

Ежеквартальный научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье» включён в Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, утвержденных ВАК РФ

Издаётся с 2004 года

ИЗДАТЕЛИ:

- Научно-методический Совет по физической культуре Министерства образования и науки РФ
- Воронежский государственный педагогический университет

Главный редактор

Андрей ЛОТОНЕНКО (Воронеж)

Зам. главного редактора

Александр ГОРЕЛОВ (Москва)

Борис ПЛЕХАНОВ (Воронеж)

Научный консультант

Людмила ЛУБЫШЕВА (Москва)

Редакционный совет:

Ирина БЕРЕЖНАЯ (Воронеж)
Светлана БОНДЫРЕВА (Москва)
Михаил ВИЛЕНСКИЙ (Москва)
Игорь ВОРОНОВ (С.-Петербург)
Руслан ГОСТЕВ (Москва)
Сергей ЕВСЕЕВ (Москва)
Игорь ЕСАУЛЕНКО (Воронеж)
Константин ЗАСЯДЬКО (Липецк)
Андрей ЗАХАРЕВИЧ (С.-Петербург)
Евгений ИЛЫН (С.-Петербург)
Андрей КРЫЛОВ (С.-Петербург)
Сергей КУЗНЕЦОВ (Воронеж)
Владимир МАРИШУК (С.-Петербург)
Александр МИНАЕВ (Москва)
Сергей НИКИТИН (С.-Петербург)
Александр ПАРШИКОВ (Москва)
Виктор ПЕЛЬМЕНЕВ (Калининград)
Юрий ПОДЛИПНЯК (Москва)
Геннадий ПОНОМАРЕВ (С.-Петербург)
Ольга РУМБА (Москва)
Виктор РЫБНИКОВ (С.-Петербург)
Лидия СЕРОВА (С.-Петербург)
Татьяна СКОБЛИКОВА (Курск)
Светлана ФИЛИМОНОВА (председатель
НМС по ФК Минобрнауки РФ)
Сергей ФИЛОНЕНКО (Воронеж, ректор ВГПУ)
Валерий ЧЕРНЯЕВ (Липецк)
Борис ШУСТИН (Москва)

Владимир ПЛАТОНОВ (Украина)

Владимир ЛЯХ (Польша)

Компьютерная верстка

Ольга СОТНИКОВА

Ответственный секретарь

Ирина ЩЕРБАКОВА

Адрес редакции:

Россия, 394043, Воронеж,
ул. Ленина, 86, ВГПУ
© Редакция журнала «Культура
физическая и здоровье»
Тел.: (473)264-44-20
Тел./факс: (473)255-27-27

На 1 стр. обложки – Олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике
Алия Мустафина

Поздравление М.Я. Виленский	3
Поздравление А.В. Лотоненко	6
Поздравление И.П. Куликов	7

СПОРТИВНОЕ ПРАВО

Алексеев С.В., Гостев Р.Г. Предпосылки возникновения и развития спортивного права в Российской Федерации	8
--	---

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ

Люттов А.Л., Филимонова С.И., Филимонова Ю.Б.

Организация физкультурно-оздоровительной и досуговой деятельности с трудными подростками по месту жительства .	16
Пономарев Г.Н., Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Применение детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях	20
Волошина Л.Н. Оптимизация двигательной активности дошкольников в процессе реализации игровых программ и технологий	24
Вайсвалавичене В.Ю., Ефимов В.К. Об эффективности процесса дошкольной подготовки в условиях детского сада ...	27
Дрогомерецкий В.В., Третьяков А.А., Мухин А.В. Отрицательные мотивы как сдерживающий компонент двигательной активности мужчин-преподавателей вуза	32

СПОРТ

Самсонова А.В., Барникова И.Э. Влияние силовой тренировки на параметры, определяющие объем скелетных мышц человека	35
Воронов В.М., Горелов А.А. К проблеме прогнозирования успешности спортсменов, специализирующихся в смешанных единоборствах	39
Близневский А.Ю., Близневская В.С. Повышение эффективности при выделении базовых и опорных видов спорта в регионе	43
Никифоров Н.В. Школа спортивных единоборств Д.П. Коркина как институт Якутской национальной борьбы Хапсагай	47

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ САМОРАЗВИТИЯ
СТУДЕНТОВ**

Волошина Л.Н., Горелов А.А., Румба О.Г. К проблеме нивелирования деформации социализационных процессов в современной семье	50
Грец И.А., Мухина Э.В. Педагогическое проектирование и экспериментальное обоснование модели научно-педагогической практики магистрантов физкультурного вуза на основе выявления их личностных диспозиций	54

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕТНОГО СОСТАВА

Лотоненко А.А., Попов Ф.И. Физические упражнения как средство повышения устойчивости летного состава к нервно-эмоциональному напряжению	60
---	----



СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА и АФК

Севидов В.В., Дрогомерецкий В.В., Третьяков А.А.

Формирование у студентов факультета физической культуры умений спасения утопающих 65

Безрядин С.В. Военно-морские врачи в боевых действиях флота 67

Азарных Т.Д. Посттравматические стрессы в юношеском возрасте 70

Мукина Е.Ю., Лернер В.Л., Дерябина Г.И.

Пневматические тренажеры в реабилитации инвалидов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата 72

Румба О.Г., Пивнева М.М. Особенности двигательной активности студентов специальных медицинских групп с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы .. 76

Балышева Н.В., Богоева М.Д., Ковалева М.В., Копейкина Е.Н., Румба О.Г. Общая характеристика проблемы дефицита двигательной активности студентов с ограниченными возможностями кардиореспираторной системы 82

Кузнецов С.И., Володина О.П., Зязина В.О.

Мексидол — средство для профилактики аритмического синдрома у больных острым коронарным синдромом 87

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Дубровин В.А., Панфилов О.П., Давиденко В.Н.

Системный подход в проектировании и реализации здоровьесберегающих технологий физического воспитания школьников в зависимости от сезонных периодов Норильского Заполярья 90

Димитренко С.А. Здоровьесберегающие технологии на уроках физики 97

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Плотникова И.Е. Проблемы и перспективы профессиональной подготовки врачей в условиях перехода на образовательные стандарты третьего поколения 99

Соловьев Г.М., Кашин С.Н. Уровни преподавания и технологическая модель профессиональных качеств преподавателя физической культуры 102

КРУГЛЫЙ СТОЛ

Стеблецов Е.А. Философские основы теории опорного взаимодействия 107

Правила публикации 110



Михаил Яковлевич Виленский
Авторитетный, щедрый на идеи,
гуманный педагог — исследователь
к 85-летию

Когда мы хотим сказать о близком и дорогом как учителе, с которым не мало времени мы взаимодействовали, нас всегда поражала его человечность, глубокое понимание собеседника, эмпатийность, культура общения, искреннее желание помочь ему в трудном научном поиске, в преодолении жизненных невзгод. Он «притягивает» к себе, вселяет веру в наши возможности в движении к цели в научном труде. Будучи сам великим тружеником он требовал подобных проявлений от своих подопечных. Обладая неоспоримым авторитетом, он не навязывает свои мысли и суждения, а ведет разговор, советуясь с нами, вызывая нас на собственную не зашоренную мыслительность. Это придает уверенность в своих потенциальных возможностях, активизирует тот творческий потенциал в каждом, который пока еще не удалось раскрыть. Ему свойственны глубина и гибкость движения к цели мысли.

Михаил Яковлевич родился 12 сентября 1928 года в Москве в семье рабочего. С сентября 1941 по 1945 г. находился в эвакуации в городах Уфа и Новосибирск. В 1947 году поступил в Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры. В процессе обучения,

в 1949 году был избран председателем отделения легкой атлетики ДСО «Искра», а затем в президиум Федерации легкой атлетики г. Москвы. Будучи студентом, проявил интерес к тренерско-педагогической деятельности и на общественных началах осуществлял спортивную подготовку студентов I-II курсов. Выступая в соревнованиях, становился призером Чемпионатов города Москвы в беге на 400 м и эстафете 4x100м. После завершения обучения, в 1951 г. был приглашен на работу директором ДЮСШ «Искра» и совмещал ее со спортивной подготовкой студентов Московского государственного педагогического института имени В.И. Ленина, куда в 1952 г. был приглашен на кафедру физического воспитания. В институте создал спортивный коллектив легкоатлетов, который стал 12-ти кратным чемпионом Министерства просвещения РСФСР, призером чемпионатов г. Москвы, Всесоюзных студенческих соревнований. В его коллективе были воспитаны чемпионка Европы Тамара Данилова, чемпионка Всемирной Универсиады Надежда Якубович, чемпионки СССР Светлана Ветрова и Нина Токарева, 10 чемпионов г. Москвы, 7 призеров Всесоюзных студенческих соревнований.

В 1952 г. женился, а в 1953 г. супруга Галина Ивановна Васильева родила сына Виктора. В 1953 г. был избран председателем Ученой комиссии по физическому воспитанию Министерства просвещения РСФСР, работа которой была ориентирована на повышение квалификации заведующих кафедрами и преподавателей, научно-методического обеспечения образовательно-воспитательного процесса, обмен передовым опытом работы. Ежегодно проводились совещания, семинары, научно-практические конференции. Если в начале нашей деятельности на кафедрах работало лишь 4 кандидата наук, то через 20 лет их насчитывалось 34. Проводились смотры-конкурсы, содержание которых отражало широкий спектр учебной, научно-педагогической, спортивно-массовой и оздоровительной работы со студентами. Михаилом Яковлевичем впервые был разработан и читался курс лекций «Социально-педагогические основы физической культуры в педагогическом вузе», раскрывающий содержание и специфику профессиональной направленности физического воспитания будущих учителей.

В 1958 г. был избран в научно-педагогический совет по физической культуре при Министерстве общего и профессионального образования СССР, в котором по настоящее время выполняет функцию зам. председателя по научным вопросам. Значительное внимание уделял теоретическим и методическим вопросам организации и поведения судейства соревнований по легкой атлетике.

С 1962 г. работал в Президиуме Всесоюзной коллегии судей по легкой атлетике. В 1962 г. была присвоена Всесоюзная судейская категория, а в дальнейшем, после проведения в 1980 г. Олимпийских игр в Москве — звание «Почетный судья по спорту».

В 1962 г. создал лабораторию «Моделирования физических нагрузок и изучения психофизического состояния студентов в процессе обучения», в которой разрабатывалась проблема «Физическая культура в научной организации учебного труда студентов» с участием 26 преподавателей педагогических вузов России. В результате были определены закономерные изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, по семестрам учебного года, раскрыты факторы их определяющие, социально-педагогические условия их сопровождающие, разработаны стратегия и тактика регулирования двигательных нагрузок, сопряженных с учебным трудом. Материалы исследования нашли отражение в 9 выпусках ежегодных научных сборников общим объемом 194 п.л.; их обобщение позволило создать монографию «Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе» общим объемом?

С 1976 г. начал разработку проблемы «Физическая культура и спорт в профессионально-личностном развитии учителя», к участию в которой присоединились 34 преподавателя педвузов страны. Существенное влияние на результаты научно-педагогической деятельности он испытывал в процессе тесного и доверительного общения со своим научным руководителем Виталием Александровичем Сластениным, впервые создавшим в вузе кафедру педагогики высшей школы и пригласившего Михаила Яковлевича в 1982 г. в ее профессиональный состав.

Освоение теоретико-методологических основ педагогики помогло ему обогатить знания и технологические решения об образовательном процессе по физической культуре в высшей школе на инновационной основе, преобразующей его целеполагание, содержание, структуру, критерии их отражающие и повышающие его качественные характеристики. Разработаны ее теоретико-педагогические основания, определены сущностные и содержательные характеристики, структурно-функциональные компоненты, связи и отношения между ними, выделены критерии и уровни проявления, вскрыты механизмы надежного функционирования, представлена динамичная модель, психолого-педагогические условия, сопровождающие этот процесс. Материалы исследования нашли отражение в 7 сборниках научных трудов, общим объемом 87 п.л., учебниках для высшей школы «Физическое воспитание», «Физическая культура студента», учебных пособиях «Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей», «Умственный труд и физическая культура», «Физическая культура и здоровый образ жизни студента», «Физическая культура в самовоспитании личности учителя» и др., а также в 16 методических письмах и 8 методических рекомендациях под грифом Минпроса РСФСР.

Представленное в них содержание отражало перспективу образовательного процесса по физической культуре, придание ему личностно-развивающей направленности, преодоление узконаправленного мышления, развитие общей, профессиональной и физической культуры личности в единстве, повышение свойств ее адаптивности, субъектности, индивидуальности, самостоятельности, инициативы. Главное, что отличало такую организацию образования - совокупность воспитания профессиональных и личностных качеств: универсальность, упорядоченность, опережающий уровень их развития по отношению к профессиональной деятельности.

Это повышает качество и культуруемость образовательного процесса, содержание которого можно рассматривать как меру приобщения студентов к миру развивающейся физической культуры, развития культурного самосознания и возможностей к преобразовательной культурной деятельности. Как человековедческая дисциплина «Физическая культура» обеспечивает развитие способности и готовности к полноценной реализации своих сущностных сил в здоровом и продуктивном стиле жизни, создании для себя социокультурной комфортной среды как необходимого элемента образовательного пространства вуза.

Высокая прогностическая и проектировочная функции профессионально-личностной ориентации личности на физическую культуру позволяет выстроить в сознании будущего специалиста модель своей профессиональной деятельности, которая служит эталоном в его самосознании и самосовершенствовании. Она выполняет системообразующую роль, обеспечивая личности моральную устойчивость, психологическую и психофизиологическую готовность к преодолению сложных моментов в педагогическом труде. На этой основе возникает своеобразная аксиологическая концепция жизни, в которой физическая культура имеет смысло-жизненный аспект, организует в систему ценностное отношение к жизни. Владея ее ценностями, будущий специалист выступает как носитель передового общественного сознания и культуры.

С 1988 г. руководил разработкой образовательного минимума содержания начального, основного и среднего (полного) общего образования (образовательная область «Физическая культура»). В 2000 г. разработал содержание образования для 12-ти летней школы, в 2002 — учебник «Физическая культура» для учащихся X и XI классов общеобразовательных учреждений с её углубленным изучением. Затем были изданы учебники для I, II, III и IV классов, для V-VI и VII классов. Пособия для учителей физической культуры.

С 2002 г. возглавлял ВНИК по разработке ГОС ВПО 1-го и 2-го поколений и примерных образовательных программ, его обеспечивающих, в которых впервые было сформулировано новое целеполагание «формирование физической культуры личности».

Результаты многолетнего научно-педагогического поиска получили отражение в 9 монографиях, в том числе «Основные проблемы педагогики спорта», «Проектирование гуманитарно ориентированного обра-

зования по физической культуре в высшей школе», «Профессионально-творческое развитие личности студента в физической культуре», «Физическая культура как фактор социальной адаптации учащейся молодежи», «Аксиологические основания личностного развития студентов в образовательном процессе по физической культуре», «Здоровье студентов» и другие; в 7 учебниках: «Теория и методика физического воспитания», «Антропологический подход в повышении качества образования по физической культуре», «Студент как субъект физической культуры», «Методические основы профессиональной направленности физического воспитания будущих учителей» и другие.

Творческая деятельность Михаила Яковлевича сопровождалась публикацией более 650 научных статей, регулярными выступлениями на международных конференциях в Англии, Австрии, Болгарии, Германии, Египте, Италии, Мексике, Китае, Румынии, Польше, Словакии, Турции, Тунисе, Финляндии, Франции, Чехии, Швейцарии, а также в Армении, Азербайджане, Белоруссии, Грузии, Литве, Латвии, Молдавии, Украине, Узбекистане, Таджикистане, Туркмени, Эстонии.

В МПГУ в 1992 и 2003 г. избирался лауреатом I степени в конкурсе на лучшую научную работу гуманитарного цикла. В 2001, 2009 и 2013 получил и успешно реализовал гранты Минобрнауки РФ по повышению качества образовательного процесса по физической культуре в высшей школе.

Успешно осуществляет подготовку научно-педагогических кадров, подготовил 33 доктора и 94 кандидата педагогических наук по специальностям 13.00.01, 13.00.04, 13.00.08. Многие из его учеников стали видными специалистами в научно-педагогической деятельности: Л.И. Лурье – лауреат премии Президента Российской Федерации в области педагогических наук; проректоры вузов: В.И. Игнатьев, В.Н. Казанцев, Г.И. Жуков, С.В. Свериденко, И.Н. Портнягин, В.В. Черняев; деканы: Г.Н. Акушев, Г.А. Степанова, А.А. Третьяков; заведующие кафедрами И.П. Андриади, Н.Г. Бердников, С.Н. Бегидова, В.А. Беляева, В.М. Волков, А.Г. Горшков, А.К. Костин, В.С. Макеева, Е.В. Мещерякова, А.Н. Пиянзин, В.П. Русанов, В.В. Становов, Р.С. Сафин, Л.В. Соколовская, Г.М. Соловьев, А.В. Теремов, И.М. Туревский, В.В. Филанковский, Л.И. Уман, О.П. Шаболина. В их работе воплощаются и приумножаются те ценности научно-педагогической деятельности, которые были интегрированы в совместном с учителем научном поиске. Они успешно воспитывают в науке своих учеников.

Многие годы Михаил Яковлевич ведет активную и плодотворную общественную деятельность (помимо ранее упомянутых организаций). С 2003 г. являлся членом Комиссии по развитию науки, образования и спортивной медицины Совета при Президенте РФ по физической культуре; с 2006 г. член Проблемного Совета по физической культуре при РАО; член Президиума Международной Академии наук педагогического образования, член экспертного Совета по физической культуре при Минобр РФ и других организаций.

Широкие творческие контакты с научно-педагогической общественностью определили его участие в работе общественных научных организаций, в т.ч. Российской академии естественных наук, Международной академии наук высшей школы, Международной академии информатизации, Гуманитарной академии наук, в которых он избран действительным членом.

Многие годы Михаил Яковлевич работал членом специализированных диссертационных советов во ВНИИФКе, Российской Международной Академии туризма, в педагогических институтах Липецка и Тулы. Ныне продолжает работать в двух диссертационных советах: МПГУ и в Российском государственном социальном университете.

Длительный период времени участвует в работе редколлегии журналов «Педагогическое образование и наука», «Физическая культура и здоровье», «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка», «Соискатель-педагог»; редактирует ежегодные научные сборники, выпускаемые МАНПО. Принимает участие в работе комиссии Минобрнауки РФ по аттестации и аккредитации вузов, а также как председатель ГАК в ряде вузов.

Его многолетняя профессионально-педагогическая, научная и общественная деятельность отмечена наградами: почетным званием «Заслуженный работник физической культуры и спорта», медалями К.Д. Ушинского, М.В. Ломоносова, «Ветеран труда», «В память 850-летия Москвы», «100 лет профсоюзов России», «Золотая медаль ВДНХ СССР», знаками «Почетный работник высшего профессионального образования», почетным знаком «За заслуги в развитии физической культуры», «Отличник просвещения СССР», «Отличник народного просвещения РСФСР», «За отличные успехи в работе в области высшего образования», «Отличник физической культуры и спорта». Отмечен 4 Почетными грамотами Минпроса РСФСР, Министерства общего и профессионального образования РФ, Ученого Совета МПГУ, дипломами Совета Федерального Собрания РФ, Олимпийского комитета России.

Редакция журнала «Культура физическая и здоровье» и Ваши ученики желают юбиляру доброго здоровья, побольше счастья и радости в жизни, дальнейших успехов в научно-педагогической деятельности, радостных встреч со своими учениками!

*Председатель НМС по физической культуре Минобрнауки РФ
профессор, доктор педагогических наук С.И. Филимонова*



5 сентября 2013 года Андрею Васильевичу Лотоненко — Заслуженному работнику физической культуры РФ, доктору педагогических наук, профессору, действительному члену Международной Академии Наук Экологии и Безопасности жизнедеятельности (МАНЭБ), члену-корреспонденту Международной Академии наук педагогического образования (МАНПО) исполнилось 70 лет!

Свой научный путь А.В. Лотоненко начал с 1968 г., когда учился в Воронежском государственном пединституте. Под руководством Мастера спорта СССР, кандидата биологических наук, доцента В.А. Киселева в лаборатории «Физиология движений» изучали влияние дозированных физических нагрузок на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы организма у студентов, специализирующихся в различных видах спорта. При этом регистрировали кардиограмму, баллистокардиограмму, оксигеомограмму, реограмму при работе на велоэргометре и в условиях недельной гиподинамии. Ежегодно выступал с научными докладами на различного ранга конференциях, конгрессах.

С 1975 года утвержден соискателем кафедры физиологии человека ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Под руководством доктора медицинских наук, профессора В.В. Васильевой и кандидата педагогических наук, доцента В.М. Выдрин подготовил кандидатскую диссертацию «Эффективность средств и методов повышения физической работоспо-

собности студентов» и успешно защитил на диссертационном совете Государственного ордена Ленина и ордена Красного Знамени в институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.

Продолжая работать на кафедре физического воспитания Воронежского государственного университета, руководил научно-методической работой преподавателей по физическому воспитанию студентов. Работая председателем общества «Знание», вместе с сотрудниками кафедры читал лекции по теоретическим и методическим основам физической культуры и спорта.

В 1998 г. А.В. Лотоненко в Воронежском госуниверситете выполнил и успешно защитил докторскую диссертацию «Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре», научным консультантом был заслуженный деятель науки РФ, академик Петровской академии наук и искусств, доктор педагогических наук, профессор кафедры ТФК СПб НГУ им. П.Ф. Лесгафта В.М. Выдрин.

По инициативе депутата Государственной Думы ФС РФ, Заместителя председателя Комитета Государственной Думы по физической культуре, спорту и делам молодежи, вице-президента Союза гандболистов России, доктора исторических наук, профессора Р.Г. Гостева и заслуженного врача РФ, главного врача областного Центра ЛФК и спортивной медицины «Реабилитация» на базе Воронежского госпедуниверситета в 2004 году организовал выпуск научно-методического журнала «Культура физическая и здоровье», где главным редактором стал А.В. Лотоненко. В 2006 г. Журнал зарегистрирован в каталоге ОАО «Роспечать», индекс 18414 (сейчас выпущено 45 номеров журнала).

Ежеквартальный научно-методический журнал Центрального Федерального округа России «Культура физическая и здоровье» включен в Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, утвержденных ВАК РФ.

А.В. Лотоненко работал в трех докторских диссертационных советах Воронежского технического университета, Белгородского государственного университета, Воронежского государственного педагогического университета.

Участвовал в организации и проведении научных конгрессов, научно-методических советов Минобрнауки РФ, научно-практических конференций различного ранга с изданием научных материалов.

