. анализаторам человека).

Возрастание гуманистических начал в общественном сознании обусловило иное отношение к лицам с ограниченными возможностями развития. В 1990-е годы под влиянием социально-политических изменений произошел перелом в ценностных ориентациях общества. Начинается освоение новой философии: признание неделимости общества на «полноценных» и «неполноценных» людей. В мировом общественном сознании намечается поворот от культуры полезности к культуре достоинства. В контексте гуманистической личностно ориентированной концепции человек с ограниченными возможностями развития рассматривается независимо от своей дееспособности и полезности для общества как объект особой социальной помощи и заботы, ориентированных на создание ему условий для максимально полной самоактуализации его личности, реализации всех имеющихся возможностей интеграции в общество. В этой связи вопросы гуманизации специального образования выходят на одно из первых мест в специальном образовании [2].

1. Забрамная, С.Д. Изучаем обучая: рекомендации по изучению детей с тяжелой умств. отсталостью: из опыта работы / С.Д. Забрамная, Т.Н. Исаева. – М.: Ин-т общегуманитар. исслед.: Секачев, 2002. – 47 с.

2. Лапшин, В.А. Основы дефектологии: учеб. пособие для поступающих на дефектол. фак. / В.А. Лапшин. – М.: МПГУ, 1992. – 32 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ГЕНДЕРНОЙ КУЛЬТУРЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ КАК УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ГЕНДЕРНОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Г.Е. Смотрицкая,

Научно-методическое учреждение «Национальный институт образования» Министерства
образования Республики Беларусь,
Республика Беларусь

16 августа 2011 года Постановлением Совета министров Республики Беларусь № 1101 был утвержден Национальный план действий по обеспечению гендерного равенства в Республике Беларусь на 2011–2015 годы, который является четвертым программным документом, направленным на обеспечение условий равного участия мужчин и женщин во всех сферах общества.

Целью Национального плана действий по обеспечению гендерного равенства в Республике Беларусь на 2011–2015 годы является координация действий республиканских органов государственного управления, местных исполнительных и распорядительных органов, общественных объединений, направленных на недопущение проявлений дискриминации по признаку пола, и создание условий, обеспечивающих более полную реализацию личностного потенциала женщин и мужчин во всех сферах жизнедеятельности.

Национальный план действий по обеспечению гендерного равенства в Республике Беларусь на 2011–2015 годы предусматривает проведение работы, направленной на внедрение гендерных знаний в систему образования; формирование в общественном сознании необходимости социального равенства мужчин и женщин во всех сферах общественной жизни; укрепление института семьи и семейно-брачных отношений, пропаганду ценностей брака и семьи, достижение гендерного равенства в семейных отношениях, вовлечение мужчин в сферу домашнего труда и процесс воспитания детей; искоренение гендерных стереотипов, связанных с идеей превосходства и доминирования одного пола над другим.

Формирование гендерной компетентности педагогических работников выступает особенно важным направлением продвижения гендерных знаний в систему образования: даже гендерно ориентированная программа факультативных занятий, сценарий внеклассного мероприятия, посвященный гендерной проблематике, не способны достичь своей актуальнейшей цели, если за их реализацию берется педагог, несведущий в вопросах гендерного равенства. В системе повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов образования большое внимание уделяется работе, направленной на формирование профессиональной компетентности специалистов в сфере гендерного и семейного воспитания, социально-педагогической и

психологической поддержки семьи, социальной защиты и охраны материнства и детства, вопросах профилактики насилия и жестокого обращения, торговли людьми.

При этом проведенные нами исследования [1, 2, 3] показали, что в своей практической деятельности педагоги не всегда оказываются способными реализовать идеи гендерного равенства, уйти от транслирования стереотипного восприятия представителей обоего пола, не допускать высказываний, интерпретирующих гендерные отношения в обществе с точки зрения превосходства одного пола над другим и т.п. Это позволяет сделать вывод о том что формирование гендерной культуры педагогических работников как условие эффективности реализации гендерной политики в сфере образования все еще остается актуальной проблемой, требующей незамедлительного решения.

По мнению С.В. Рожковой [4], культура педагога представляет собой совокупность следующих ведущих профессионально-личностных компетенций: личностно-смысловой, социально-культурной, профессионально-исследовательской, коммуникативной, информационной, гендерной. Гендерная компетенция учителя предполагает:

- наличие знаний о гендерных особенностях учащихся и специфике их обучения;
- сформированность понимания предназначения мужчин и женщин в обществе, их статуса, функций и взаимоотношений;
- способность к критическому анализу своей деятельности и суждений, являющейся формой самоидентификации учителя как представителя определенного гендера.

Гендерную компетенцию педагога необходимо рассматривать в единстве содержательного, рефлексивного и организационного компонентов. Содержательный компонент представляет собой систему представлений о ролях мужчины и женщины в определенном обществе, знаний гендерных особенностей обучающихся, основ гендерной педагогики. Рефлексивный компонент предполагает способность педагога оценивать свою деятельность с позиций гендерного подхода, осуществлять критический анализ гендерных стереотипов, бытующих в общественном сознании. Организационный компонент включает в себя умения обеспечивать педагогические условия для реализации потенциала каждого ученика, независимо от его пола, на практике воплощать идею гендерного равенства.

Педагогические условия формирования гендерной культуры учителя, которые представляют собой совокупность внешних мер и внутренних установок, смыслов деятельности учителя, содействующие развитию отдельных компонентов гендерной компетенции педагога, подразделяются на субъективные и объективные. Наиболее значимыми субъективными условиями выступают: 1) осознанная мотивация саморазвития и самосовершенствования своей личности как субъекта педагогической культуры; 2) гендерная самоидентификация в процессе педагогической деятельности; 3) знания о гендерном контексте образования; 4) рефлексия и коррекция своей педагогической деятельности с позиций гендерного подхода. К объективным педагогическим условиям относятся: 1) непрерывный характер профессионального развития; 2) наличие научно-обоснованной методики (само)совершенствования педагогической культуры учителя на основе гендерного компонента; 3) включение вопросов, связанных с тендерной проблематикой, в курсы повышения квалификации учителей, в учебные программы подготовки студентов педагогических вузов; 4) создание системы организационных мероприятий, направленных на развитие педагогической культуры учителя. Наиболее значимыми субъективными условиями являются: 1) мотивация саморазвития и самосовершенствования своей личности как представителя своего пола; 2) гендерная самоидентификация в процессе педагогической деятельности, адекватная сложным задачам, стоящим сегодня перед образованием; 3) наличие знаний по широкому кругу социально-культурных вопросов, в том числе и по гендерным аспектам совершенствования образовательного процесса; 4) наличие у учителя рефлексивных умений анализировать и оценивать свою педагогическую деятельность с точки зрения тендерного подхода и осуществлять ее корректировку [4].

Перед современной системой подготовки, повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров в данном контексте довольно остро стоит ряд проблем: необходимость подготовки будущих педагогов с учетом гендерного подхода, разработки гендерно ориентированных методик и технологий в рамках современных концепций воспитания личности; отсутствие дифференциации требований к профессиональной деятельности педагогов разного пола при абсолютном игнорировании существенных гендерных различий в моделях поведения и личностных качествах; актуальность привлечения мужчин-педагогов в феминизированную систему дошкольного и общего среднего образования с целью коррекции негативных тенденций в социализации обучающихся.

Проблемы современной системы образования в гендерном контексте требуют особого изучения. Экспериментальные данные, полученные нами в ходе опроса 196 учителей г. Минска, г. Могилева и Могилевской области и г. Гомеля и Гомельской области, свидетельствуют о том, что 68 % респондентов готовы учитывать и учитывают пол учеников в профессиональной деятельности, 2 % стремятся к этому и 30% не считают необходимым обращать внимание на пол школьников (первый фактор гендерно ориентированного образования). Вторым важным компонентом гендерно ориентированного образования является стремление педагога дать учащимся представление о системе гендерных отношений, не воспроизводя их стереотипизированную картину и не ограничивая школьников в свободе выбора их жизненного пути. Анализ гендерных установок учителей

позволяет нам сделать следующие общие выводы: педагоги демонстрируют наличие стереотипов в отношении гендеров; в целом проблема гендера нова и малознакома учителям, которые, с одной стороны, с трудом представляют связь своего предмета и гендерных проблем (70 %), а с другой – не обладают сведениями о новейших исследованиях в области гендерных отношений, проводимых психологами, социологами, педагогами и представителями других наук (84 %). При этом фиксируется недостаточно высокая степень осознания ими себя агентами гендерной социализации (30 %). 81 % опрошенных изъявили желание более глубоко изучить психофизиологические особенности школьников обоего пола, оказывающие влияние на учебный процесс, ознакомиться с основами гендерной педагогики с целью применения полученных знаний в практической деятельности. Лишь 5 % опрошенных педагогов считают, что гендерные проблемы образования достаточно освещены в научно-методической литературе.

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что педагогами осознается необходимость учета гендерных различий в учебном процессе, важность гендерно демократичного, свободного от стереотипов и предрассудков общения с учениками, недопустимость половой дискриминации, актуальность воспитания у подрастающего поколения терпимого отношения к представителям другого пола. Тем не менее, данная проблематика еще малознакома учителям средних школ в силу различных причин, в том числе и поскольку достаточно скудно отражена в научно-методической литературе и, к сожалению, еще не нашла отражения в содержании психолого-педагогических дисциплин в вузе и зачастую упускается из внимания в процессе повышения квалификации.

В связи с этим в процессе повышения квалификации педагогических кадров необходимо раскрытие сущности гендерного подхода в образовании, освещение вопросов, связанных с формированием гендерной культуры педагогов и учащихся. В Институте повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма УО «Белорусский государственный университет физической культуры» читается авторский курс «Гендерные проблемы образования». Целью курса является формирование у педагогов основ гендерной культуры, готовности к осуществлению образовательного процесса и воспитательной работы с учащимися с учетом гендерного компонента, проведению педагогических исследований в области гендерных проблем образования, самообразованию, профессиональному и личностному росту.

Курсом решаются следующие образовательные задачи:

- ознакомление с социокультурными предпосылками возникновения гендерных исследований и основными направлениями их развития;
- овладение понятийным аппаратом гендерной теории, методологией и методами гендерных исследований как междисциплинарной отрасли знания;
- усвоение знаний об основных проблемах и тенденциях развития образования в свете гендерной теории;
- овладение знаниями о психолого-педагогических особенностях гендерно ориентированного взаимодействия и общения учителей и учащихся;
- осмысление объективных связей гендерно ориентированного обучения, воспитания и полноценного развития личности;
- формирование представлений о гендерном контексте профессиональной деятельности учителя физической культуры.

Курс способствует формированию педагогической гендерно ориентированной направленности личности педагогов, формированию у них профессиональных качеств и способностей, готовности к непрерывному личностному и профессиональному самосовершенствованию, стимулированию процессов самоактуализации и самореализации. У педагогов развивается гендерно ориентированное педагогическое мышление на основе овладения основами гендерных знаний, формируются перцептивные, коммуникативные, рефлексивные и исследовательские умения, способности к освоению и разработке психолого-педагогических инноваций на основе полученных знаний. В процессе преподавания курса «Гендерные проблемы образования» используются такие формы и методы работы, как проблемные лекции и семинары, ролевые и деловые игры, моделирующие профессиональную педагогическую деятельность, круглые столы, презентации педагогического опыта.

Опрос педагогов на начальной и заключительной стадии эксперимента показал, что освоение материала курса способствовало возрастанию внимания со стороны педагогов к гендерным проблемам общества и образования в частности, позволило ориентировать учителей на учет гендерного компонента в учебно-воспитательной деятельности с целью ее гуманизации и индивидуализации.

При этом локальность внедрения курса не позволяет считать данную проблему полностью решенной. Нельзя не признать необходимость комплексного подхода к формированию гендерной культуры педагогов, преемственность и непрерывность этого процесса на всех этапах становления современного педагога-профессионала. Гендерный подход должен найти отражение, в первую очередь, в учебных программах для студентов педагогических специальностей всех белорусских вузов и планах повышения квалификации педагогических работников. Только активное взаимодействие и сотрудничество всех заинтересованных, обобщение и внедрение имеющегося опыта являются гарантами позитивных изменений в формировании гендерной культуры педагогов.

1. Смотрицкая, Г.Е. Гендерная культура как одна из составляющих профессионализма современного педагога / Г.Е. Смотрицкая // Акмеологические основы становления педагога-профессионала в образовательных системах на современном этапе: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 23–24 нояб. 2007 г. / Гомел. ГОИПКиПРРиСО; редкол.: Н.В. Кухарев [и др.]. – Гомель, 2007. – Вып. IX. – Ч. 2. – С. 78–82.
2. Коновальчик, Е.А. Гендерная культура педагогов как условие социализации учащихся средней общеобразовательной школы / Е.А. Коновальчик, Г.Е. Смотрицкая // Женщина. Общество. Образование. Материалы 10-ой междунар. междисциплинарн. науч.-практ. конф. (14–15 дек. 2007 г.). – Минск: ЖИ ЭНВИЛА, 2008. – С. 86–88.
3. Коновальчик, Е.А. Особенности гендерной социализации учащихся в условиях общеобразовательной школы / Е.А. Коновальчик, Г.Е. Смотрицкая // Весн. Беларус. дзярж. ун-та. Сер.4, Філалогія. Журналістыка. Педагогіка. – 2008. – № 3. – С. 77–81.
4. Рожкова, С.В. Гендерные особенности педагогической культуры учителя: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / С.В. Рожкова; Ростовск. гос. ун-т путей сообщения. – Ростов-н/Д, 2006. – 24 с.

СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОРЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

А.Л. Смотрицкий, канд. пед. наук, доцент,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Одним из факторов, определяющих содержание образования в любой сфере, является структура личности специалиста. Знания, умения и навыки, получаемые в процессе обучения, воспринимаются личностью в зависимости от особенностей ее психических процессов, характера, темперамента, установок и т. п., влияющих на процесс обучения и определяющие его закономерности.

В трудах зарубежных и отечественных психологов существуют различные взгляды на структуру личности человека. В западной психологии выделяют целый ряд направлений (концепций) личности и ее структуры. К основным из них относятся:

- классические психоаналитические концепции (Фрейд З., Адлер А., Юнг К.);
- гуманистический психоанализ и социопсихоаналитические концепции (Фромм Э., Эриксон Э., Хорни К. и др.);
- бихевиоральные и когнитивно-бихевиоральные концепции (Торндайк Э., Уотсон Дж., Бандура А.);
- гуманистические и экзистенциальные концепции (Маслоу А., Роджерс К., Франкл В. и др.);
- структурно-типологические концепции (Айзенк Г., Леонгард К.) [1].

Представители указанных направлений внесли существенный вклад в развитие психологии личности, однако в работах не всех из них представлена собственно структура личности, а не ее отдельные характеристики и компоненты.

Основоположником психоаналитической концепции З. Фрейдом в структуре личности выделено три основные составляющие: «Оно», представляющее собой совокупность биологических влечений, требующих удовлетворения; «Сверх-Я» – интериоризированные нормативы и ценности и «Я» – инстанция, приспособляющая человека к реальности с помощью выработки механизмов защиты [2].

В концепции К. Юнга [3] в структуре личности человека выделяется три интегрирующих системы: сознание – индивидуальное бессознательное и коллективное бессознательное – содержание которого представлено архетипами, унаследованными от предыдущих поколений. Данный психолог разработал также типологию характеров, дифференцируемую по ориентированности установки (экстраверсия – интроверсия) и доминирующей функции (мышление, чувство, ощущение или интуиция).

Г. Айзенк в структуре личности опирается на теорию черт и теорию типов, понимая под первыми «... группу коррелирующих поведенческих актов или тенденций деятельности», а под последними «...группу коррелирующих черт» [цит. по 1, с. 275]. В структуре личности Г. Айзенк выделяет характер как более или менее стабильную систему мотивационно-волевого поведения; темперамент – систему аффективного, эмоционального поведения; интеллект – систему когнитивного поведения и конституцию – систему телосложения и нейроэндокринной регуляции.

В соответствии с теорией К. Роджерса [4], в структуре личности выделяется три уровня: уровень организма, уровень феноменального поля (жизненного опыта) и уровень самости (как части феноменального поля, состоящей из осознанных ощущений и оценок «Я»). Я-концепция в позиции ученого представляет собой соотношение Я-реального и Я-идеального.

К. Леонгард выделяет следующие три психические сферы, определяющие личность человека: сферу направленности интересов и склонностей, сферу чувств и воли и ассоциативно-интеллектуальную сферу [1].

В отечественной психологии также существует немало взглядов на структуру личности человека [5].

А.Ф. Лазурский выделил в качестве основы (ядра) психики личности нервно-психическую организацию человека – эндопсихику, проявляющуюся в темпераменте, характере, умственной одаренности, а также восприимчивости, памяти, внимании, мышлении и воображении, аффективной возбудимости, способности к волевому усилию, импульсивности или обдуманности волевых актов, быстроте, силе и обилии движений и т. п. И *экзопсихику*, содержание которой определяется отношением личности к внешним объектам (природе, другим людям, материальным вещам, науке, искусству, религии и душевной жизни самого человека) [6].

В.С. Мерлин предложил структуру личности в зависимости от доминирования природного и социального начала. На первом уровне, по мнению автора, находятся свойства индивида (темперамент и индивидуальные особенности психических процессов), на втором – свойства индивидуальности (мотивы, отношения, характер и способности) [7].

С.Л. Рубинштейн выделил в структуре личности три компонента: направленность (установки, интересы, потребности); способности; темперамент [8].

Б.Г. Ананьев рассматривает структуру личности в трех планах: онтогенетической эволюции психофизиологических функций; становления деятельности и истории развития человека как субъекта труда, познания и общения; жизненного пути человека – истории личности [9]. При этом, по мнению ученого, человека характеризуют:

- как индивида – два класса индивидуальных свойств: возрастно-половые и индивидуально-типические;
- как личность – статус в обществе, на основе которого строятся системы общественных функций-ролей, целей и ценностных ориентаций. Данные компоненты образуют первичный класс личностных свойств. Второй класс образуют мотивация и структура общественного поведения, а интеграция личностных свойств обоих классов образует характер и склонности;
- как субъекта деятельности – сознание (как отражение действительности) и деятельность (как преобразование действительности).

В.Н. Мясищев в структуре личности выделил отношения, психический уровень человека, к которому относятся способности и уровень психического развития, а также динамику реакций и переживаний личности (темперамент) и интегративный уровень, объединяющий все психические свойства, так называемую архитектуру личности [10].

К.К. Платонов рассматривает личность как сложную структуру, состоящую из нескольких иерархически расположенных подструктур:

- биологически обусловленная подструктура (темперамент, возрастные, половые и фармакологически обусловленные свойства);
- социально сформированные индивидуальные особенности психических процессов (внимание, восприятие, ощущение, память, мышление, воля, эмоции);
- опыт (знания, умения, навыки и привычки, приобретенные путем обучения);
- направленность, формируемая путем воспитания (убеждения, мировоззрение, идеалы, стремления, интересы, желания).

Обобщающей указанные процессуально-иерархические подструктуры личности является ее динамическая функциональная структура, включающая способности и характер [11].

Таким образом, структура личности в качестве основных компонентов включает в себя: типологические свойства (задатки, способности, характер, темперамент), психические процессы (ощущение, восприятие, представление, воображение, мышление, эмоции, воля, память, внимание, речь) и состояния (бодрость, усталость, апатия, депрессия, эйфория и др.), направленность (установки, потребности, интересы, убеждения, идеалы) и опыт (знания, умения, навыки и привычки).

На основе представления об основных структурных компонентах личности возможно целенаправленное педагогическое воздействие, реализуемое, в частности, в ходе процесса повышения квалификации с целью их изменения для достижения планируемых результатов. При этом воздействие на большинство структурных компонентов личности оказывается опосредованно, благодаря осуществляемому образовательному процессу.