Являясь продолжателем идей научной школы выдающегося специалиста в области истории и теории физической культуры как вида культуры общества и человека академика В.М. Выдрина, А.В. Лотоненко опубликовал около 400 научных работ в т.ч. монографии, учебно-методические пособия, научные статьи и др.

За многолетнюю профессионально-педагогическую деятельность А.В. Лотоненко награжден государственными и региональными наградами: «Отличник физической культуры и спорта» (1997); «Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации» (2003); «За заслуги в развитии физической культуры и спорта» (2004); «За заслуги перед Воронежским государственным педагогическим университетом» (2012); юбилейным знаком «В честь 85-летия журнала «Теория и практика физической культуры» (1925-2010); дипломами, грамотами и премиями. В 2013 году присвоено почетное звание «Заслуженный профессор Воронежского госуниверситета».

Ректорат, Редакционный совет научно-методического журнала «КФиЗ» поздравляет уважаемого ученого и педагога, организатора по внедрению инновационных направлений в области физической культуры и спорта с юбилеем и желает ему крепкого здоровья, долгих лет жизни, личного счастья, профессиональных успехов, благополучия!

*Ректорат ВГПУ,
Редакционный совет*



6 сентября 2013 года КУЛИКОВУ ИВАНУ ПЕТРОВИЧУ –

Отличнику физической культуры и спорта РФ, неоднократному чемпиону России по легкой атлетике и футболу среди ветеранов исполнилось 60 лет.

Свой педагогический путь Иван Петрович начал председателем спортивного клуба Воронежского государственного технического университета в 1975 году. В настоящее время продолжает работать в университете на кафедре физического воспитания.

За период работы Ивана Петровича вуз был неоднократным победителем смотров спортивно-массовой и оздоровительной работы и по комплексу ГТО среди студентов, преподавателей и сотрудников. Под его руководством сборная команда технического университета по футболу и мини-футболу становилась победителем соревнований среди вузов г. Воронежа, в 1992 году заняла второе место в России.

Редакция журнала «Культура физическая и здоровье» поздравляет Ивана Петровича, желает здоровья, успехов в работе, долгих лет плодотворной и радостной жизни!

ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ПРАВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Алексеев С.В., доктор юридических наук, профессор, профессор Московского государственного юридического университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), юридического факультета Академии труда и социальных отношений Федерации независимых профсоюзов России, проректор Академического международного института, Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, Почетный работник науки и техники Российской Федерации, председатель комиссии по спортивному праву Ассоциации юристов России, президент Национального объединения спортивных юристов Российской Федерации при Международной ассоциации спортивного права IASL, член Президиума Общенационального правозащитного союза «Человек и Закон» при Общественной палате Российской Федерации, член Научно-консультативного совета Общественной палаты Российской Федерации, главный редактор журналов «Спорт: экономика, право, управление» и «Право и государство: теория и практика», судья Спортивного арбитража при Торгово-промышленной палате Российской Федерации, арбитр Дисциплинарного комитета Континентальной хоккейной лиги

Гостев Р.Г., профессор, доктор исторических наук, доктор политических наук, действительный член Академии политической науки, Действительный член Российской экологической академии, Член-корреспондент Международной Славянской академии наук, образования, искусств и культуры, депутат Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации шести созывов, член Комитета Государственной Думы по делам национальностей, член Счетной комиссии Государственной Думы, вице-президент Федерации гандбола России, главный редактор Научного журнала «БЕРЕГИНЯ-777-СОВА (общество, политика, экономика)», член комиссии по спортивному праву Ассоциации юристов России и Национального объединения спортивных юристов Российской Федерации при Международной ассоциации спортивного права IASL, член Редакционной коллегии журнала «Спорт: экономика, право, управление», «Культура физическая и здоровье»



Аннотация. Изложены актуальные проблемы формирования спортивного права и спортивного законодательства на современном этапе. Уделяется внимание анализу и направлениям совершенствования действующего законодательства в рассматриваемой сфере.

Ключевые слова: спортивное право, спортивное законодательство, правовая система Российской Федерации.

PREREQUISITES OF ORIGINATION AND DEVELOPMENT OF SPORTS LAW IN THE RUSSIAN FEDERATION

Alekseev S.V., Doctor Of Law, Professor,
Moscow State legal University Kutafin (MSLA)

Gostev R.G., Dr. Historical Sciences, Dr. Political Science, Professor
Deputy of the State Duma of the Federal Assembly of the Russian Federation

Abstract. Presents current problems of formation of sports law, analyzing and perfecting the legislation in this area.

Key words: sports law, sports law, the legal system of the Russian Federation.

Будучи надстроечной категорией по своей природе, право отражает общественные потребности, ха-

рактер социальных связей, возникающих в данном обществе. Содержание права и его возможности

влияния на поведение людей и хозяйствующих субъектов диктуются прежде всего экономическим базисом, находящимся за скобками правовой ткани, теми социально-экономическими явлениями, которые детерминируют специфику правовой оболочки на соответствующем этапе общественного развития.

Высокая социально-экономическая значимость физической культуры и спорта потребовала создать для этой сферы жизнедеятельности соответствующую нормативную правовую базу [1]. Сейчас в правовой системе Российской Федерации постепенно складывается значительный массив правовых предписаний — норм законодательного, подзаконного и локального уровней об урегулировании общественных отношений в области физической культуры, массового, детско-юношеского, школьного, студенческого, профессионального спорта и спорта высших достижений, других областях физкультурно-спортивного движения, а также в смежных с ними сферах общественной деятельности. Для того, чтобы эффективно развивать систему физической культуры и спорта в условиях построения в нашей стране правового государства и привести ее с учетом национальной специфики к рыночным отношениям, нужны эффективные правовые нормы.

В нашей стране законотворческая деятельность в области физической культуры и спорта началась лишь в постсоветский период. Формироваться законодательная база физической культуры и спорта стала с разработки и принятия 27 апреля 1993 г. Основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Нельзя сказать, что до их принятия в России отсутствовало правовое регулирование в области физической культуры и спорта, однако правовые акты, регулировавшие данную сферу, до этого не имели статуса федерального закона и не создавали единой платформы правового обеспечения.

Основы вводили ряд новшеств правового регулирования данной области, содержали прогрессивные, на момент их принятия, и не потерявшие актуальности в настоящее время нормы, однако в большей своей части они так и остались нереализованными в силу различных обстоятельств. Этот документ содержал нормы из различных отраслей законодательства (гражданского, налогового, земельного, трудового и т.д.), что изначально определило межотраслевой характер законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Принятие Основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте положило начало законотворческому процессу и в субъектах Российской Федерации, в результате которого к настоящему времени более чем в половине из них приняты законы о физической культуре и спорте.

Таким образом, процесс законотворчества о физической культуре и спорте в России отстал от многих европейских и других стран мира. В Фин-

ляндии, например, соответствующие законодательные акты были приняты в 1979 г., во Франции — в 1984 г.

С изменением социально-экономических условий в России назрела необходимость разработки и принятия новых законодательных актов, более полно и всесторонне регулирующих разнообразные процессы в сфере физической культуры и спорта. Результатом многолетней законотворческой деятельности стал Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», вступивший в силу в мае 1999 г. и отменивший действие Основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

Следующим знаковым событием развития регулирования физической культуры и спорта в постсоветский период стало принятие Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее — Федеральный закон о спорте). Это новый базовый отраслевой закон, направленный на совершенствование государственного регулирования и создание современной законодательной базы в области физической культуры и спорта. Он устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте в Российской Федерации.

В силу сказанного, а также многих других факторов, возникли детерминанты формирования спортивного права, коренящиеся как в самом праве, так и в правовом обороте [2]. В начале века в России выходит цикл учебников по спортивному праву [3]. С учетом этого детерминанты формирования спортивного права охватывают не только отечественную правовую систему, но и международную правовую среду и состоят в следующем.

Назревшая объективная необходимость эффективного правового регулирования сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации должна, во-первых, генерировать возникновение нового правового механизма и языка, которым необходимо владеть; во-вторых, привести к формированию и дифференциации понятий, определению различий, выявлению более четких классификационных критериев, созданию соответствующих типологий, разграничению и упорядочению правового знания, аккумулярованию, обобщению и систематизации материала в данной области научного и практического знания.

Важными условиями успешного функционирования сферы физической культуры и спорта в современных условиях являются эффективная нормативная правовая база и квалифицированное использование ее руководителями и специалистами, тренерами и спортсменами, и другими субъектами спортивной сферы в своей работе. В процессе их деятель-

ности возникают потребности, основанные на опыте практической работы в современных российских условиях. Субъекты физкультуры и спорта, адаптируясь к этим условиям, вырабатывают определенные правила «игры», которые необходимо использовать в правотворческой деятельности законодательных органов и спортивных организаций всех уровней, преобразуя указанные наработки в правовые нормативные формы. В то же время юридическая доктрина вынуждена реагировать на эти детерминанты пересмотром понятий, взглядов, подходов, выводов, суждений, идей, концепций и теорий. Данная реакция и привела к зарождению в недрах российской юриспруденции феномена, который уже сейчас принято называть спортивным правом.

Исследование любых правовых явлений или отражающих их элементов юридического языка должно начинаться с определения набора значений исходных понятий. При этом принятое содержание определенного правового понятия (дефиниции) отражает в некоторой мере историю развития науки, ее опыт и обычаи. Именно поэтому мы попытаемся вначале уяснить, какое значение необходимо вкладывать в понятие «спортивное право».

В зарубежной правовой науке понятие «спортивное право» существует уже давно (англ. *sports law*, франц. *droit du sport*, нем. *sporttech*). Данное понятие охватывает создание и применение норм права в спортивной сфере, правовое регулирование отношений между участниками спортивного движения (спортсменами, тренерами, спортивными судьями, зрителями, спортивными организациями и т.д.) [4].

В Великобритании в Манчестерском университете (Метрополитен) и в Английском политехническом университете присваивают ученые степени по спортивному праву, а в Лондонском королевском колледже выдают сертификат о повышении квалификации в области спортивного права. В марте 1997 г. в Великобритании была сформирована Специализированная адвокатская группа в области спортивного права. Британская ассоциация спорта и права публикует журнал «Спорт и право» (*Sport and the Law Journal*), а списки экспертов в области спортивного права регулярно появляются в таких справочниках для юристов, как «Chambers and Partners Directory» и «The Legal 500». В США в университете Маркетт в Милуоки находится Национальный институт спортивного права [5]. В некоторых странах мира, например в Германии, Франции, Греции, созданы национальные и международные ассоциации спортивного права. Почти уже 20 лет функционирует Международная ассоциация спортивного права IASL со штаб-квартирой в греческих Афинах [6].

25 июня 2008 г. решением Президиума Ассоциации юристов России создана специальная Комиссия по спортивному праву, объединяющая ведущих

спортивных юристов, руководителей спортивной и юридической отраслей страны [7]. Необходимость наличия такой структуры подчеркнул В.В. Путин 24 февраля 2009 г., в частности комментируя ситуацию, сложившуюся в биатлонной сборной России, при открытии Президиума Совета при Президенте РФ по развитию физкультуры и спорта.

1 сентября 2011 г. в развитие данной комиссии в связи со значительным увеличением числа членов сообщества спортивных юристов, а также в целях расширения масштабов деятельности, в частности для решения задач комиссии на международном уровне, по аналогии с зарубежными спортивными державами основано Национальное объединение спортивных юристов РФ [8] под эгидой Международной ассоциации спортивного права IASL. В России уже на протяжении нескольких лет издаются также отраслевой журнал «Спорт: экономика, право, управление» и тематический медиапроект «Спорт и право».

На основе первого издания учебника «Спортивное право России» в Московской государственной юридической академии в 2007 г. была создана специализация «Юрист в области спорта, рекламы и шоу-бизнеса», преобразованная затем в кафедру спортивного права.

Вместе с тем в России термин «спортивное право» в силу его новизны только начинает использоваться в научно-методической литературе и практике, и его содержание следует из самого названия. Будучи запущенным несколько лет назад в лексический оборот участниками коммуникационного процесса, информационных обменов (юристами, руководителями физкультурно-спортивных организаций, тренерами и спортсменами, просто гражданами), этот термин становится все более употребительным; его начинают понимать и вкладывать в него то значение, относительно которого уже сложилось некое единство мнений. Став объектом научного внимания, термин «спортивное право» постепенно должен получить широкое применение, приобрести не просто содержание, а содержание с информационно-регулятивным потенциалом. Это содержание следует рассматривать с двух точек зрения: во-первых, как некоторую данность, во-вторых, как то, что при необходимости можно и нужно развивать и корректировать.

До недавнего времени то, что уже сейчас многими специалистами называется спортивным правом, существовало в виде нескольких самостоятельных и независимых друг от друга блоков правоотношений.

Один из блоков составляли горизонтальные правоотношения, складывавшиеся между их субъектами по поводу осуществления физкультурно-спортивной и сопряженной с ней деятельности, в том числе связанные с заключением и исполнением договоров оказания услуг по спортивной подготовке, договоров о спортивной рекламе и спортивном спон-

сорстве, договоров о передаче прав на освещение физкультурного или спортивного события, с отношениями по охране прав на освещение в средствах массовой информации физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий, на использование наименования спортивной организации, наименования спортивной команды, наименования физкультурного или спортивного мероприятия, на спортивную, олимпийскую и паралимпийскую символику, изображение спортсмена и других исключительных прав в сфере физической культуры и спорта. Такие правоотношения традиционно регулировались (в общих чертах) нормами гражданского права. Само же регулирование затрагивало только внешнюю оболочку спортивных правоотношений, не создавая достаточных механизмов отражения специфических потребностей участников общественных отношений в области физкультуры и спорта. Кроме того, законодательством не были охвачены многие направления специфического спортивного бизнеса.

Очевидно, что в масштабах одной отрасли гражданского права невозможно полное и детальное регулирование физкультурно-спортивной деятельности, так как возникающие в этой сфере правоотношения не в полной мере корреспондируются с принципами и методом гражданского права. Вряд ли можно сколько-нибудь убедительно рассуждать о юридическом равенстве, например, спортивной федерации и аккредитующего ее органа. Не находит широкого применения в физкультурно-спортивных правоотношениях и краеугольный принцип гражданского права — принцип диспозитивности.

Другой блок — это спортивные правоотношения, связанные с организацией и деятельностью исполнительных органов государственной власти, курирующих сферу физической культуры и спорта, прежде всего Министерства спорта Российской Федерации, которые рассматривались в рамках административного права и примыкающих к нему отраслей.

Следующие блоки составляли спортивные правоотношения, тесно связанные с муниципальным, трудовым правом, правом социального обеспечения, уголовным, международным и др. Большой объем спортивных отношений регулируется нормами так называемого «мягкого права», т.е. регламентными и другими нормами, принимаемыми спортивными организациями разных уровней.

На наш взгляд, целесообразность и необходимость употребления термина «спортивное право» не вызывает сомнений. Спортивное право как комплексную отрасль, имеющую свою родословную, восходящую, в частности, к гражданскому, предпринимательскому, административному, финансовому, трудовому праву, праву социального обеспечения, уголовному, международному, процессуальному и корпоративному праву, можно рассматривать как интегрированную систему правовых норм, регулирующих

права, обязанности и ответственность сторон в физкультурно-спортивных и прилегающих к ним правоотношениях.

Полагаем также, что данный термин имеет право на существование в том числе потому, что нужно как-то выделить и обозначить круг норм, так или иначе связанных с физкультурно-спортивной деятельностью. Так, в целях удобства для практического использования говорят, и справедливо, об экологическом, аграрном, земельном, муниципальном, бюджетном, налоговом, транспортном, семейном, наследственном, авторском, жилищном и другом праве. В русле такого прагматического подхода можно рассуждать о медицинском, образовательном, парламентском, градостроительном, маркетинговом, конкурентном, корпоративном, акционерном, приватизационном, конкурсном, биржевом, страховом, издательском, уголовно-хозяйственном, оперативно-розыскном, частном детективном и охранном, водном, автодорожном, железнодорожном, горном, атомном, энергетическом, церковном и любом другом праве.

Обособление того или другого комплекса такого порядка определяется не столько общими правилами и требованиями к выделению новой правовой отрасли, сколько степенью разработанности самого нормативно-правового массива, интенсивностью, актуальностью той или иной деятельности и ее потребностями в специальном правовом обеспечении.

В ряду указанных понятий пребывает и понятие спортивного права, которое в этом качестве обладает существенным потенциалом, имеет широкую область применения и набор значений, интересных, в частности, для последующего научного исследования и правоприменения. Вместе с тем необходимо отметить, что содержание спортивного права и его средства в силу новизны и нестабильности нуждаются в серьезном исследовании, обобщении, систематизации и развитии.

Впрочем, спор о разграничении отраслей и других элементов системы права является традиционным для советской, а теперь российской юриспруденции. Несомненно, каждый имеет право высказывать свою позицию и формировать самостоятельное отношение по вопросу становления спортивного права. Но в то же время следует обратить внимание на теснейшее переплетение и взаимосвязь самых различных общественных отношений, отсутствие зачастую рельефной грани между близлежащими их видами. В связи с этим и грань между отраслями права весьма подвижна, сама система права не есть нечто застывшее, раз и навсегда данное; она всегда пребывает в динамике, что соотносится с развитием общества. Происходят преобразование прежних отраслей права и вычленение новых, снижение значения одних отраслей и рост влияния других.

Низкий уровень здоровья нации, демографические проблемы, а также снижение уровня достиже-

ний в большом спорте, в том числе на международной арене, требуют придания нового импульса развитию физкультурно-спортивного движения в стране, а отсюда вытекает объективная необходимость ее всестороннего и качественного регулирования. Именно через совершенствование законодательства в сфере физической культуры и спорта можно добиться укрепления здоровья всех групп населения за счет их вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом, предусмотрев при этом правовое обеспечение гражданам равных возможностей заниматься физкультурой и спортом независимо от их доходов и благосостояния, а также создать наиболее эффективную систему спортивной подготовки в стране как фактор сохранения и приумножения статуса России как великой спортивной державы.

Нормы по правовому регулированию физкультуры и спорта существуют в любом государстве, составляя, как правило, особую комплексную отрасль или подотрасль права, т.е. выделяются в *особую сферу правового регулирования*. Это дает возможность обеспечить эффективное развитие физкультуры и спорта, создать необходимые правовые условия для ее осуществления, защитить как частные интересы субъектов физкультурно-спортивной деятельности, так и публичные интересы государства и общества в целом.

Юристы из Корнеллской правовой школы (США), определяя специфику спортивного права, отмечают, что оно уникальным образом сочетает в себе антимонопольное, договорное, деликтное и другие направления юриспруденции, тем самым доказывая разнообразие отношений, складывающихся в сфере спортивной деятельности [9].

В зарубежных странах правовые нормы о спортивном движении закрепляются в законах о спорте, физической подготовке, спортивной деятельности. Эти законы стали появляться в 1930-1940-х гг.

В 1937 г. закон о физической подготовке и рекреации был принят в Великобритании. В 1942 г., во времена Муссолини, несмотря на сложности военного времени, был принят закон о спорте в Италии [10].

В 1961 г. законы о физической подготовке и любительском спорте введены в действие в Канаде и Японии. В 1972 г. принят закон о спорте в Швейцарии, а в 1975 г. — в Греции и во Франции. В 1978 г. закон о любительском спорте принял Конгресс США.

Вместе с тем вплоть до 1980-х гг. число стран, принявших законы о спорте, физической подготовке, спортивной деятельности, было довольно ограничено.

В конце 1970 — начале 1980-х гг. спортивное движение окончательно превратилось в погоню за рекордами, достижениями высших результатов любой ценой, на пределе человеческих возможностей. Спорт в мировом масштабе стал коммерческой деятельностью, которой потребовалась адекватная нормативно-правовая база. Особенности отношений, возникающих

в сфере физкультурно-спортивной жизни общества, вызвали необходимость адаптации старого и разработки нового нормативно-правового фундамента для регулирования возникающих правоотношений в области физической культуры и спорта.

Государства, осознавшие необходимость формирования либо изменения правовой базы физической культуры и спорта, выбрали различные пути развития регулирования правоотношений в этой сфере. Исследование законодательства зарубежных стран показывает, что можно выделить *два основных подхода к формированию нормативной базы*: одни страны отказались от разработки специальных законов и адаптировали либо конкретизировали свою нормативно-правовую базу под возникающие правоотношения (Германия, Великобритания и др.), а другие приняли специальные законы (Финляндия, Испания и др.) либо пакеты законов (Аргентина, Италия и др.) в области физической культуры и спорта.

С первой половины 1980-х гг. число стран, принявших или пересмотревших старые спортивные законы, резко увеличивается (Аргентина, 1992; Португалия, 1990; Финляндия, 1980; Франция, 1984, 1992; Италия, 1984; Испания, 1988, 1990; Польша, 1996; Украина, 1993 и др.). После распада социалистического лагеря по этому пути пошли почти все страны Восточной Европы. Примечательно, что с 2006 г. во французском законодательстве действует Спортивный кодекс Франции.

Спортивное право европейских государств определяет, в частности, юрисдикцию судов и учреждений, регулирующих спорт. Суды общей юрисдикции в западных странах, особенно в Англии, придерживаются принципа независимости специализированных спортивных судов и вторгаются в их деятельность только в определенных крайних случаях. Спортивным правом установлены пределы рассмотрения споров спортивными судами, при нарушении которых возможно вмешательство судов общей юрисдикции.

Во всем мире наблюдается активное развитие спортивного права. Это объясняется, в частности, тем, что спорт становится объектом приложения огромных финансовых средств и большой политики. Ставки в мире спорта постоянно растут. Психологическое давление на спортсменов во время соревнований становится все сильнее. При этом технологические, медицинские, юридические и финансовые тонкости усложняют отношения в спорте, что, в свою очередь, повышает возможность конфликта между теми, кто принимает непосредственное участие в спортивных мероприятиях, и теми, кто ими управляет и делает на этом бизнес.

Национальным судам приходится выносить судебные решения по таким конфликтам, находить баланс, который вызывается необходимостью, с одной стороны, максимально избежать, где это возможно, вмешательства в спортивные споры, а с другой

— отправлять правосудие тогда, когда регулирующие или дисциплинарные механизмы спортивных организаций и третейских судов не срабатывают, нарушая публичный порядок.