Одним из главных факторов, оказывающих влияние на формирование личности специалиста любой отрасли, является структура выполняемой деятельности.

Основатель психологической теории общей структуры деятельности А.Н. Леонтьев к основным ее компонентам относит следующие: мотивы, отвечающие потребностям и обуславливающие деятельность; действия, подчиненные сознательной цели как должному результату; операции, как способы осуществления действий, зависящие от условий достижения конкретной цели [12].

К компонентам педагогической деятельности относят целевой, стимулирующее-мотивационный, поддерживающий, операционно-деятельностный, контрольно-регулирующий, оценочно-результативный (Бабанский Ю.К.). Указанные компоненты педагогической деятельности представлены как последовательные этапы ее осуществления.

По И.Ф. Харламову, в обучении как и во всякой человеческой деятельности выделяют следующие структурные компоненты: целевой, потребностно-мотивационный, содержательный, операционно-деятельностный, эмоционально-волевой, контрольно-регулирующий и оценочно-результативный [13].

И.П. Подласый, рассматривая педагогический процесс как систему, выделяет в нем следующие этапы: подготовительный, включающий в себя целеполагание, диагностику условий, прогнозирование достижений, проектирование и планирование развития процесса; основной, включающий постановку и разъяснение целей и задач предстоящей деятельности; взаимодействие педагогов и учеников; использование намеченных методов, средств и форм педагогического процесса; создание благоприятных условий; осуществление разнообразных мер стимулирования деятельности; обеспечение связи педагогического процесса с другими процессами; заключительный, включающий анализ достигнутых результатов [14].

В.Д. Шадриков в качестве основных выделяет следующие функциональные блоки деятельности:

- мотивы деятельности;
- цели деятельности;
- программы деятельности;
- информационную основу деятельности;
- принятие решения;
- подсистему деятельностно важных качеств [15].

С методологической точки зрения (СМД-методология), тип, характер и содержание деятельности определяют ее нормы. К ним, по мнению О.С. Анисимова, относятся: подход, принципы, цель, план, метод, методика, технология, проект, программа [16]. Чем больше типов норм деятельности осваивается ее исполнителем, тем больше вероятность достижения запланированного результата.

Исходя из концепции, предложенной Н.В. Кузьминой, психологическую структуру педагогической деятельности составляют: гностический, проектировочный, конструктивный, коммуникативный и организаторский компоненты [17]. Указанные компоненты отражают функциональную структуру педагогической системы.

Кроме этапов, типов и компонентов деятельности, для выявления и учета в процессе повышения квалификации специфики выполняемых педагогом функций необходимо представлять и основные виды его деятельности, осуществляемые в соответствии с целями и задачами обучения, а также соотношение данных видов деятельности на различных уровнях педагогической квалификации.

В соответствии с образовательным стандартом высшего образования по специальности П.02.02.00 «Физическая культура и спорт» основными видами деятельности преподавателя физической культуры являются: проектно-аналитическая, учебно-методическая, коммуникативная, организационно-управленческая и научно-исследовательская.

Представление структуры личности и деятельности учителя физической культуры вместе со структурой его предметной области знаний в виде единой схемы (без учета взаимосвязей и взаимовлияния данных компонентов друг на друга) позволяет получить системное представление о факторах, обуславливающих содержание непрерывного физкультурного образования данной категории специалистов (таблица).

Таблица – Факторы, определяющие содержание образования учителей предмета «Физическая культура и здоровье» на уровне общетеоретического представления

Структура личности	Направленность						
	Психические процессы и состояния						
	Социальный опыт						
	Типологические свойства						
Структура деятельности	Этапы деятельности	Виды деятельности	Проектно-аналитическая	Учебно-методическая	Коммуникативная	Организационно-управленческая	Научно-исследовательская
	целевой						
	потребностно-мотивационный						
	содержательный						
	организационно-деятельностный						
	контрольно-регулирующий						
	оценочно-результативный						
Структура предметной области знаний	Социально-гуманитарный блок						
	Теоретико-методический блок						
	Медико-биологический блок						

Дальнейшая разработка содержания образования касается конкретизации указанных в таблице компонентов применительно к уровню педагогической квалификации специалиста.

1. Психология личности в трудах зарубежных психологов / сост. и общ. ред. А.А. Реана. – СПб.: Питер, 2000. – 320 с.
2. Фрейд, З. Я и Оно / З. Фрейд; пер. с нем. В.Ф. Полянского. – М.: МПО «МЕТТЭМ», 1990. – 56 с.
3. Юнг, К. Аналитическая психология и психотерапия / К. Юнг; сост. и общ. ред. В.М. Лейбина. – СПб.: Питер, 2001. – 504 с.
4. Роджерс, К. Становление личности: взгляд на психотерапию / К. Роджерс; пер. с англ. – М.: Эксмо-пресс, 2001. – 414 с.
5. Психология личности в трудах отечественных психологов / сост. Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2000. – 476 с.
6. Лазурский, А.Ф. Очерк науки о характерах / А.Ф. Лазурский. – М.: Наука, 1995. – 271 с.
7. Мерлин, В.С. Структура личности: характер, способности, самосознание: учеб. пособие к спецкурсу / В.С. Мерлин. – Пермь: ПГПИ, 1990. – 107 с.
8. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн; сост. А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 705 с.
9. Ананьев, Б.Г. Психология и проблемы человековедения: избр. психол. тр. / Б.Г. Ананьев; под ред. А.А. Бодалева. – М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: НПО «Модэк», 1996. – 383 с.
10. Мясищев, В.Н. Психология отношений: избр. психол. тр. / В.Н. Мясищев; под ред. А.А. Бодалева. – Воронеж: НПО «Модэк», 2004. – 398 с.
11. Платонов, К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1986. – 254 с.
12. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
13. Харламов, И.Ф. Педагогика: учеб. пособие / И.Ф. Харламов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юристъ, 1997. – 512 с.
14. Подласый, И.П. Педагогика: учебник / И.П. Подласый. – М.: Высшее образование, 2007. – 540 с.
15. Шадриков, В.Д. Психология деятельности и способности человека / В.Д. Шадриков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Логос, 1996. – 319 с.
16. Анисимов, О.С. Акмеология мышления / О.С. Анисимов. – М.: ЛМА. – 534 с.
17. Кузьмина, Н.В. Профессионализм деятельности преподавателя и мастера производственного обучения / Н.В. Кузьмина. – М., 1989. – 353 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СИСТЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГОВ

А.Л. Смотрицкий, канд. пед. наук, доцент,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры,

В настоящее время в области повышения квалификации накоплен значительный исследовательский материал. По данным Российской государственной библиотеки, начиная с 1997 года в данной сфере защищено около 360 диссертационных работ. Из них подавляющее большинство относится к области педагогики (около 90 %). При этом исследования, затрагивающие область физической культуры, составляют всего около 2,5 % работ, что, с одной – свидетельствует о недостаточной разработанности проблем повышения квалификации специалистов отрасли, а с другой стороны, объясняется наличием общепедагогических закономерностей, влияющих, в том числе, и на сферу физической культуры. Так, исследований, посвященных изучению проблем повышения квалификации учителей в целом, насчитывается уже более 30 % от общего количества указанных выше работ. В связи с этим при изучении современного состояния и тенденций развития системы повышения квалификации в данном разделе будут рассмотрены исследования, касающиеся как процесса повышения квалификации учителей в частности, так и проблем повышения квалификации как педагогического процесса и системы в целом.

Рассматривая современное состояние и тенденции развития систем повышения квалификации в течение последнего десятилетия, нельзя не упомянуть об основных направлениях исследований в данной области, явившихся основой для ее последующего развития. Среди указанных направлений выделяются следующие:

- научное обоснование обучения (Бабанский Ю.К., Краевский В.В., Загвязинский В.И., Хозяинов Г.И. и др.);
- средства, методы и технологии обучения (Вербицкий А.А., Неверкович С.Д., Сибирская М.П., Беспалько В.П., Федорова А.А. и др.);
- непрерывное образование (Рухадзе Н.Б., Салий С.И., Рындак В.Г., Хейфец П.С., Леднев В.С., Даринский А.В., Милейко Л.Я., Онушкин В.Г., Гершунский Б.С., Владиславлев П.А., Никитенко В.Н., Тряпицына А.П. и др.);

- последипломное, дополнительное образование (Воронцова В.Г., Никитин Э.М. и др.);
- социально-экономические предпосылки и теоретические основы законодательства об образовании, управление повышением квалификации (Онушкин В.Г., Огарев Е.И., Подобед В.И., Кричевский В.Ю., Чечель И.Д. и др.);
- система повышения квалификации (Кучинский В.И., Асроров Р., Косенко Н.В., Заборщикова М.М., Марон А.Е., Зарипов К.З., Ситникова Н.А., Алексашина И.Ю., Воронцова В.Г., Чегодаев Н.М. и др.);
- повышение квалификации учителей (Браже Т.Г., Абдулина О.А., Белозерцев Е.П., Васильев Ю.В., Касаткина Н.Э., Мудрик А.В., Щербаков А.И. и др.);
- особенности функционирования и развития систем повышения квалификации за рубежом (Сорокомова Г.Д., Ведерникова Л.В., Андреев В.И., Беюл И.О., Антонова Д.О. и др.);
- психолого-педагогические аспекты образования взрослых Кулюткин Ю.Н., Сухобская Г.С., Громкова М.Т., Тонконогая Е.П., Вершловский С.Г., Гордин Л.Ю., Змеев С.И., Сериков В.В., Якиманская И.С. и др.);
- психолого-педагогические аспекты профессионализма педагога (Маркова А.К., Митина Л.М., Кузьмина Н.В., Ситникова Н.А., Мезинцев В.П., Михайлычев Е.А., Смирнов Е.Э., Зеер Э.Ф. и др.);
- педагогическое творчество (Кан-Калик В.А., Никандров Н.Д. и др.);
- профессиональная компетентность (Гильмеева Р.Х., Бим-Бад Б.М. и др.);
- педагогический мониторинг (Майоров А.Н., Матрос Д.Ш., Шишов С.Е., Кальней В.А., Орлов А.А., Субетто А.И. и др.).

Рассматривая научные исследования в области повышения квалификации педагогических кадров, проведенные в течение последних лет, необходимо отметить, что общее количество выполненных работ значительно увеличилось, что позволяет говорить о возрастающей актуальности соответствующей проблематики.

В настоящее время в системе повышения квалификации научно обоснованы и используются следующие подходы:

- индивидуально-ориентированный (Панина Г.Н., 1999; Фомичева Т.П., 2002);
- личностно-деятельностный (Беляков В.В., 2001);
- программно-проектный (Масюкова Н.А., 2001);
- системно-функциональный (Щетинина Р.П., 2004);
- доминантно-контекстный (Касатиков А.А., 2007) и др.

При этом рядом ученых первостепенное внимание уделяется моделированию процесса повышения квалификации и его содержания (Каплунович Т.А., 2002; Мухачева Е.В., 2002; Бродовская З.В., 2004; Горюнова М.А., 2006); концентрированному (Козихина М.Н., 2001) и многоуровневому (Цырепилова Н.Х., 2004) обучению, а также инновационной деятельности (Гольцов Н.Ф., 2004; Зимин В.Н., 2005).

В исследованиях Гольцова Н.Ф., Цедринского А.Д. (1998) рассматриваются проблемы управления инновационными процессами в системе повышения квалификации на базе экспериментальных площадок. Освоение инноваций предполагается на основе деятельности мобильных групп как организационных структур управления (задача, решаемая также Ройтблат О.В., 2005) и освоения специалистами системы повышения квалификации функций андрагога, модератора, супервизора консультанта, аналитика, проектировщика. Т.П. Паршина (1998) рассматривает инновационную деятельность как способ повышения квалификации, а в качестве показателей профессионализма учителя предлагает использовать уровень сформированности его методологической культуры.

Рассматривая повышение квалификации как целостный процесс З.А. Каргина (2000) обосновывает повышение его эффективности на основе сочетания самообразования с курсовой подготовкой и работой в межкурсовой период; адекватным программно-методическим обеспечением данного процесса и ориентацией содержания и технологий повышения квалификации на формирование индивидуальной системы педагогической деятельности.

В.И. Лушников (1998) указывает на необходимость использования общих подходов к отбору образовательного материала для курсовой подготовки на основе культурологического и гуманитарного содержания программ; развития творческих способностей и педагогического мастерства слушателей; создания соответствующих материально-технических и общекультурных условий; ведения научно-поисковой работы; осуществления дифференцированного подхода к слушателям и формирования внутренней потребности в самосовершенствовании.

Н.И. Мицкевич (2001) в качестве методологической основы современной парадигмы повышения квалификации выделяет: антропоцентризм, рассматривающий человека в качестве главной ценности и цели образования и холизм как основу системно-целостного видения стратегических проблем развития образования. При этом в качестве инвариантов системы повышения квалификации данный ученый рассматривает ее цели, закономерности и подразделяемые на несколько групп принципы (социальные, организационные, общедидактические и квалиметрические).

В качестве эффективных средств, методов и форм повышения квалификации педагогических кадров предлагается использовать:

- активное обучение (Кашель Н.Н.; 1998);

- использование видеозаписи в процессе повышения квалификации (Петраков В.П., 1998);
- профессиональный тренинг (Кардашина О.В., 1999);
- конкурс профессионального мастерства (Толоконников А.Г., 2000; Пахомова Е.М., 2003);
- дидактическую игру (Заляева Э.А., 2001);
- стажировку как форму повышения квалификации (Новохатько О.В., 2004);
- дистанционное обучение (Хачиров С.В., 2005; Огольцова Н.Н., 2007; Парамзина В.В., 2007);
- диалектическое обучение (Глинкина Г.В., 2007);
- диалоговое взаимодействие (Казачкова Т.Б., 2002);
- развитие образовательной активности, активизация самообразования (Сибирская М.П., 1998; Норенкова Н.А., 1999; Зубарева Н.С., 2000; Димухаметов Р.С., 2006; Сухова О.И., 2006; Вертилецкая И.Г., 2007);
- системную организацию деятельности слушателей (Зевина Л.В., 2000);
- именные образовательные чеки (Щербакова О.Ю., 2005)
- модерацию (Жезлова С.А., 2000).

В качестве технологий, применяемых в системе повышения квалификации, используются: квалитативные технологии (Варнавина И.М., 2005); технологии тьюторского сопровождения (Загребельная С.В., 2007); технология создания и применения интеллектуальных обучающих систем (Латышев В.Л., 2004); информационно-коммуникационные технологии (Урсова О.В., 2006); технологии использования традиций народной педагогики (Хамитов И.М., 2000); персонал-технологии (Кошель Н.Н., 2001) и др.

Одним из направлений исследований в системе повышения квалификации является изучение особенностей повышения квалификации учителей в условиях сельских школ (Быстров А.А., 1999; Казакова Е.В.; Бобкова Л.Г., 2001; Бочарова О.В., 2005; Смирнова А.Н., 2003). Данные исследования связаны с разработкой системы информационной поддержки учителей (Кирий А.В., 2005), и развитием их образовательной активности в процессе повышения квалификации (Глазырина А.В., 2006).

Рядом специалистов обосновывается необходимость и основные направления деятельности методистов и методических служб в системе повышения квалификации (Мурзина Н.П., 2004; Лаухина Т.С., 2006; Гагарина О.Ф., 2005; Вавилова Л.Н., 2005; Юсупова Г.Р., 2006), ее региональные аспекты (Гачко В.А., 1997; Емузова С.Г., 2006; Ефимова А.Л., 2007; Меределин Н.Н., 2006; Поздеева Л.А., 2000; Туний А.Н., 1999), а также особенности повышения квалификации специалистов за рубежом (Гаргай В.Б., 2006; Савенкова И.Э., 2002; Хатюшина А.А., 2007).

Значительное количество исследований в области повышения квалификации посвящено изучению различных аспектов профессионализма педагогов. Указанные аспекты представлены в таблице.

Таблица – Аспекты профессионализма педагогов, рассматриваемые в исследованиях системы повышения квалификации

Аспекты профессионализма педагога	Ф.И.О. и год исследования
Методологическая культура	Е.Ф. Бойко, 2003
Исследовательская культура	Л.В. Волошина, 2001; Е.А. Григорьева, Г.К. Чикунова, 2003; В.И. Маркова, 2007
Организационная культура	М.Б. Гедиева, 2005
Профессионально-речевая культура	Л.П. Лунева, 2004
Диалоговая культура	С.Н. Распопова, 2004
Маркетинговая культура	М.Г. Орлова, 2003
Культура эмоций	О.А. Колядинцева, 2005
Профессиональная компетентность	О.А. Козырева, 2004; Л.М. Певницына, 2007
Информационная компетентность, культура	М.М. Пшукова, 2003; Е.В. Хмара, 2005; Д.В. Голубин, 2005; Л.И. Салыхова, 2005; Т.Г. Головкин, 2006; М.В. Корнилова, 2003
Социально-перцептивная компетентность	Е.А. Осеева, 2002
Технологическая компетентность	Е.И. Никифорова, 2007
Валеопсихологическая компетентность	Т.А. Глухих, 2000
Творчество	Л.Н. Королева 1998; Т.С. Панина, 2000; В.К. Геберт, 2006
Педагогическая рефлексия	Г.Ф. Биктагирова, 2004
Умения концептуализации педагогического опыта	Л.А. Филиппова, 2002
Проектировочные умения	А.М. Горнов, 2002
Педагогическая диагностика	Е.Г. Дунина-Седенкова, 2005; В.Н. Зойиров, 2006
Мотивация профессиональной деятельности	С.А. Зенкина, 2003

Аспекты профессионализма педагога	Ф.И.О. и год исследования
Умения самоорганизации	Н.П. Попова, 1999
Готовность к инновационной деятельности	М.М. Никитаев, 2005; Л.Т. Чернова, 1997
Профессиональное мышление	Л.А. Чистякова, 2000
Дивергентное мышление	К.В. Дрягунов, 2002
Индивидуальный стиль деятельности	О.Н. Чепкова, 2003
Готовность к реабилитационной деятельности	Л.В. Федина, 2002; Т.П. Калиновская, 1999
Эколого-валеологическая готовность	Л.П. Архипова, 2007
Толерантность и котолерантность	Л.Л. Мончинская, 2005
Кризисы профессионального развития	Г.С. Чеснокова, 1999
Готовность к индивидуализации обучения	Т.М. Шевченко, 2000
Направленность на обеспечение здоровья	Л.И. Уткина, 1998; В.Ф. Лопуга, 2005
Здоровьесберегающая стратегия педагога	Л.П. Вашлаева, 2003
Готовность педагога к деятельности по профилактике наркомании учащихся	И.В. Карнаева, 2003; Н.П. Колмогорова, 2006

Немаловажное значение в изучении различных аспектов повышения квалификации уделяется проблемам мониторинга, педагогической диагностики, оценки качества и эффективности обучения (Лосин Б.Е., 2001; Аверин С.П., 2000; Кайма В.Е., 2000).

В исследовании А.И. Жука разработана научно обоснованная концептуальная модель деятельности института повышения квалификации как центра развития образовательной практики; определены функции, принципы и содержание деятельности института повышения квалификации в системе последиplomного педагогического образования.

Изучению проблемы профессионального становления учителя в условиях непрерывного педагогического образования посвящено исследование В.П. Тарантея, определившего в качестве цели непрерывного образования непрерывное развитие личности и выделившего в качестве основных функций непрерывного образования адаптационную, компенсаторную, культурно-эстетическую, социализации, познавательную и диагностическую.

Изучению теоретических, методологических и методических основ, а также практических аспектов формирования личности в процессе непрерывного образования посвящены также работы В.Г. Рындак, 1996; В.А. Петькова, 1999; Т.М. Чуренковой, 2002.

Формат публикации не позволяет более детально представить анализ современных подходов к системе повышения квалификации педагогических кадров, что планируется сделать в готовящейся к выпуску монографии автора.