Как показывает практика, в мире спорта все отчетливее проявляется приверженность букве закона и нормам «мягкого права» во всех спорах. Это естественное следствие тех, как упоминалось, огромных финансовых ставок, которые все чаще имеют место в спорте, и возрастающего интереса к нему как средству достижения карьерных успехов, средству политических технологий. Сегодня налицо все возрастающие возможности, с одной стороны, спортивного менеджмента влиять на судьбу и заработки спортсменов, а с другой — самих спортсменов диктовать свои условия менеджерам от спорта. Эти отношения внутри спорта требуют качественной нормативной регламентации. И чем больше «ставки», тем более детализированными должны быть нормы спортивного права, чтобы предотвращать несправедливость и нарушения. Судам приходится принимать решения по весьма широкому кругу вопросов: определение юридической силы и действительности решения о наложении санкций на игрока; применение антидопинговых правил; права спортивных федераций (союзов, ассоциаций) на налоговые льготы, которые предоставляются общественным организациям, и т.д.

Таким образом, с учетом сделанных выше выводов совершенно ясно, что есть насущная потребность в специальном комплексном правовом регулировании сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации. Она подтверждается всей практикой, российским и передовым зарубежным опытом. Направленность юридической регуляции формируется и выявляется на основе субъектного и объектного критериев. Осуществлять такую направленность отдельно, с позиций публичного или частного права, взятых в их традиционных отраслевых структурах, не представляется возможным. Вот поэтому и гипотетически (в науке), и реально (на практике) необходимо спортивное право, имеющее органически комплексный характер, обладающее специфическими источниками, предметом, принципами, границами и методами регулирования [11].

Следует отметить, что с принятием Федерального закона о спорте законотворческая работа не закончилась, со времени вступления его в силу (30 марта 2008 г.) в данный закон внесено уже свыше 15 существенных поправок [12], и на сегодняшний день осталось еще много не решенных проблем. Предстоит дальнейшее совершенствование отдельных положений Федерального закона о спорте и других нормативных правовых актов с учетом современных потребностей нормального функционирования и эффективного развития отрасли.

В апреле 2012 г. Минспорттуризмом России одобрена Система мер по социальной защите спортсменов, тренеров и других специалистов в области

физической культуры и спорта, в том числе путем усиления адресной социальной помощи выдающимся российским спортсменам, закончившим спортивную карьеру; осуществляется совместная с другими органами исполнительной и законодательной власти работа над ее реализацией. В рамках данной Системы мер предстоит разработать и принять комплекс федеральных законов, направленных, в частности, на создание дополнительных возможностей и преференций в области образования, профессиональной переподготовки и трудоустройства, медицинского обслуживания и страхования, социально-бытового обеспечения, пенсионного обеспечения и др. [13]. Этот комплекс мер требует дополнительных средств, поэтому одной из составляющих Системы мер являются разработка и принятие изменений в Федеральный закон от 29 декабря 2006 г. № 244-ФЗ «О государственном регулировании деятельности по организации и проведению азартных игр и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации» [14] в части введения целевых отчислений от всех подпадающих под данный закон игр, в том числе в отношении букмекерских контор и тотализаторов, для финансирования социальной поддержки спортсменов и установления обязательных нормативов по размерам данных целевых отчислений, а также в части урегулирования интеллектуально-коммерческих игр, в том числе предусматривающих целевые отчисления от интеллектуально-коммерческих игр для финансирования социальной поддержки спортсменов и установления обязательных нормативов по размерам данных целевых отчислений.

Необходимость законодательного урегулирования интеллектуально-коммерческих игр возникла в связи с выводением спортивного покера [15] из Всероссийского реестра видов спорта [16]. Однако из этого не следует, что турнирный покер, который официально признавался на протяжении 2 лет спортом, стал азартной игрой. Покер выведен из состава спортивных игр и только. В настоящее время в российском законодательстве существует пробел в нормативном правовом регулировании деятельности по организации и проведению интеллектуально-коммерческих игр, что с учетом передового опыта ведущих зарубежных стран (Италии, Испании, Франции, Дании, Австрии, Голландии, Германии, острова Мэн (Великобритания), Эстонии, Мальты и др.) требует ее цивилизованного законодательного урегулирования, предусматривающего государственный контроль указанной специфической и распространенной деятельности — в форме лицензирования [17].

В некоторых странах, в частности в Литве, Казахстане и др. турнирный покер уже не первый год продолжает быть официально признанным интеллектуальным видом спорта. В начале 2012 года Министерство спорта Бразилии официально признало покер спортивной игрой. Пособствовала это-

му конфедерация техасского холдема Бразилии, которая теперь является главной по покеру в стране. В реестр видов спорта на официальном сайте министерства попали холдем, омаха, семикарточный стад, разз и другие покерные дисциплины. В 2016 году состоятся Олимпийские игры по интеллектуальным видам спорта, Бразилия является кандидатом на их проведение.

В целях создания единых правовых основ для комплексной реализации правительственных деклараций и государственных гарантий, данных Российской Федерацией Международной федерации футбольных ассоциаций (ФИФА), касательно проведения в Российской Федерации Чемпионата мира ФИФА по футболу 2018 года, в настоящее время Государственной Думой рассматривается проект федерального закона «О подготовке и проведении в Российской Федерации Чемпионата мира по футболу ФИФА 2018 года, Кубка конфедераций ФИФА 2017 года и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», внесенный Правительством РФ.

В целом надо сказать, что принятие нового Федерального закона о спорте и сопряженного с ним законодательства являются существенным шагом вперед с точки зрения качества и эффективности нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта. В отличие от предыдущего новый Федеральный закон о спорте содержит конкретные правовые механизмы, а не декларации. Новый закон гораздо лучше предыдущего закрепляет, упорядочивает и опосредует складывающиеся в физической культуре и спорте общественные отношения [18].

Итак, в ходе развития и совершенствования современной правовой теории, предопределяемых переходом России к рыночной системе хозяйствования и построением правового государства, объективно из недр научного правоведения вырастает новое направление российской юриспруденции — спортивное право, в котором должны выделяться наиболее важные аспекты, связанные именно с регулированием физической культуры и спорта, и которое наиболее полно и детально освещает нормативную базу, регламентирующую данную конкретную деятельность, специфику ее применения.

Литература:

1. Гостев Р.Г. Спорт и законодательство. М.: НИЦ «Еврошкола», 2001; Он же. Спорт в условиях глобализации и устойчивого развития // Культура физическая и здоровье. 2004. № 2. С. 3—10; 2005. № 1 (3). С. 3—15; Он же. Физическая культура и спорт в современных условиях. М.: НИЦ «Еврошкола», 2005; Алексеев С.В., Гостев Р.Г. и др. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография. М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013.
2. Алексеев С.В. Предпосылки становления физкультурно-спортивного права в Российской Федерации // Право и жизнь. 2001. № 37; Он же. Физкультурно-спортивное право как новая комплексная отрасль российского права // Право и жизнь. 2001. № 38; Он же. О формировании физкультурно-спортивного права в России // Стенограмма заседания «Круглого стола экспертов» по теме «Законодательство и спорт: правовые вопросы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации». М.: ВНИИФК, 2001. С. 9.
3. См.: Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: Учебник для вузов / Под ред. д.ю.н., проф. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2005, 2007, 2012, 2013; Он же. Международное спортивное право: Учебник для вузов / Под ред. д.ю.н., проф. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2008, 2013; Он же. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для вузов / Под ред. д.ю.н., проф. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2010, 2013; Он же. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для вузов / Под ред. д.ю.н., проф. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013, 2014; Он же. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки 034300 «Физическая культура». М.: Советский спорт, 2013.
4. См.: McLauren R.A. New Order: Athletes Rights and the Court of Arbitration at the Olympic games. *Olympica: The International Journal of Olympic Studies*. Vol. VII, 1998. P. 1.
5. См.: The Hon. Michael J. Beloff, Tim Kerr, Marie Demetriou. *Sports Law*. Oxford; Portland (Oreg.): Hart, 1999. P. 1—2.
6. <http://www.iasl.org>
7. <http://www.alrf.ru/Органы-Ассоциации/komissiya-po-sport-pravu.html>
8. См.: Алексеев С.В. Национальное объединение спортивных юристов России как основа дальнейшего развития и интеграции в мировую систему спортивного права и эффективной защиты прав российских спортсменов и тренеров на международной спортивной арене // Спорт: экономика, право, управление. 2012.

- № 1. См. также: <http://www.sportslawyers.ru>, <http://www.sl-rf.ru>
9. См.: http://www.law.cornell.edu/topics/sports_law
10. Следует отметить, что Закон от 16 февраля 1942 г. № 426 — первый закон о спорте Италии. Этим законом, в частности, был учрежден Национальный олимпийский комитет Италии (КОНИ). Итальянские юристы считают, что именно данный закон оказал огромную поддержку развитию спорта, а отдельные его статьи действуют и сегодня.
11. См.: Алексеев С.В. Спортивное право России: Учебник для вузов / Под ред. д.ю.н., проф. П.В. Крашенинникова. 4-е изд., перераб. и доп. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013. (Сер. «Золотой фонд российских учебников»). С. 131-202.
12. Алексеев С.В., Гостев Р.Г. Развитие законодательного регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации: история и современность // Спортивная отрасль России. Ежегодник 2013. М.: Минспорт России, Ассоциация спортивного инжиниринга, 2013.
13. См.: Брусникина О.А., Алексеев С.В. Проблемы социальной защиты спортсменов в Российской Федерации: законодательные пути решения // Спорт: экономика, право, управление. 2011. № 3. С. 3—8; Брусникина О.А. Социальная адаптация спортсменов после окончания спортивной деятельности // Бариев М.М., Степанов И.А., Алексеев С.В. и др. Социальная адаптация спортсменов на современном этапе. Сборник материалов круглого стола «Проблемы социальной адаптации спортсменов» в рамках III Международного спортивного форума «Россия — спортивная держава». М.: Олимпийский комитет России, 2011. С. 14—17; Сихарулидзе А.Т., Алексеев С.В. Актуальные проблемы спортивного права и спортивного законодательства на современном этапе: пути решения // Спорт: экономика, право, управление. 2011. № 2. С. 3—10; Алексеев С.В. Спортивное право и спортивное законодательство России на современном этапе: проблемы и перспективы // Спорт: экономика, право, управление. 2012. № 2. С. 4—8; Брусникина О.А., Гостев Р.Г., Алексеев С.В. Усиление мер социальной защиты спортсменов и тренеров как одно из приоритетных направлений государственной политики в области физической культуры и спорта: современные проблемы и пути их решения // Культура физическая и здоровье. 2012. № 2(38). С. 3-13; Брусникина О.А., Гостев Р.Г., Алексеев С.В. Социальные гарантии и социальная защита спортсменов, тренеров и других участников физической культуры и спорта // Спортивная отрасль России. Ежегодник 2012. М.: Минспорттуризм России, Ассоциация спортивного инжиниринга, 2012. С. 197-226.
14. СЗ РФ. 2007. № 1 (ч. 1). Ст. 7.
15. См.: Алексеев С.В. Правовой статус спортивного покера в России // Спорт: экономика, право, управление. 2009. № 2; Его же. Покер как интеллектуальная спортивная игра: становление и развитие в России // ПолитЭкономика. 2009. № 2—3.
16. В Российской Федерации некоторые карточные игры продолжают иметь статус вида спорта, например, бридж. На основании приказа Федерального агентства по физической культуре и спорту от 8 августа 2005 г. № 475 Лига спортивного бриджа имеет государственную аккредитацию по виду спорта «спортивный бридж» // СПС «Консультант Плюс».
17. См.: Алексеев С.В. Проблемы правового статуса турнирного покера: пути решения. Сборник материалов I Всерос. Науч.-практ. конференции «Актуальные проблемы спортивных правоотношений: законодательное регулирование, перспективы развития». Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, 2010; Его же. Правовые и законодательные проблемы интеллектуально-коммерческих игр в России // Спорт и право. 2010. № 6; 2011. № 1—5; Его же. Интеллектуально-коммерческие игры: предпосылки и путь к легализации в России // Юридический мир. 2010. № 11; Его же. Чем покер хуже шашек? Перспективы развития интеллектуально-коммерческих игр в России // Спорт Бизнес Консалтинг. 2012. № 2.
18. См.: Сихарулидзе А.Т., Алексеев С.В. Актуальные проблемы спортивного права и спортивного законодательства на современном этапе: пути решения // Спорт: экономика, право, управление. 2011. № 2; Алексеев С.В. Спортивное право и спортивное законодательство России на современном этапе: проблемы и перспективы // Спорт: экономика, право, управление. 2012. № 2.

*Информация для связи с авторами:
Алексеев Сергей Викторович,
e-mail: sportpravo@gmail.com*

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ТРУДНЫМИ ПОДРОСТКАМИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Лютков А.Л., педагог по физической культуре и спорту

Филимонова С.И., профессор, доктор педагогических наук, кафедра теории и практики физического воспитания и спорта

Московский городской педагогический университет

Филимонова Ю.Б., ассистент преподавателя кафедры физического воспитания и спорта
МГТУ им. Н.Э. Баумана



Аннотация.

В статье анализируются социокультурные причины различных проявлений девиантного поведения несовершеннолетних подростков, требующие переосмысления содержания их досуга, на основе организации физкультурно-оздоровительной деятельности по видам спорта по месту жительства

Ключевые слова: девиантное поведение, трудные подростки, группа «риска», организация физкультурно-оздоровительная деятельность, досуговая деятельность, спортивные клубы, социализация.

ORGANIZATION OF SPORT AND RECREATIONAL AND LEISURE ACTIVITIES WITH DIFFICULT TEENAGERS BY PLACE OF RESIDENCE

Lutov A.I., teacher of physical education and sports

Filimonova S.I., Professor, Dr. Pedagog. Sci., Department of theory and practice of physical education and sport
Moscow City Teachers' Training University

Filimonova J.B., assistant at the Chair of physical training and sports
MGTU N.E. Bauman

Abstract.

The article analyses the socio-cultural causes various manifestations of deviant behavior of minors, requiring redesign of their activities through the Organization of athletics and recreational sports activities at home

Key words: deviant behavior, difficult teens, group of «risk», the physical well-being activities, recreational activities, sport clubs, socialization.

Прогрессирующая тенденция непрерывного роста различных проявлений девиантного поведения несовершеннолетних ставит перед обществом необходимость концентрации усилий, направленных не только на борьбу с вредными последствиями отклонений от социальных норм, но и на их предупреждение, устранение коренных причин и условий, прямо или опосредованно оказывающих отрицательное воздействие на поступки человека. Неорганизованность досуга и внешкольной жизни детей и подростков, а также относительная доступность и дозволенность различных соблазнов и лёгких путей достижения целей, создают благоприятную среду для стихий-

ного формирования асоциальных и неформальных групп.

Хаотический, никем не регулируемый информационный поток позволяет детям уже в младшем возрасте получить представление о многих социально негативных явлениях, таких как порнография, различные формы проявления насилия и жестокости, курение, наркотическая зависимость, алкоголизм. (1, 2, 4 и др.) В связи с этим сегодня усиливается сфера влияния учреждений основного и дополнительного образования, а также детских клубов по месту жительства, способных обеспечить функцию профилактики девиантного поведения. (7)

Эффективным и доступным средством профилактики и борьбы с девиантным поведением в среде подростков является физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность. Воспитательный процесс направлен на деятельностный подход; комплексный характер физического воспитания позволяет воздействовать на развитие физических качеств человека, способствует формированию нравственных, духовных, эстетических установок; диалоговый характер проведения учебно-тренировочных занятий позволяет развивать коммуникативную функцию и оптимизировать механизмы построения межличностного общения; воздействие на эмоциональную и морально-волевую сферу подростка, воспитание чувства ответственности за собственные действия, осознание способностей организма, способность самостоятельно планировать комплекс оздоровительных упражнений, позволит более успешно осваивать новые двигательные действия и добиваться побед на соревнованиях. (7)

Спортивная команда на базе физкультурно-оздоровительного клуба для детей и подростков с девиантным поведением выступает как универсальная среда формирования нового качества жизни, где здоровье духовное, нравственное и физическое являются естественными формами проживания индивидуума. Специфика работы состоит в большом организующем и воспитательном потенциале коллектива.

Досуговая, физкультурно-оздоровительная и спортивная работа с населением по месту жительства является необходимым элементом обеспечения социально-экономического и общественного развития современного общества. (4) Муниципальная система организации физкультурно-оздоровительной, спортивной, досуговой выстраивается по принципу шаговой доступности. Это существенно повышает результативность профилактической работы с подростками, склонными к отклоняющемуся поведению. Планируя работу, мы руководствовались принципами территориальности и системности, это объясняет общую логическую концепцию, позволяющую определить место жительства как социокультурное пространство, обладающее потенциальными возможностями для организации целевой профилактической работы с девиантными подростками. Основным преимуществом подобной организации работы является возможность быстрого обмена информацией между органами и учреждениями системы профилактики, что в свою очередь повышает эффективность деятельности структур и ведомств, занимающихся проблемами семьи и детства. Эффективность организации учебно-воспитательного процесса несовершеннолетних с отклоняющимся поведением проявляется в умении педагога обеспечить управляемое формирование личности воспитанника в соответствии с целью и задачами ее всестороннего развития. Взаимодействие тренера-преподавателя с подростками, имеющими отклонения в поведении, должна строиться в следующих направлениях: создание доверительного психологического климата; достижение сотру-

дничества между всеми участниками учебно-воспитательного процесса; развитие гуманистических установок; актуализация мотивационной сферы личности несовершеннолетнего. (5) За основу нами взята модель организации занятий в секции по футболу в условиях разновозрастной группы.

Преимуществами занятий в разновозрастной группе являются следующие факторы: прямая передача опыта от старших младшим, где младшие копируют манеру поведения, приобретают умения и навыки в конкретной совместной деятельности; возможность для каждого раскрыться как личность в среде физкультурно-спортивного коллектива; удовлетворение возрастных потребностей: у младших — иметь пример, походить на него; у старших — утвердиться в роли лидера; сотрудничество старших и младших значительно обогащает коммуникативные навыки девиантных подростков, воспитывает уважительное отношение и к старшим, и к младшим; широкие социальные связи, значительно сокращающие опасность замкнутости, отгороженности от других коллективов; формирование навыков и привычек позитивного поведения; воспитание волевых усилий, позволяющих противостоять антиобщественным влияниям; социальное оздоровление под влиянием сформированной микросреды. Несовершеннолетние подростки восприимчивы к педагогическим воздействиям. Элементы структуры их психики, социальные установки и ценностные ориентации, достаточно динамичны и весьма неустойчивы, что позволяет педагогу эффективно производить их коррекцию; несовершеннолетние проявляют повышенный интерес к игровому и соревновательному методу, в котором не просматривается открытое психолого-педагогическое воздействие на них тренера преподавателя и взрослых членов группы. На начальном этапе могут возникнуть трудности с вовлечением ребят в систематические занятия. С другой стороны, подобный состав учебной группы значительно уменьшает число участников, занимающих демонстративную позицию, ввиду отсутствия противоположенного пола, а следовательно, и отсутствия мотивации такого поведения. Именно общение в коллективе является самым важным фактором формирования нравственных качеств занимающихся: с самого начала занятий спортом они начинают сознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения.

При организации учебно-тренировочных занятий с девиантными подростками в условиях разновозрастной группы занимающихся на базе спортивно-досугового центра необходимо соблюдать следующие методические указания: численный состав группы — от 10 до 15 занимающихся, занятия проводятся на спортивно-дворовых площадках, состав группы

формируется с учётом результатов предварительного исследования, с группой работает один тренер-преподаватель. Основными формами учебно-тренировочных занятий в муниципальном учреждении являются теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях. Особо надо выделить занятия в разновозрастной группе. Вначале сверстники в течение часа занимаются в общей группе, выполняя установки тренера, затем в процесс включаются взрослые спортсмены. На этом этапе ведущая роль тренера уже не так важна: коллектив подростков самоорганизуется, реагируя на появление взрослых коллег по спортивному ремеслу. Старшие спортсмены проявляют наставнические качества по отношению к подросткам, дают советы, делятся своими секретами удачных подач и розыгрышей, комбинаций, рассказывают истории из спортивной и повседневной жизни. Подростки же достаточно быстро увлекаются данным процессом, им хочется не столько помериться силами в умении играть в футбол со взрослыми, хотя и это имеет место, сколько просто прочувствовать данную ранее незнакомую атмосферу. Их пребывание на тренировке обретает новый, доселе незнакомый физиологический и психологический опыт.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Особенно полезны в воспитательном плане лично-командные соревнования. Они позволяют воспитать чувства коллективизма, ответственности, сплочённости, целеустремлённости, решительности.

Содержание тренировочного процесса определяется тренером-преподавателем муниципального учреждения в соответствии с учебной программой. Продолжительность одного занятия не должна превышать: в спортивно-оздоровительных группах первого года обучения — 3-х астрономических часов (включая занятия в разновозрастных группах); в спортивно-оздоровительных группах второго и последующих годов обучения — 3-х астрономических часов (включая занятия в разновозрастных группах).

Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в районных, окружных и городских соревнованиях; теоретические занятия; Учебный план разрабатывается из расчета 48 недель занятий непосредственно в условиях муниципального учреждения и 4 недели занятий по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха во время летних школьных каникул (6).

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. (7) Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Распределение времени в учеб-

ном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Основной целью соревнований является контроль над эффективностью реализации конкретного тренировочного этапа, по нашему мнению, наиболее оптимальным является проведение районных

Физкультурно-спортивная деятельность клуба по месту жительства обладает важной профилактической функцией — способностью своевременно сфокусировать необходимое педагогическое внимание на подростке-девианте, а также обеспечить программное педагогическое сопровождение детей и подростков в рамках решения комплекса социально-воспитательных задач (7,8).

В нашем исследовании приняли участие более 300 подростков, предпочитающих проводить свободное время во дворе. Было установлено, что 53,33% — дети из не полной семьи, 26,67% — из многодетной семьи. Этих детей можно отнести к группе риска, так как 93,33% опрошенных подростков имеют конфликты с учителями, родителями, сверстниками, 26,67% признались, что хоть раз пробовали наркотические средства, 46,67% — регулярно курят, 40% — пробовали курить, 33,33% опрошенных — время от времени посещают вечеринки, где употребляют спиртные напитки, 46,67% — часто употребляют алкогольные напитки, 46,67% — время от времени прогуливают школу, а 40% — постоянно. На вопрос «Во сколько лет, на ваш взгляд, должны начинаться сексуальные отношения?» — 46,67% подростков назвали возраст 13-14 лет. Можно предположить, что именно с этого возраста начались их сексуальные отношения.

Таким образом до 86,67% исследуемых подростков входят в группу риска и этих ребят потенциально можно отнести к трудным подросткам.