Таким образом, анализ основных исследований, выполненных в системе повышения квалификации, показывает, что данная сфера является объектом пристального внимания ученых. В то же время результаты большого количества проведенных исследований не используются в должной мере в образовательной практике Республики Беларусь, что в известной степени снижает темпы ее развития.

КОМПЬЮТЕРИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

Л.Л. Солтанович,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Современные компьютерные технологии существенно облегчают пользование образовательными ресурсами, способствуют интернационализации образования, кардинально изменяют процесс получения знаний и применения их на практике. Более того, без них невозможно решение достаточно большого круга задач, возникающих на современном этапе развития человеческого общества. Информационные технологии вызывают появление новых методик обучения или корректировку действующих, а также позволяют создать новые подходы к оценке знаний, умений и навыков обучаемых. Разрабатываются, апробируются и применяются на практике электронные учебные издания, учебно-методические комплексы, мультимедийные энциклопедии и словари, разнообразные сервисные службы, программы компьютерного тестирования [1].

Использование компьютерных технологий в образовательном процессе позволяет поднять на новый качественный уровень практически все сферы образования. Весьма эффективным является применение компьютерных технологий при оценке и анализе результатов образовательного процесса.

Педагогическое измерение представляет собой процесс количественного сопоставления изучаемого свойства личности с некоторым эталоном, принимаемым за единицу измерения. Основная цель измерения в педагогике – это получение численных эквивалентов проявления интересующего признака. При педагогическом измерении свойство фиксируется в виде содержания понятия, например, знание учебной дисциплины [2].

Измерения проводятся посредством применения различных шкал, тестов и других методов. Объектом измерения являются конкретные носители интересующих свойств – студенты и другие испытуемые. Предметом педагогических измерений часто бывает подготовленность испытуемых, которая представляет собой единство знаний, умений, навыков, представлений. При этом основная задача педагогических измерений – разработка качественных тестов для измерения уровня подготовленности учащихся. В настоящее время такие тесты используются не только для измерения уровня подготовленности, но и для проведения рейтинга студентов, мониторинга учебного процесса [6].

Педагогическое тестирование в настоящее время становится одной из самых актуальных информационных технологий образования. Использование компьютерного тестирования придает обучению мощный мотивационный импульс. Как показывают результаты анкетирования, 64,6 % обучающихся считают компьютерный тестовый контроль более объективным в сравнении с устным опросом (18,5 %) или письменной контрольной работой (16,9 %) [4].

Таким образом, преимущества компьютерных тестов по сравнению с бланковыми заключаются в следующем:

- уменьшение затрат на тиражирование материалов;
- обеспечение комфортных условий для работы с тестом в удобное для тестируемого время;
- повышение эффективности тестирования за счет уменьшения продолжительности теста и использование новых типов заданий, обладающих большей проверочной емкостью;
- случайная перестановка заданий в тесте или ответов в задании делают невозможным «механическое» копирование номеров правильных ответов;
- доступность результатов тестирования сразу после окончания теста; возможность автоматизированного составления матриц ответов и быстрой статистической обработки результатов тестирования на компьютере;
- повышение точности оценки уровня подготовки тестируемых благодаря использованию банка заданий разного уровня трудности.

Однако при компьютерном тестировании возникает ряд дополнительных проблем, таких как:

- влияние на результаты тестирования навыков работы на компьютере;
- изменение процедуры и тактики выполнения теста (например, адаптивный алгоритм не позволяет вернуться к пропущенным заданиям);
- необходимость обучения технического персонала и оснащения компьютерных классов необходимым аппаратным и программным обеспечением;
- влияние продолжительной работы за компьютером на здоровье;
- неготовность и нежелание тестируемых выполнять тест на компьютере (возможность выбора бумажного варианта);
- недостаточные возможности ряда персональных компьютеров по представлению информации и ограниченные пропускные возможности телекоммуникационных сетей;
- высокая стоимость организации и проведения тестирования.

Для проведения компьютерного тестирования требуется наличие специализированной тестовой системы (комплекса программ) с предварительно созданной базой данных, заполненной апробированными тестовыми заданиями с необходимым набором ключей [3].

Тестирующие компьютерные программы могут представлять собой независимые продукты или быть единой системой, являться составной частью электронных учебных изданий, учебно-методических комплексов, обучающих программ и т. п. Как правило, подобные программные средства поддерживают технологию мультимедиа: позволяют использовать текст, графику, звук, анимацию и видеофрагменты, реализовать гибкое интерактивное взаимодействие с обучающимися.

Компьютерный тест представляет собой набор специальным образом подобранных заданий, предварительно подготовленных в определенном формате и хранящихся в электронной базе данных.

Автоматизированный контроль, как и традиционный, обычно опирается на два основных типа ответов: готовые и свободные. При компьютерном тестировании правильность свободных ответов труднее проверить и оценить, чем правильность выбора из набора готовых, так как аппарат семантического, синтаксического и морфологического анализа, применяемый в компьютерных системах, еще недостаточно разработан.

Организация компьютерного тестирования состоит в следующем: компьютер предъявляет задание учащемуся, поочередно или случайным образом выбирая из тестовой базы. Учащийся выполняет действие в соответствии с требованиями формы тестовых заданий, компьютер осуществляет проверку правильности ответа.

Компьютерная программа тестирования затем обращается к базе итоговых данных и формирует в оперативной памяти отчет о выполнении данного задания, при этом параллельно формируются и материалы для коррекции знаний, указываются причины допущенных ошибок. Далее программа предоставляет следующее задание из базы. После выполнения учащимся обусловленного количества заданий ему предъявляется отчет о выполнении теста. С целью использования информации в дальнейшем учебном процессе итоговые данные могут быть сохранены в памяти компьютера. Результаты могут быть выданы в виде диаграмм, таблиц, просмотра результатов выполнения теста, конкретных рекомендаций для ликвидации выявленных проблем.

При формировании компьютерного теста необходимо учитывать следующие показатели:

- сложность каждого задания в тесте (вес, балл) определяется, исходя из требований педагогической целесообразности по специальной методике;
- использование рисунков и других мультимедийных элементов в тексте вопроса или среди вариантов ответов повышает наглядность теста;
- при создании тестов целесообразно использовать приемы импорта/экспорта заданий из других систем тестирования (баз данных) или из текстовых редакторов [5].

Удобный интерфейс системы тестирования позволяет педагогу без особых усилий создавать новый тест или, используя уже имеющуюся базу данных, выбрать нужные задания, формируя тест в соответствии с целями тестирования.

При проведении компьютерного тестирования системы, как правило, позволяют выбирать те или иные организационные варианты, например: разбивание обучающихся на подгруппы и предъявление им различных вариантов теста; работу с системой в сетевом режиме (использование локальной или глобальной компьютерной сети); защиту теста от несанкционированного просмотра (с помощью пароля); определение доступного количества попыток прохождения теста; группировку заданий по различным признакам (темам, уровню сложности и т. д.); определение порядка предъявления заданий; предоставление возможности возвращения к ответу на пропущенное задание; ограничение времени на выполнение отдельных заданий или теста в целом; предоставление возможности для обучающегося просмотра правильных ответов (в процессе или после прохождения теста); указание оценки после выполнения задания; ведение полного протокола тестирования, осуществление сбора результатов в базу данных.

Использование автоматизированных тестирующих систем дает педагогам возможность эффективного планирования учебного процесса, в том числе и создания индивидуального учебного плана для каждого обучающегося. Появляется возможность выбора новых форм обучения, соотнесения новых знаний с ранее усвоенным опытом.

В процессе использования компьютерных тестирующих программ необходимо предусмотреть проблемную постановку вопросов и использование актуального материала, методических приемов, способных заинтересовать обучающегося, стимулировать его познавательную активность и поиск выхода из проблемной ситуации.

После проведения тестирования выполняется анализ его результатов, в ходе которого оцениваются знания тестируемых, по возможности объективно – качество используемых на занятиях обучающих технологий и результаты их применения, а также характеризуется работа преподавателя и прогнозируется и проектируется дальнейшее обучение.

Определение оценки – это процесс, в ходе которого ответы тестируемых определяются как правильные, неправильные или частично правильные.

Одной из главных задач компьютерной системы, обрабатывающей результаты тестирования, является запись итогов выполнения учащимся теста в специальную базу данных для последующего анализа, который предполагает получение достаточно большого набора оценок и критериев. По результатам тестирования можно, например, рассчитать критерий эффективности предложенной системы мер на уровне знаний (коэффициент усвоения K_a). Пусть тест состоит из заданий определенного уровня сложности, каждое задание имеет несколько вариантов ответа, один из которых является правильным. Сравнение ответа тестируемого с образцом и определение количества правильно выполненных им заданий теста (A) из всех предложенных (P) позволяет определить коэффициент усвоения, измерить и оценить качество обучения:

$$K_a = A/P.$$

Коэффициент усвоения может принимать значения от 0 до 1. По его величине судят о завершенности процесса обучения. Процесс обучения считается завершенным, если коэффициент усвоения $K_a > 0,7$. Если коэффициент усвоения менее 0,7, то это значит, что учащийся будет совершать ошибки в последующей деятельности и при этом не сможет самостоятельно их исправить [7].

В общем случае компьютерная система, производящая обработку результатов тестирования, должна включать в себя целый комплекс инструментов для выполнения математических операций, прежде всего, статистических.

Для компьютеризации тестирования в образовании может использоваться широкий спектр различных программ. Например, для проведения теста могут использоваться известные программы пакета Microsoft Office,

в том числе MS Excel и MS Power Point. Однако, как правило, наилучшим образом организовать компьютерное тестирование можно только с помощью специализированных программ, таких как «Тест-экзаменатор» [8].

С помощью программы «Тест-экзаменатор» на кафедре биомеханики тестирование проводят по дисциплинам: «Основы работы в сети Интернет» и «Спортивная метрология».

Возможности программы:

- одновременно можно тестировать до 20 человек;
- количество вопросов в базе данных от 5 до 500;
- количество вопросов в тесте от 5 до 50;
- количество студентов в группе от 1 до 50;
- время тестирования от 5 до 100 мин;
- одновременно можно проводить до 5 экзаменов.

После завершения тестирования результаты передаются на сервер, где отображается фамилия, группа, экзамен, оценка, количество правильных ответов, процент правильных ответов, дата и время сдачи.

Таким образом, автоматизация проверки знаний и умений (в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов) позволяет повысить эффективность и качество педагогических измерений, сделать их более объективными.

1. Аванесов, В.С. Композиция тестовых заданий / В.С. Аванесов. – М.: Центр тестирования, 2002. – 239 с.
2. Гулидов, И.Н. Педагогический контроль и его обеспечение: учебное пособие / И.Н. Гулидов. – М.: ФОРУМ, 2005. – 240 с. – (Профессиональное образование)
3. Ивлиев, М.К. Разработка тестовых заданий для компьютерного тестирования: учеб.-метод. пособие / М.К. Ивлиев. – М., 2001. – 69 с.
4. Захарова, И.Г. Информационные технологии в образовании: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.Г. Захарова. – М.: Академия, 2003. – 192 с.
5. Кречетников, К.Г. Проектирование креативной образовательной среды на основе информационных технологий в вузе / К.Г. Кречетников. – М.: Госкоорцентр, 2002. – 154 с.
6. Майоров, А.Н. Теория и практика создания тестов для системы образования / А.Н. Майоров. – М.: Интеллект центр, 2001. – 296 с.
7. Основы педагогических измерений. Вопросы разработки и использования педагогических тестов : учеб.-метод. пособие / В.Д. Скаковский [и др.]; под общ. ред. В.Д. Скаковского. – Минск: РИВШ, 2009. – 340 с.
8. Электронный ресурс. – Режим доступа: http://softobzor.ru/q_load/9399.html. Авторские права на программу принадлежат А.Г. Переудину.

О МОДЕРНИЗАЦИИ И ИНТЕНСИФИКАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ПРЕПОДАВАНИИ КУРСА БИОМЕХАНИКИ В СПОРТИВНЫХ ВУЗАХ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Н.Б. Сотский, канд. пед. наук, доцент, В.Ю. Екимов, В.К. Пономаренко, канд. физ.-мат. наук, доцент,

***Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь***

Целью обучения студентов в любом вузе и на любом его факультете, в том числе и на всех факультетах БГУФК, так же как и в системе повышения квалификации и переподготовки кадров, является подготовка специалистов высокого класса в профессиональной сфере деятельности, выбранной обучающимися, иными словами, в работе по выбранной ими специальности. Однако стремительность темпов научно-технического прогресса предъявляет с каждым годом все более высокие требования к уровню профессионализма специалиста, к качеству его подготовки. Рабочее же время, отведенное учебными планами, ограничено, а в последнее время, как правило, и сокращается. Возникает проблема: «Как, не увеличивая объем учебного времени, увеличить объем и усвоение (!) изучаемого материала?». Как повысить эффективность учебного процесса?

На наш взгляд, решение этой проблемы следует искать в двух, а может быть, и более отнюдь не взаимоисключающих друг друга направлениях.

Первое из них, абсолютно неизбежное не только для кафедры биомеханики, но и для всех других кафедр университета, состоит в том, что должна возрасти роль самостоятельной работы, которая испокон веков являлась наиболее эффективным способом приобретения новых знаний. Еще Ян Амос Коменский (1592–1670), применительно ко всем обучающимся, а, заметим, студенты – тоже обучающиеся, писал: «Руководящей основой нашей дидактики пусть будет: исследование и открытие метода, при котором учащихся меньше бы учили,

учащиеся больше бы учились...» [1]. «Уже одна эта цитата свидетельствует о том, что если мы ставим целью подготовку грамотного, инициативного специалиста (в любой сфере деятельности), то задача преподавателя состоит не столько в передаче знаний от преподавателя к студенту (на всю жизнь не научишь), сколько в обучении студента приемам и методам самостоятельного поиска, освоения и накопления знаний» [2]. Полностью разделяя точку зрения относительно необходимости обучения общим методам, авторы хотели бы только отметить, что в преподавании биомеханики, как, впрочем, и информатики, чему посвящена работа [2], общие методы, быть может, за редким исключением, не следует давать в готовом виде. Обучаемые должны придти к их открытию и прочному усвоению через выполнение заданий лабораторного практикума [3]. Задания практикума, посвященные одной и той же теме, сугубо индивидуальны и нацелены на выработку у студентов понимания и усвоения общих принципов и методов компьютерной обработки материалов высокоскоростной видеосъемки с целью получения достоверных данных для биомеханического анализа спортивных движений.

Самостоятельная работа – это первый шаг, первая ступенька на пути к исследовательской, творческой работе, это, своего рода, пропедевтика научного исследования. Более того, скоростная видеосъемка плюс компьютерные технологии позволяют в ряде случаев прямо на студенческих занятиях получать новую, неизвестную спортивной науке, информацию. Это, как обнаружилось, относится к технике толкания ядра высококлассными спортсменами (как мужчинами, так и женщинами), к метанию копья. Примеров такого рода множество.

Работа над исследовательскими проблемами предполагает постоянное творческое общение преподавателя и студента. При этом задания могут быть не только индивидуальными, но, в случае комплексного рассмотрения какой-то проблемы, и рассчитанными на выполнение их небольшими коллективами. В такой ситуации вполне может использоваться метод проектов. Участники (участник) выбирают тему проекта, как правило, из своего вида спорта, либо принимают тему, предложенную преподавателем. Затем участники самостоятельно или вместе с преподавателем структурируют проект: определяют необходимые для его реализации действия, их последовательность и взаимосвязи, распределяют между собой обязанности по его выполнению. В итоге проект распадается на отдельные задания для каждого участника проекта. После завершения каждым участником своего задания и совместного анализа полученных результатов коллективно подводится общий итог. По такому принципу работали многие участники проведенной в декабре 2011 года студенческой научной конференции, в которой приняли участие 13 человек.

«Разработка и реализация коллективного проекта объединяет его участников единой целью и ответственностью каждого из них за успешное его завершение. Казалось бы, метод проектов уместно применять только тогда, когда участники проекта территориально близки и имеют возможность непосредственного общения во время занятий в аудитории. Однако, как это ни парадоксально, возможности организации учебного процесса, основанные на использовании Internet, позволяют территориально разобщенных участников проекта объединить в плане информационного общения едва ли не абсолютно. Более того, каждый отдельно взятый участник проекта имеет преимущество по сравнению со студентом, выполняющим индивидуальное задание, поскольку он общается не только с преподавателем, но и со своими коллегами по проекту, что позволяет глубже осмыслить и усвоить изучаемый материал, на котором и основан разрабатываемый группой проект» [2]. Заметим, что методики, базирующиеся на сетевых технологиях, целесообразно использовать в системе заочного обучения, в системе повышения квалификации и переподготовки кадров, при работе со студентами, не имеющими возможности систематически посещать занятия (например, членами сборных команд страны и университета). Отметим также, что использование сетевых технологий имеет не только организационные преимущества, но и позволяет интенсифицировать учебный процесс, фактически планомерно осуществлять переход к дистанционному обучению, при котором и обучаемый и обучающий получают возможность работать в удобное для себя время. Преподаватель получает также возможность оперативного управления процессом обучения, а студент возможность оперативного получения необходимой ему консультации.

Второе направление решения проблемы модернизации и интенсификации процесса преподавания биомеханики связано со спецификой курса информационных технологий. Содержание курса информационных технологий должно быть сориентировано на потребности вуза. «Для нашего университета это означает, что в курсе изучения информационных технологий обязательно должно присутствовать изучение какого-то профессионального обработчика графической информации, наиболее пригодного на данный момент для получения, на основе снятых кадров выполнения спортсменом двигательного действия, исходной числовой информации для биомеханического анализа» [4]. В связи с этим разработана новая типовая программа курса основ информационных технологий, в содержание которой включено изучение возможностей программы Adobe Photoshop для прохождения студентами в следующем учебном году практикума по биомеханике.

Сделаем некоторые выводы

1. Самостоятельная работа студента должна стать *основным* видом учебной деятельности студента, на который должно приходиться не менее 50 % учебного времени.

2. Изучение студентами в курсе основ информационных технологий различных обработчиков информации, таких, как MS Word, MS Excel или, например, Adobe Photoshop, должно вестись на примерах из области тех дисциплин, которые предстоит изучать в будущем. Иными словами, должна осуществляться пропедевтика этих дисциплин.

3. Увеличение роли самостоятельной работы студента означает также увеличение его самостоятельности в учебном процессе. Студент должен научиться оптимизировать свою учебную деятельность, имея целью достижение наилучших результатов в условиях ограниченного времени. В связи с этим необходимо устранить излишнюю регламентацию учебной деятельности студента, в частности, обязательное посещение им лекций. Об успешности учебной деятельности студента следует судить, в первую очередь, по достигнутым им результатам.

1. Коменский, Я.А. Избранные педагогические сочинения: в 2 т. / Я.А. Коменский. – Т. 1. – М.: 1982.
2. Павловский, А.И. Особенности организации самостоятельной работы студентов при изучении информатики. / А.И. Павловский, В.К. Пономаренко. Кіраванне у адукацыі. – № 11, 2010. – С. 15–19.
3. Сотский, Н.Б. Практикум по биомеханике / Н.Б. Сотский, В.Ю. Екимов, В.К. Пономаренко.
4. Об интегративной роли курса информационных технологий в системе предметов кафедры биомеханики / Ю.О. Волков [и др.]. Международная научно-практическая конференция государств-участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 27–28 мая 2010 г.). – Ч. 1: М-во спорта и туризма Республики Беларусь; БГУФК; НИИ ФКиС РБ; редкол. М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2010. – С. 340–343.