Исследования предпочтений времяпрепровождения во время досуга было выявлено, что преобладающим способом времяпрепровождения (53,33%) являются прогулки и игры во дворе, где подростки развлекают себя, как придется. Людей, готовых организовать досуг практически нет в их поле зрения. 33,33% опрошенных большую часть времени проводят, играя в компьютерные игры. Большинство подростков на вопрос о посещении кружков, секций, клубов, отвечали, что не посещают их по разным причинам. Основными из которых являются отсутствие в непосредственной близости к дому спортивных залов, отсутствие денег в семье на оплату дополнительных образовательных услуг, неподходящий возраст для начала занятий в спортивных школах, лень и т.п.

Анализ социального окружения, двигательной подготовленности и психофизического состояния подростков с девиантным поведением в начале исследования показал, что подростки имеют низкий

уровень развития нравственно-этических качеств, отличаются агрессивностью поведения, конфликтуют со сверстниками, с родителями и с учителями. Существенное влияние на психическое состояние девиантных подростков оказали последствия девиации, порождаемые неблагополучной средой (семейной), что выражается у большинства подростков наличием повышенного уровня агрессивности, конфликтности и тревожности, отрицательным воздействием улицы, заниженной самооценки личности.

Проверка экспериментальной методики на эффективность осуществлялась по уровню психического и физического состояния подростков. Психическое

состояние трудных подростков в ЭГ определялось по показателю «Ситуативная тревожность» и «Аутогенная норма». Высокие показатели ситуативной тревожности вызывают нарушение высших психических функций. Интерпретация показателей ориентируется на следующие оценки тревожности: до 30 у/е — низкая; 31–44 у/е — умеренная; 45 у/е и более — высокая. По показателю «Ситуативная тревожность» темп прироста составляет 52,98%, по показателю «Аутогенная норма» — 61,89% в ЭГ ($p < 0,001$).

Динамика показателей психического состояния трудных подростков в ЭГ до и после эксперимента (n — число обследованных; X — средний показатель; m — ошибка среднего)

№	Показатели	Группа	Первое обследование (сентябрь 2011 года)			Последнее обследование (май 2012 года)					Темп прироста, %
			<i>n</i>	<i>X</i>	<i>m</i>	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>m</i>	Достоверность различий		
									<i>t</i>	<i>p</i>	
1	Ситуативная тревожность (усл/ед)	Эксп.	23	51,32	2,34	23	28,94	1,52	7,114	<0,001	52,98
	Аутогенная норма (усл/ед)	Эксп.	23	23,95	0,90	23	12,63	0,79	8,245	< 0,001	61,89

Анализ результатов физической подготовленности проводился по следующим показателям: **силовая выносливость** — сгибание разгибание рук в упоре лежа, **аэробная выносливость** — определялась посредством бега на 1000 м, **гибкость** — наклон вперед из положения сидя. Данный показатель в возрастном периоде 15-16 лет практически не развивается, детерминирован генетически. Скоростно-силовые способности — прыжок в длину с места (см). Уровень физической подготовленности характеризуется прямолинейным ростом у трудных подростков ЭГ

про всем показателям. **Силовая выносливость** — сгибание разгибание рук в упоре лежа на 83,72%; подъем тела из положения, лежа на спине 42,68% ($p < 0,001$); гибкости — наклон вперед из положения сидя (см) 93,95%; скоростно-силовых способностей — прыжок в длину с места (см) и показателей выносливости.

Динамика показателей физической подготовленности трудных подростков в ЭГ до и после эксперимента (n — число обследованных; X — средний показатель; m — ошибка среднего)

№	Показатели	Группа	Первое обследование (сентябрь 2011 года)			Последнее обследование (май 2012 года)					Темп прироста, %
			n	X	m	n	X	m	Достоверность различий		
									t	p	
1	Подъем тела за 30 секунд (раз)	Экс	23	21,08	0,73	23	32,52	0,60	3,012	<0,01	42,68
2	Отжимание в упоре лежа (раз)	Экс	23	19,78	0,92	23	48,89	2,02	6,602	<0,001	83,72
3	Пр. в длину с места (см)	Экс	23	182,6	2,91	23	219,8	4,17	2,259	<0,05	18,48
4	Наклон вперед – гибкость (см)	Экс	23	3,04	1,04	23	8,47	1,14	2,258	<0,05	93,95
5	Бег 1000 метров (сек)	Экс	23	317,3	10,15	23	238,4	8,68	2,802	<0,01	28,39

Исследования подтвердили целесообразность формирования групп оздоровительной направленности и секций по видам спорта на базе спортивных

клубов по месту жительства позволяет комплексно разрешать проблему оздоровления подрастающего поколения. Организация регулярных учебно-трени-

ровочных занятий в сочетании с комплексом воспитательных мероприятий, в числе которых профилактические беседы, родительские собрания, коллективное посещение спортивных и культурно-массовых мероприятий, позволяет создать благоприятные условия для социализации подростка.

Литература:

1. Ананьев, В.А. Концептуальные основы системной профилактики девиантного поведения / В.А. Ананьев и др. - СПб., 2003.
2. Башкетов, И.П. Психология асоциально-криминальных групп подростков и молодежи / И.П. Башкетов. - М., 2002.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. / М.Я. Виленский. - М.: Просвещение, 2012.
4. Гилинский, Я. Девиантность подростков / Я. Гилинский. - СПб., 2001.
5. Дергач, А. А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта / А.А. Дергач, А.А. Исаев. - М.: Просвещение, 1985.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. — М., 1991.
7. Яковлев, А. Особенности социальной профилактики различных форм отклоняющегося поведения детей и подростков / А. Яковлев. - М., 2004.

8. <http://www.semja.info/eti-trudnie-podrostki>
9. <http://www.bestpravo.ru/moskva>

Bibliography:

1. Ananiev, V.A. Conceptual bases of the system of prevention of deviant behavior / V.A. Ananiev and others. - SPb., 2003.
2. Bashketov, I.P. Asocialno Psychology-criminal groups of adolescents and youth / I.P. Bashketov. -M., 2002.
3. Vilensky, M.YA. Physical training. 5-7 kl. / M.YA. Vilensky. - M.: Prosveshenie, 2012.
4. Gilinski, J. Adolescent deviance / J. Gilinski et al. - SPb., 2001.
5. Dergach, A. Pedagogy and psychology of the organizer of children's sports / A. Dergach, A. Isaev. - M.: Prosveshenie, 1985.
6. Matveev, L.P. Theory and methods of physical training / L.P. Matveev. — M., 1991.
7. Yakovlev, A. Features of social prevention of various forms of deviant behaviour of children and adolescents / A. Yakovlev. - M., 2004.
8. <http://www.semja.info/eti-trudnie-podrostki>
9. <http://www.bestpra>

Информация для связи с авторами:
Филимонова Светлана Ивановна,
e-mail: filimonovasi@mail.ru

ПРИМЕНЕНИЕ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Пономарев Г.Н., доктор педагогических наук, профессор,
Казакевич Н.В., кандидат педагогических наук, доцент,
Кузьмина С.В. кандидат педагогических наук,
Российский Государственный Педагогический Университет
им А.И. Герцена, Санкт-Петербург



Аннотация.

В статье представлены результаты исследования применения фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях и их влияния на физическую подготовленность детей.

Ключевые слова: детский фитнес, фитнес-технологии, фитбол-аэробика, степ-аэробика, аква-аэробика, дошкольный возраст.

APPLICATION AREAS OF CHILD FITNESS IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Ponomarev G.N., Dr. Pedagog. Sci., Professor
Kazakevich N.V., Cand Pedagog. Sci., Docent
Kuzmina S.V., Cand Pedagog. Sci., Docent
Herzen State Pedagogical University of Russia (Saint-Petersburg)

Abstract.

The article presents a study of the implementation fitness technologies in preschool educational institutions with the purpose of development of physical abilities of children.

Keywords: children's fitness, fitness technology, fitball-aerobics, step-aerobics, Aqua aerobics, preschool age.

Оптимизация занятий физическими упражнениями детей дошкольного возраста привлекает особое внимание ученых и педагогов на протяжении ряда десятилетий: за эти годы сформирована теоретическая, эмпирическая, научно-экспериментальная база. Однако, недостаточная эффективность значительного количества существующих программ по физической культуре дошкольников не позволяет существенно повысить оздоровительный эффект от занятий физической культурой.

Одним из возможных путей сохранения здоровья и повышения двигательной активности и улучшения физической подготовленности, по мнению исследователей [1, 2, 3, 4, 6] является внедрение фитнес-технологий в физическую культуру детей. Это позволит не только с успехом развивать физические способности, укреплять здоровье, но и существенно влиять на интеллектуальное и эмоциональное развития ребенка. Детский фитнес расширяет двигательные возможности детей за счет внедрения инновационных технологий, позволяет быстро и мобильно подбирать средства для вариативного проведения занятий, а также адаптировать их для различного контингента занимающихся.

Цель нашего исследования — определить эффективность фитнес-технологий (аква-гимнастики, степ-аэробики, фитбол-гимнастики), применяемых в учебно-воспитательном процессе детей дошкольного возраста. Педагогический эксперимент проводился с 2009 по 2013 гг. при участии инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений С.В. Дубовик, Л.М. Кругловой, Родной С.А.

Базой для исследования эффективности применения аква-гимнастики было выбрано ГДОУ № 50 Красносельского района г. Санкт-Петербурга. Целью — явилось изучение влияния упражнений аква-гимнастики на физическую подготовленность детей 5-6 лет. В эксперименте приняло участие 30 детей, которые были разделены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы. В экспериментальную группу вошли дети, имеющие опыт занятий в бассейне. Занятия проходили 2 раза в неделю по 30 мин.

Для определения физической подготовленности детей были выбраны следующие контрольные упражнения: координация движений — «Прыжки ноги врозь, ноги вместе», проба Ромберга; быстрота — бег 10 м, «Хлопки над головой»; гибкость — наклон вперед из седа ноги врозь.

В ЭГ занятия проводились в минибассейне с использованием музыкального сопровождения. В программу занятий входили следующих упражнений: различные виды ходьбы и прыжков по бассейну; ОРУ у поручня; упражнения аква-гимнастики без предмета, индивидуальные и групповые упражнения с предметами (мячи, обручи, гимнастические палки, игрушки и др.); образные упражнения на погружение с выдохом в воду; упражнения на скольжение. В КГ проводились занятия плаванием по программе «Обучение плаванию в детском саду» [5].

Проведение тестирования показало улучшение уровня физической подготовленности детей как ЭГ, так и КГ (таб. 1). Но в ЭГ изменения оказались более значительными, чем в КГ. Все изменения в физической подготовленности в ЭГ и КГ оказались достоверными.

Таблица 1

Результаты физической подготовленности детей 5-6 лет за период педагогического исследования

Тесты	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	До иссл.	После иссл.	Динамика	Досто- верность	До иссл.	После иссл.	Динамика	Досто- верность
Прыжки ноги врозь (кол-во раз)	5,3	6,4	20,7%	p<0,05	4,5	5,1	13,3%	p<0,05
Проба Ромберга (сек.)	3,9	5,3	35,9%	p<0,05	3,7	4,4	18,9%	p<0,05
Бег 10 м (сек.)	11,5	10,5	8,7%	p<0,05	14,3	13,7	4,2%	p<0,05
Хлопки (кол-во раз)	4	5,1	27,5%	p<0,05	4	4,6	15%	p<0,05
Наклон вперед (баллы)	3,2	3,8	18,7%	p<0,05	3	3,7	12,3%	p<0,05

В ходе педагогического исследования было выявлено, что введение упражнений аква-гимнастики в занятия по плаванию значительно повлияло на развитие физической подготовленности детей 5-6 лет ЭГ. Дети экспериментальной группы с большим интересом выполняли задания, меньше болели. Это позволяет судить об эффективности использования упражнений аква-гимнастики на занятиях плаванием детей старшего дошкольного возраста в условиях малогабаритного бассейна в ДОУ.

С целью изучения влияния средств степ-аэробики на физическую подготовленность дошкольников было проведено педагогическое исследование с октября по май 2012 года на базе ГБДОУ № 22 Кировского района Санкт-Петербурга.

В течение года работа по физическому воспитанию проводилась по общепринятой программе под редакцией М.А. Васильевой. В занятия по физическому воспитанию были включены средства степ-аэробики: базовые шаги (адаптированные к дошкольникам), танцевальные и образные упражнения, выполняемые как на степе, так и без него.

В педагогическом исследовании принимали участие дети старшей группы: 22 ребенка, из них 11 мальчиков и 11 девочек.

При определении уровня физической подготовленности детей, учитывалось 5 показателей (выносливость, равновесие, гибкость, координация движений, сила) (таб. 2).

Таблица 2
Результаты физической подготовленности за период педагогического исследования детей старшего дошкольного возраста за период педагогического исследования

№ п.п.	Показатели физической подготовленности	мальчики		Динамика (%)	Достоверность	девочки		Динамика (%)	Достоверность
		До эксп.	После эксп.			До эксп.	После эксп.		
1	Гибкость (баллы)	2,4±0,2	3,3±0,2	37,5	p<0,01	3,4±0,2	3,9±0,1	14,7	p< 0,05
2	Выносливость (баллы)	3,5±0,1	3,8±0,1	8,6	p<0,01	2,6±0,3	3,4±0,2	30,8	p>0,05
3	Координация (баллы)	2,3±0,4	3,1±0,2	34,8	p>0,05	3,0±0,3	3,5±0,2	16,7	p>0,05
4	Равновесие (сек.)	5,6±0,4	8,3±1,2	48,2	p< 0,05	8,0±1,1	11,5±1,0	43,8	p < 0,05
5	Сила пр.руки (см.)	226,0±18,7	233,1±18,8	3,1	p>0,05	148,0±11,8	158,7±12,4	7,2	p>0,05
6	Сила лев.руки (см.)	147,0±22,1	159,1±20,8	8,2	p>0,05	98,0±15,6	109,1±14,6	11,3	p>0,05

В группах мальчиков и девочек отмечается улучшение результатов, что доказывает положительное влияние применения средств степ-аэробики и танцевальных упражнений на занятиях по физическому воспитанию у детей старшего дошкольного возраста. У девочек наблюдается улучшение результатов тестирования. Наибольшие изменения произошли в «равновесии» (на 43,8%) и «выносливости» (на 30,8%). У мальчиков — наибольшие изменения наблюдались в «равновесии» (на 48,2%), «гибкости» (на 37,5%), «координации» (на 34,8%).

Из результатов исследования видно, что наименьшие изменения у детей произошли в показателях силы рук. На наш взгляд, это связано с недостаточным включением в комплексы степ-аэробики силовых упражнений для мышц рук и плечевого пояса.

Сравнивая полученные данные развития физических способностей мальчиков и девочек за период исследования по t-критерию Стьюдента было выявлено, что у мальчиков по трем показателям (равновесие, гибкость, выносливость) достигнуты достовер-

ные изменения разного уровня значимости (p<0,05); у девочек только по двум показателям (гибкость и равновесие) изменения оказались достоверными (p<0,05).

Базой для исследования эффективности применения фитбол-гимнастики было выбрано ГДОУ № 65 комбинированного вида Санкт-Петербурга. Целью явилось изучение влияния средств фитбол-гимнастики на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи. В эксперименте в течение 2009–2010 гг. принимали участие 20 дошкольников 5-7 лет.

Экспериментальная группа занималась по программе фитбол-гимнастики. В нее входили: общеразвивающие, танцевальные, силовые и дыхательные упражнения в положении сидя или лежа на фитболе под обязательное музыкальное сопровождение.

Координационные способности оценивались с помощью контрольных упражнений: 1) «Аист» — равновесие на одной ноге, руки на пояс; 2) «Метание мяча в цель» — с расстояния 3 м, выполняя по 5 попыток правой и левой рукой; 3) «Бег змейкой» —

расстояние 2х7,5 м; 4) «Пятка — носок» — пройти по прямой линии, подставляя пятку впереди шагающей ноги к носку сзади стоящей.

Полученные данные повторного тестирования показали, что результаты физической подготовленности у детей улучшились. Это свидетельствует о том, что программа фитбол-гимнастики положительно влияет на развитие физических способностей и на выполнение учебного материала по программе «Детство». Наибольшие изменения произошли в следующих показателях: удержание статического равновесия (улучшение на 34,5%), динамического равновесия (на 33,3%), точности метание мяча (на 27,2%).

Проведенное исследование показало, что применение различных направлений детского фитнеса представляет широкий выбор средств для вариативного проведения занятий, позволяет быстро адаптировать их для различного контингента занимающихся.

Анализ результатов исследования применения средств аква-гимнастики, степ-аэробики и фитбол-гимнастики на занятиях по физическому воспитанию позволяет сделать вывод об улучшении показателей физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Литература:

- Кузьмина, С.В. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших школьников: дис. ... канд. пед. наук / Кузьмина С.В. - СПб., РГПУ им. А.И. Герцена, 2011. - 230с.
- Казакевич Н.В. Фитбол-гимнастика как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи: Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России / Н.В. Казакевич, С.В. Кузьмина // Сборник материалов международной научно-практической конференции / Под общ. ред. Г.Н.Пономарева, Е.Г. Сайкиной. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011. - С.67-76
- Осокина, Т.И. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина.- М.: Просвещение, 1991.-159с.
- Пономарев Г.Н. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на физическое и эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста / Г.Н. Пономарев, С.В. Кузьмина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. - Т. 72. - № 2. - С. 161-165.
- Сайкина, Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина. - СПб., 2008. - 301 с.
- Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Фундаментальные исследования. - 2012. - № 11-4. - С. 890-894.

Bibliography:

- Kuzmina, S.V. Complex effect fitball exercises-aerobic on the development of physical abilities in primary school: dis. ... cand. pedagog. sciences / Kuzmin S.V. - SPb., RSPU A.I. Herzen, 2011.- 230 p.
- Kazakevich N.V., Fitball gymnastics as means of development of coordination abilities of preschool children 5-7 years with General speech underdevelopment: Fitness in the modernization of physical education and its role in the rehabilitation of the population of Russia / N.V. Kazakevich, S.V. Kuzmina // Materials of the international scientific conference edited G.N. Ponomariov, E.G. Saikina. - SPb.: The Herzen State Pedagogical University, 2011. - P.67-76.
- Osokina, T.I. Swimming lessons in the kindergarten: a Book for kindergarten teachers and parents / T.I. Osokina, E.A. Timofeeva, T.L. Bogina. - M.: Education, 1991. - 159 p.
- Ponomariov G.N. Integrated impact of the fitball-aerobic exercises on physical and emotional condition of the primary school age children / G.N. Ponomariov, S.V. Kuzmina // Scientific theory journal «Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta». - 2011. - T. 72. - №2. - P. 161-165.
- Sajkina, E.G. Fitness in sports education of children of preschool and school age in modern socio-cultural conditions: monograph / E.G. Sajkina. - SPb., 2008. - 301 P.
- Saikina E.G. Fitness technologies: concept, design and specific features / E.G. Saikina, G.N. Ponomariov // Basic Researches. - 2012. - № 11-4. - P. 890-894.

Информация для связи с авторами:
 Пономарев Геннадий Николаевич,
 e-mail: g-ponomarev@inbox.ru
 Кузьмина Светлана Владимировна,
fitboll@yandex.ru
 Казакевич Надежда Викторовна,
 e-mail: kanavi@bk.ru

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ИГРОВЫХ ПРОГРАММ И ТЕХНОЛОГИЙ

Волошина Л.Н., доктор педагогических наук, доцент

Белгородский государственный национальный исследовательский университет



Аннотация.

В статье анализируются результаты исследования двигательной активности младших дошкольников на игровых физкультурных занятиях и прогулках. Рассматривается проблема обеспечения оптимальной двигательной активности дошкольников в условиях реализации программы «Играйте на здоровье!» как регионального компонента основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Ключевые слова: двигательная активность, оптимизация, игровые программы и технологии физического воспитания.

Статья подготовлена в рамках реализации Федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 годы по теме «Системные механизмы регулирования двигательной активности студенческой молодежи» (соглашение №14.А18.21.0281).

OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN IN THE IMPLEMENTATION OF THE GAME PROGRAMS AND TECHNOLOGY

Voloshina L.N., *Doc. Pedagog. Sci., Associate Professor*

Belgorod State National Research University

Abstract.

The article analyzes the results of a motor activity study of younger preschoolers on physical education classes and walks. The problem of optimal physical activity of preschool children in the program "Let's play" as the regional component of the basic educational program of pre-school education.

Key words: physical activity, optimization, game programs and technology of physical education.

Общеизвестно влияние двигательной активности на повышение возможностей физического и психического развития детей. Анализ научно-методической литературы, наш опыт подтверждает очевидность факта, что наибольшего эффекта в развитии двигательной активности дошкольников можно добиться в игровых ситуациях. Переход дошкольного образования к личностно ориентированной педагогике, направленной на создание условий для реализации собственной творческой активности ребенка, предполагает организацию обучения в рамках, специфичных для дошкольников видов деятельности, использование средств, форм и методов соответствующих своеобразию развития детей этого возраста.

На наш взгляд авторские игровые программы и технологии физического воспитания, созданные на основе многолетней экспериментальной работы дошкольных учреждений г. Белгорода, могут и должны стать мощным фактором оптимизации двигательного режима дошкольников, повышения уровня их

творческого и познавательного потенциала, уровня здоровья, физического и психического развития.

Реализуя авторские игровые программы и технологии физического воспитания, как региональный компонент основной общеобразовательной программы, дошкольного учреждения мы стремимся обеспечить оптимальный уровень двигательной активности детей с учетом степени их подвижности. При этом двигательная активность рассматривается нами, как совокупность произвольно регулируемых движений, имеющих условно-рефлекторную основу, выражающихся в стремлении к поддержанию жизненного равновесия организма ребенка с окружающим миром, обусловленных как генетически, так и привитыми потребностями и мотивами, проявляющихся в двигательных умениях и физических качествах.

Как отмечается в работах И.А. Криволапчука [3], поиск наиболее приемлемых физических нагрузок оздоровительной направленности должен базироваться на анализе характеристик и критериев, отража-

ющих количественную и качественную меру воздействия реализуемых упражнений на функциональное состояние детей с учетом «коридора» оптимальной активации.

В процессе реализации игровых программ и технологий мы исследовали объем, интенсивность нагрузок, взаимосвязь нагрузок различной направленности. В рамках отдельных занятий в разных возрастных группах учитывали дозировку и продолжительность игровых упражнений, интервалов отдыха.

**Показатели двигательной активности
на физкультурных занятиях по программе «Играйте на здоровье!»**

Группа	Объем, шагов	Интенсивность, движ. / мин	Средняя ЧСС, уд. / мин	Моторная плотность, %
II младшая	1285-1818	64-89	142	62-73
Средняя	1569-2010	67-92	136	65-78

Судя по анализу результатов пульсометрии и хронометража занятий, предложенные нами нагрузки не превышают возрастные и индивидуальные возможности младших дошкольников. Кратковременные нагрузки высокой интенсивности (ЧСС 165-188 уд./мин), циклические двигательные действия аэробной направленности, вовлекающие в работу значительное число мышц, способствуют возникновению необходимых адаптационных перестроек в организме, однако 2-3 занятия в неделю не могут обеспечить желаемого долговременного воздействия на функциональное состояние детей. Необходимо вовлечь детей в самостоятельную двигательную деятельность, создать условия для применения элементов спортивных игр в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и формах активного отдыха.

Наиважнейшее условие для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулирования познавательной и творческой активности — построение такой развивающей предметной и двигательной среды, которая, по Л.С. Выготскому [1], соответствует «зоне актуального развития» самого слабого и «зоне ближайшего развития» самого сильного ребенка в группе. Реализуя игровые программы и технологии, мы акцентировали внимание на таких аспектах, как разносторонность физкультурно-предметной и игровой среды, оптимальность двигательного режима, обеспечение достаточной площади для движений и времени для двигательной деятельности. Как правило, при создании надлежащих условий детей, отстающих в двигательном развитии, не бывает. Даже у самых маленьких отмечается достаточно разнообразный для их возраста двигательный опыт. Требования к организации предметно-пространственной среды для освоения игр с элементами спорта определены в программе «Играйте на здоровье!» [2]. Простейшие условия для реализа-

ции программных требований можно создать силами родителей и педагогических коллективов (разметка спортивных площадок, изготовление нестандартного оборудования, создание дидактических материалов к программе). Однако от дошкольных учреждений, реализующих программу как региональный компонент, требуются определенные материально-финансовые затраты на приобретение мячей, сеток, клюшек, ракеток.

Организация предметно-развивающей среды сама по себе не обеспечит обогащение двигательного развития. Двигательный опыт формируется в деятельности, поэтому детям необходимо раскрыть возможности многофункционального использования спортивного инвентаря. Обучение действиям с ракетками, мячами осуществлялось через систему занятий, игр на прогулках, физкультурно-оздоровительных мероприятий, индивидуальных занятий. Результативность использования предметно-развивающей среды оценивалась по изменениям объема двигательной деятельности детей младшего и среднего дошкольного возраста на прогулке.

Шагометрию в экспериментальной группе проводили ежемесячно, в начале реализации каждого модуля программы и по его завершении. Аналогичные измерения осуществляли в контрольной группе.

Анализ результатов шагометрии в течении пребывания ребенка в ДОУ свидетельствует о положительной динамике объема двигательной деятельности в группах, где реализовывалась программа «Играйте на здоровье!». В экспериментальной группе (3-4 года) прирост объема двигательной деятельности у мальчиков составил 26,6%, у девочек — 28,4%. В средней группе (4-5 лет) у мальчиков объем двигательной деятельности увеличился на 30,2%, у девочек — на 26,3. В контрольной группе показатели прироста ниже и составляют соответственно в

младшем дошкольном возрасте у мальчиков 20,1%, у девочек — 15,2%; в среднем дошкольном возрасте у мальчиков — 7,1%, у девочек — 9,1%.

Надо отметить, что погодные условия оказывали двойное (либо положительное, либо отрицательное) воздействие на объем двигательной деятельности. Так в отдельные месяцы объем движений оказался ниже среднегодовых показателей из-за неблагоприятных погодных условий.

Приведенные факты свидетельствуют о стимулирующем воздействии игровых программ и технологий на активизацию двигательной деятельности детей 3-4 лет, так как прирост объема двигательной активности и среднегодовые ее показатели в экспериментальной группе достоверно превосходили эти показатели в контрольной группе.

Нами были проведены педагогические наблюдения с целью выявить роль предметно-развивающей среды на прогулке в актуализации двигательного опыта детей, полученного в ходе реализации игровых программ и технологий, при этом фиксировалось время самостоятельной двигательной деятельности, ее характер по используемым элементам спортивных игр и основным движениям, интенсивность (по внешним признакам утомления и пульсометрии).

Как показали наши наблюдения реализация игровых программ и технологий положительно отразилась на характере и содержании самостоятельной двигательной деятельности детей в старшей группе. В протоколах наблюдений отмечено, что в экспериментальных группах ежедневно по инициативе детей были использованы элементы футбола, городков, баскетбола, настольного тенниса, бадминтона. Мальчиками предпочтение отдавалось тем элементам, где надо выполнять точные, прицельные действия в пространстве: удары по воротам, броски в обруч, попадание битой в городки. Девочки самостоятельно выполняли задания, связанные с развитием координации движений, мелкой моторики рук: подбрасывание и ловля теннисных шариков, воланов, мячей, ведение, катание мяча рукой, передача мяча друг другу, в тройках, по кругу.

Длительность самостоятельной двигательной деятельности, построенной на элементах спортивных игр, в течение дня на прогулках колебалась от 18 до 32 минут. Было отмечено игровое взаимодействие. Объединяясь в небольшие подгруппы, дети пытались выбивать городки, забрасывании мяча в обруч, ведении мяча на месте, ударах по воротам. На основе игр с элементами спорта были зафиксированы коллективные подвижные игры, в которых участвовало от 6 до 14 детей.

У детей в результате системно-комплексного применения игр с элементами спорта появилась способность самостоятельно выполнять на прогулках, в домашних условиях освоенные на занятиях варианты двигательных действий. Многократность повторений элементов спортивных игр, продолжительность

коллективных игр — показатель устойчивости интереса дошкольников к играм этого типа.

Самостоятельная двигательная деятельность детей всегда завершалась обсуждением и анализом результатов. Детям предлагалось оценить, как играли, чего достигли, что получилось, что нужно делать, чтобы научиться играть в мяч.. Ответы детей были зафиксированы в карточках наблюдений: они иллюстрируют возрастание функции самооценки и самоконтроля, развитие двигательной рефлексии.

У детей формировались умения осознать выполняемые действия, объяснять, с какой целью и в какой последовательности они выполняются. В экспериментальной группе у детей обнаружено наличие проектно-конструктивных параметров (способности планировать, изменять технику выполнения двигательных действий применительно к условиям) и когнитивных (познавательных) параметров (умения мысленно расчленить целостное действие на части и заново интегрировать их в целое, видеть связи в последовательности выполнения двигательных действий).

На контрольном этапе эксперимента не были зафиксированы нарушения детьми правил игр и требований безопасного поведения. За период обучения детей по игровой программе не было фактов травматизма детей на физкультурных занятиях, при самостоятельной двигательной деятельности, во время активного отдыха, что свидетельствует о возрастании произвольности поведения ребенка, позволяет позитивно оценить деятельность инструкторов по физической культуре, воспитателей и детей в игровом воспитательном пространстве. Объективная оценка собственных возможностей и действий со спортивным инвентарем, стремление добиться результата подтверждают развитие у детей дошкольного возраста основных новообразований (самооценки, самосознания), а также способности относиться к движениям как способу жизнедеятельности.

В контрольной группе в этот период продолжительность самостоятельной двигательной деятельности составляла от 8 до 17 мин, ее средние показатели оказались ниже, чем в экспериментальных группах, на 49,5%.

В двигательной деятельности в контрольной группе дети использовали преимущественно игры с бегом типа «догони», прыжки. Метание предметов (мячи, шишки, мешочки) в цель выполняли дети контрольной группы в течение месяца 5 раз, простые игры с мячом (отбивание, подбрасывание) применяли 4 раза, элементы спортивных игр (футбола, баскетбола, настольного тенниса, бадминтона) — 3 раза.

Сравнение результатов педагогических наблюдений, предметом которых были содержание, продолжительность, характер взаимодействия детей в самостоятельной двигательной деятельности, позволяет заключить, что в ходе реализации авторских игровых программ и технологий двигательный опыт де-

тей актуализировался в самостоятельной двигательной деятельности. Это способствовало оптимизации объема двигательной активности детей; положительно отразилось на освоении элементов спортивных игр, развитии произвольности поведения; обеспечило разносторонний характер содержания двигательной деятельности, при этом дети использовали сложно-координационные виды двигательных действий на основе игр с элементами спорта.

Литература:

1. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. - СПб., 1997. - 221 с.
2. Волошина, Л.Н. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет: программа «Играйте на здоровье» и ее технология применения в ДОУ: Учебно-методическое пособие / Л.Н. Волошина, Т.Н. Курилова. - М.: ГНОМ и Д, 2004. - 112 с.

3. Криволапчук, И.Г. Оптимизация функционального состояния детей и подростков средствами физической культуры / И.А. Криволапчук // Культура физическая и здоровье. - 2000. - № 3-4. - С. 95-108

References:

1. Vygotsky, L.S. Questions of child psychology / L.S. Vygotsky. - Spb., 1997. - 221 p.
2. Voloshina, L.N. Playing with elements of sport for children 3-4 years old: The program "Play for Health" and its use of technology in the DOE: Instructor's Manual / L.N. Voloshina, T.N. Kuri - M: GNOM D. - 2004. - 112 p.
3. Krivolapchuk, I.G. Optimizing functional status of children and adolescents by means of physical culture / I.G. Krivolapchuk // Physical Education and Health. - 2000. - № 3-4. - P.95-108

Информация для связи с автором:
Волошина Людмила Николаевна,
e-mail: voloshina_l@bsu.edu.ru

ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ДОШКОЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА

Вайсвалавичене В. Ю., аспирант

Ефимов В. К., кандидат биологических наук, доцент

Педагогический институт физической культуры ГБОУ ВПО Московского городского педагогического университета



Аннотация.

В статье рассмотрен вопрос о повышении эффективности дошкольной подготовки в условиях дошкольного образовательного учреждения посредством реализации на практике программы физических упражнений, проводимых в игровой форме и затрагивающих интеллектуальную сферу ребёнка, направленную на комплексное развитие физических, психических и интеллектуальных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольное образование; физическое воспитание; преемственность дошкольного и начального школьного образования.

ON THE EFFECTIVENESS OF PRE-TRAINING IN THE NURSERY

Vaysvalavichene V., postgraduate student

Efimov V., Cand. Pedagog. Sci., Docent

Pedagogical Institute of Physical Education of the Moscow City Pedagogical University

Abstract.

The article addressed the issue of enhancing the effectiveness of pre-school in pre-school educational institutions through the implementation of practical programs of exercise, conducted in the form of a game that affect the intellectual sphere, aimed at comprehensive development of physical, mental and intellectual abilities in children under school age.

Key words: pre-school education; physical education; continuity of preschool and primary school education.

В уже сложившейся традиционной образовательной системе поиск оптимальных путей преемственности дошкольного и начального школьного образования продолжается вестись и сегодня. На практике сохраняет своё влияние подход, основанный на подмене общей проблемы преемственности дошкольного и начального школьного образования, более узкой проблемой подготовки дошкольника к школе, которая опирается на тактику форсирования темпов детского развития и состоит в простой подгонке социально-педагогических приоритетов дошкольного учреждения к требованиям и особенностям школьного образования [1, 9, 10]. При таком подходе зачастую остаются без должного внимания особенности старшего дошкольного возраста, являющегося переходным периодом от дошкольного детства к систематическому обучению в школе и совпадающего с сенситивным периодом в развитии ребёнка. В этом возрасте при слабой физической подготовленности у ребёнка отмечается повышенная активность, он не выдерживает значительных физических нагрузок. В то же время старший дошкольник способен к более устойчивому вниманию и гораздо менее устаёт при интеллектуальном напряжении [3, 8]. Подготовка дошкольников к обучению в школе, являясь важным аспектом преемственности между ступенями дошкольного и начального школьного образования, должна вестись без всякого форсирования темпов детского развития.

К сожалению, нельзя с уверенностью сказать, что ребёнок, получивший подготовку к школе, готов к обучению в ней. Это обусловлено различными факторами, главным из которых на наш взгляд, является состояние здоровья детей дошкольного возраста, которое за последние годы становится предметом острой тревоги общества. По данным современных научных исследований частота перинатальных поражений центральной нервной системы у новорожденных достигает 80%, выздоровление наступает лишь в 20-30% случаев. У таких детей формируются синдром вегетативной дисфункции, нейросоматические расстройства, социальная дезадаптация, невротические и когнитивные нарушения, а так же дивергентные и аддиктивные формы поведения, которые манифестируют в переломные периоды социализации, в частности при поступлении ребёнка в первый класс школы. [12]. В настоящий момент отмечается чётко выраженная негативная тенденция роста хронических заболеваний у детей 5-7-летнего возраста за счёт перехода функциональных отклонений в хронические заболевания. В структуре функциональных отклонений у детей старшего дошкольного возраста первое место принадлежит нарушениям костно-мышечной системы, в том числе нарушениям осанки, деформациям грудной клетки и уплощению стоп. Далее в списке функциональных отклонений у детей старшего дошкольного воз-

раста стоят функциональные психические расстройства и расстройства поведения, в том числе неврозоподобные состояния, астенические и астеноневротические реакции, минимальная мозговая дисфункция, речевые нарушения. Так же отмечаются неблагоприятные изменения показателей физического развития старших дошкольников. Показатель функционального состояния нервно-мышечной системы, являющийся одним из основных критериев оценки функциональных возможностей организма, как у мальчиков, так и у девочек 5-7-летнего возраста имеет чётко выраженную негативную динамику [6, 12, 13]. Ухудшение состояния здоровья детей имеет огромные негативные социальные последствия.

Основной причиной, так называемой, неготовности ребёнка к школьному обучению является низкий уровень их функциональной готовности («школьная незрелость») [2, 5, 14]. Речь идёт не только о качествах интеллектуальной и психической сферы, но и о физических качествах, присущих каждому человеку. Степень подготовленности старшего дошкольника к обучению в школе должна характеризоваться достаточным уровнем развития у него способностей не только в количественном, но и в качественном выражении, и, прежде всего, со стороны здоровья, физического и нервно-психического развития, составляющих целостный процесс развития ребёнка [8, 11, 15].

Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья и физического развития является физическая культура, двигательная активность, ведение здорового образа жизни.

Как перспектива успешности подготовки к обучению в школе и успешности при систематическом обучении в ней особую значимость приобретают двигательно-координационные и связанные с ними способности, уровень развития которых во многом может определить успешность освоения детьми в дальнейшем школьном обучении основ математики, чтения, письма, построения логического мышления [4, 7].

Учитывая выше сказанное, нами была разработана и предложена модель программы подвижных игр, двигательных заданий и физических упражнений, проводимых с применением игрового метода, активно затрагивающих интеллектуальную сферу ребёнка. Поисковый педагогический эксперимент, в процессе которого были практически выявлены и определены сочетание двигательных заданий, физических упражнений и подвижных игр, возможности изменения условий их выполнения в сочетании с интеллектуальными заданиями, а так же предпочтения детей, позволил скорректировать модель программы. Следует отметить, что в основу отбора физических упражнений, подвижных игр и двигательных заданий были положены признаки направленности их воздействия на развитие умственных, двигательно-координационных и связанных с ними

способностей, определённого вида восприятия, возможность включения интеллектуальных заданий с постепенным усложнением, гибкость условий применения и выполнения двигательных заданий, подвижных игр и физических упражнений.

Модель программы подвижных игр и физических упражнений с интеллектуальными заданиями является дополнительной к содержанию образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье» примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Истоки», отвечающей Федеральным государственным требованиям к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Она состоит из четырёх блоков, каждый из которых, обладая общими признаками, имеет свою выраженную направленность на развитие определённого вида восприятия и координации. Блоки имеют различия по объёму содержания. Это связано с приоритетной направленностью анализатора для развития определённого вида восприятия, координационных и связанных с ними способностей.

1-й блок включает подвижные игры, физические упражнения, эстафеты преимущественной направленности на развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации.

2-й блок включает подвижные игры и физические упражнения преимущественной направленности на развитие слухового восприятия и слухо-моторной координации.

В 3-й блок включены подвижные игры и физические упражнения преимущественной направленности на развитие мелкой моторики рук и тактильного восприятия.

4-й блок включает игры и физические упражнения преимущественной направленности на развитие способности ориентировки в пространстве.

Включённые в модель программы игры высокой, средней и малой подвижности с логическими заданиями проводятся в различных частях физкультурного занятия в соответствии с методической целесообразностью, степенью интенсивности игры, программно-нормативными требованиями к структуре и методике проведения физкультурного занятия. Разнообразные движения, выполняемые детьми в процессе игровой деятельности, оказывают комплексное воздействие на развитие физических и психических способностей у детей, обогащают арсенал их двигательных умений и навыков, развивают способность восприятия.

Применение подвижных игр и физических упражнений, затрагивающих интеллектуальную сферу ребёнка, на занятиях по физической культуре осуществляется по следующей схеме:

1-е занятие: подвижные игры и физические упражнения преимущественной направленности на

развитие слухо-моторной координации, мелкой моторики рук или способности ориентировки в пространстве;

2-е занятие: подвижные игры и физические упражнения преимущественной направленности на развитие зрительно-моторной координации, мелкой моторики рук или способности ориентировки в пространстве;

3-е занятие: в комплексе подвижные игры и физические упражнения преимущественной направленности на развитие слухо-моторной и зрительно-моторной координации, мелкой моторики рук или способности ориентировки в пространстве. Комплексная двигательная разминка с включением различных видов ходьбы, бега, прыжков, заданий, направленных на развитие чувства ритма, внимания, памяти, выполняется на каждом занятии.

Модель программы была применена на практике в работе с детьми старшего дошкольного возраста 5-7 лет в рамках экспериментальной части нашего исследования. По итогам предварительного педагогического эксперимента был определён более высокий прирост показателей развития движений у испытуемых в экспериментальных группах по сравнению с приростами тех же показателей у испытуемых в контрольных группах. Как следует из данных таблиц 1 и 2, по тесту «Прыжок в длину с места» результат в контрольных группах у детей 5-6 лет в среднем составил $93,2 \pm 1,68$ см и $109,6 \pm 1,55$ см у детей 6-7 лет, в экспериментальных группах соответственно $99,4 \pm 1,09$ см и $112,6 \pm 1,62$ см. По тесту «Челночный бег 3х10 м» результат в экспериментальных группах у детей 5-6 лет составил $12,53 \pm 0,08$ секунд и $11,0 \pm 0,19$ секунд у детей 6-7 лет, в контрольных группах соответственно $12,73 \pm 0,11$ секунд и $11,37 \pm 0,13$ секунд. По тесту «Переключивание по одному двумя пальцами группы мелких предметов в коробку» с нормативными показателями справились 82% испытуемых в возрасте 6-7 лет в экспериментальной группе, где средний результат составил $19,84 \pm 0,44$ секунды и 56% испытуемых того же возраста в контрольной группе, где средний результат составил $21,91 \pm 0,45$ секунд. Положительная динамика прироста показателей развития движений, особенно по тестам, характеризующим уровень развития координационных способностей, даёт основания полагать о правильности направления пути нашего исследования.

Комплексное параллельное воздействие на развитие физических, психических и интеллектуальных способностей у детей старшего дошкольного возраста является одним из условий успешности их подготовки к обучению в школе и, в целом, улучшения состояния их здоровья.

Таблица 1

Динамика развития двигательных способностей за исследуемый период

Тест	Старший дошкольный возраст (6-7 лет)			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	В начале периода	По окончании периода	В начале периода.	По окончании периода
Бег 30м с высокого старта (сек)	7,34 ±0,05	7,00 ±0,05	7,29 ±0,40	7,21 ±0,05
Бег 90м (сек)	24,94 ±0,37	21,52 ±0,45	25,02 ±0,59	23,63 ±0,45
Бег 3x10м (сек)	11,89 ±0,20	11,00 ±0,19	11,91 ±0,17	11,37 ±0,13
Бег 10м с преодолением препятствий (сек)	5,97 ±0,05	5,54 ±0,05	5,95 ±0,05	5,72 ±0,04
Прыжок в длину с места (см)	107,60 ±2,10	112,60 ±1,62	106,20 ±2,12	109,60 ±1,55
Сохранение статического равновесия (сек)	27,70 ±0,52	39,40 ±1,51	27,70 ±0,55	33,20 ±1,54
Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	13,20 ±0,41	21,30 ±0,33	13,30 ±0,49	18,20 ±0,47
Бросок набивного мяча весом 1кг на дальность (см)	218,30 ±6,80	232,20 ±6,32	227,20 ±4,90	226,10 ±4,34
Подъём туловища в сед из положения, лёжа за 30 сек (кол-во раз)	13,50 ±0,50	14,80 ±0,55	13,90 ±0,60	14,40 ±0,50
Наклон туловища, сидя (см)	7,00 ±0,96	6,80 ±0,86	7,00 ±0,98	6,20 ±0,73
Перекладывание мелких предметов по одному двумя пальцами (сек)	24,10 ±0,22	19,84 ±0,44	23,9 ±0,24	21,91 ±0,45

Таблица 2

Динамика развития двигательных способностей за исследуемый период

Тест	Старший дошкольный возраст (5-6 лет)			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	В начале периода	По окончании периода	В начале периода	По окончании периода
Бег 30м с высокого старта (сек)	7,82 ±0,08	7,54 ±0,07	7,84 ±0,08	7,78 ±0,06
Бег 90м (сек)	28,86 ±0,60	28,17 ±0,42	28,78 ±0,4	28,41 ±0,34

Бег 3x10м (сек)	12,96 ±0,08	12,53 ±0,08	12,97 ±0,13	12,73 ±0,11
Бег 10м с преодолением препятствий (сек)	5,94 ±0,04	5,91 ±0,03	5,92 ±0,04	5,86 ±0,04
Прыжок в длину с места (см)	90,50 ±1,70	99,40 ±1,09	88,50 ±2,14	93,20 ±1,68
Сохранение статического равновесия (сек)	20,44 ±0,57	27,50 ±0,75	19,17 ±0,90	24,90 ±0,79
Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	14,89 ±0,46	18,30 ±0,46	15,06 ±0,66	15,40 ±0,51
Бросок набивного мяча весом 1кг на дальность (см)	182,20 ±3,86	205,00 ±8,06	175,00 ±4,34	186,70 ±4,39
Подъём туловища в сед из положения, лёжа за 30 сек (кол-во раз)	13,5 ±0,34	14,0 ±0,34	13,5 ±0,49	14,00 ±0,60
Наклон туловища, сидя (см)	6,50 ±0,72	6,90 ±0,58	6,20 ±0,90	6,70 ±0,71
Перекладывание мелких предметов по одному двумя пальцами (сек)	25,69 ±0,32	24,90 ±0,22	26,18 ±0,49	25,70 ±0,40

Литература:

1. Бададгулова Е. Дорога в школу / Е. Бададгулова // Обруч. - 2002. - №1. - С. 3-6.
2. Безруких, М. Ловкие пальчики / М. Безруких, Т. Филиппова // Мама, папа, я. - 2011. - №2. С. 22-23.
3. Губа, В.П. Основы двигательного развития детей дошкольного возраста : учеб.-метод. пособие / В.П. Губа, А.А. Солонкин. - М. : Физкультура и спорт, 2009. - 88с.
4. Дворкина, Н.И. Методика сопряжённого развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр : учебно-методическое пособие / Н.И. Дворкина. - М.: Советский спорт, 2005. - 184 с.
5. Доронина, Т.Н. Концепция организации, содержания и методического обеспечения подготовки детей к школе / Т.Н. Доронина // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - 2007. №1. - С. 4-15.
6. Дыбова Л.Н. Особенности физического воспитания детей с аллергическими заболеваниями / Л.Н. Дыбова, Н.В. Абуева, Л.В. Афанасьева // Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ. - 2012. - № 11. - С.15- 23.
7. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. - 336 с. - (Здоровьесберегающая педагогика).
8. Истоки: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. - 4-е изд., перераб. и доп. / Под ред. Л.А. Парамоновой. - М.: ТЦ Сфера, 2011. - 320 с.
9. Кудрявцев, В. Дошкольное и начальное школьное образование – единый развивающий мир / В. Кудрявцев // Дошкольное воспитание. - 2001. - № 6. - С. 58 – 72.
10. Майер, А.А. Модернизация дошкольного образования / А.А. Майер // Управление дошкольным образовательным учреждением. - 2004. - №2. - С. 16-20.