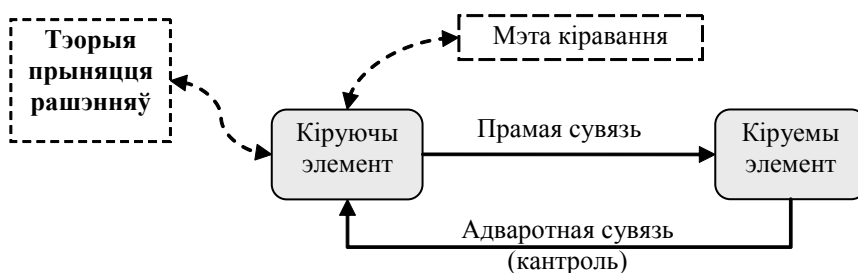
АСНОЎНЫЯ ПАСТУЛАТЫ ТЭОРЫІ ПРЫНЯЦЦА РАШЭННЯЎ МЕНЕДЖЭРА Ў АДУКАЦЫІ

У.М. Старчанка, канд. пед. навук,
Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Ф. Скарыны,
Рэспубліка Беларусь

Эфектыўнасць дзейнасці менеджэра ў адукацыі моцна залежыць ад тэорыі прыняцця рашэнняў. Неадэкватная тэорыя натуральна спараджае неадэкватныя рашэнні, больш адэкватная тэорыя спараджае больш адэкватныя рашэнні. Кажучы інакш якая тэорыя – такія і рашэнні.

Якія ж асноўныя пастулаты павінны ўваходзіць у тэорыю прыняцця рашэнняў менеджэра ў адукацыі? Нам падаецца, што гэта павінны быць: палажэнні агульнай тэорыі кіравання, у'яўленні аб сістэме адукацыі як сістэме кіравання, палажэнні тэорыі педагагічнай дзейнасці, палажэнні педагагічнай метралогіі. Ніжэй мы коротка разгледзім названыя тэарэтычныя палажэнні.

Спачатку прад'явім асноўныя палажэнні агульнай тэорыі кіравання, якія павінен усведамляць менеджэр у адукацыі. Агульнавядома, што сістэма кіравання складаецца з кіруючага і кіруемага элементаў, якія спалучаны прамой і адваротнай сувязямі, дзе прамая сувязь азначае канал перадачы інфармацыі (кіруючага ўздзеяння) ад кіруючага элемента да кіруемага, а адваротная – канал перадачы інфармацыі (кантроль) ад кіруемага да кіруючага. Гэта схема можа быць разгорнута за кошт уключэння ў яе мэты кіравання і тэорыі прыняцця кіруючых рашэнняў (малюнак 1).

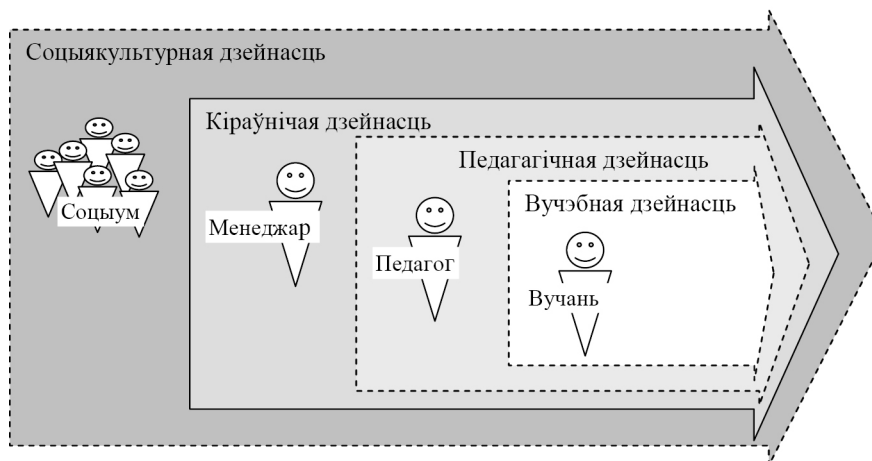


Малюнак 1 – Прынцыповая схема сістэмы кіравання

Адсюль цыкл кіравання выглядае наступным чынам. Ад кіруючага элемента па каналу прамой сувязі на кіруемы элемент паступае кіруючае ўздзеянне, ў сувязі з чым апошні трансфармуецца і мяняе свае параметры, інфармацыя аб новым стане кіруемага элемента па каналу адваротнай сувязі паступае да кіруючага элемента, які, параўноўваючы яго рэальныя параметры з *мэтавымі*, зыходзячы з *тэорыі прыняцця рашэнняў*, выпрацоўвае новае (скарэктаванае) кіруючае рашэнне і цыкл кіравання паўтараецца. Цыкл кіравання паўтараецца да таго часу, пакуль рэальныя параметры кіруемага элемента не супадуць з мэтавымі. Відавочна, што эфектыўнасць дзейнасці сістэмы кіравання залежыць ад якасці кіруючага і кіруемага элементаў, надзейнасці каналаў прамой і адваротнай сувязяў, *утрымання мэты кіравання* і ад *адэкватнасці тэорыі прыняцця кіруючых рашэнняў*. Напрыклад, праблемы з прамой або адваротнай сувяззю, страта або падмена мэты кіравання, выкарыстанне неадэкватнай тэорыі прыняцця рашэнняў – усе гэтыя фактары натуральным чынам вядуць да краха сістэмы.

Пры гэтым менеджэр мусіць усведамляць, што важнейшая аксіёма тэорыі кіравання сцвярджае, што ўсё, што кіруе рашэнне з'яўляецца памылковым, але памылковым у большай або меншай ступені. Менеджэр павінен імкнуцца да змяншэння непазбежных памылак кіравання.

Што тычыцца сістэмы адукацыі, то яна таксама павінна ўсведамляцца менеджэрам як сістэма кіравання. Прычым на цяперашні час у ёй можна вылучыць тры асноўныя ўзроўні кіравання: вучня, педагога і менеджэра (малюнак 2). Вучань займаецца кіраваннем сваёй вучэбнай дзейнасцю, педагог – кіраваннем сваёй педагогічнай дзейнасцю (кіруе параметрамі і ўмовамі вучэбнай сітуацыі), менеджар – кіраваннем сваёй кіруючай дзейнасцю (кіруе параметрамі і ўмовамі вучэбнай і педагогічнай дзейнасцяў). Акрамя таго, ў няўяўным выглядзе прысутнічае і чацвёрты ўзровень кіравання, які трансперсанальна ажыццяўляецца сацыўмам праз фармаванне так званага рэальнага сацыяльнага заказу. Гэты рэальны заказ сістэмы адукацыі і выконваецца незалежна ад таго, ўсведамляецца ён яе фігурантамі ці не ўсведамляецца.



Малюнак 2 – Узроўні кіравання ў сістэме адукацыі

Усе ўзроўні кіравання сістэмы адукацыі прасякнуты працэсамі кантролю і перадачы кіруючых уздзеянняў. Менеджэр мусіць рэальна і канкрэтна ўяўляць і выкарыстоўваць каналы перадачы кіруючых уздзеянняў і каналы педагогічна-адміністрацыйнага кантролю, звяртаючы асаблівую ўвагу на апошнія, бо па іх традыцыйна парадаецца плыня дэзінфармацыі. Акрамя таго, менеджэр павінен уяўляць рэальную і дэклараваную мэту дзейнасці сістэмы адукацыі і ўмець вызначаць разузгодненасць паміж тым, што ёсць і тым, што быць павінна быць ў дачыненні да кожнай з іх. Гэта неабходна для выпрацоўкі ім адэкватнай стратэгіі ўласнага існавання ў пазначанай сістэме.

Адносна палажэнняў тэорыі педагогічнай дзейнасці менеджэр мусіць усведамляць наступнае.

Па-першае, педагогічная дзейнасць можа разглядацца як спецыяльна арганізаваны працэс трансляцыі чалавечай культуры (культура – гэта адначасова спосаб і прадукт дзейнасці чалавека). Але трэба разумець, што трансляцыя культуры – гэта натуральны працэс, які адбываецца сам па сабе і без спецыяльных намаганняў людзей-спецыялістаў [1, 2]. Больш таго, любая штучна створаная людзьмі адукацыйная сістэма ўсё роўна працуе ў адпаведнасці з аб’ектыўнымі законамі прыроды і выконвае рэальны сацыяльны заказ (хаця апошні можа і не ўсведамляцца людзьмі). У прыватнасці гэта азначае, што ў адукацыйнай сістэме рэальна трансклююцца толькі тыя спосабы дзейнасці, якія аб’ектыўна запатрабаваны сацыякультурным кантэкстам жыцця, а не тыя, што штучна ёй навязваюцца праз уключэнне ў вучэбныя планы і праграмы... Кажучы інакш, сістэма адукацыі ў адпаведнасці з законамі прыроды імкнецца выконваць рэальны сацыяльны заказ і ігнаруе заказ штучны. Адсюль вынікае, што супадзенне рэальнага і штучнага сацыяльнага заказаў гарантуе высокую эфектыўнасць дзейнасці сістэмы адукацыі, а іх несупадзенне гарантуе неэфектыўнасць яе дзейнасці. Кажучы яшчэ прасцей: калі мы вучым таму, што патрэбна ў рэальным жыцці, то дзеці вучацца, а калі мы вучым таму, што ў рэальным жыцці не патрэбна, то дзеці не вучацца. Для менеджэра сістэмы адукацыі маніпуляцыя зместам адукацыі – магчымейшы спосаб кіравання яе эфектыўнасцю.

Па-другое, адукацыйны працэс складаецца з педагогічнага працэса і вучэбнага працэсаў, прычым базавым з’яўляецца менавіта вучэбны працэс, а педагогічны – сервісным адносна яго [3]. У аснове вучэбнага працэсу ляжыць працэс капіравання спосабаў дзейнасці, а ў аснове педагогічнага – працэс дэманстрацыі гэтых сапосабаў дзейнасці. Неад’емным элементам абодвух працэсаў з’яўляецца кантроль (педагогічны кантроль і вучэбны самакантроль).

Па-трэцяе, схема педагогічнай дзейнасці ўключае ў сябе “педагога” і “вучня”, якія злучаны пррамой (“педагогічны ўздзеянні”) і адваротнай (“педагогічны кантроль”) сувязямі. Рэальная мэта дзейнасці гэтай сістэмы задаецца сацыякультурным кантэкстам, які вызначае рэальныя патрабаванні да выпускнікоў сістэмы, якія неабходныя ім для заняцця адпаведных сацыяльных месцаў. Рэальны сацыяльны заказ задае сістэму аб’ектыўных матываў як педагогічнай дзейнасці педагога, так і вучэбнай дзейнасці вучня. Педагогічны працэс літаральна пагружаны ў сацыякультурны кантэкст і абодва яго суб’екты адначасова знаходзяцца і ў

педагогічної ситуації і її соціокультурним кантэксте. Аднак, у адрозненне ад соціокультурнага кантэксту, педагогічная ситуацыя залежыць ад педагогічных уздзеянняў педагога, які праз яе трансфармацыю імкнецца стварыць спрыяльныя ўнутраныя ўмовы для паспяховасці педагогічнага працэсу: арганізоўвае сістэму штучных квазівучэбных матываў для павышэння вучэбнай актыўнасці школьніка, прадастаўляе вучэбна-метадычнае забеспячэнне педагогічнага працэсу. Акрамя таго, педагог арганізоўвае дэманстрацыю ўзораў дзейнасці, якія школьнік павінен засвойць. Узорами дзейнасці могуць выступаць узоры мыслення, ведаў, уменняў і г. д.

Што тычыцца вучня, то ён, ў залежнасці ад наяўнасці знешніх і ўнутраных матываў, праяўляе большую або меншую вучэбную актыўнасць: засвойвае ўзоры дзейнасці, капіруе іх і дэманструе (выкладвае ў педагогічную ситуацыю) вучэбныя дасягненні (вынікі сваёй вучэбнай дзейнасці).

Неабходна дадаць, што кантроль за вучэбнымі дасягненнямі вучня і ўмовам педагогічнай дзейнасці патрэбны педагогу для своєчасовай і адэкватнай карэкціроўкі сваіх педагогічных уздзеянняў. Прыняцце тых ці іншых кіруючых уздзеянняў і ўнясенне ў іх карэкцый ажыццяўляецца педагогам зыходзячы з усвядомленай ім мэты педагогічнай дзейнасці і педагогічнай тэорыі, якой ён прытрымліваецца.

Прад'яўленыя вышэй палажэнні тэорыі педагогічнай дзейнасці дазваляюць менеджэру ўсведамляць, што эфектыўнасць педагогічнай дзейнасці залежыць ад:

- наяўнасці аб'ектыўнага сацыяльнага заказу на змест адукацыі, што вызначае сілу аб'ектыўнай знешняй матывацыі вучня і педагога;

- педагогічных намаганняў настаўніка, які, па-першае, дэманструе ўзоры дзейнасці, якая падлягае капіраванню з боку вучня, па-другое, ён стварае сістэму штучных унутрыпедагогічных матываў вучэбнай актыўнасці вучня, па-трэцяе, ажыццяўляе педагогічны кантроль і карэкціроўку сваіх педагогічных намаганняў зыходзячы з тэорыі педагогічнай дзейнасці, якой ён кіруецца;

- вучэбных намаганняў вучня, які, ў залежнасці ад сілы знешняй (аб'ектыўнай) і ўнутранай (суб'ектыўнай) матывацыі, праяўляе большую або меншую вучэбную актыўнасць: успрымае і засвойвае ўзоры дзейнасці педагога, капіруе іх і выкладае ў педагогічную ситуацыю;

- адэкватнасці тэорыі педагогічнай дзейнасці, якой кіруецца настаўнік;

- адэкватнасці тэорыі вучэбнай дзейнасці, якой кіруецца вучань.

Нарэшце веданне асноў педагогічнай метралогіі патрэбна менеджэру ў адукацыі найперш для арганізацыі аб'ектыўнай, навукова абгрунтаванай сістэмы педагогічнага кантролю. У прыватнасці менеджэр павінен адрозніваць і адэкватна выкарыстоўваць разнастайныя віды і шкалы вымярэнняў, шкалы ацэнак, а таксама метралогічна карэктныя педагогічныя тэсты.

Зразумела інтэлектуальны арсенал менеджэра ў адукацыі не вычэрпваецца прад'яўленымі вышэй пастулатамі, аднак іх наяўнасць абсалютна неабходна для таго, каб ён мог прымаць больш-менш адэкватныя кіруючыя рашэнні, усведамляць і асэнсоўваць іх наступствы.

1. Старчанка, У.М. Натуральныя ўмовы педагогічнага працэсу / У.М. Старчанка // Педагогічная спадчына акадэміка І.Ф. Харламава і сучасныя праблемы навучання і выхавання вучнёўскай і студэнцкай моладзі: матэрыялы рэсп. навукова-практ. канф., Гомель, 14 ліпеня 2005 г.: у 2-х ч. / Гомельскі дзярж. ун-т ім. Ф. Скарыны. – Гомель, 2005. – Ч. 1. – С. 139–144.

2. Старченко, В.Н. Теоретическая модель педагогического процесса на уроке физкультуры и здоровья / В.Н. Старченко // Научно-практический журнал южного научного центра АПН Украины «Наука і освіта». – 2010. – № 6. – С. 186–190.

3. Старчанка, У.М. Тэарэтычная мадэль вучэбнай дзейнасці ў кантэксте педагогічнай дзейнасці / В.Н. Старченко // Современное образование: пути оптимизации качества в условиях развития школы: материалы Респ. науч.-практ. конф., Гомель, 5 мая 2010 г.: в 5 ч. / ГУО «ГОИРО»; редкол.: А.В. Портнова [и др.]. – Гомель, 2010. – Ч. 5. – С. 24–29.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

П.В. Тарасов, канд. пед. наук, доцент,

О.Ю. Тарасова, канд. пед. наук, доцент,

Ставропольский государственный университет,

Российская Федерация

Развитие информационного общества, его вопросы инициируют как НИР, так и совершенствование самой методической системы обучения информационным технологиям в вузе и системы непрерывного образования, что неизбежно изменяет цели, задачи, содержание, формы, методы, средства обучения дисциплинам. Освоение новых информационных и коммуникационных технологий является приоритетным направлением для нынешнего этапа эволюции системы образования.

Анализ состояния развития образования свидетельствует о широком использовании информационно-компьютерных и других современных технологий в педагогическом процессе, о кардинальном изменении методической системы обучения. В частности, это обусловлено применением как непосредственных, так и дистанционных образовательных технологий, которые можно рассматривать как инновационную образовательную систему. В особенности это касается обучения в высшем учебном заведении, где обучаемый постепенно по мере самосознания своей профессиональной и социальной значимости превращается из объекта в субъект управления другими людьми и собой. В высшей школе как в школе профессиональной результат процесса обучения выступает в виде формирования профессионально значимых качеств личности студента – качеств, которые определяют его профессиональную компетентность и мастерство. Новые педагогические технологии невозможно отделить от информационных и коммуникационных составляющих, которые позволяют не только изменить саму форму и средства образования, но и наиболее эффективно реализовывать возможности.

Многие проблемы разработки и применения информационных и компьютерных технологий не решены как в теоретическом, так и в практическом аспектах. Основной задачей новых информационных технологий обучения является разработка интерактивных средств управления процессом познавательной деятельности и доступа к современным информационно-образовательным ресурсам (мультимедиа-учебникам и учебникам, построенным на основе гипертекста, различным базам данных, обучающим сайтам и другим источникам). Развитие информационных технологий влечет за собой становление принципиально новой образовательной системы, которая может обеспечить предоставление миллионам людей образовательных услуг высокого качества при сокращении удельных затрат на образование.

Современные информационные технологии предоставляют: широкий набор средств для разработки образовательных действий; информацию в различной форме с разными графическими, звуковыми и видеоэффектами; возможности моделирования, обучающего диалога с компьютером, деловых игр и т. п. Стратегический прорыв может быть обеспечен исследованиями специалистов, соединивших в своей подготовке фундаментальные знания как в предметной области, так и в сфере новых информационных технологий.

Из этого вытекает необходимость разработки научно-методических основ проектирования и применения информационных технологий в их органичной связи с инновационными и педагогическими технологиями в ориентации на современную образовательную парадигму. Нельзя утверждать, что создана целостная система интеграции информационных и педагогических технологий для обучения естественнонаучным дисциплинам в вузах, в частности, в такой предметной области, как физическая культура.

Процесс внедрения информационных технологий в области физической культуры и спорта начался сравнительно недавно. Изучение состояния проблемы исследования показало, что в настоящее время разрабатываются электронные учебные пособия, программы различного содержания: дидактические, по оценке физического развития, физической работоспособности, физической подготовленности, коррекции физического здоровья. Информационно-компьютерные технологии находят применение и на занятиях со студентами специальных медицинских групп.

Особенностью информатизации высшего профессионального образования в области физической культуры, с одной стороны, является то, что в ее содержание включается не только теоретический аспект дисциплины, но и в значительной степени практико-методический, обеспечивающий осознанное, научно обоснованное индивидуализированное погружение студентов в различные виды самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, процесс физического самосовершенствования, строительство мотивированного собственного стиля здорового образа жизни. Все это предполагает наличие у студентов технологических и методических знаний и умений выбирать, моделировать, конструировать и организовывать собственную деятельность, диагностировать, управлять и контролировать свое психофизическое, социальное и духовное здоровье. С другой стороны, в полной степени это касается и профессионально-прикладной физической подготовки студентов, а также профессионально-педагогической деятельности в области физической культуры будущих преподавателей и учителей по различным дисциплинам.

В этом контексте нами были разработаны: комплексная модель информационно-компьютерного обеспечения подготовки студентов в области физической культуры, а также система информатизации содержания основных составляющих физической культуры личности студента и их качественных критериев, определяющих уровень подготовленности студентов в области физической культуры. К ним были отнесены следующие компоненты: мотивационный, образовательно-когнитивный (теоретический), социально-духовный, практико-деятельностный и самооценочный.