11. Методика подготовки детей к школе (упражнения, психологические тесты, основные требования) / Сост. Н.Г. Кувашова, Е.В. Нестерова. - Волгоград: Изд. «Учитель». - 2000.- 44 с.
12. Салова, М.Н. Рекомендации по оздоровлению и воспитанию детей, перенесших перинатальное поражение ЦНС / М.Н. Салова, Л.А. Жданова // Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ.- 2012. - № 7. - С45-55.
13. Современные проблемы охраны здоровья детей в дошкольных образовательных учреждениях // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 1-2 ноября 2011). - М.: Издатель НИЦД РАМН, 2011. - 256 с.
14. Технологии непрерывного образования в детском саду и школе: Методическое пособие / Под ред. Н.В. Микляевой. - М.: ТЦ Сфера, 2011. - 128 с. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
15. Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований: методическое пособие / Под общей ред. Микляевой Н.В. - М.: УЦ «Перспектива», 2011. - 152 с.

Bibliography:

1. Badadgulova, E. Road to school / E. Badadgulova / / Wrap. - 2002. - № 1. - С. 3 - 6.
2. Bezrukikh, M. Nimble fingers / M. Bezrukikh, T. Filippova // Mom, Dad, I do. - 2011. - № 2. - P. 22-23.
3. Guba, V.P. Fundamentals of motor development of preschool children: Textbook. - method. allowance / V.P. Guba, A.A. Solonkin. - Moscow: Physical Culture and Sports, 2009. - 88 p.
4. Dworkina, N.I. Adjoint technique of physical qualities and mental processes in children 3-6 years old on the basis of mobile games : Textbook / N.I. Dworkina. - Moscow: Soviet Sport, 2005. - 184 p.
5. Doronova, T.N. The concept of organization, content, and methodological support to prepare children for school / T.N. Dronova / / The directory of senior preschool teachers. - 2007. - № 1. - P. 4-15.

6. Dybova, L.N. Features of physical education of children with allergic diseases / L.N. Dybova, N.V. Abuyeva, L.V. Afanasieva // Medical care and catering in the DOW. - 2012. - № 11. - P.15-23
 7. Health-physical development: Developing movement program for children 5-6 years old: A guide for teachers of pre-school institutions. - M.: Humanity. ed. Center VLADOS, 2001. - 336 p. - (School health education).
 8. Origins: Example mainstream preschool education program. - 4 - ed., rev. and add. / Ed. L.A. Paramonova. - M.: TC Sphere, 2011. - 320 p.
 9. Kudryavtsev, V. Pre-school and primary school education - a single developing world / V. Kudryavtsev // Pre-school education. - 2001. - № 6. - P. 58 - 72.
 10. Meyer, A.A. Modernization of early childhood education / A.A. Mayer // Management pre-school educational institution. - 2004. - № 2. - P. 16-20.
 11. Methods of preparing children for school (exercise, psychological tests, the basic requirements) / Comp. N.G. Kuvashova, E.V. Nesterov. - Volgograd: Univ. "Teacher." - 2000. - 44 p.
 12. Salov, M.N. Recommendations to improve the health and education of children with perinatal CNS / M.N. Salov, L.A. Zhdanov // Health services and catering in the DOW. - 2012. - № 7. - P. 45-55.
 13. Modern problems of child health in preschool educational institutions // All-Russian scientific-practical conference with international participation (Moscow, November 1-2, 2011). - Moscow: Publisher NTSZD Medical Sciences, 2011. - 256 p.
 14. Technology continuing education in kindergarten and school: Tool / Ed. N.V. Miklyaeva. - M: TC Sphere, 2011. - 128 p. (Supplement to the «Management POC»).
 15. Physical well-being of kindergarten work in the context of the new federal requirements: Manual / General Ed. Miklyaeva N.V. - M.: EC «Perspective», 2011. - 152 p.
- Информация для связи с авторами:
Вайсвалавичене Валентина Юрьевна ,
e-mail: www65@mail.ru*

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ МОТИВЫ КАК СДЕРЖИВАЮЩИЙ КОМПОНЕНТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МУЖЧИН - ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА

Дрогомерецкий В.В., кандидат педагогических наук, старший преподаватель,

Третьяков А.А., кандидат педагогических наук, старший преподаватель

Мухин А.В., ассистент, соискатель

Белгородский государственный национальный исследовательский университет



Аннотация.

В статье освещаются результаты исследования мотивационных компонентов, влияющих на занятия физической культурой мужчин-преподавателей вуза. Рассматривается зависимость уровня реальной двигательной активности и потребности в занятиях физической культурой мужчин-преподавателей различных дисциплин вуза. Доказывается зависимость реальной двигательной активности от уровня отрицательных мотивов у мужчин-преподавателей.

Ключевые слова: потребность в занятиях физической культурой, реальная двигательная активность, отрицательные мотивы, мужчины-преподаватели вуза.

NEGATIVE MOTIVES AS A DETERRENT COMPONENT OF THE PHYSICAL ACTIVITY OF MATURE MEN, TEACHING IN THE UNIVERSITY

Drogomeretskiy V.V., Cand. Pedagog. Sci., Senior Lecturer

Tretyakov A.A., Candid. Pedagog. Sci., Senior Lecturer

Mukhin A.V., Assistant, Applicant

Belgorod state national research University

Abstract.

The article highlights the results of the study of motivational components influencing the physical culture men-teachers of the University. Considers the dependence of the level of real physical activity and need for employment by physical culture male teachers from various disciplines of the University. It is proved the dependence of the real physical activity from the level of negative motivation of male teachers.

Key words: the need for employment by physical culture, the real motive activity, negative motives, male teachers at the University.

Статья подготовлена по результатам работы по проекту №6.2093.2011 «Кинезиотерапия в системе оздоровления студентов вузов», выполняемому в рамках Государственного задания Минобрнауки России подведомственным вузам на выполнение НИОКР.

Физическому воспитанию взрослого населения уделяли большое внимание авторы наиболее известных учебных пособий по теории и методике физической культуры [1-2, 4-6]. В предлагаемой статье приводятся результаты применения методики А.Н. Николаева [3, С. 27] для изучения отношения мужчин зрелого возраста, преподающих в вузе, к занятиям физической культурой для поддержания должного уровня двигательной активности. Данная методика состоит из четырёх разделов: изучение потребности в занятиях физической культурой и спортом, изучение реальной активности, изучение мотивов

занятий физической культурой и спортом, изучение отрицательных мотивов, помех для занятий физической культурой и спортом.

В исследовании приняли участие преподаватели Белгородских вузов: НИУ «БелГУ», БУПК. Всего было опрошено 73 мужчины зрелого возраста, преподавателей физической культуры (ФК, $n=25$) и преподавателей различных дисциплин вуза (РД, $n=48$). При обработке анкет применялись методы статистики: χ^2 Пирсона, t -критерий Стьюдента. Корреляционный анализ использовался для определения силы связей между исследуемыми явлениями.

Таблица 1

Сравнение средних показателей индексов

показатели		преподаватели ФК		преподаватели РД		t	F	P
		$M \pm m$	σ	$M \pm m$	σ			
индексы	потребности	2,20 $\pm$ 0,18	0,83	1,94 $\pm$ 0,15	1,05	0,934528	1,27	
	активности	1,60 $\pm$ 0,22	1,19	1,11 $\pm$ 0,13	0,78	2,172625	1,53	?0,05
	мотивов	2,90 $\pm$ 0,14	0,46	2,70 $\pm$ 0,11	0,59	1,251559	1,28	
	отриц-х мотивов	1,90 $\pm$ 0,20	1,01	1,99 $\pm$ 0,12	0,68	-0,63249	1,49	

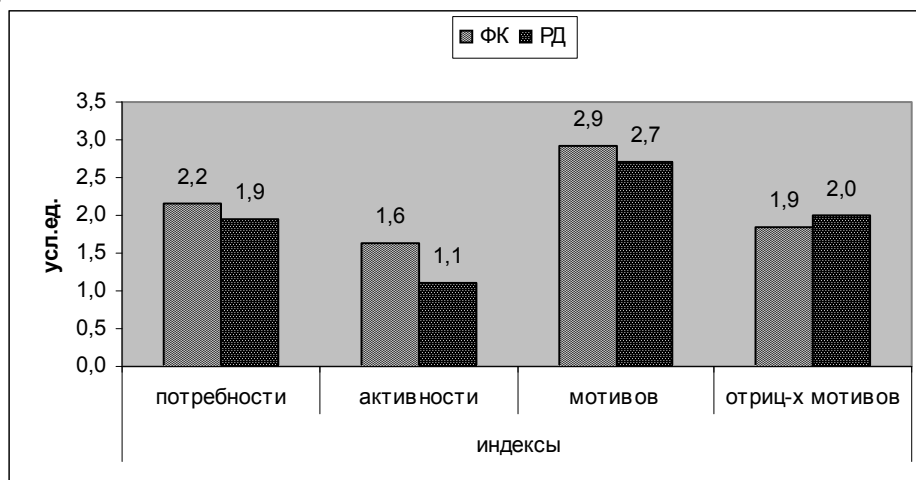


Рис. 1. Средние значения показателей индексов групп опрошенных преподавателей.

При вычислении средних показателей, представленных выше индексов (таблица 1, рис. 1), заметно преобладание преподавателей ФК в индексе потребности, индексе реальной активности и индексе мотивов. А у преподавателей РД отмечается более высокое среднее значение индекса отрицательных мотивов. Следует отметить, что индекс потребности у обеих групп на среднем уровне, но индекс активно-

сти не вышел за пределы низкого. Индекс мотивов у преподавателей ФК на высоком уровне, а у РД остался на среднем. Индекс отрицательных мотивов у обеих групп опрошенных также на уровне среднего. Обработка данных с помощью t -критерия Стьюдента выявила достоверные различия ($P<0,05$) в средних значениях индекса реальной активности между исследуемыми группами.

Корреляционная связь индексов преподавателей ФК и РД

Параметры	индекс активности		индекс мотивации		индекс отриц. Мотивов	
	ФК	РД	ФК	РД	ФК	РД
индекс потребности	0,58	0,59	0,39	0,49	0,48	0,42
индекс активности	XXX		0,59	0,47	0,14	0,30
индекс мотивации	XXX		XXX		-0,05	0,47

Анализируя данные корреляционного анализа вычисленных индексов у преподавателей факультета физической культуры (ФК) и преподавателей различных дисциплин (РД) (см. табл. 2), представляется очевидным, что наибольшая сила связи у преподавателей ФК обнаружена между показателями индексов реальной активности и мотивации ($r=0,59$) и индексов реальной активности и потребности ($r=0,58$). Эти цифры говорят о наличии связи средней силы между желанием заниматься физическими упражнениями и причинами, побуждающими к занятиям. Логичным также представляется зависимость между действительно выполняемой физической нагрузкой и желанием регулярно заниматься физическими упражнениями. Интересным выглядит тот факт, что между желанием заниматься (индекс потребности) и субъективными факторами, препятствующими поддержанию физической формы (индекс отрицательных мотивов) также выявлена связь средней силы, но с меньшим коэффициентом ($r=0,48$ у ФК, $r=0,42$ у РД). Следует отметить, что не обнаружено связи между индексом отрицательных мотивов и индексом мотивации у преподавателей ФК ($r=-0,05$), хотя у преподавателей РД наличествует связь средней силы ($r=0,47$). Это говорит о том, что в группе преподавателей ФК побуждающие факторы и демотивирующая сторона занимают независимые пространства ежедневной деятельности, а у преподавателей РД напротив взаимосвязаны довольно тесно. Видимо, именно отрицательные мотивы, таким образом, понижают реальную двигательную активность в обследованной группе мужчин-преподавателей РД.

Подводя итог проведённому исследованию отношения к физической культуре у двух групп мужчин зрелого возраста, преподающих дисциплину «физическая культура» и преподающих различные дисциплины в вузе можно заключить следующее:

- Значения индексов показывают, что у преподавателей дисциплины физическая культура выше потребность в занятиях физической культурой и сильнее мотивы для поддержания своей двигательной активности, чем у преподавателей различных дисциплин;

- Реальная физическая активность находится на достаточно низком уровне у всех групп респондентов, но у преподавателей различных дисциплин она достоверно ниже ($p<0,05$ по t-критерию Стьюдента);

- На мужчин-преподавателей различных дисциплин оказывают более значительное влияние такие

факторы, как усталость, нехватка времени, отсутствие желания заниматься, чем на преподавателей физической культуры ($p<0,05$ по χ^2 Пирсона). Это подтверждается и обнаруженной связью средней силы ($r=0,47$) между индексом мотивации и индексом отрицательных мотивов. У мужчин-преподавателей физической культуры такой связи не выявлено.

Литература:

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
2. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
3. Марищук, В.Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). – М., «Физкультура и спорт», 1976. – 304 с.
5. Харабуги, Г.Д. Теория и методика физического воспитания: учебник для техникумов физической культуры / Под ред. Харабуги Г.Д. – Изд. 2-е, дополн. – М., «Физкультура и спорт», 1974. – 320 с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 480 с.

Bibliography:

1. Kuramshin, J.F. Theory and Methodology of Physical Education: textbook / Ed. prof. U.F. Kuramshina. - 2nd ed., Rev. - Moscow: Soviet Sport, 2004. - 464 p.
2. Maksimenko, A.M. Theory and methods of physical culture: a textbook for schools of physical culture / A.M. Maksimenko. - 2nd ed, rev. and add. - Moscow: Physical Culture in 2009. - 496 p.
3. Marishchuk, V.L. Psychodiagnostics in sports: studies. manual for schools / V.L. Marishchuk, Y.M. Fornications, L.K. Serov. - M.: Education, 2005. - 349 p.
4. Matveyev, LP Theory and methods of physical education: textbook for institute for phys. Culture / Under the general editorship L.P. Matveev and A.D. Novikov. - Ed. 2nd, rev. and add. (In 2 Vols.) - M., «Sport», 1976. - 304 p.
5. Harabuga, G.D. Theory and methods of physical education: tutorial for College of Physical Education / Ed. Harabuga G.D. - Ed. 2nd, additional. - M., «Sport», 1974. - 320 p.
6. Holodov, J.K. Theory and methods of physical education and sports studies. benefits for the students. vyssh. Textbook. institutions / J.K. Holodov, V.S. Kuznetsov. - 4th ed., Sr. - Moscow: Publishing Center «The Academy», 2006. - 480 p.

Информация для связи с авторами:
Третьяков Андрей Александрович,
e-mail: tretiyakov@bsu.edu.ru

ВЛИЯНИЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПАРАМЕТРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ОБЪЕМ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ЧЕЛОВЕКА

Самсонова А.В. доктор педагогических наук, профессор

Барникова И.Э. кандидат педагогических наук, доцент

Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург



Аннотация.

Долгое время проблема гипертрофии скелетных мышц являлась предметом изучения анатомии и гистологии. В настоящее время назрела необходимость в формализации параметров, определяющих объем скелетных мышц, возрастание которых приводит к мышечной гипертрофии. **Результаты.** В статье рассмотрены четыре параметра, определяющие объем скелетных мышц человека: площадь поперечного сечения мышечного волокна (МВ), длина МВ, количество мышечных волокон, а также объем несократительной части мышцы. Мышечные волокна моделируются цилиндрами. Площадь основания цилиндра соответствует площади поперечного сечения МВ, а высота цилиндра — длине

МВ. Предложена формула, описывающая объем скелетной мышцы с использованием этих параметров. Описаны факторы, влияющие на каждый параметр. Дан анализ влияния силовой и гипертрофической силовой тренировок на параметры, определяющие объем скелетной мышцы. Показано, что под влиянием силовой и гипертрофической силовой тренировок происходят адаптационные изменения в площади поперечного сечения МВ, длине МВ и объеме несократительной части скелетной мышцы. Не доказано влияние силовой тренировки на увеличение количества мышечных волокон (гиперплазию мышечных волокон). Однако из-за большой вариативности количества мышечных волокон у людей в одной и той же мышце, для занятий атлетизмом необходимо отбирать спортсменов, имеющих мезоморфный тип телосложения, который характеризуется большим количеством мышечных волокон в скелетных мышцах. **Обсуждение и заключение.** Формализация понятий, определяющих объем скелетных мышц, позволяет выделить основные параметры, на которые воздействует силовая тренировка и целенаправленно на них влиять.

Ключевые слова: гипертрофия скелетных мышц человека, гипертрофия и гиперплазия мышечных волокон, силовая тренировка, атлетизм.

EFFECT OF STRENGTH TRAINING ON THE PARAMETERS WHICH DETERMINE THE VOLUME HUMAN SKELETAL MUSCLE

Samsonova A.V., Dr. Pedagog. Sci., Professor,

Barnikova I. E., Cand. Pedagog. Sci., Docent

National State University of physical culture, sport and health P.F. Lesgaft, St. Petersburg

Abstract.

For a long time the problem of skeletal muscle hypertrophy was the subject of a study in anatomy and histology. Currently, there is a need to formalize the parameters that determine the volume of skeletal muscle, which leads to a muscle hypertrophy. **Results.** In article considers four parameters which determine the volume of human skeletal muscle: cross-sectional area of muscle fiber (CF), the length of CF, the number of muscle fibers, as well as the volume non-contractile part of the muscle. Muscle fibers are modeled as cylinders. The basal area of the cylinder corresponds to the cross sectional area of CF and the height of the cylinder equal the length of the CF. A formula, describing the volume of skeletal muscle with the use of these parameters is offered. Factors influencing on every parameter are described. The analysis is given by the influence of workout in power and hypertrophy strength on the parameters that determine the volume of skeletal muscle. It is shown that under influence of workout in power and hypertrophy strength there are adaptation changes in the area of the cross-sectional area CF, CF length and volume non-contractile part of skeletal muscle.

Influence of the power training is not proven on the increase of amount of muscular fibers (hyperplasia of muscle fibers). However, because of the great variability of muscle fibers in the same muscle in humans, training for athleticism necessary to select athletes with mesomorphic body type, which is characterized by a large number of muscle fibers in skeletal muscle. **Discussion and conclusion.** Formalization of concepts that responsible for a volume of skeletal muscles, allows to identify the main parameters that are affected by strength training and purposefully to influence them.

Key words: Skeletal muscle, human skeletal muscle hypertrophy, muscle fiber hypertrophy and hyperplasia, strength training, athleticism, bodybuilding.

Введение

Под **гипертрофией скелетных мышц** понимается увеличение их объема или массы. В настоящей статье под гипертрофией понимается увеличение объема скелетных мышц. Долгое время гипертрофия скелетных мышц человека и механизмы, ее определяющие, оставались предметом изучения таких наук, как анатомия и гистология, в связи с этим, в основном использовался только описательный подход. В настоящее время гипертрофия скелетных мышц становится междисциплинарной проблемой, поэтому необходима формализация некоторых понятий, широко используемых в этой области.

Целью настоящего исследования является разработка подхода к формализации параметров, влияющих на объем скелетной мышцы человека.

Результаты. Известно, что скелетная мышца человека состоит из нескольких компонентов. Основным компонентом мышцы являются мышечные волокна, которые составляют приблизительно 85% от ее объема [14]. Этот компонент мышцы называют сократительным, так как сокращение мышечных волокон позволяет мышце изменять свою длину и перемещать звенья опорно-двигательного аппарата, осуществляя движение звеньев тела человека. Остальной объем мышцы занимают несократительные элементы (соединительно-тканые образования, кровеносные и лимфатические сосуды, нервы, тканевая жидкость и др.).

В первом приближении мышечное волокно может быть представлено в виде цилиндра. Так как объем цилиндра равен произведению площади его основания на высоту, то объем мышечного волокна (V_{mv}) будет равен произведению площади его поперечного сечения (S_{mv}) на его длину (l_{mv}) (1):

$$V_{mv} = S_{mv} \cdot l_{mv} \quad (1).$$

Если обозначить количество мышечных волокон в мышце через n_{mv} , то объем всей мышцы (V_m) можно выразить формулой (2):

$$V_m = S_{mv} \cdot l_{mv} \cdot n_{mv} + V_{nc} \quad (2),$$

где: V_{nc} — объем несократительной части мышцы (то есть тот объем, который занимают все компоненты мышцы, кроме мышечных волокон). Таким образом, можно выделить четыре параметра: площадь поперечного сечения мышечного волокна, длину мышечного волокна, количество мышечных волокон и объем несократительной части мышцы, возрастание которых позволит увеличить объем мышцы, то есть будет иметь место ее гипертрофия.

1. Площадь поперечного сечения мышечного волокна (S_{mv}) является основным параметром, влияющим на увеличение объема скелетной мышцы. Показано [9], что между площадью поперечного сечения МВ и площадью поперечного сечения двуглавой мышцы плеча существует высокая положительная корреляция ($r=0,75$ $p \leq 0,05$). То есть, чем больше площадь поперечного сечения МВ, тем больше площадь поперечного сечения всей мышцы.

Площадь поперечного сечения мышечных волокон варьирует от нескольких десятков мкм^2 до десятков тысяч мкм^2 [9]. Такая вариативность этого параметра вызвана постоянным обновлением мышечных волокон в скелетной мышце и появлением новых мышечных волокон, имеющих незначительную площадь поперечного сечения.