Таким образом, модель информационно-компьютерного обеспечения подготовки студентов в области физической культуры должна быть комплексной и включать в себя минимум четыре направления: управление учебно-воспитательным процессом (учебной и внеучебной деятельностью студентов и преподавателей); программное и учебно-методическое оснащение по основному курсу; программное и учебно-методическое оснащение самостоятельной контролируемой работы и внеучебной организованной групповой и индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студентов; программные продукты моделирования, диагностики и самоконтроля основных составляющих физической культуры личности студента, а также системы

внутренней и внешней связи. Только в этом случае возможно представить учебно-воспитательный процесс открытым, осознанным и понятным, продуктивно-творческим и технологичным для студентов, и создать для них организационно-педагогические условия, обеспечивающие самостоятельность, активность, рефлексивность и опосредствование – перевод внешних воздействий на внутреннюю работу над собой.

1. Брановский, Ю.С. Концепция электронного учебника по педагогике инфокоммуникационных технологий в гуманитарном образовании / Ю.С. Брановский // Информационные технологии в обучении и научных исследованиях: материалы 47 научно-методической конференции «Университетская наука – региону». Ставрополь: Изд-во ТУ, 2002. – С. 3–4.

2. Волков, В.Ю. Компьютеры в образовании студентов (физическая культура): пособие / В.Ю. Волков. – СПб.: СПбГТУ 1997. – 76 с.

3. Железняк, Ю.Д. Факультеты физической культуры: от информационного обеспечения к информационным технологиям / Ю.Д. Железняк, Е.Л. Воробьева // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением. – Ижевск, 1999. – С. 180–183.

4. Петров, П.К. Современные информационные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту / П.К. Петров // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 6–9.

6. Тарасов, П.В. Подготовка студентов в области физической культуры на основе информационно-компьютерного обеспечения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.В. Тарасов. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2006.

7. Комплексная модель информационно-компьютерного обеспечения подготовки студентов в области физической культуры / П.В. Тарасов [и др.] // Научные исследования: информация, анализ, прогноз: монография; под общей ред. проф. О.И. Кирикова. – Кн. 13. – Воронеж: ВГПУ, 2007.

8. Тарасов, П.В. Возможности применения информационных технологий в процессе обучения физической культуре в вузе; Вестник университета (ГУУ) / , П.В. Тарасов. – М., 2011. – № 18 – С.89–93.

9. Федоров, А.И. Методологические аспекты информатизации высшего физкультурного образования: учеб. пособие / А.И. Федоров. – Челябинск: УралГАФК, 2001. – 248 с.

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО БАСКЕТБОЛУ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ В 2011 ГОДУ

Т.И. Тимощенко,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Публикации последних исследований отражают большое внимание специалистов различных специальностей к изучению параметров соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации. Так как эффективность соревновательной деятельности отражается спортивным результате, показанном на ответственных соревнованиях, то полученные количественные показатели в конкретном виде спорта используются для создания модельных характеристик. Модельные характеристики являются нормативными требованиями к существенным компонентам спортивного мастерства, характеризующим состояние подготовленности, которого должен достичь спортсмен (команда) к моменту соревнований соответствующего ранга. Создание модельных характеристик ориентировано на отбор в сборные команды и дает представление об идеальном спортсмене (команде) высокой квалификации. [1, 3, 4].

Эффективность соревновательной деятельности в баскетболе предусматривает расшифровку записи хода игры и анализ технического протокола с последующим учетом репертуара и надежности игровых элементов. [1, 2, 3]. Определение технико-тактического мастерства спортсмена и надежность выполнения приема игры является существенным элементом в объективном определении мастерства спортсмена, оценке его потенциальных возможностей, выявлению его сильных и слабых сторон. Указанный подсчет и анализ осуществляется как за игру так и за чемпионат. Суммарные показатели команды отражают эффективность соревновательной деятельности и позволяют наблюдать рассогласование между запланированным результатом и фактическим.

Прежде, чем оценить выступление Национальной женской сборной по баскетболу под руководством Заслуженного тренера РБ А.С. Буяльского на последнем ЧЕ-2011 года, хотелось бы вспомнить список побед, который позволил принести высокий рейтинг не только белорусскому баскетболу, но и всему нашему спорту. В 2007 году белорусские баскетболистки заняли третье место на чемпионате Европы, в 2008 году выигрывали предолимпийский турнир в Испании, заняли 6-е место на Олимпиаде в Пекине («буяльские девчата» стали первой командой в игровых видах спорта, попавшей на Олимпийские игры), стали 4-ми на чемпионате Европы-2009, и ЧМ-2010. На чемпионате Европы-2011 женская сборная Республики Беларусь заняла 9-е место, после чего впервые вошла в 10-ку сильнейших команд мирового рейтинга.

Таблица 1 – Командные технико-тактические показатели по баскетболу среди женских команд на чемпионате Европы 2011 года, Польша

Страны	Игр	2-очковые		3-очковые		Штрафные		ОБЩАЯ		Подборы			Пере-дачи	Поте-ри	Пере-хват	Блок-шоты	Фолы		Всего очков
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Чуж	Свой	Общее					свои	соп	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. Россия	9	233/547	42.6	185/433	42.7	48/114	42.1	107/169	63.3	130	253	383	130	152	77	42	162	172	621
среднее		25.9/60.8	42.6	20.6/48.1	42.7	5.3/12.7	42.1	11.9/18.8	63.3	14.4	28.1	42.6	14.4	16.9	8.6	4.7	18.0	19.1	69.0
2. Турция	9	211/542	38.9	163/386	42.2	48/156	30.8	75/111	67.6	90	203	293	119	119	88	8	171	143	545
среднее		23.4/60.2	38.9	18.1/42.9	42.2	5.3/17.3	30.8	8.3/12.3	67.6	10.0	22.6	32.6	13.2	13.2	9.8	0.9	19.0	15.9	60.6
3. Франция	9	215/527	40.8	173/385	44.9	42/142	29.6	130/175	74.3	113	246	359	134	141	78	29	139	172	602
среднее		23.9/58.6	40.8	19.2/42.8	44.9	4.7/15.8	29.6	14.4/19.4	74.3	12.6	27.3	39.9	14.9	15.7	8.7	3.2	15.4	19.1	66.9
4. Чешская Республика	9	209/532	39.3	160/401	39.9	49/131	37.4	94/128	73.4	100	265	365	138	146	42	37	156	152	561
среднее		23.2/59.1	39.3	17.8/44.6	39.9	5.4/14.6	37.4	10.4/14.2	73.4	11.1	29.4	40.6	15.3	16.2	4.7	4.1	17.3	16.9	62.3
5. Хорватия	9	213/540	39.4	153/341	44.9	60/199	30.2	99/133	74.4	65	278	343	110	147	63	10	194	157	585
среднее		23.7/60.0	39.4	17.0/37.9	44.9	6.7/22.1	30.2	11.0/14.8	74.4	7.2	30.9	38.1	12.2	16.3	7.0	1.1	21.6	17.4	65.0
6. Черногория	9	231/533	43.3	204/445	45.8	27/88	30.7	122/169	72.2	105	260	365	117	148	65	18	154	202	611
среднее		25.7/59.2	43.3	22.7/49.4	45.8	3.0/9.8	30.7	13.6/18.8	72.2	11.7	28.9	40.6	13.0	16.4	7.2	2.0	17.1	22.4	67.9
7. Литва	9	187/512	36.5	126/328	38.4	61/184	33.2	134/177	75.7	104	227	331	105	160	82	19	177	185	569
среднее		20.8/56.9	36.5	14.0/36.4	38.4	6.8/20.4	33.2	14.9/19.7	75.7	11.6	25.2	36.8	11.7	17.8	9.1	2.1	19.7	20.6	63.2
8. Латвия	9	221/530	41.7	183/388	47.2	38/142	26.8	95/131	72.5	97	237	334	110	153	58	23	163	162	575
среднее		24.6/58.9	41.7	20.3/43.1	47.2	4.2/15.8	26.8	10.6/14.6	72.5	10.8	26.3	37.1	12.2	17.0	6.4	2.6	18.1	18.0	63.9
9. Беларусь	6	132/371	35.6	103/232	44.4	29/139	20.9	60/77	77.9	76	166	242	82	98	39	12	107	108	353
среднее		22.0/61.8	35.6	17.2/38.7	44.4	4.8/23.2	20.9	10.0/12.8	77.9	12.7	27.7	40.3	13.7	16.3	6.5	2.0	17.8	18.0	58.8

Несмотря на то, что женская сборная по баскетболу показывает самые значительные результаты среди всех игровых видов, сравнительный анализ параметров соревновательной деятельности и модельных показателей не отражен ни на одном уровне выступлений. И так как в теории и методике по баскетболу до настоящего времени не охарактеризованы в широком диапазоне технико-тактические показатели (ТПП) ведущих команд – участниц чемпионов Европы (ЧЕ), то в связи с этим актуальным является исследование технико-тактических показателей игры национальной женской команды Республики Беларусь на чемпионате Европы 2011 года, проходившем в Польше.

Охарактеризованное состояние вопроса обусловило формулировку цели исследования. Выявить показатели структуры количественных и качественных характеристик технико-тактических показателей баскетболисток, тем самым оценить выступления сборной Беларуси с сильнейшими командами – участницами чемпионата. Предложить модельные характеристики команды за чемпионат и отразить модель средних показателей игры.

Процесс оценки соревновательной деятельности (СД) в командных спортивных играх специалисты рассматривают с двух позиций: во-первых, с позиции выбора *критериев оценки*, во-вторых, с позиции выбора *способа оценивания* [3, 4, 5].

Для оценки СД в баскетболе необходимо было определить число эффективности атакующих и защищающих действий, *количество и разнообразие технико-тактических приемов*, где отражается игровая активность как способность сохранять высокую работоспособность в ходе спортивной борьбы [1, 2].

Рассматривая проблему оценки СД с позиции выбора *способа* осуществления этой процедуры, можно отметить, что в командных спортивных играх регистрируемые величины могут сопоставляться с показателями других команд [2].

Цель исследования была реализована следующим образом. Для собственного исследования был использован сайт FIBA – Международной европейской федерации баскетбола [5]. Для оценки СД национальной женской команды Республики Беларусь проводилось наблюдение официальных статистических отчетов игры (ОСОИ) и чемпионата. Структура количественно-качественных показателей игры осуществлялась на ЧЕ-2011 по специально разработанной компьютерной программе, где учитываются 18(восемнадцать) показателей баскетбола. Показатели ОСОИ отразили не только определенную степень эффективности СД команды, но и вклад каждой баскетболистки в отдельности.

В связи с тем, что для анализа статистических отчетов необходимо было использовать компьютерное программное обеспечение (пакет Microsoft Office, интернет-браузеры и т. д.) и ресурсы интернета, то можно отметить, что в работе уже кибернетический метод исследования выходит на первый план не только для оценки СД, но и для прогнозирования спортивного результата в будущем. После метода наблюдения и анализа официальных статистических отчетов игры, для оценки СД женской сборной по баскетболу в сравнении с сильнейшими командами ЧЕ была составлена специальная статистическая таблица с использованием табличного редактора Microsoft Excel. В данной таблице представлены итоговые командные ТПП всего чемпионата Европы (таблица 1).

На ЧЕ-2011 по баскетболу среди женских команд места в итоговом зачете распределились следующим образом: 1. Россия, 2. Турция, 3. Франция, 4. Чехия, 5. Хорватия, 6. Черногория, 7. Литва, 8. Латвия. Команда Беларуси на 9-м месте [5].

Как видно по столбцу 2 таблицы, сборная Беларуси имеет на три игры меньше, чем остальные команды. Этот показатель обусловлен системой проведения чемпионата. По результатам предварительного этапа все команды-участницы разделяются на две группы финалистов. Данные количества сыгранных игр всего лишь отражает тот показатель, что наша сборная оспаривала места на чемпионате не в группе сильнейших команд финалистов.

Для создания командной модельной характеристики для Национальной женской сборной Беларуси с использованием программы Excel были рассчитаны средние показатели с учетом шести игр (таблица 2.).

По приведенным в таблице результатам очевидно, что показатели белорусской сборной команды имеют значительно меньшую эффективность, в связи с чем возникает необходимость пересмотреть индивидуальные показатели игроков. С целью создания более точных ТПП модельных характеристик для сборной национальной команды предстоит провести анализ показателей соревновательной деятельности в сравнении с предыдущими чемпионатами Европы.

Таким образом, изучение структуры технико-тактических приемов игры соревновательной деятельности позволит сделать процесс технико-тактической подготовки баскетболисток более динамичным и эффективным. Если использовать модельные характеристики технико-тактических показателей команд, направленных на совершенствование соревновательной деятельности, возможно будет рассчитывать на более высокие места на чемпионатах Европы.

Разработанные модельные характеристики соревновательной деятельности женской сборной команды Республики Беларусь по баскетболу по показателям эффективности ее технико-тактических действий игры всего чемпионата Европы можно рекомендовать использовать для учебно-педагогического процесса при повышении квалификации тренеров-преподавателей по баскетболу.

Таблица 2 – Техничко-тактические показатели национальной команды Республики Беларусь по баскетболу среди женских команд в сравнении с модельными характеристиками сильнейших команд чемпионата Европы 2011 г.

Техничко-тактические показатели игры	Модель	Беларусь	Модель	Беларусь
	6 игр	6 игр	средние	средние
2-очковые кол-во эф-ть	144/354	132/371	24/59	22/61
%	40,6	35,6	40,1	36,1
3-очковые кол-во эф-ть	84/198	103/232	14/33	17/39
%	43,5	44,4	42,4	43,6
Штрафные кол-во эф-ть	29/86	29/139	4,8/14,3	4,8/23
%	36,9	20,8	33,6	20,9
Общее кол-во эф-ть	65/99,4	60/77	11/17	10/13
%	65,4	77,9	64,7	76,9

Техничко-тактические показатели игры	Модель	Беларусь	Модель	Беларусь
	6 игр	6 игр	средние	средние
Подборы свои	168	166	27,4	27,6
чужие	70	76	10,7	12,7
Общее	238	242	38,1	40,3
передачи	80	82	13,3	13,7
потери	103	98	17,2	16,3
Блок-шоты	16	12	2,7	2,2
Фолы свои /сопер	110/112	107/108	18,7	18,0
Всего очков за игру	389	353	64,8	58,8

1. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
2. Бондарь, А.И. Баскетбол: теория и практика / А.И. Бондарь. – Минск: БГУФК, 2007. – 246 с.
3. Барчукова, Г.В. Способ оценки технического и технико-тактического мастерства спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса) / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Лохов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №2. – С. 50–54.
4. Ермаков, С.С. Компьютерная регистрация и обработка результатов соревновательной деятельности в волейболе / С.С. Ермаков // Проблемы соревновательной деятельности: тез. докл. Межобл. науч.-практ. конф., 12–16 сентября 1990 г. – Харьков: ХГУФК, 1990. – С. 124.
5. Fibaeurope.com [Электрон. ресурс] – Режим доступа: <http://www.fibaeurope.com> – Дата доступа: 11.2.2012.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ПЕДАГОГИКИ В СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

М.В. Чечета,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

На современном этапе одной из приоритетных задач модернизации системы образования является реализация здоровьесберегающего компонента педагогического процесса, предполагающего сохранение и укрепления здоровья детей в процессе их обучения.

В отечественной дидактике существуют новые термины, такие как «школьный стресс», «дидактогения», отражающие негативное воздействие школьного компонента на состояние здоровья. Современная массовая школа не обеспечивает в достаточной степени компенсацию состояния функциональной и психологической незрелости, которая выступает в качестве характерологической особенности значительного количества учащихся. Современные исследователи отмечают наличие следующего противоречия: между социальным заказом государства, потребностью учащихся и их семей в сохранении и укреплении здоровья школьников и отрицательной динамикой физического состояния детей. Так, А.А. Дмитриев отмечает, что школа может оказать существенное влияние на образ жизни ученика и способствовать его оздоровлению в процессе обучения, с другой стороны, здоровых детей в школе крайне мало. Следовательно, система обучения и воспитания ребенка должна приобрести более акцентированный здоровьесберегающий характер.

С целью решения проблемы, имеющей государственное значение, представляется необходимым остановиться на основных причинах, способствующих ухудшению здоровья детей школьного возраста.

Среди факторов, неблагоприятно влияющих на здоровье, М.М. Безруких [1] отмечает: а) программы и технологии обучения, морально устаревшие и не отвечающие современным требованиям; б) объем учебной нагрузки, в неполной степени соответствующий функциональным и возрастным возможностям учащихся; в) направленность профессиональной деятельности учителя, ориентированного на фронтальные способы организации работы с учащимися; г) санитарно-гигиенические условия обучения, не обеспечивающие подбор мебели в соответствии с ростовыми показателями, недостаточная степень освещенности помещений, а также воздушный режим помещения; д) организацию учебного процесса.

Доказано влияние учителя на возникновение пограничных нарушений психического здоровья младших школьников: данные социометрического опроса свидетельствуют о том, что ни один ребенок, у которого в 1-м классе возникали выраженные невротические реакции, не входил в группу учеников, «любимых» учителем.

Л.Н. Шакола [5] установила, что увеличение заболеваемости взаимосвязано с игнорированием санитарно-гигиенических норм: снижением норм освещенности (в 30 % случаев получены неудовлетворительные результаты по проведенным замерам), нарушением температурного режима и влажности (в 20 % случаев неудовлетворительные результаты по проведенным замерам), неправильной организацией рабочего места школьников.

Среди неблагоприятных факторов ею отмечаются также 2–3-сменная работа школ, введение нулевых уроков. Л.Н. Шакола [5] также подчеркивает, что введение технических средств обучения усиливает дополнительные нагрузки на анализаторные функции и вызывает перенапряжение нервной системы и переутомление.

Малоподвижный образ жизни учащихся в сочетании с нерациональным и избыточным питанием создает угрозу ожирения, при котором риск развития артериальной гипертонии в 6 раз выше, чем при нормальной массе тела. К факторам, обуславливающим развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, относятся: нарушение обмена, психо-эмоциональное напряжение, связанное с учебным процессом, наличие вредных привычек (курение).

Вместе с тем, Т.И. Шамова, Т.М. Давыденко указывают на наличие определенных проблем, связанных с условиями деятельности педагогического коллектива: недостаточная мотивация деятельности учителей по укреплению и сохранению здоровья детей препятствует построению и организации педагогами валеологически обоснованных учебных занятий; недостаточная информированность педагогов о здоровьесберегающих технологиях обучения детей; противоречие между требованием разработки содержательных и организационных механизмов деятельности учителей с учетом принципа сохранения и укрепления здоровья учащихся и фрагментарным участием медиков и психологов в определении направлений работы школы.

Представляется целесообразным остановиться на сущности понятия «здоровьесберегающая педагогика». В работах Н.К. Смирнова [3] в наиболее полной степени представлены определения понятия «здоровьесберегающая педагогика», которая рассматривается как:

- 1) педагогическая система, основанная на приоритете ценности здоровья, который необходимо воспитать у учащихся и реализовать при проведении учебно-воспитательного процесса;
- 2) образовательная система, провозглашающая приоритет культуры здоровья и технологически обеспечивающая его реализацию при организации обучения, в учебно-воспитательной работе и содержании учебных программ для педагогов, учащихся и их родителей;
- 3) сфера медико-психолого-педагогических знаний о построении образовательного процесса и содержании учебно-воспитательных программ с учетом интересов здоровья учащихся и педагогов

Основная цель здоровьесберегающей педагогики состоит в том, чтобы сохранить здоровье детей в процессе их обучения и воспитания, а следовательно, обеспечить каждому выпускнику школы такой уровень здоровья, который позволит ему реализовать свои жизненные планы, удовлетворить потребности и запросы. Здоровьесберегающая педагогика предполагает также формирование у каждого учащегося умений и навыков здорового образа жизни, а также воспитание культуры здоровья.