На значение площади поперечного сечения МВ влияют: пол, стаж занятий силовой тренировкой, а также тип мышечных волокон.

Влияние пола. У мужчин, не занимающихся спортом, площадь поперечного сечения мышечных волокон в среднем больше, чем у женщин (табл.1). При этом у мужчин вариативность площади поперечного сечения МВ значительно больше, чем у женщин.

Таблица 1

Средняя площадь поперечного сечения мышечных волокон двуглавой мышцы плеча S_{mv} у не тренирующихся мужчин и женщин

Автор, год	Пол	N	$S_{mv}, \text{мкм}^2$
J.D. MacDougall et al., 1984 [14]	м	13	6700±196
D.J. Sale et al., 1987 [16]		13	6248±359
G.E. MacCall et al., 1996 [13]		12	5348±1104
D.J. Sale et al., 1987 [16]	ж	8	4112±232

Влияние силовой тренировки. Доказано, что силовая тренировка и ее разновидность — гипертрофическая силовая тренировка существенно влияют на увеличение площади поперечного сечения мышечного волокна. Под воздействием силовой тренировки этот параметр может увеличиться *более чем в полтора раза*. Исследованиями J.D. MacDougall et al. [14] показано, что средние значения площади поперечного сечения мышечного волокна двуглавой мышцы плеча у нетренирующихся мужчин составляют 6700 мкм², а у элитных бодибилдеров — 10500 мкм² и более.

Влияние типа МВ. Известно, что скелетные мышцы человека являются смешанными и состоят из МВ различных типов. МВ I типа являются медленными, устойчивыми к утомлению, МВ II типа — быстрые и сильные. Установлено, что площадь поперечного сечения мышечных волокон II типа больше, чем I типа [17, 9, 13]. Так, по данным G.E. MacCall et al. [13] у мужчин не занимающихся физической культурой и спортом, площадь поперечного сечения МВ I типа составляет 4200 мкм², а МВ II типа — 6400 мкм². Из этого следует, что для занятий атлетизмом необходимо отбирать спортсменов, имеющих большое количество МВ II типа.

2. Длина мышечных волокон (мв) в скелетных мышцах человека сильно варьирует и во многом определяется типом мышцы. Так, в тонкой мышце, обладающей параллельным ходом пучков мышечных волокон, длина мышечного волокна равна 26,4 см, а в латеральной широкой мышце бедра (перистой) — 7,2 см. В медиальной головке икроножной мышцы длина мышечных волокон равна 3,7 см, латеральной — 5,5 см. У камбаловидной мышцы, имеющей самый большой угол перистости (27 град.), длина мышечных волокон составляет 2,5 см [8].

Исследования показывают, что различные методы силовой тренировки способны по-разному воздействовать на длину мышечных волокон. Так, под воздействием силовой тренировки с использованием изометрического режима происходит долговременная адаптация, при этом длина мышечного волокна укорачивается, а длина сухожилия удлиняется. Наоборот, динамический режим сокращения мышц (преодолевающий или уступающий) способствуют долговременному увеличению длины мышечных волокон и долговременному уменьшению длины сухожильной части мышцы [2]. Следовательно, использование динамического режима мышечного сокращения может привести к дополнительному возрастанию объема скелетных мышц за счет увеличения длины мышечных волокон. Напротив, использование в тренировке преимущественно статического режима работы мышц может привести к небольшому уменьшению их объема из-за укорочения длины мышечных волокон.

Один из методов тренировки бодибилдеров — «флашинг» приводит к временной гипертрофии мышцы. Увеличение объема мышцы происходит из-

за возрастания объема мышечных волокон, вследствие увеличения содержания в них воды [10].

3. Количество мышечных волокон (n/a). В скелетных мышцах человека насчитывается от нескольких десятков тысяч до миллиона мышечных волокон. Так, в прямой мышце бедра содержится около 30 тысяч мышечных волокон, а в икроножной — более миллиона [3]. Количество МВ в скелетных мышцах человека задается генетически [6, 3]. Как и площадь поперечного сечения мышечного волокна, у людей этот параметр очень сильно варьирует. Например, количество мышечных волокон в двуглавой мышце плеча может изменяться от 172 тыс. до 418 тыс. [14], то есть более, чем в два раза. Естественно, что объем мышцы у людей, имеющих большое количество мышечных волокон, будет большим. В связи с этим, для занятий атлетизмом нужно отбирать спортсменов, имеющих большое количество мышечных волокон. Чаще всего это люди, относящиеся к мезоморфному типу телосложения. У представителей этого соматотипа абсолютная масса мышц больше, чем у эндоморфов и эктоморфов. Поэтому мезоморфы характеризуются высокими значениями максимальной силы мышц, а также значениями силовой выносливости в диапазоне 30-75% от максимума [7]. По внешнему виду они отличаются мускулатурой, которая от природы сильна и заметна, и почти полным отсутствием жира, крепким туловищем, объемными мышцами. Стюарт МакРоберт [4] относит показатель, характеризующий количество волокон в скелетных мышцах человека, к одному из важнейших показателей генетической одаренности бодибилдера.

Феномен увеличения количества мышечных волокон в скелетной мышце получил название **гиперплазия**. Существуют противоречивые мнения о влиянии силовой тренировки на гиперплазию мышечных волокон [15]. Доказано, что у животных под воздействием тренировки силовой направленности наблюдается гиперплазия мышечных волокон [1, 12, 11]. Однако достоверных доказательств гиперплазии мышечных волокон у человека до сих пор не получено [14, 3].

4. Объем несократительной части мышцы (нс). Объем, занимаемый соединительными тканями и другими несократительными компонентами мышцы составляет приблизительно 15% от общего объема мышцы [14]. Этот параметр мышцы также можно увеличить. Показано, что силовая тренировка приводит к увеличению количества капилляров, окружающих мышечные волокна, что способствует увеличению параметра. Кроме того, некоторые бодибилдеры для увеличения объема скелетных мышц вводят в них определенные препараты, например, синтол [5]. Введение большого количества этих препаратов, также увеличивает объем несократительной части мышцы.

Таким образом, существующие в настоящее время методы силовой тренировки позволяют целенаправленно воздействовать на три из четырех па-

раметров, определяющих объем скелетной мышцы: площадь поперечного сечения мышечного волокна, длину мышечного волокна и объем несократительной части мышцы. Влияние силовой тренировки на увеличение количества мышечных волокон не доказано. Однако возможен отбор спортсменов, имеющих большое количество МВ. Такими спортсменами являются люди, имеющие мезоморфный тип телосложения.

Обсуждение и заключение. В настоящей статье сделана попытка формализовать некоторые понятия, используемые для описания объема скелетных мышц человека. Это позволяет выделить основные параметры, на которые воздействует силовая тренировка и описать их адаптивные изменения. Более четкое обозначение получает понятие гиперплазии мышечных волокон.

Литература:

1. Гудзь, П.З. О морфологических изменениях скелетных мышц в условиях повышенной и пониженной физической деятельности организма животных / П.З. Гудзь // Теория и практика физической культуры. - 1963. - № 11. - С. 39-43.
2. Козлов, В.И. Основы спортивной морфологии: учебное пособие для ин-тов физической культуры / В.И. Козлов, А.А. Гладышева. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 103 с.
3. МакКомас, А. Дж. Скелетные мышцы. Строение и функции / А. Дж. Мак-Комас. - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 407 с.
4. МакРоберт, С. Дума! Бодибилдинг без стероидов / С. МакРоберт. - М.: Уайлер спорт, 1997. - 223 с.
5. Петров, М.Н. Бодибилдинг: новые методы тренинга / М.Н. Петров. - Минск: Харвест, 2009. - 240 с. ил.
6. Хартманн, Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманн, Х. Тюнеманн. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 335 с.
7. Шутов, К.Ф. Развитие силовой выносливости культуристов 16 - 18 лет с учетом их морфологических особенностей: Автореф. дис... канд. пед. наук / К.Ф. Шутов. - СПб, 1997. - 24 с.
8. Энока, Р. Основы кинезиологии / Р. Энока. - Киев: Олимпийская литература, 1998. - 399 с.
9. Alway, S.E. Contrasts in muscle and myofibers of elite male and female bodybuilders / S.E. Alway, W.H. Grumbt, W.J. Gonyea, J. Stray-Gundersen // Journal of Applied Physiology, 1989. - V. 67. - P. 24-31.
10. Fleck, S.L. Designing Resistance Training Programs / S.L. Fleck, W.J. Kraemer. - 2004: Human Kinetics. - 337 p.
11. Gollnick, P.D. Muscular enlargement and number fibers in skeletal muscles of rats / P.D. Gollnick, B.F. Timson, R.L. Moore, M. Riedy // Journal of Applied Physiology, 1981. - V. 50. - № 5. - P. 936-943
12. Gonyea, W. Skeletal muscle fiber splitting induced by weight-lifting exercise in cats / W. Gonyea, G.C. Ericson,

- F. Bonde-Petersen // Acta Physiologica Scandinavica, 1977. - V. 99. - N.1. - P. 105-109.
13. MacCall, G.E. Muscle fiber hypertrophy, hyperplasia and capillary density in college men after resistance training / G.E. MacCall, W.C. Byrnes, A. Dickinson, P.M. Pattany, S.J. Fleck // Journal of Applied Physiology, 1996. - V. 81. - № 5. - P. 2004-2012.
14. MacDougall, J.D. Muscle fiber number in biceps brachii in bodybuilders and control subjects / J.D. MacDougall, D.G. Sale, S.E. Alway, J.R. Sutton // Journal of Applied Physiology, 1984. - V 57. - № 5. - P. 1399-1403.
15. Reggianni, C. Hyperplasia in Exercise-Induced Muscle Growth? / C. Reggianni, T. Kronnie // Basic Applied Myology, 1999. - V.9. - N 6. - P. 289-292.
16. Sale, D.J. Voluntary strength and muscle characteristics in untrained men and women and male bodybuilders / D.J. Sale, J.D. MacDougall, S.E. Alway, J.R. Sutton // Journal of Applied Physiology, 1987. - V.62. - № 5. - P. 1786-1793.
17. Tesch, P.A. Muscle fiber types and size in trained and untrained muscles of elite athletes / P.A. Tesch, J. Karlsson // Journal of Applied Physiology, 1985. - V. 59. - N.6. - P. 1716-1720.

Bibliography:

1. Gudzy, P.Z. About morphological changes of skeletal muscles in the conditions of the increased and lowered physical activity of an organism of animals / P.Z. Gudzy // Theory and practice of physical culture. - 1963. - № 11. - P. 39-43.
2. Kozlov, V.I. Osnovy of sports morphology: the manual for in-tov physical culture / V.I. Kozlov, A.A. Gladysheva. - M: Physical culture and sports, 1977. - 103 p.
3. MacComas, A.J. Skeletal muscles. Structure and functions / A.J. MacComas. - Kiev: Olympic literature, 2001. - 407 p.
4. MacRobert, S. Think! Bodybuilding without steroids / S. MacRobert. - M: Uayler sports, 1997. - 223 p.
5. Petrov, M.N. Bodibilding: new methods of training / M. N. Petrov. - Minsk: Harvest, 2009. - 240 pt.
6. Hartmann, Y. Modern power training / Y. Hartmann, X. Tunemann. - Berlin: Sportferlag, 1988. - 335 p.
7. Shutov, K.F. The development of strength endurance bodybuilders 16 - 18 years based on their morphological features: Author. dis ... cand. pedagog. sci. / K.F. Shutov. - St. Petersburg, 1997. - 24 p.
8. Enoka, R. Neuromechanical Basis of kinesiology / R. Enoka. - Kiev: Olimpiyskaya literatura, 1998. - 399 p.

*Информация для связи с авторами:
Самсонова Алла Владимировна,
e-mail: alla_samsonova@rambler.ru
Барникова Ирина Эдуардовна,
e-mail: barnikova@hotmail.com*

К ПРОБЛЕМЕ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ УСПЕШНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Воронов В.М., Заслуженный тренер России, заслуженный работник по физической культуре Российской Федерации

Спортивный клуб имени Александра Невского ОЭМК (г. Старый Оскол)

Горелов А.А., доктор педагогических наук, профессор

Институт социализации и образования Российской академии образования



Аннотация.

Прогнозирование успешности спортсменов, ранее специализирующихся в боксе, кикбоксинге, тхэквондо, дзюдо, самбо и перешедшие в смешанные единоборства, должно осуществляться на основе информационных индикаторов, указывающих на способности спортсменов к быстрому освоению двигательных действий, которые ранее не проявлялись в их спортивной карьере. Для представителей единоборств с ударными приемами и действиями это будет бросковая техника, захваты и болевые приёмы. Для дзюдоистов, борцов различных стилей, самбистов — это способность быстрого освоения различными ударами руками и ногами.

Ключевые слова: прогнозирование успешности, смешанные единоборства, ведущие двигательные качества, психофизиологические возможности.

TO THE PROBLEM OF PREDICTING THE SUCCESS OF ATHLETES IN MIXED MARTIAL ARTS

Voronov V.M., honoured coach of Russia, honoured worker of physical culture Russian Federation
Sports Club named after Alexander Nevsky OEMK (Stary Oskol)

Gorelov A.A., Doc. Pedagog. Sci., Professor

Institute of socialization and education of the Russian Academy of education

Abstract.

Prediction of athletes success, who previously specializing in boxing, kickboxing, taekwondo, judo, Sambo and mixed martial arts, to be carried out on the basis of information indicators pointing to the ability of athletes to a rapid development of motor actions not previously exhibited in their sports career. For the martial arts with percussion techniques and actions it will be throwing, grappling and painful methods. For the judokas, wrestlers of various styles, Sambo is the ability to quickly develop a variety of punches and kicks.

Key words: prediction of success, mixed martial arts, the leading motor quality, physiological features.

Современный спорт высших достижений характеризуется неуклонным ростом конкурентной борьбы на фоне низкой эффективности прогнозных решений об успешности соревновательной деятельности спортсменов.

Увеличение роста, в последние годы, исследование в рамках проблемы прогнозирования индивидуальной успешности в спортивной деятельности, свидетельствует о высокой значимости профессионально-психологического отбора и целенаправленной спортивной ориентации современной молодежи. Новое осмысление получили представления о целях и уровнях прогнозирования, его основных этапах и стадиях, методах моделирования и экстраполяции,

сформулированные ещё в конце прошлого века известными отечественными учёными В.И. Баландиным с соавт.[5], Л.А. Веднер-Дубровиным с соавт. [6], В.М. Волковым и В.П. Филиным [7], В.А. Лисичкиным [8], В.Л. Марищуком [9], В.Н. Платоновым [10], В.А. Плахтиенко [11] и др. При этом, получаемые современные экспериментальные данные, ложатся в основу конструирования структуры и подбора средств учебно-тренировочного процесса, его рационального планирования, разработки алгоритмов управленческих решений в стратегии и тактике подготовки спортсменов к соревновательной деятельности.

Вместе с тем началось интенсивное развитие новых видов спорта, завоевавших огромную попу-

лярность среди молодёжи различных стран мира, но у которых ещё недостаточно полно сформирована база научного прогнозирования, ориентации и отбора, желающих ими заниматься. К одному из таких видов спорта относится смешанные единоборства, несомненными лидерами которого безусловно являются Российские спортсмены. Всему Миру известны имена братьев Фёдора и Александра Емельяненко, Александра Поветкина и др., завоевавших славу отечественной школы спортивных единоборств. В тоже время, эффективность прогноза и отбора спортсменов для занятий смешанными единоборствами ещё далека от запросов практики. По нашим наблюдениям, отсев, в спортивных секциях Спортивного клуба им. Александра Невского г. Старый Оскол, после первого года обучения достигает 90%. При этом, точность прогнозов варьируется в пределах от 40 до 90 % и в среднем находится на уровне 40-50%.

Аналитические исследования В.А. Таймазова и С.Е. Бакулева [3,12,13], касающиеся вопросов успешности прогнозирования технико-тактических действий в различных видах единоборств показали, что большинство выполненных работ, выполненных в этом направлении, страдают отсутствием учёта мультифакторной сущности спортивной специализации. Выбор селекционных критериев ограничивается возможностями одной научной дисциплины, а спектр исследуемых индикаторов является сравнительно узким. Авторы выделяют также тот факт, что разработки общих модельных характеристик (как для юных, так и для ведущих спортсменов в избранном виде спортивных единоборств) не отражают специфического разнообразия организма отдельного спортсмена, особенностей его задатков, реализуемых в процессе тренировки, а также индивидуальных темпов развития единоборцев. Это в свою очередь сказывается на низкой эффективности предсказаний неперспективности отдельных спортсменов и в конечном итоге приводит к потере спортивных талантов.

Если говорить о смешанных единоборствах, то можно с уверенностью констатировать, что в данном виде спорта вообще отсутствуют какие-либо научные разработки, касающиеся данной проблемы. Достаточно глубокий анализ научных работ, выполненных за последние 20 лет, не выявил каких-либо научно обоснованных рекомендаций по прогнозированию успешности спортсменов именно в смешанных единоборствах. Это и определило необходимость научного поиска реализации данной проблемы в системе многолетней тренировки единоборцев данного профиля.

Сформулированное нами предположение о необходимости подбора определённых индикаторов, позволяющих характеризовать индивидуальную способность единоборца к быстрой реализации своих потенциальных возможностей как в ударной технике, характерной для бокса, кикбоксинга, тхэквондо, так и в бросковой технике, захватах и болевых приёмах, характерных для борьбы самбо будут способ-

ствовать успешному прогнозированию успешности спортсмена в соревновательной деятельности. Это также позволит эффективно проводить селективную работу по адекватному пролонгированному профессионально-психологическому отбору, существенно повысить рентабельность работы тренера, сохранить здоровье обучаемых.

Подтверждение выдвинутого предположения осуществлялось через постановку цели — «создать эффективную систему прогнозирования индивидуальной успешности соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в смешанных единоборствах» и её достижение её через решение следующих научных задач:

1. На основании теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы выявить современное состояние проблемы прогнозирования индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев.

2. Изучить перспективность различных подходов к прогнозированию успешности к соревновательной деятельности представителей различных видов спортивных единоборств.

3. Экспериментально обосновать применение способов прогнозирования, а также психофизиологические критерии и индикаторы предрасположенности спортсмена к смешанным единоборствам.

В ходе решения первой задачи было выявлено, что в теории и практике подготовки спортсменов — единоборцев, прогнозирование индивидуальной успешности осуществляется в основном на основе индивидуально-типологических параметров, морфофункциональных показателей и результативности спортивной деятельности. В последнее десятилетие выполнено ряд экспериментальных исследований по прогнозированию индивидуальной успешности боксёров, кикбоксёров и тхэквондистов на основе генетических факторов тренируемости спортсменов. В то же время в доступной нам литературе мы не обнаружили научно обоснованных рекомендаций по прогнозированию индивидуальной успешности спортсменов, специализирующихся в смешанных единоборствах.

Проведённые нами лонгитюдные (более 10 лет) наблюдения достаточно большой выборки (более 300 человек) спортсменов, специализирующихся в смешанных единоборствах позволили констатировать следующее. Для спортсменов, пришедших в смешанные единоборства из бокса, кикбоксинга и тхэквондо характерно оперирование в схватках ударными действиями и достаточно медленное освоение в тренировочном процессе бросковой техникой, захватами и болевыми приёмами. В тоже время для дзюдоистов и самбистов, начавших специализироваться в смешанных единоборствах, наоборот предпочтение в соревновательных схватках отдаётся именно бросковой технике, болевым приёмам и захватам, а удары руками и ногами в большинстве случаев не являются эффективными. При этом, нами было сде-

лено заключение о том, что те спортсмены, которые быстро осваивают те, не свойственный для их «родного» вида единоборств, двигательные действия, более успешно продвигаются по карьерной лестнице спортивного мастерства смешанных единоборств. Это в свою очередь обуславливает и направленность научного поиска на выявление тех индикаторов, по которым можно судить о способности борца, самбиста, дзюдоиста быстро осваивать и применять в соревновательной деятельности удары руками и ногами и боксёров, кикбоксёров и тхэквондистов — бросковую технику, захваты и болевые приёмы.

При решении второй задачи было выявлено, что смешанных единоборств характерна высокая значимость таких качеств как быстрота двигательных актов, скоростно-силовые возможности, скоростная выносливость. Было также выявлено, что для спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами, огромное значение имеет высокая активность мозговых и сенсомоторных реакций. Ведущими же психофизиологическими качествами являются те из них, которые характеризуются латентным периодом глазодвигательной реакции, реакцией на движущийся объект, способностью быстро менять структуру двигательных актов, а также широкими возможностями функций внимания к быстрому переключению и распределению. Кроме этого, было выявлено, что скорость тренируемости детерминируется такими независимыми факторами, как степень адаптационных изменений в организме спортсмена, возникающим под влиянием тренировочных нагрузок и их скоростью. В.А. Таймазов и С.Е. Бакулев [12, 13], в этом плане выделяют высокую и быструю, высокую и медленную, низкую и быструю, низкую и медленную разновидности тренируемости. Причём, по их мнению, наибольшая эффективность тренировочного процесса в единоборствах определяется высокой и быстрой тренируемостью.

Для подтверждения данных В.А. Таймазова и С.Е. Бакулева относительно тренировочного процесса в смешанных единоборствах был проведён анализ анкетных данных и соответствующих справочных материалов по присвоению спортивных разрядов и званий. Результаты этого анализа показали, что быстро тренируемые боксёры, имеющие квалификацию 1-го спортивного разряда, достигают такого же уровня в смешанных единоборствах через 2-3 года, медленно тренируемые — через 3-4 года. Аналогично, для быстро тренируемых кикбоксёров необходимо не менее полутора лет для достижения уровня 1-го разряда в смешанных единоборствах, а для медленно тренируемых не менее двух с половиной лет. Для быстро тренируемых дзюдоистов и самбистов характерна более быстрая адаптация к смешанным единоборствам. Спортсмены, имеющие 1-й спортивный разряд, начинают эффективно бороться на этом же уровне в смешанных единоборствах уже через год специальной подготовки. Для медленно тренируемых единоборцев требуется 2-3 года.

По данным С.Е. Бакулева [1, 2, 4] достаточно объективными признаками быстроты тренируемости для большинства единоборцев с ударной техникой являются устойчивость к гипоксии и гиперкапнии, функциональная асимметрия в виде доминирования правой руки, правой ноги и правого глаза.

Проведённые нами исследования по задержке дыхания на вдохе и выдохе на спортсменах, специализирующихся в смешанных единоборствах показали, что единоборцы с быстрой тренированностью обладают достоверно большей устойчивостью к гипоксии и гиперкапнии по сравнению с медленно тренируемыми. Для этой же категории спортсменов характерно отсутствие доминирования правой и левой руки (ноги), правого и левого глаза.