Здоровьесберегающая педагогика, являясь областью знаний, характеризующей процесс реализации образовательными учреждениями функции сохранения и укрепления здоровья учащихся, нуждается в разработке специфических принципов, закономерностей, подходов, содержания, форм и методов педагогических воздействий, направленных на оптимизацию процессов обучения и воспитания детей и подростков с целью сохранения и укрепления их здоровья. По мнению Л.Ф. Тихомировой [4], сама педагогическая система должна функционировать в таком режиме и при таком оптимальном взаимодействии внешних и внутренних факторов, чтобы она стала здоровьесберегающей. Отсюда и появление такой функции образовательных учреждений, как функция сохранения здоровья участников педагогического процесса.

Функция сохранения и укрепления здоровья учащихся занимает особое место в деятельности педагогов в силу того, что сохранение физического и нравственного здоровья является первостепенной задачей любого образовательного учреждения. В реализации ее педагоги должны осуществлять самое тесное взаимодействие со всеми специалистами, работающими в образовательных учреждениях.

В исследовании Л.Ф. Тихомировой [4] представлена характеристика основных принципов здоровьесберегающей педагогики, анализ которых позволит выделить методические особенности разработки как отдельных оздоровительных элементов, так и технологий в целом.

1. Принцип персонификации нагрузки для учащихся. В процессе планирования учебно-воспитательного процесса необходимо осуществлять учет индивидуально-типологических особенностей личности ребенка: состояние его здоровья, тип нервной системы, наличие определенных задатков. В конечном счете, это позволит реализовать идею личностно-ориентированного подхода и принципа природосообразности в отечественной дидактике. Условиями реализации данного принципа являются: изучение состояния здоровья каждого конкретного ребенка, исследование мотивационно-ценностных ориентации ребенка (в том числе и его отношения к своему здоровью), исследование факторов риска заболеваемости для каждого ребенка, создание благоприятных условий учебно-воспитательного процесса, соответствующего не только требованиям санитарных норм и правил, но и индивидуальным особенностям ребенка, социально-педагогическая работа по устранению влияния негативных факторов, выявленных в процессе исследования. В практике организации работы данный принцип отражается в следующих правилах: изучение состояния здоровья ребенка должно носить пролонгированный мониторинговый характер, необходима диагностика и комплексная оценка влияния факторов риска на здоровье каждого ребенка, работа по профилактике неблагоприятного воздействия факторов риска должна проводиться строго индивидуально.

2. Принцип компетентной ответственности определяет уровень готовности педагогов к реализации функции сохранения и укрепления здоровья детей. Условиями реализации данного принципа являются: знание педагогами основных показателей здоровья учащихся, знание индивидуальных особенностей учащихся, владение здоровьесберегающими технологиями и методами формирования ценностного отношения к здоровью у учащихся и их родителей.

3. Принцип фасилитации предполагает умение учителя дифференцировать педагогические средства и методы с позиции их оптимальности по отношению к содержанию предмета, уровню обучаемости учащихся, а также их уровню развития способностей и состоянию здоровья. Кроме этого, данный принцип определяет ограниченность инструментария педагогических действий. Диапазон воздействий учителя, направленных на формирование знаний, умений и навыков у ребенка, ограничен физиологическими особенностями развития учащихся и состоянием его здоровья. Показатели физического развития, заболеваемости ребенка, физиометрические показатели (пульс, АД) являются регулятором и корректором педагогических действий учителя. Условиями реализации данного принципа выступают: овладение учителем методикой проведения экспертизы технологий, учебных планов и программ, умение проводить анализ урока с точки зрения его влияния на здоровье, знание индивидуальных особенностей учащихся, осуществление мониторинга здоровья и физического развития учащихся.

4. Принцип интеграции определяет, с одной стороны, взаимодействие различных структур, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья учащихся в образовательном учреждении, а с другой – сочетание направленности деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья школьников и активной работы по устранению негативных воздействий различных факторов (экономических, педагогических, психологических, социальных). Условиями реализации данного принципа являются: максимальное использование возможностей конкретного учреждения в здоровьесберегающей деятельности, комплексный подход к организации здоровьесберегающей деятельности, диалоговое взаимодействие субъектов процесса здоровьесбережения в ходе решения общих и специфических задач, субъектное включение детей и подростков в организацию процесса здоровьесбережения, приоритет общей направленности деятельности на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, включающей обязательное формирование у них установок на здоровый образ жизни, сочетание общих мероприятий, направленных на сохранение здоровья всех детей, с комплексом мероприятий, направленных на организацию работы с больными детьми или детьми группы риска, диагностика и выявление детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, формирование детей группы риска, приоритет общей профилактической деятельности в дошкольном и младшем школьном возрасте.

5. Принцип субъектности. С ростом самосознания ребенок должен сам учиться сохранять свое здоровье, следовать принципам здорового образа жизни, укреплять свое здоровье, занимаясь физической культурой, соблюдая режим дня и т. д. Условия реализации: создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении, информирование школьников о здоровье и его формирующих факторах, аспектах здорового образа жизни.

6. Принцип вариативности содержания здоровьесберегающей деятельности выражается в том, что сохранением и укреплением состояния здоровья детей и подростков должны заниматься разные институты, на разных уровнях в зависимости от складывающихся условий, от действия факторов риска, от уровня подготовки специалистов.

Условия реализации принципа: изучение факторов, способствующих росту заболеваемости детей и подростков; исследование мер и факторов, благоприятно влияющих на здоровье детей и нейтрализующих воздействие неблагоприятных факторов; разработка рекомендаций по управлению здоровьем детей на разных

уровнях, в том числе и в образовательном учреждении; изучение педагогического процесса, разработка методик, позволяющих анализировать влияние педагогического процесса, новых педагогических технологий на здоровье учащихся.

Таким образом, анализ основных факторов риска, способствующих ухудшению состоянию здоровья, позволяет сделать вывод об актуальности и целесообразности внедрения здоровьесберегающих технологий в систему школьного образования.

1. Безруких, М.М. Система школьного обучения и здоровье учащихся / М.М. Безруких // Образование и здоровье. – Калуга: КГУ, 1998. – С. 30–31.
2. Зайцев, Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии / Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, М.Г. Колесникова. – СПб: Питер, 1994. – 77 с.
3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М.: Аркти, 2003. – 272 с.
4. Тихомирова, Л.Ф. Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью: метод. пособие / Л.Ф. Тихомирова. – Ярославль: Инвест, 1997. – 175 с.
5. Шакола, Л.Н. Медико-педагогические аспекты здоровья детей общеобразовательных школ Ярославской области / Л.Н. Шакола // Инновационные процессы по охране здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях области. – Ярославль: ЯГПУ, 1998. – С. 24–26.

ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

И.В. Шеститко, канд. пед. наук, доцент,

О.В. Клезович, канд. пед. наук,

Институт повышения квалификации и переподготовки кадров Белорусского государственного педагогического университета им. М.Танка,
Республика Беларусь

Современным обществом наравне с повышением качества образования, совершенствованием его содержания и структуры востребовано укрепление здоровья обучающихся, обеспечение психологического комфорта субъектов педагогического процесса. Сохранение здоровья белорусских детей в настоящее время выдвигается в число приоритетных задач образования. Одним из способов решения проблемы сохранения здоровья детей является реализация здоровьесберегающего направления образовательного процесса (Безруких М.М., Гайдукевич С.Е., Смирнов Н.К., Радыгина В.В. и др.).

Знания и навыки по сохранению и развитию здоровья, несомненно, являются важной составляющей профессиональной компетентности педагогического работника, который должен владеть здоровьесберегающими технологиями. Однако в большинстве случаев понимание сущности процесса здоровьесбережения в учреждении образования ограничивается соблюдением санитарно-гигиенических требований, реализацией физкультурно-оздоровительного направления работы. При этом понятие «здоровьесбережение» намного шире.

Здоровьесберегающая деятельность педагога – это деятельность по созданию целого ряда условий (психолого-педагогических, санитарно-гигиенических, физкультурно-оздоровительных) с целью поддержания здоровья детей. Это организация обучения, воспитания с учетом состояния здоровья учащихся с целью его сохранения и укрепления.

Реализация обозначенной деятельности предполагает соблюдение определенных условий: создание здоровьесберегающего пространства; организацию образовательного (в том числе и коррекционно-образовательного) процесса с учетом принципов здоровьесбережения; рациональное использование здоровьесберегающих технологий, способствующих сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса (детей, педагогов и родителей). И повышение уровня профессиональной компетентности педагогических работников в области организации здоровьесберегающей образовательной деятельности является актуальным, что позволяет определить принципы, содержание образовательной программы повышения квалификации.

Под принципами здоровьесбережения понимается совокупность всех условий, составляющих и обеспечивающих образовательный процесс с позиции здоровьесбережения. Мы опираемся на следующие [2]:

1. Законности в сфере образования. Гарантацией реализации данного принципа является строгое соблюдение действующих правовых норм, регламентирующих и регулирующих деятельность учреждения образования, а также создание условий для осуществления образовательного процесса на основе соблюдения действующего законодательства в сфере охраны здоровья и охраны труда.

2. Гуманизации и гуманитаризации. Принцип является основополагающим в деятельности учреждения образования и также носит универсальный характер. Он предполагает переоценку всех компонентов педагогического процесса в свете человекообразующих и профессиональных функций.

3. Гармонии отношений. Под гармонией отношений понимается установление в учреждении образования особого психологического климата, позволяющего осуществлять равноправное сотрудничество в триаде «педагог–ребенок–родитель».

4. Адаптации. Этот принцип предполагает создание условий для гибкого педагогического процесса как системы в зависимости от физического и психического состояния здоровья детей. Гарантацией реализации данного принципа выступает компетентность педагогов в построении адаптивной образовательной среды с учетом особенностей психофизического развития каждого ребенка.

5. Валеологичности. Принцип направлен на организацию специальной работы с учащимися, педагогами и родителями по повышению знаний и навыков соблюдения здорового образа жизни.

6. Сотрудничества. Принцип сотрудничества предполагает проведение психолого-педагогического и медицинского мониторинга состояния здоровья детей совместно с педагогами-психологами, педагогами, медицинскими работниками, родителями. Принцип сотрудничества реализуется через взаимодействие всех специалистов и родителей.

7. Ответственности. Принцип включает в себя формирование индивидуальной, коллективной ответственности за состояние здоровья участников образовательного процесса.

На основе вышеуказанных принципов нами было разработано содержание образовательной программы повышения квалификации педагогических работников по теме: «Здоровьесберегающие технологии в образовании».

Цель образовательной программы – повысить уровень профессиональной компетентности педагогических работников по организации и осуществлению здоровьесберегающей деятельности в учреждении образования.

Содержание программы распределено по трем разделам:

I раздел «Теоретические основы здоровьесберегающей образовательной деятельности». Задачи: формирование у педагогов мотивации к осуществлению здоровьесберегающей деятельности; повышение ответственности педагогов за здоровье детей; расширение представлений о «здоровье», «здоровом образе жизни», «здоровьесбережении».

II раздел «Психолого-педагогические основы деятельности педагога по организации здоровьесберегающего образовательного пространства». Задачи: актуализация знаний по вопросам физиологии, психологии детского возраста; расширение представлений о сущности, методах диагностики дезадаптационных состояниях учащихся и педагогов; освоение техник профилактики дезадаптационных состояний, а также методов и приемов профилактики эмоционального выгорания педагогов.

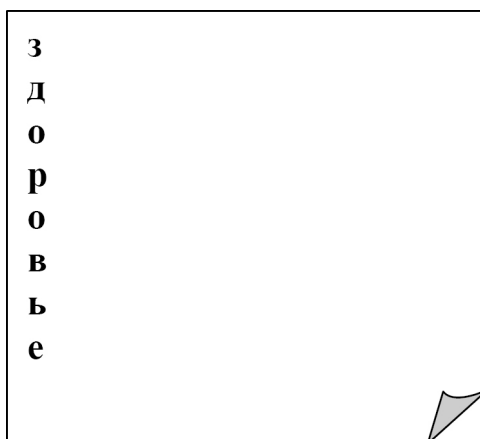
III раздел «Практика применения здоровьесберегающих технологий в образовании». Задачи: освоение понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии», их классификация; освоение навыков выбора здоровьесберегающей технологии (ее элемента) с учетом возрастных особенностей детей и уровня их психофизического развития; овладение практическими навыками внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс и определения эффективности данного процесса.

В контексте здоровьесберегающих технологий приведем пример упражнений, реализация которых способствует освоению и усвоению учащимися понятия «здоровье».

Методика «Разбери слово по буквам»

Цель применения: активизация мышления, интеллектуальной, личностной рефлексии, диагностика собственного уровня владения темой в соответствии с выбранным критерием (освоение понятия «здоровье»).

Оборудование: сформулированный критерий (понятие, тема) заранее (записывается на доске, изображается в виде символа), листочек бумаги, ручка, лист бумаги (формат А4 или А3), маркер.



Технология реализации:

1. Учитель предлагает учащимся на листочке записать «в столбик» слово (понятие).
2. Учащиеся за определенное время (следует пользоваться таймером) в зависимости от рассматриваемого слова (понятия) записывают на каждую начальную букву этого слова другое слово (понятие), являющееся «близким» (не синонимом) к данному, т. е. находящимся в одном «проблемном поле» с рассматриваемым словом (понятием). Допускается «пропустить» какую-либо букву, если учащийся не может придумать слово. Также допускается на какую-либо букву написать несколько слов, если они подходят.
3. Учитель назначает (предлагает по желанию) «экспертов», которые записывают на листе бумаги (формат А4 или А3) рассматриваемое слово (понятие). Задача «экспертов» – «заполнить» все буквы. При этом разрешается записывать несколько подходящих, по мнению «экспертов», слов или понятий, начинающихся с одной и той же буквы.
4. Учитель проверяет выполнение данного задания. Учащиеся в определенном порядке (начиная с тех, кто придумал только на одну букву, на две и т. д.) называют слова.
5. Эксперты фиксируют слова на большом листе бумаги.
6. Учитель знакомит учащихся с результатами работы «экспертов» и предлагает выбрать среди слов, написанных на каждую букву рассматриваемого слова (понятия) «приоритетные», т. е. наиболее подходящие.

Данная методика может реализовываться в соответствии с логически завершенными частями: этапы 1, 2, 4; либо все этапы в соответствии с описанием. Ее использование целесообразно на разных этапах изучения темы: в начале – для выявления первоначальных представлений, при обобщении и повторении – для проверки знаний.

1. Здоровьесберегающие технологии в образовании детей с особенностями психофизического развития: учеб.-метод. пособие / С.Е. Гайдукевич [и др.]. – Минск: БГПУ, 2009. – 187 с.

2. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 256 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРЕПОДАВАНИЮ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Т.К. Шимоволос, А.П. Рыбачок, И.А. Бобрик,

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,
Республика Беларусь

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» в общеобразовательной школе обеспечивает приобретение учащимися базового образования по физической культуре. Учебно-воспитательный процесс направлен на формирование комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления индивидуального стиля здорового образа жизни, реализации оптимальной двигательной активности [1, 3].

Физическое воспитание школьника является составной частью базового образования. Качество реализации образовательных, воспитательных, оздоровительных и прикладных задач во многом зависит от уровня профессиональной подготовленности педагога – учителя физической культуры и здоровья. Безусловно, ведущая роль в организации учебной деятельности школьников принадлежит педагогу, от которого во многом зависит качество решения цели и задач физического воспитания. Способность учителя качественно преподавать основы видов спорта, включенных в учебную программу, зависит от его физической, технической и теоретической подготовленности. Современный этап развития образования предъявляет высокие требования к специальной профессионально-педагогической подготовке учителя по физической культуре средней общеобразовательной школы [3].

Настоящее исследование посвящено выявлению уровня готовности учителей физической культуры преподавать легкую атлетику в рамках школьного предмета «Физическая культура и здоровье». В роли объекта наблюдений выступили 20 учителей физической культуры из города Гродно и Гродненской области. Большинство испытуемых имеют стаж работы более 10 лет (17 человек) и высокий уровень квалификационной категории (8 – высшая, 5 – первая, 4 – вторая, 3 – без категории). Средний возраст – 41,7 года, средний стаж работы по специальности – 16,8 лет. Почти половина участников эксперимента в качестве избранной спортивной специализации указали легкую атлетику (9 человек). Спортивные игры – 6 человек (3 – волейбол, 3 – футбол), пулевая стрельба – 1, велоспорт – 1, гимнастика – 1, дзюдо – 1, лыжный спорт – 1.

Комплекс методов исследования был составлен из педагогических тестов («Техника и методика обучения легкоатлетическим упражнениям», «Правила соревнований по легкой атлетике»), двигательных тестов

(демонстрация техники легкоатлетических упражнений: бег, прыжки, метания), поиска ошибок в демонстрируемой технике легкоатлетических упражнений, решения ситуативной задачи (методика организации и проведения занятия с заданными задачами). Все диагностические процедуры производились в течение одного дня.

Тестирование знаний производилось в соответствии с использованием автоматизированной системы (тестовый модуль системы дистанционного обучения Moodle). Каждый из предложенных нами тестов оценивался по десятибалльной шкале оценки с точностью до сотой доли. Двигательные тесты применялись для выявления уровня технической подготовленности учителей. Оценка осуществлялась с использованием критериев, разработанных преподавателями по легкой атлетике.

Учебно-методическую подготовленность педагогов мы оценивали в два этапа. Первый – решение поставленной ситуативной задачи, второй – поиск ошибок в технике выполнения легкоатлетических упражнений. Оценку осуществляли квалифицированные специалисты легкой атлетики.

В результате анализа полученных данных были зафиксированы закономерности, которые можно использовать для характеристики уровня профессиональной готовности учителей физической культуры.

Компьютерное тестирование знаний в области техники и методики обучения легкоатлетическим упражнениям показало, что среднее групповое значение теста – 4,3 балла. Максимальная оценка – 5,53 балла, минимальная – 2,84 балла. Знания в области правил соревнований оказались несколько выше: максимальная оценка – 8,64 баллов, минимальная – 3,03 балла. Средняя групповая оценка теста – 6,41 баллов.

Оценивание методических умений показало следующие результаты: в решении ситуативных задач максимальная оценка – 9 баллов, минимальная – 2 балла, среднее групповое значение – 6,5 балла. Выявление ошибок в технике выполнения легкоатлетических упражнений показало: среднее групповое значение – 3 балла, максимальная оценка – 6 баллов, минимальная – 1 балл.

Результаты двигательного теста указывают на уровень готовности педагога осуществлять наглядность учебного материала. Очевидно, что учитель должен уметь демонстрировать технику тех физических упражнений, которые разучиваются на уроках. В соответствии с критериями оценки, которые использовались в процессе диагностики, установлено, что средний показатель двигательной подготовленности составил 6,5 баллов, максимальная оценка – 9,3 балла, минимальная – 4,3 балла.

Результаты компьютерного тестирования позволяют говорить о том, что показатели знаний в области правил соревнований выше уровня знаний основ техники и методики обучения легкоатлетическим упражнениям, что, возможно, связано с достаточным количеством школьных соревнований.

Из всего комплекса предложенных нами тестов двигательный оказался самым доступным для испытуемых. Это показывает, что уроки физической культуры построены на непрерывной двигательной активности как учеников, так и учителей. Учителя регулярно демонстрируют технику выполнения легкоатлетических упражнений и являются для них единственным наглядным двигательным образом на уроке.

Оценка, полученная педагогами за поиск ошибок в технике выполнения легкоатлетических упражнений невысокая, что, возможно, свидетельствует о недостаточной способности своевременно выявить ошибки в технике выполнения упражнений.

По результатам исследования в области решения ситуативных задач учителями были выявлены творческие подходы и нетрадиционные способы решения поставленных проблемных заданий. Это напрямую зависит от материально-технического обеспечения, дидактических и методических средств обучения.

По результатам всего исследования можно сказать, что предшествующая профессиональной деятельности спортивная специализация не всегда может быть востребована на учебных занятиях по физической культуре, следовательно, необходимо постоянно совершенствовать уровень профессиональной компетенции учителя физической культуры в области тех видов спорта, которые включены в комплексную программу по физической культуре и здоровью.

1. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.

2. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М.: Академия, 2008. – 464 с.

3. Физическая культура и здоровье. V–XI класс: учебная программа для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения // Национальный институт образования Министерства образования Республики Беларусь. – Минск, 2009. – 112 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПОЕДИНКОВ

Е.В. Шульдов

Могилевский колледж МВД Республики Беларусь,
Республика Беларусь

Социальные преобразования общества на современном этапе повлекли за собой осложнение криминальной обстановки в стране на фоне противоречивых процессов, происходящих в области экологии, политики, экономики, социальной сферы. Рост численности наиболее тяжких преступных деяний (захватов заложников, транспортных средств, вооруженных грабежей и вымогательств, террористических актов и межнациональных конфликтов) создает экстремальные условия для деятельности работников органов внутренних дел. Эти условия существенно повышают требования к морально-волевым и физическим качествам работников различных специальностей органов внутренних дел [1, с. 3].

Проведенный ряд исследований [2, 4, 5, 7] указывает на то, что современная правоохранительная деятельность требует новых подходов к организации профессионального образования в системе МВД Республики Беларусь, создания интенсивных, гибких, дифференцированных систем обучения. В настоящее время особую значимость приобретает вопрос профессиональной подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел в учебных заведениях МВД Республики Беларусь. В условиях обостряющейся криминогенной обстановки в стране остро ставится вопрос об уровне их боевой и физической подготовки. В связи с вышеизложенным для более качественной подготовки специалистов для правоохранительных органов был разработан приказ МВД Республики Беларусь от 27.12.2010 № 444 дсп «О порядке и условиях проведения профессиональной подготовки сотрудников ОВД Республики Беларусь и норм обеспечения ОВД спортивным имуществом и инвентарем».

Задача высших учебных заведений МВД Республики Беларусь за период обучения (5 лет) подготовить профессионально грамотных сотрудников ОВД, которые по своим морально-психологическим качествам должны быть способны выполнять служебные обязанности в экстремальных ситуациях.

Цель исследования: повышение эффективности учебного процесса на основе совершенствования практической составляющей методики проведения учебно-тренировочных поединков, спаррингов в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь.

Задачи:

1. На основе анализа современных литературных источников по данной теме выявить основные умения, навыки, способности, необходимые для успешного ведения учебно-тренировочных поединков, спаррингов.
2. Определить отличия между спортивными и прикладными поединками.
3. Разработать методику проведения учебно-тренировочных поединков, спаррингов.

Гипотеза: предполагается, что эффективность занятий по профессионально-прикладной физической подготовке может быть повышена за счет разработки и внедрения в учебный процесс совершенствования методики проведения учебно-тренировочных поединков, спаррингов.

На сегодняшний день методика проведения занятий по темам связанна с проведением учебно-тренировочных поединков, спаррингов, предусматривает спортивное направление, характеризующее:

1. Противоборства двух.
2. Удобную экипировку.
3. Определенное время противоборства.
4. Запрещенные технические действия.
5. Определенное место проведения противоборства и др.

В данное время проблема при проведении учебно-тренировочных поединков, спаррингов в учреждениях образования МВД Республики Беларусь, на наш взгляд, заключается в целесообразности проведения спаррингов спортивной или прикладной направленности, также в моделировании определенных ситуаций для отработки приемов, умения навязать свою манеру ведения противоборства, умении проводить свой тактический план, свои приемы противоборства, умении разгадывать, распознавать манеру ведения поединка противником, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план действий, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

С учетом вышеизложенного, на наш взгляд, разработка методики применения приемов самообороны при проведении учебно-тренировочных поединков, учитывающих практическую составляющую, является актуальной и соответственно требует научного подтверждения.

Рассматривая отличия между спортивными и прикладными поединками можно определить ряд отличий:

1. Спортивное направление:
 - определенное место проведения противоборства (поединка);
 - четко определенное время противоборства;
 - существуют определенные правила ведения противоборства (поединка);

- определенная экипировка спортсменов;
- при ведении спортивного противоборства участвует два человека.

2. Прикладные поединки:

- возникают спонтанно;
- невозможно определить место и время возникновения поединка;
- количество участников может быть разным;
- невозможно учесть форму одежды, погодные условия, применение холодного оружия либо предметов.

Вместе с тем, ни в одном литературном источнике, ни одним автором не описана техника проведения прикладных поединков. Как в литературе, так и в видеозаписях, авторы описывают правильность выполнения технических действий или проводят показательные выступления, которые по сути не являются прикладными противоборствами (поединками).

Ряд авторов [2, 3, 8] в своих книгах пишут о необходимости изучения, применения приемов при ведении прикладного противоборства. Вместе с тем по их методике прикладное противоборство заканчивается нанесением серьезной травмы либо увечьем партнера, что для сотрудника ОВД в большинстве случаев не приемлемо (ст. 26–27 Закона РБ «ОБ ОВД РБ»).

Однако некоторые авторы [4, 6] приводят примеры, что хорошо подготовленный спортсмен (по единоборствам, бокс, борьба, каратэ) может успешно противостоять преступнику, так как уже имеет хорошую общефизическую подготовку, а также специальные знания по практическому выполнению ударной, бросковой техники, захватов и удушений.

В связи с вышеизложенным, так как мнения различных авторов расходятся, на наш взгляд, необходимо провести социологическое исследование с сотрудниками ОВД с целью установления, какие технические действия ими наиболее часто используются при задержании правонарушителей в повседневной служебной деятельности.

Исследование проводилось в 2011 году, в социологическом опросе приняли участие сотрудники ОВД (оперуполномоченные уголовного розыска и дознаватели), проходившие повышение квалификации на базе МВК МВД Республики Беларусь.

Так, в частности, на вопрос: в какой ситуации Вам больше всего приходилось преодолевать сопротивление правонарушителя, большинство респондентов ответили, что при задержании (84,5 %), при конвоировании (7,6 %), при защите от нападения (7,6 %).

Большинство сотрудников ОВД считают наиболее уязвимыми частями тела пах (31,1 %), голову (17,2 %), шею (17,2 %), голень (7,6 %).

Большинство респондентов считают, что на подготовку сотрудников ОВД в большей степени влияет борьба самбо (49,5%), рукопашный бой (38,8 %), удушающие и болевые приемы (5,5 %), прикладные виды (5,5 %).

При задержании правонарушителя опрашиваемые сотрудники ОВД чаще всего использовали: болевые и удушающие приемы (24,4 %), приемы задержания (12,8 %), ударную технику (12,8 %), специальные средства (38 %).

Однако наиболее опасными действиями со стороны правонарушителя сотрудники считают удары руками (38,1 %), ногами (28 %), подручные средства (21 %), броски (13 %), захваты (6 %).

Резюмируя вышеизложенное, можно сделать следующие выводы:

1. Существующая система подготовки сотрудников ОВД нуждается в переработке, так как современная правоохранительная деятельность требует новых подходов к организации профессионального образования в системе МВД Республики Беларусь, создания интенсивных, гибких, дифференцированных систем обучения.

2. Анализ существующих литературных источников и анализ социологического исследования показывают что учебно-прикладные поединки «спарринги» необходимо проводить по правилам проведения спортивных единоборств с элементами прикладных приемов.

3. С целью возможности применения приемов самообороны в различных ситуациях при несении повседневной службы необходимо выполнение и отработка приемов в различных условиях, а также с использованием различных средств.

4. В учебную программу по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» необходимо добавить различные подвижные игры с целью развития основных физических качеств.

Однако при подборе средств физического воспитания в целях ППФП имеет смысл провести их более дифференцированную группировку, что позволит более направленно и избирательно использовать эти средства в процессе физического воспитания обучаемых.

Таковыми группами средств ППФП курсантов можно считать: прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта; прикладные виды спорта; вспомогательные средства, обеспечивающие рационализацию учебного процесса по разделу ППФП.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта могут в сочетании с другими упражнениями обеспечить воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и навыков.

1. Антонов, Г.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников: учеб. Пособие / Г.В. Антонов. – Минск: Акад. МВД Респ. Беларусь, 2003. – 200 с.
2. Крылов, А.С. Стиль спецназа. Система боевого выживания: учеб. пособие / А.С. Крылов. – Ростов н/д – Феникс, 2004. – 240 с.
3. Дворяк, И.А. Самозащита без оружия: метод. рекомендации / И.А. Дворяк, А.В. Шуйский, В.Л. Гайдуков. – М., 1977. – 54 с.
4. Медведь, А.В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А.В. Медведь, Е.И. Кочурко. – Минск, 1985. – 123 с.
5. Полетика, В.К. Рукопашный бой / В.К. Полетика, Б.А. Примаков, С.М. Соболев. – М., 1985. – 213 с.
6. Старченко, В.П. Рукопашный бой / В.П. Старченко. – М., 1985. – 213 с.
7. Федоткин, О.Н. Самооборона без оружия / О.Н. Федоткин. – М. 1992. – 187 с.
8. Шабето, М.Ф. Боевое самбо / М.Ф. Шабето. – М., 2000. – 231 с.

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ НА КУРСАХ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Л.А. Юсупова, канд. пед. наук, доцент,

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма Белорусского государственного университета физической культуры,
Республика Беларусь

Необходимость постоянного обучения является обязательным условием профессионального роста. Появление новых инновационных методик, обновление информации, необходимость обмена опытом требуют постоянно находиться в гуще событий, искать новые формы работы, совершенствовать свои знания и умения [1]. Эти и другие вопросы частично решаются в ходе пребывания на курсах повышения квалификации. Учителя, прибывающие на такие курсы, желают получить сведения о новых методиках преподавания, обменяться опытом со своими коллегами, вспомнить некоторые забытые знания из области теории физического воспитания, получить методические материалы по преподаваемому предмету.

Целью данного исследования явилось совершенствование методики преподавания гимнастики слушателям курсов повышения квалификации учителей физической культуры и здоровья. Для решения поставленной цели были определены следующие задачи:

- 1) выявить трудности, возникающие у учителей физической культуры и здоровья при проведении уроков по гимнастике в учреждениях общего среднего образования;
- 2) определить пути развития профессиональных компетенций работников образования в области преподавания гимнастики.

Опрос и беседы со слушателями курсов повышения квалификации, работающими в сфере среднего образования, выявили следующие трудности в работе преподавателей (рисунок 1):



Рисунок 1 – Трудности, с которыми встречаются учителя физической культуры при проведении уроков по гимнастике

Трудности, с которыми сталкиваются учителя по физической культуре можно условно разделить на объективные (существующие независимо от учителя) и субъективные (связанные с деятельностью учителя) [2].

Объективные трудности:

1. Устаревшие снаряды, необходимые для проведения уроков физкультуры по гимнастике. В школах имеется в большинстве случаев оборудование, требующее ремонта или замены. Занятия на нем травмоопасны. Так, например, слабо укрепленное бревно увеличивает амплитуду колебания тела при выполнении упражнения в равновесии и приводит к дополнительным падениям со снаряда. Новое оборудование не производится в Беларуси и потому является дорогостоящим. При этом во многих школах запрещено использовать самодельные «пристеночные» снаряды, легко транспортируемые и прикрепляемые к стенам после занятий по гимнастике.

2. Низкий уровень физической подготовленности учащихся. Современный малоподвижный образ жизни, автоматизация, компьютеризация, привели к снижению физической активности детей, ослаблению мышечной системы. Большое количество факультативов, занятий с репетиторами привело к снижению времени, отводимого на физическое воспитание. В результате, многие гимнастические упражнения становятся просто недоступными или приводят к травмам в случае их выполнения. Целесообразно изменить подход к проведению гимнастики в школе, используя наиболее приемлемые упражнения, подходящие для активного физического воспитания и развития школьников, не являющиеся травмоопасными и доступные для детей с любым уровнем физической подготовленности.

Субъективные трудности:

1. Недостаток методического материала по проведению уроков физкультуры в школе. Слушатели курсов нуждаются в публикациях с описанием конкретных комплексов общеразвивающих, укрепляющих, танцевальных упражнений, учебных фильмах по технике выполнения упражнений на снарядах и методике их обучения. С целью преодоления данной категории трудностей, каждому преподавателю курсов повышения квалификации целесообразно иметь публикации или видеозаписи проводимых им занятий. Институт повышения квалификации обязан обеспечить преподавателей возможностью беспрепятственного выполнения таких методических материалов с целью обеспечения ими всех слушателей курсов. Кроме того, большую ценность имели бы учебные фильмы по технике выполнения и методике обучения гимнастическим упражнениям школьной программы. Необходимо ставить вопрос о выпуске таких фильмов перед соответствующими структурами.

2. Отсутствие специальной подготовки у учителей физической культуры и здоровья при проведении уроков по гимнастике. В большинстве случаев учитель, не обладающий должной гимнастической подготовкой, чувствует себя некомфортно при показе и проведении определенных упражнений. Например, учителя мужского пола стесняются проводить танцевальные упражнения, учителя старшего возраста избегают показа акробатических упражнений и т. д. Как ни странно, решение этих трудностей возможно тоже при наличии определенных методических пособий. Сейчас не представляет больших трудностей организовать в школе просмотр видеозаписей, в том числе на уроках физкультуры. Остается только иметь в наличии записи тех же танцевальных упражнений, упражнений аэробики, упражнений на гимнастических снарядах.

Объективные трудности в большинстве случаев можно преодолеть с помощью дополнительных структур (деятельность администрации школы по приобретению снарядов, помощь родителей в укреплении организма детей и т. д.). Субъективные трудности должен преодолеть сам учитель. Здесь ему помогут курсы повышения квалификации при соответствующих институтах, а также большая работа соответствующих служб и структур по подготовке и оформлению методических материалов по гимнастике для учителя физической культуры.

Повышение квалификации работников образования предусматривает, в первую очередь, решение вопросов развития профессиональных компетенций. В области методики преподавания гимнастики профессиональные компетенции заключаются в следующих моментах (рисунок 2).



Рисунок 2 – Содержание профессиональных компетенций педагога

Развитие профессиональных компетенций учителей физической культуры и здоровья на курсах повышения квалификации предполагает уточнение и совершенствование знаний, умений и навыков в области преподавания гимнастики.

Область знаний формируется в процессе лекционных занятий путем уточнения и закрепления ранее полученных знаний, а также ознакомлением с новыми исследованиями в данной области. Основные знания, получаемые в процессе занятий по методике преподавания гимнастики для слушателей факультета повышения квалификации, следующие:

- профилактика травматизма при занятиях гимнастикой;
- основы техники выполнения гимнастических упражнений;
- терминология гимнастических упражнений;
- средства гимнастики;
- закономерности воспитания физических качеств;
- закономерности формирования двигательного навыка в процессе методики обучения гимнастическим упражнениям.

Умения педагога сформировались ранее, в процессе получения им опыта работы в учреждении общего среднего образования. На практических занятиях по гимнастике целесообразно уточнение некоторых моментов обучения гимнастическим упражнениям с целью их корректировки [3]. Подлежат корректировке и уточнению следующие умения педагога:

- страховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям;
- методика управления группой при проведении строевых и общеразвивающих упражнений;
- коррекция осанки в процессе проведения танцевальных упражнений;
- разнообразие и уточнение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Опыт педагога, накопленный годами, является ценным приобретением и зачастую остается в рамках компетенций одного субъекта. Распространение такого опыта приводит к взаимному обогащению и позволяет педагогу расширить арсенал собственных профессиональных компетенций.

Обмен опытом наиболее плодотворно проходит в области следующих моментов:

- разнообразие форм построений, перестроений и перемещений при выполнении строевых упражнений;
- средства гимнастики, используемые на занятиях по физической культуре: комплексы общеразвивающих упражнений, танцевальные соединения, упражнения на растягивание мышц, игры и игровые задания;
- приемы помощи и страховки при обучении гимнастическим упражнениям.

Проведение занятий по гимнастике постоянно совершенствуется и видоизменяется. Каждая новая группа слушателей обогащает преподавателей элементами своего опыта, ставит новые задачи, требующие рассмотрения и решения на курсах повышения квалификации.

По-прежнему остро стоят вопросы оснащения слушателей методическими материалами в области преподавания гимнастики. Требуется создание учебных фильмов, видеосъемок отдельных занятий, печатание и размножение текстов лекций, описания практических занятий, в частности, комплексов различных гимнастических упражнений.

Все это является перспективным направлением работы на ближайшие годы, так как актуальность преподавания гимнастики в школе не может подвергаться сомнению, так же как и целесообразность регулярного повышения квалификации учителей физической культуры и здоровья.

1. Гимнастика: учеб. пособие / В.М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В.М.Миронова. – Минск: БГУФК, 2007. – 254 с.
2. Индлер, Г.В. Организационно-методические основы управления подготовкой гимнастов: учеб.-метод. пособие / Г.В. Индлер. – Минск: РУМЦ ФВН, 2004. – 73 с.
3. Спортивная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 327 с.

СОДЕРЖАНИЕ

НАПРАВЛЕНИЕ 1. СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ 3

Акулич Л.И.

Нормативы для оценки специальной физической подготовленности волейболистов кандидатов и членов молодежных и юниорских сборных команд Республики Беларусь 3

Акулич Л.И., Гуткович А.А.

Обоснование необходимости оценки специальной физической подготовленности волейболистов с дифференцировкой значимости специальных физических качеств 6

Альшеевский И.И., Висковский Д., Казимиренко Е.

Рейтинг команд мирового конькобежного спорта..... 9

Анисимов Н.Н., Сергеевич С.А.

Изучение параметров бега конькобежков на дистанции 500 метров..... 12

Ахмеров В.Э., Цагельникова А.А.

Определение средств контроля и разносторонняя оценка специальной физической подготовленности квалифицированных теннисистов 14

Башлакова Г.И.

Взаимовлияние тренировочных нагрузок в современном пятиборье и принципы их планирования 17

Борисова О.В.

Формирование оптимальной организационно-управленческой модели – важнейшее условие динамичного развития профессионального тенниса (на материале России и Украины) 20

Борсук Н.А.

Факторы и условия, влияющие на эффективность использования изометрических упражнений в общей физической подготовке высококвалифицированных гандболистов для профилактики травматизма..... 22

Брискин Ю.А., Питын М.П., Задорожна О.Р.

Уровень теоретической подготовленности фехтовальщиков на различных этапах многолетней подготовки..... 24

Брускова И.В., Герстен Б.И.

Проблемы инваспорта XXI века 28

Булатов П.П., Кутас П.П.

Значение тактических действий в однодневных шоссейных велосипедных гонках 30

Волосунова И.В.

Развитие легкой атлетики на Днепропетровщине в послевоенный период и в период независимости Украины 31

Воропай М.К., Демко Н.А., Гришанова Н.В.

Влияние физических нагрузок различной интенсивности на свойства внимания спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации 34

Глазырина Л.Д., Родзевич-Грун И.

Формирование тактических умений юных спортсменов в условиях современной спортивной подготовки..... 36

Глазко А.Б., Лещинская М.А., Глазко Т.А.

Сравнительный анализ результатов пловчих на Олимпийских играх 2000, 2004, 2008 годов и чемпионатах (первенствах) Республики Беларусь 2009, 2010, 2011 годов 38

Глазко А.Б., Лещинская М.А., Глазко Т.А.

Сравнительный анализ результатов пловцов на Олимпийских играх 2000, 2004, 2008 годов и чемпионатах (первенствах) Республики Беларусь 2009, 2010, 2011 годов 40

Гулевич А.В.

Стартовая подготовка в плавании как неотъемлемый элемент тренировки пловцов-спринтеров 43

Гурская О.В., Голенко А.С., Винидиктова С.М. Сопоставление показателей физической подготовленности и функционального состояния легкоатлетов в подготовительном и соревновательном периодах.....	46
Давидович Т.Н., Хорошилов К.А., Лапухина Э.А. Техническая подготовленность баскетболисток БГУФК.....	48
Дворяков М.И., Булатов П.П. Тактика в велосипедных шоссейных гонках – критериум.....	51
Демко Н.А., Воропай М.К., Корнеев Л.Л. Методика тренировки лыжников-гонщиков старших разрядов в пред- и послеолимпийский этапы подготовки	53
Долбишева Н.Г. Хронология достижений спортсменов постсоветского пространства на Всемирных играх	57
Жуков С.Е., Ольшевский В.С., Сируц А.Л. Педагогический контроль технической подготовленности спортсменов, специализирующихся в гребле академической	62
Журавлёва Т.В. Правовой статус Паралимпийского комитета Республики Беларусь.....	66
Журавлёва Т.В. Организационно-правовой аспект адаптивного спорта высших достижений в Республике Беларусь	69
Иванченко А.Е., Иванченко Е.И. Повышение целевой точности трехочковых бросков в баскетболе с помощью игры на бильярде «снукер» и его упражнений	72
Ивко В.С. Средства и методы скоростно-силовой подготовленности у высококвалифицированных борцов греко-римского стиля.....	75
Кабакович О.М. Управление тренировочным процессом бегунов на средние дистанции на основании учета теории биоритмов	77
Каминский В.В., Дворяков М.И., Шупикова Е.Н. Экспертная оценка тактических действий в многодневных шоссейных велосипедных гонках.....	79
Корбит М.И. Совершенствование стрелковой подготовки биатлонистов высокой квалификации на высокоинтенсивных режимах нагрузки в годичном цикле подготовки.....	80
Коробейников Г.В., Коробейникова Л.Г., Орлюк С.В. Вегетативная регуляция ритма сердца у спортсменов с различным уровнем психомоторного реагирования	83
Костюкевич Э.А. Анализ показателей результативности в конном спорте по результатам судейских оценок в выездке.....	86
Кутас П.П., Каминский В.В. Анализ выступления белорусских велосипедистов на международных соревнованиях в 2011 году	89
Куц Т.А. Количественная характеристика и эффективность выполнения нападающих ударов с задней линии в современном мужском волейболе.....	91
Либерман Л.А., Третьяк В.Л. Методика совершенствования скоростно-силовых качеств в спортивной борьбе	94
Либерман Л.А. Особенности развития физических качеств у борцов греко-римского стиля	95

Лисовская А.В., Иванова Н.Н. Психологическая подготовка фигуристов	97
Лукьянчук Д.В., Саулите С.А., Глазков Г.А. Анализ соревновательно-технических действий в таэквондо ВТФ и в таэквондо ИТФ	98
Миронов А.А., Симоненко Л.И., Федотенко С.И. Исследование энергозатрат у бегуний на длинные дистанции	100
Михеев А.А., Михеев Н.А., Ивановский Е.В., Конюхневич А.В. Динамика показателей пострурального контроля у спортсменов в процессе применения продолжительных упражнений	102
Михеев А.А., Михеев Н.А., Джамилашвили М.В., Белевич О.И. Исследование пульсовой стоимости продолжительных упражнений, а также эффективности вибрационных упражнений с целью развития силовых качеств спортсменов	104
Мищук Д.Н. Особенности психофизиологических характеристик связующих в волейболе	106
Мовсесов А.Г., Ахмеров Э.К., Боярина Ю.С. Педагогический контроль как главная составляющая НИР и НИРС кафедры спортивных игр БГУФК	109
Мовсесов А.Г., Ахмеров Э.К. Общие основы многолетней тренировки и их методическая реализация в спортивных играх	111
Морозевич-Шилук Т.А. Проблемы подготовки акробатов высокого класса: вопросы научно-методического обеспечения	113
Навицкий И.А., Жигунов В.Н. Особенности тактической подготовки в беге на выносливость в современных условиях	115
Навицкий И.А., Шут С.А. Подготовка к соревнованиям, проводящимся в неблагоприятное время суток	117
Новицкий О.А., Пономаренко В.К. Скелетно-мышечная модель человека в Anybody Modeling System	119
Пенигин А.С. Анализ соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов-фристайлистов в аспекте динамики спортивных результатов в годичном цикле тренировки	123
Петухова Н.А. Анализ выступлений спортсменов национальной команды Республики Беларусь по конному спорту на главных стартах 2011 года	126
Прилуцкий П.М., Платонова Е.А., Платонова О.Е. Динамика общего и парциальных объемов тренировочной нагрузки в годичном макроцикле у пловцов 15–17 лет	129
Рак Ю.А., Иванова Н.Н. Подбор музыкальных произведений для юных фигуристов 8–10 лет	131
Рудницкий В.И., Либерман Л.А. Основные упражнения борца	133
Савицкий А.В. Влияние сбивающих факторов на соревновательную деятельность квалифицированных яхтсменов	134
Струганов С.М. Совершенствование системы физической подготовки в процессе обучения и практической деятельности высококвалифицированных специалистов для силовых структур	137
Томилин К.Г. Тайм-менеджмент: планирование годичного цикла подготовки яхтсменов-гонщиков высокой квалификации	139

Фильгина Е.В. Теоретические основы дифференцирования силовой подготовки в женском спорте.....	141
Хроменкова Е.В. Анализ соревновательной деятельности в комбинированном виде современного пятиборья при подготовке к Олимпийским играм в Лондоне.....	144
Чудников А.С. Планирование физической нагрузки пловцов-спринтеров в годичном цикле подготовки на этапе спортивного совершенствования.....	147
Шаров А.В., Шутеев А.И., Сидорук Е.С. Методические концепции тренировки в беге на выносливость при использовании больших объемов бега в непрерывном режиме	150
Шахлай А.М. Совершенствование соревновательного единоборства высококвалифицированных борцов	152
Шинкарук О.А. Обоснование возрастных границ зоны первых успехов в спорте	154
Шумайлов В.А., Черкасов И.Ф. Организационно-методические особенности физической подготовки юных бегунов на короткие дистанции на этапе начальной спортивной специализации	157
Юшкевич Т.П., Аврутин С.Ю., Костенко И.А. Основные параметры техники прыжка в длину спортсменов различной квалификации	159
Юшкевич Т.П., Круглень А.Н., Седнева А.В. Индивидуальный подход к тактической подготовке бегунов на средние дистанции	162
Юшкевич К.А. О некоторых современных тенденциях изменения программы Олимпийских игр	164
Lescinskis Maris, Ciematnieks Ugis, Saulite Sergejs, Bagojans Alberts Dynamics of forearm muscles parameters of kettlebell lifters applying different training methods.....	165
Lescinskis Maris, Boichanka Siarhei, Cupriks Leonids, Glazkovs Genadijs Dynamics of competition exercises in kettlebell sport applying different training methods.....	168
НАПРАВЛЕНИЕ 2. СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ.....	171
Адамбеков К.И., Абилдабеков С.А. Физическая подготовка школьников 4–6-х классов на основе занятий борьбой самбо	171
Асташова А.Ю., Хроменкова Е.В. Динамика показателей морфофункционального состояния мальчиков 10–11 лет, занимающихся плаванием....	174
Бабурова Н.А. Использование методов контроля мыслей в спорте	179
Беспутчик В.Г., Ярмолюк В.А. Корпоративная физическая культура, спорт и персонал организации	180
Горовой В.А. Взаимосвязь мотивационно-целевого компонента физической рекреации и объема двигательной активности студентов	183
Давидовская О.Л., Волков Ю.О. Комплексная оценка гибкости позвоночника студенток непрофильных вузов	186
Даниленко Т.А. Ветеранское спортивное движение как колоссальный потенциал совершенствования работы в сфере физической культуры и спорта	189

Жданова О. Аспекты формирования мотивации к физической рекреации.....	190
Жигар А.С. Совершенствование силовой тренировки квалифицированных пловцов	192
Жилкин К.А. Особенности развития и контроля выносливости пловцов	195
Житько З.М. Повышение уровня физической подготовленности на дополнительных занятиях с детьми дошкольного возраста.....	198
Жукова Т.А. Теоретическое обоснование системы спортивного отбора в плавании и других водных видах спорта	199
Задков А.А., Козыро А.А. Разработка классификации соревновательных фигур в танце «Медленный вальс»	202
Злотников А.А. Методологические принципы исследований спорта для всех: социологический аспект.....	205
Конников А.Н. Использование наклонной беговой дорожки для развития скоростных способностей студентов	207
Кононович С.Г. Специальная физическая подготовка пловца	209
Крашенинников Р.Н., Сорока И.Н., Андрушевская А.И. Особенности развития физических качеств у детей 14–15 лет, занимающихся легкой атлетикой	212
Крыловский О.В., Орлова Н.В. Комплексное использование средств бокса с целью совершенствования физической подготовленности студентов непрофильных вузов	215
Ласовская И.В. Общая характеристика координационных способностей и методика их воспитания у фехтовальщиков	217
Логвина Т.Ю. Актуальные проблемы в оценке эффективности физического воспитания в дошкольных учреждениях	218
Максименя И.Ю. Особенности выполнения упражнений для совершенствования гибкости на занятиях спортивным скалолазанием	221
Малахов С.В. Реализация принципа энтропии в обучении плаванию детей 4–5 лет на этапе формирующего эксперимента	222
Матвеева И.В. От традиции к инновации	225
Новик Ю.Н., Крыловский О.В. Использование средств атлетической гимнастики на уроках физической культуры в общеобразовательных школах	227
Павлова Ю.А. Двигательная активность людей разного возраста (на примере жителей Львовской области, Украина)	229
Рукавицына С.Л. Развитие мелкой моторики у дошкольников средствами художественной гимнастики	231
Рыжков Б.В., Матюхов Д.М. Применение игрового метода в тренировочном процессе юных легкоатлетов	233
Садовникова В.В. Методические особенности использования фитнес-йоги	234

Сергеев С.А. Подходы к систематизации процесса повышения уровня технической подготовленности в боксе.....	236
Синкевич С.В. Пути совершенствования тренировочной нагрузки в силовом троеборье в годичном цикле подготовки	238
Теплов А.А., Гук А.В. Динамика спортивно-технических показателей на чемпионатах мира по пауэрлифтингу в троеборье среди женщин.....	240
Титова Н.Л., Иванченко Е.И., Прилуцкий П.М. Распределение средств для развития специальной силы пловцов 13–14 лет при проведении занятий в воде	246
Усачев Ю.А., Билецкая В.В. Формирование фитнес-культуры студентов в учебно-оздоровительных занятиях избранным видом спорта	249
Ушакова Н.А., Ушакова И.В. Интенсификация учебно-тренировочного процесса в индивидуальных уроках на современном этапе развития фехтования.....	251
Юсупова Л.А., Кривоплясова-Лешкович М.И. Методика комплексной хореографической подготовки при проведении занятий с дошкольниками.....	253
Юсупова Л.А., Миронов В.М. Развитие гибкости на занятиях по спортивной аэробике на этапе начальной подготовки.....	255
Яременко О.Н. Структура самостоятельных занятий оздоровительным фитнесом в процессе физического воспитания студентов.....	257

НАПРАВЛЕНИЕ 3. УПРАВЛЕНИЕ ОТРАСЛЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ», ПОДГОТОВКА, ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКА КАДРОВ.....

Агафонова М.Е. Актуальность раздела «Медико-биологические основы подготовки в спорте» в образовательной программе повышения квалификации руководящих работников и специалистов.....	259
Афтимичук О.Е. Содержание и оценка знаний и умений ритмоструктурной организации дидактического общения учителя физической культуры «Макротекст – подготовительная часть урока»	261
Баранашиник А.В. Новации в непрерывном профессиональном образовании	264
Беланов А.Э., Гришаев О.В. Научно-методические и организационные основы деятельности кафедры физического воспитания и спорта Воронежского государственного университета.....	267
Белова Е.Д., Синютин А.А. Формирование профессионально значимых качеств учителя физической культуры, работающего с детьми, имеющими психофизические особенности	269
Бондарович Ж.Н. Показатели эффективности деятельности спортивной организации.....	271
Борисова О.В., Матвеев С.Ф. Проблемы подготовки кадров и пути их решения на примере учебной дисциплины «Профессиональный спорт»	272

Бородич Е.А., Николайчик Т.А. Документационное обеспечение управления.....	275
Власенко Н.Э. Задачи занятий фитбол-гимнастикой в физическом воспитании детей дошкольного возраста	278
Власенко Н.Э. Характерные признаки организационно-управленческой компетентности руководителя физического воспитания учреждения дошкольного образования	280
Волков Н.К., Гарлинская Н.В., Неправская А.С., Ярышко А.А. Мониторинг образовательного процесса и творчество преподавателя	282
Воронович Ю.В., Ранцев А.П., Мельников А.С. Повышение уровня физической работоспособности на основе регулирования физических нагрузок по частоте сердечных сокращений.....	285
Гордеева И.В. О профессиональной компетентности будущих специалистов физкультурно-оздоровительной сферы.....	287
Гракович О.Л. Оценка двигательного компонента профессиональной компетенции студентов в области лыжного спорта ..	289
Гусарова О.А., Нехайчик З.А. Опыт планирования деятельности в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры».....	290
Денисенко Н.Ф., Литвинович В.М. О некоторых подходах к подготовке спортивных менеджеров	292
Дылян Г.Д. Критерии успешности профессиональной деятельности учителя МГОУОР	295
Жуков С.Е., Жукова Т.А. Дифференцированный подход к содержанию учебного процесса по плаванию студентов Института туризма	297
Журович Н.В., Слишина Т.Л. Тестовый контроль знаний студентов	299
Зернов В.И., Зернова Т.В. Применение методов научных исследований в образовательном процессе ИППК БГУФК при изучении дисциплины «Плавание»	301
Зубко Т.В. Проведение оздоровительно-образовательных мероприятий в системе дополнительного образования взрослых (теоретический аспект).....	303
Каткова Т.В., Врублевский Е.П., Врублевская Л.Г. Информационное обеспечение подготовки специалистов по физической культуре.....	304
Кийко Е.Н. Специфика дисциплины «Охрана труда» в спортивном вузе	306
Киндрук Л.Ф., Крайко Б.Н. Оценка качества вузовского образования	308
Кобринский М.Е., Фильгина Е.В., Грицкевич А.И. Моделирование образовательной интеграционной системы.....	310
Коледа В.А., Овсянкин В.А., Новицкая В.И. Современные подходы к проблеме повышения квалификации специалистов физической культуры вузов	312
Котельников А.В., Лашук В.В., Садовникова В.В. «Каникулы 2010» – проект организации воспитательной деятельности подростков во время каникул.....	314

Крапотин А.А., Петрусов С.В.

Совершенствование учебного процесса в ИППК БГУФК на основе анализа запросов слушателей 316

Кряж В.Н.

Основные направления и результаты разработки учебного предмета «Физическая культура и здоровье» 319

Латош И.С.

Оценка уровня готовности учителей физической культуры преподавать футбол.....322

Лицоева В.С., Дьяченко Н.С.

Использование современных информационных технологий в процессе повышения квалификации и переподготовки специалистов отрасли физической культуры, спорта и туризма.....323

Малетина Е.Б.

Современное состояние и перспективы развития подготовки научно-педагогических кадров высшей квалификации в системе послевузовского образования 326

Масловский Е.А., Яковлев А.Н.

Базовые телесно-организованные упражнения как инструментальная основа оздоровительных методов физкультурно-спортивной деятельности.....329

Масловский Е.А., Яковлев А.Н.

Диалектика духовного и телесного начал в контексте нового понимания физической культуры и спорта: социологические аспекты 331

Машарская Н.М.

Образовательный мониторинг в процессе педагогической практики 334

Медников Р.Н., Лебедев В.М.

Функциональная асимметрия как предмет спортивной педагогики и психологии в программе повышения квалификации специалистов по спортивным играм.....336

Метель А.И.

Формирование культуры здоровья личности в современном образовании 338

Микитчик О.С.

«Охрана труда в отрасли» как нормативная дисциплина подготовки специалистов вузов физкультурно-спортивного профиля.....340

Моисейчик Э.А., Софенко А.И.

Физическая культура в системе подготовки студентов непрофильных специальностей 343

Мушта А.А., Новосельская Е.В.

Спортивный клуб как управленческий проект: концептуальные основы и практика реализации.....346

Невдах С.И.

Научно-методическое обеспечение подготовки педагога в системе дополнительного образования взрослых 348

Николайчик Т.А., Бородич Е.А., Снаговский Е.А.

Маркетинг в общей системе управления физической культурой и спортом 350

Огородников С.С.

Использование различных вариантов структуры обучения в спортивных играх.....352

Орлова Н.В.

Использование психолого-педагогического подхода в профессиональной деятельности преподавателей высшей школы физической культуры и спорта 354

Петрович Л.В.

Подготовка руководящих работников учреждений образования к управлению процессом воспитания.....356

Петрусов С.В.

Использование ролевых игр живого действия в процессе дополнительного образования педагогов 358

Приступа Н.И., Голенко А.С., Шаров А.В., Герасименко Е.Г.

Оценка физической подготовленности студентов факультета физического воспитания на основе сопоставительных норм 360

Пуренок М.В., Овчинникова С.В.

Особенности моторной активности преподавателя вуза.....362

Ротмирова Е.А.

Факторы роста профессиональной компетентности педагога в системе повышения квалификации 364

Рудницкий В.И., Сучков А.К.

Значимость вариативного компонента в разработке учебных программ по курсу «Физическая культура» (на примере аграрного вуза).....366

Самойлюк В.Н.

Социальная ответственность бизнеса как фактор развития спорта.....369

Синютин А.А.

Современные тенденции специального образования в сфере физического воспитания.....371

Смотрицкая Г.Е.

Формирование гендерной культуры педагогических работников как условие эффективности реализации гендерной политики в сфере образования 372

Смотрицкий А.Л.

Структура личности и деятельности как факторы определения содержания повышения квалификации.....375

Смотрицкий А.Л.

Современные подходы к системе повышения квалификации педагогов 378

Солтанович Л.Л.

Компьютеризация педагогического тестирования.....381

Сотский Н.Б., Екимов В.Ю., Пономаренко В.К.

О модернизации и интенсификации учебного процесса в преподавании курса биомеханики в спортивных вузах Республики Беларусь.....384

Старчанка У.М.

Асноўныя пастулаты тэорыі прыняцця рашэнняў менеджэра ў адукацыі 386

Тарасов П.В., Тарасова О.Ю.

Использование информационно-компьютерных технологий в области физической культуры 388

Тимошенко Т.И.

Модельные характеристики технико-тактических показателей соревновательной деятельности женской национальной команды Республики Беларусь по баскетболу на чемпионате Европы в 2011 году. 390

Чечета М.В.

Основные принципы реализации здоровьесберегающей педагогики в современной образовательной системе.....393

Шеститко И.В., Клезович О.В.

Повышение квалификации педагогических работников по организации здоровьесберегающей образовательной деятельности 396

Шимоволос Т.К., Рыбачок А.П., Бобрик И.А.

Профессиональная готовность учителя физической культуры к преподаванию легкой атлетики 398

Шульдов Е.В.

Совершенствование эффективности выполнения двигательных действий в процессе учебно-тренировочных поединков 400

Юсупова Л.А.

Методика преподавания гимнастики на курсах повышения квалификации учителей физической культуры и здоровья учреждений общего среднего образования 402

Научное издание

**МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ПРОБЛЕМАМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ГОСУДАРСТВ – УЧАСТНИКОВ
СОДРУЖЕСТВА НЕЗАВИСИМЫХ ГОСУДАРСТВ**

Материалы Международной
научно-практической конференции

(Минск, 23–24 мая 2012 г.)

В четырех частях

Часть 2

Компьютерная верстка *Т. Г. Данилевич, И. О. Зубченко*
Корректоры *Н. С. Геращенко, А. А. Лавровская*

Подписано в печать 08.05.2012. Формат 60 × 84¹/₈. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 21,62. Уч.-изд. л. 19,07. Тираж 100 экз. Заказ 44.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
ЛИ № 02330/0548582 от 09.07.2009.
ЛП № 02330/0552705 от 30.07.2009.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.