Полученные нами результаты и их интерпретация легли в основу разработки комплекса индикаторов для проведения отбора в смешанные единоборства, а также прогнозирования успешности соревновательной деятельности в данном виде спорта, который в ходе решения третьей задачи был представлен в виде последовательного решения частных задач по следующему алгоритму:

- выявление быстро и медленно-тренируемых спортсменов из числа единоборцев, специализирующихся в боксе, кикбоксинге, тхэквонда, дзюдо и самбо;
- определение уровня аэробных и анаэробных возможностей организма;
- исследование моторной функциональной асимметрии;
- изучение сенсорных возможностей;
- выявление уровня развития двигательных способностей и определения ведущих физических качеств;
- исследование индивидуального профиля асимметрии;
- определение психофизиологических возможностей спортсмена (переключение и распределение внимания в условиях интенсивной двигательной деятельности, деятельность периферического зрения в условиях интенсивной двигательной деятельности, способность быстро изменять структуру двигательных актов);
- изучение волевой сферы единоборцев.

Кроме этого, результаты наших исследований, нашли подтверждения данным В.А. Таймазова и С.Е. Бакулева [12, 13] о социально-педагогических и личностных факторах, влияющих на проявление прогностических способностей по смешанным единоборствам. К ним можно отнести: возраст и стаж тренерской работы; уровень профессионального образования; личную интуицию; педагогический опыт; особенности восприятия и понимания цели спортсмена; самоконтроль; стиль влияния на личность спортсмена; переживаемое психическое состояние. А так же необходимости учёта стиля руководства тренировочным процессом тренером.

Уровень способности к прогнозированию у категоричных тренеров, пользующихся авторитарным стилем руководства гораздо ниже, чем у тренеров, практикующим демократический стиль руководства.

Гибкость общения с подопечными и способность прогнозирования их поведения в тренировочной и соревновательной обстановке, имеет достоверную связь с психолого-педагогической грамотностью тренера, его умением учитывать в своей практической деятельности индивидуальные особенности личности тренера.

Проводимые нами многолетние исследования и использование их в собственной тренерской практике позволили нам подготовить чемпионов мира в лице Ф. Емельяненко, чемпионов Европы и других престижных международных соревнований.

Литература:

1. Бакулев, С.Е. Генетические подходы к проблеме прогнозирования успешности спортсменов: монография / С.Е. Бакулев. - СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. - СПб.: 2001 – 200 с.
2. Бакулев, С.Е. Генеалогические аспекты прогнозирования быстроты тренируемости единоборцев / С.Е. Бакулев // Теория и практика физической культуры». 2006. - №10. - С. 30-31.
3. Бакулев, С.Е. Повышение эффективности прогнозирования успешности спортсменов единоборцев с учетом генетических основ родовой, межвидовой и внутриродовой ориентации / С.Е. Бакулев, В.А. Таймазов, В.А. Чистяков // Вестник спортивной науки. – 2011. – №2. – С.35-39.
4. Бакулев, С.Е. Прогнозирование индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических факторов тренируемости: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Сергей Евгеньевич Бакулев. – Санкт-Петербург, 2012.
5. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 139 с.
6. Вейднер-Дубровин, Л.А. Теория и практика спорта в Советской Армии и Военно-Морском Флоте: учебник для слушателей ГПТВК института / Л.А. Вейднер-Дубровин, В.И. Баландин, В.А. Плахтиенко и др. – Л.: ВДКИФК, 1984. – 335 с.
7. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
8. Лисичкин, В.А. Теория и практика прогностики / В.А. Лисичкин. – М.: Наука, 1972. – 270 с.
9. Марищук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук. – М.: Просвещение, 1980. – 340 с.
10. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов олимпийского спорта: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 780 с.
11. Плахтиенко, В.А. Методологические основы прогнозирования надёжности спортивной деятельности / В.А. Плахтиенко // Теории и практика физической культуры – 1988. - №11. – С.49-52
12. Таймазов, В.А. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности спортсменов с учетом генетических основ тренируемости / В.А. Таймазов,

С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2005. – Вып. 18. - С.81-91.

13. Таймазов, В.А., Значение функциональной асимметрии как генетического маркера спортивных способностей боксера / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2006. – Вып. 22. - С.72-76.

Bibliography:

1. Bakulev, S. E. Genetic approaches to predicting the success of athletes: monograph / S.E. Bakulev. - SPbGAFK P.f. Lesgaft. - St. Petersburg: 2001-200 p.
2. Bakulev, S. E. Genealogical aspects of forecasting speed martial artists training / S.E. Bakulev // Theory and practice of physical education. - 2006.-№ 10. – P. 30-31.
3. Bakulev, S. E. Improved prediction of the success of the athletes with the genetic bases of martial artists generic, interspecific and in kind orientation / S.E. Bakulev, V.A. Taymazov, V.A. Chistyakov // Journal of sports science. - 2011. – №2. - P. 35-39.
4. Bakulev, S. E. Forecasting the success of individual athletes, martial artists, taking into account genetic factors of training: dis. ... dr. pedagog. sci.: 13.00.04 / Sergej Evgenevich Bakulev. - Saint-Petersburg, 2012.
5. Balandin, V.I. Prediction in sports / V. I. Balandin, Y.M. Bludov, V.A. Plahtienko. - Moscow: fizkultura I sport, 1986. -139 p.
6. Vejdner-Dubrovin, L.A. Sports theory and practice in the Soviet army and Navy: a textbook for students of the GPTVK Institute / L.A. Vejdner-Dubrovin, V.I. Balandin, V.A. Plahtienko and others. - Leningrad: VDKIFK, 1984. -335 p.
7. Volkov, V. M. Selection of Sports / V.M. Volkov, V.P. Filin. - Moscow: fizkultura I sport, 1983. -176 p.
8. Lisichkin, V.A. Theory and practice of the foresight activities / V.A. Lisichkin. - Moscow: Nauka, 1972. -270 p.
9. Marishuk, V.L. Psychodiagnostic methods in sport / V.L. Marishuk. - M: Prosveshenie, 1980. - 340 p.
10. Platonov, V.N. General theory training athletes the Olympic sport: a textbook for students of physical education and sport / V.N. Platonov. - Kiev: Olympic literature, 1997. -780 p.
11. Plahtienko, V.A. Methodological bases of forecasting the reliability of sports activities / V.A. Plahtienko // Theory and practice of physical education, 1988. - № 11. - P. 49-52.
12. Taymazov, V.A. Predicting the success of competitive activity of athletes given the genetic bases of the result of the workout / V.A. Taymazov, S.E. Bakulev // Uchenie zapiski P.F. Lesgaft University. - 2005. - Iss. 18.- P. 81-91.
13. Taymazov, V.A. The functional asymmetry as a genetic marker of the boxer's athletic ability / V.A. Taymazov, S.E. Bakulev // Uchenie zapiski P.f. Lesgaft University. -2006. - Iss. 22.- P. 72-76.

Информация для связи с авторами:
Горелов Александр Александрович,
e-mail: alexagorr@yandex.ru

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИ ВЫДЕЛЕНИИ БАЗОВЫХ И ОПОРНЫХ ВИДОВ СПОРТА В РЕГИОНЕ

Близневский А. Ю., профессор, кандидат педагогических наук

Близневская В. С., профессор, доктор педагогических наук

Институт физической культуры, спорта и туризма СФУ



Аннотация.

В статье представлено разработанное и внедренное в деятельность органов управления физической культуры и спорта Красноярского края положение о рейтинге членов сборных команд субъекта РФ, позволяющее повысить эффективность системы государственной поддержки спорта высших достижений и учитывающие перспективу спортивного резерва региона. На основе разработанного документа удалось объективно выделить, наряду с базовыми, опорные виды спорта для края. Приводятся сравнительные статистические показатели уровня мастерства спортсменов субъектов РФ Сибирского федерального округа.

Ключевые слова: сборные команды субъектов РФ, базовые и опорные виды спорта для регионов, положение

о рейтинге спортсменов сборных команд.

INCREASE OF EFFICIENCY IN ACCENTUATION OF BASIC AND SUPPORTING SPORTS IN THE REGION

Bliznevskij A. Yu., Cand. Pedagog. Sci., Professor

Bliznevskaya V. S., Dr. Pedagog. Sci. Professor,

Institute of physical culture, sport and tourism of FMS

Abstract.

The article presents the position of the ranking members of national teams of the subject of the Russian Federation developed and implemented in the activities of the Department of Physical Culture and Sports of the Krasnoyarsk Krai. It allows to increase the efficiency of the system of state support of high performance sport and take into account the perspective of sports reserve in the region. The developed instrument could objectively identify supporting sports along with basic sports for the region. The comparative statistical indicators of the level of skills of athletes from Russian regions of the Siberian Federal District are presented in the article.

Key words: teams of subjects of the Russian Federation, basic and supporting sports for regions, the position of ranking of national teams.

Важным направлением совместных усилий государственных региональных органов управления физкультурно-спортивной отраслью и спортивных федераций по видам спорта является мониторинг результатов выступления сборных команд края и игровых команд на соревнованиях, проводимых в течение спортивного сезона. Это необходимо для объективного распределения финансирования подготовки и участия в соревнованиях сборных команд региона по видам спорта, выплат единовременных вознаграждений за высокие спортивные результаты, заключения контрактов со спортсменами. В данном направлении в спортивно-оздоровительной отрасли страны ведется постоянный поиск оптимальной организационной модели государственного управления и

создания в регионах эффективной системы государственной поддержки спорта высших достижений, являющейся также движущей силой для развития массового спорта [1, 2, 3, 5]. Индикаторами эффективности такой системы являются количество спортсменов, тренеров и специалистов, участвующих в соревнованиях высшего ранга в составе сборных команд России, а также количество занятых призовых мест [4, 6, 7].

Для совершенствования системы управления подготовкой квалифицированных спортсменов в Красноярском крае, направленной на обеспечение потребностей государственного заказа в сфере спорта высших достижений в рамках данного исследования в начале 2010 г. было разработано положение

ние о рейтинге членов сборных команд Красноярского края. Задача заключалась в том, чтобы не только оценить уровень развития отдельного вида спорта в регионе, но и сравнить его с другими видами, определив тем самым наиболее перспективные для развития в территории. Для этого должны быть сформулированы и утверждены единые универсальные критерии оценки. Такими критериями, безусловно, являются результаты спортсменов на официальных соревнованиях всероссийского и международного уровней. Причем речь идет не только о завоеванных медалях на этих спортивных мероприятиях, так как они не отражают полную картину уровня развития вида спорта, не учитывают перспективу спортсменов, пока не достигших высоких результатов и призовых позиций.

Согласно разработанного положения о рейтинге членов сборных команд Красноярского края, по итогам спортивного сезона спортсменам вида спорта, имеющего аккредитацию федерации в министерстве спорта, туризма и молодежной политики края, начисляются рейтинговые баллы за результаты на соревнованиях международного и всероссийского уровня с 1 по 20 места. При этом учитываются только спортивные мероприятия, включенные в ЕВКП, согласно разработанной в исследовании таблице начисления рейтинговых очков (табл. 1). Рейтинг включает спортивные мероприятия, проводимые как на территории РФ, так и в мире. Рейтинговые баллы табл. 1 были получены по результатам проведенного анализа корреляционной зависимости от вложенных в подготовку отдельных спортсменов средств и занятых ими мест на соревнованиях разного уровня.

Таблица 1

Рейтинговые баллы, соответствующие занятым местам на соревнованиях международного и всероссийского уровня, для членов сборных команд Красноярского края по индивидуальным видам спорта

Перечень спортивных мероприятий	I, II, III МЕСТО			4 ... 10 МЕСТО							11 ... 20 МЕСТО									
	I	II	III	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1. Олимпийские игры, (индивидуальные и командные дисциплины)	500	400	300	250	220	200	180	170	160	150	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55
2. Чемпионат мира, (индивидуальные и командные дисциплины)	300	280	260	200	190	180	170	160	150	140	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55
3. Кубок мира (общий индивидуальный зачет)	300	280	260	200	190	180	170	160	150	140	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55
4. Чемпионат Европы (индивидуальные и командные дисциплины)	250	230	210	180	170	160	150	140	130	120	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35
5. Чемпионат России, (индивидуальные дисциплины)	160	155	150	100	96	92	88	84	80	76	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
6. Чемпионат России, (командные дисциплины)	120	110	100	70	68	66	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
7. Первенство мира (индивидуальные и командные дисциплины)	160	155	150	100	96	92	88	84	80	76	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
8. Первенство Европы (индивидуальные и командные дисциплины)	120	110	100	70	68	66	64	62	60	58	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
9. Первенство России среди молодежи, юниоров (индивидуальные дисциплины)	80	75	60	46	45	44	43	42	41	40	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
10. Первенство России среди молодежи, юниоров (командные дисциплины)	60	50	40	26	25	24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
11. Первенство России среди старших юношей и девушек (индивидуальные дисциплины)	60	50	40	26	25	24	23	22	21	20	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
12. Первенство России среди старших юношей и девушек (командные дисциплины)	40	35	30	15	14	13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
13. Спартакиада молодежи России (финал) (все виды программы)	80	75	60	46	45	44	43	42	41	40	19	18	17	16	15	—	—	—	—	—
14. Спартакиада учащихся России (финал) (все виды программы)	60	50	40	26	25	24	23	22	21	20	14	13	12	11	10	—	—	—	—	—

Ответственность за составление рейтинга в каждом виде спорта на предстоящий календарный год должна быть возложена на руководителей федераций и главных тренеров. К итоговой таблице рейтинга по виду спорта обязательно прилагаются копии протоколов результатов, на основании которых он сформирован.

В результате, суммарные рейтинговые баллы по окончании сезона служат основанием для распределения финансирования внутри вида спорта (согласно выделенных министерством спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края средств) между членами сборной команды на следующий спортивный сезон (календарный год). Кроме этого, данные по разным видам спорта позволяют сравнивать разные виды спорта в регионе, определять при-

оритетные и наиболее перспективные из них для территории, тем самым повышая адресность выделяемых средств на развитие спорта высших достижений.

Так по итогам выступления на официальных всероссийских соревнованиях и представительству спортсменов регионов в составах сборных команд РФ Минспорттуризмом России совместно с Администрацией Президента РФ, органами исполнительной власти субъектов РФ и всероссийскими спортивными федерациями был разработан и утвержден перечень базовых видов спорта для каждого субъекта РФ. Базовыми видами для Красноярского края были определены 20 видов спорта, включенных в программы Олимпийских игр и отдельные дисциплины 2-х видов спорта из программ летних и зимних Паралимпийских игр. Качественная подготовка спортив-

ных сборных команд субъектов РФ по базовым видам спорта должна обеспечиваться в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 18 мая 2011 г. № 391 «Об утверждении Правил оказания адресной финансовой поддержки спортивным организациям, осуществляющим подго-

товку спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2011, № 21, ст. 2977). В табл. 2 приведены статистические показатели развития базовых видов спорта Красноярского края по итогам 2011 г.

Таблица 2

**Базовые виды спорта Красноярского края
(данные на 31 декабря 2011 г.)**

	Виды спорта	Общее число занимающихся в крае	Число призовых мест, занятых спортсменами вида спорта на соревнованиях в 2011 г.							Количество спортсменов вида спорта, включенных в основной состав сборных команд России на 2011 г.				
			чемпионаты			первенства			Всего	возрастные группы				Всего
			России	Европы	мира	России	Европы	мира		основная	молодежная	юниорская	юношеская	
1	Биатлон	1 156	9	1	-	22	4	8	44	1	2	2	-	5
2	Бобслей	141	2	2	-	-	-	-	4	6	-	5	4	15
3	Бокс	3 715	-	-	-	6	-	1	7	-	4	1	2	7
4	Вольная борьба	5 888	9	2	2	24	-	-	37	6	-	5	7	18
5	Горнолыжный спорт	1 618	4	-	-	2	-	-	6	5	-	6	2	13
6	Гребля на байдарках и каноэ	57	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0
7	Гребной слалом	72	5	-	-	15	-	-	20	1	7	-	-	8
8	Греко-римская борьба	2 165	13	-	1	1	-	-	15	7	-	-	1	8
9	Дзюдо	5 381	5	-	-	5	-	-	10	3	5	-	2	10
10	Конькобежный спорт	2 441	-	-	-	-	-	-	0	-	-	1	-	1
11	Легкая атлетика	16 469	3	-	-	15	3	-	21	-	5	3	2	10
12	Лыжное двоеборье	356	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0
13	Лыжные гонки	17 827	-	-	-	-	-	-	0	-	1	3	-	4
14	Прыжки на лыжах с трамплина	72	-	-	-	-	-	-	0	-	-	1	-	1
15	Регби	2 455	-	-	-	2	-	-	2	21	-	15	12	48
16	Санный спорт	124	1	-	-	7	2	-	10	2	-	7	-	9
17	Сноуборд	724	4	-	1	4	-	-	9	7	-	7	2	16
18	Фристайл	29	2	-	-	8	-	1	11	-	-	3	7	10
19	Футбол (жен.)	1 660	-	-	-	-	-	-	0	2	-	2	2	6
20	Хоккей (жен.)	37	-	-	-	-	-	-	0	1	1	-	-	2
21	Спорт лиц с поражением ОДА	1 456	13	-	-	10	-	-	23	3	-	-	-	3
22	Спорт слепых	534	38	-	6	11	-	-	55	8	1	-	-	9
ИТОГО:		64 377	108	5	10	132	9	10	274	73	26	61	43	203

На основании разработанного в данном исследовании положения о рейтинге членов сборных команд Красноярского края помимо базовых видов спорта, утвержденных Минспорттуризмом России, постановлением коллегии министерства спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края дополнительно были выделены опорные виды спорта для региона. При выделении в отдельную группу этих видов спорта учитывались суммарные краевые рейтинги видов спорта, популярность среди жителей края, история развития вида спорта на территории региона, наличие соответствующей материально-технической базы, квалифицированных тренерских кад-

ров. В результате в группу опорных для Красноярского края вошли 14 видов спорта или отдельных их дисциплин — 7 олимпийских и 7 неолимпийских. Уровень спортивных достижений членов сборных команд Красноярского края в опорных видах спорта, а также статистические данные по количеству занимающихся этими видами спорта в территории представлены в табл. 3. Оставшиеся виды спорта, развиваемые на территории Красноярского края, объединены в группу «культивируемые». Согласно статистических отчетных данных в 2011 г. в составы сборных команд РФ по всем видам спорта были включены 394 спортсмена.

Таблица 3

Опорные виды спорта Красноярского края
(данные на 31 декабря 2011 г.)

	Виды спорта	Общее число занима- ющихся в крае	Число призовых мест, занятых спортсменами вида спорта на соревнованиях в 2011 г.							Количество спортсменов вида спорта, включенных в основной состав сборных команд России на 2011 г.				
			чемпионаты			первенства			Всего	возрастные группы				Всего
			России	Европы	мира	России	Европы	мира		основ- ная	моло- дежная	юни- орская	юно- шеская	
1	Баскетбол	29 431	-	-	-	-	-	-	0	-	-	2	3	5
2	Волейбол	39 932	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0
3	Кикбоксинг	1 204	12	-	3	15	7	-	37	6	-	11	-	17
4	Пауэрлифтинг	3 634	3	-	7	9	3	1	23	2	-	3	-	5
5	Плавание	13 970	8	-	-	-	-	-	8	-	-	-	1	1
6	Подводный спорт	393	36	-	4	-	-	-	40	4	-	-	2	6
7	Скалолазание	795	4	-	1	8	-	1	14	7	-	1	7	15
8	Спортивное ориентирование	2 281	38	5	6	13	-	-	62	7	-	3	-	10
9	Триатлон	145	1	-	-	1	-	-	2	3	-	1	-	4
10	Тхэквондо (ВТФ)	1 780	1	-	-	7	-	-	8	2	-	3	-	5
11	Футбол	34 183	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0
12	Хоккей	3 687	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	0
13	Хоккей с мячом	2 634	1	-	1	3	-	2	7	2	4	8	16	30
14	Дисциплины спорта глухих, спорта слепых, спорта лиц с поражением ОДА (не вошедшие в программы Паралимпийских игр)	3 941	10	0	0	0	0	0	10	2	-	-	-	2
ИТОГО:		138 010	114	5	22	56	10	4	211	35	4	32	29	100

Объективной характеристикой развития спорта высоких достижений в регионе является статистика присвоения спортсменам квалификационных спортивных и почетных спортивных званий. Сравнение этих показателей за 2011 г. с другими регио-

нами Сибирского федерального округа показывает, что уровень спортивных достижений членов сборных команд Красноярского края является наиболее высоким в СФО (табл. 4).

Таблица 4

Статистика присвоения спортивных званий и почетного спортивного звания
спортсменам в субъектах РФ Сибирского федерального округа в 2011 г.

	Субъект РФ	Численность населения на 31.12.2011 г. (чел.)	спортив- ное звание МС (чел.)	спортив- ное звание МСМК (чел.)	почетное звание ЗМС (чел.)
1	Республика Алтай	208 425	11	-	-
2	Республика Бурятия	971 391	30	3	-
3	Республика Тыва	309 347	3	-	-
4	Республика Хакасия	532 135	3	-	1
5	Алтайский край	2 407 230	41	4	1
6	Забайкальский край	1 099 396	25	4	2
7	Красноярский край	2 826 634	104	7	6
8	Иркутская область	2 424 355	33	7	2
9	Кемеровская область	2 750 829	47	12	1
10	Новосибирская область	2 686 863	82	10	4
11	Омская область	1 974 820	20	9	3
12	Томская область	1 057 748	34	2	2

Таким образом, разработанное и утвержденное положение о рейтинге членов сборных команд Красноярского края по итогам спортивного сезона позволяет объективно оценивать не только уровень развития отдельного вида спорта в регионе, но и сравнить его с другими видами, выделяя наиболее перспективные для развития в территории. В частности, оно позволило объективно определить на территории края наряду с базовыми видами спорта, установленными

Минспорттуризмом России, опорные виды спорта для региона, имеющие наиболее высокие результаты на всероссийских и международных спортивных мероприятиях, а также соответствующую материально-техническую базу. Кроме этого, суммарные рейтинговые баллы по окончании сезона служат основанием для распределения финансирования, как между видами спорта, так и в отдельном виде между членами сборной команды на следующий спортивный сезон.

Литература:

1. Бескровная, В. А. О современных подходах к бюджетному регулированию в сфере физической культуры и спорта / В. А. Бескровная // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 9. - С. 55-59.
2. Вазенин, С.А. Концепция развития личностно ориентированной системы физической культуры и спорта в Ленинградской области / С. А. Вазенин // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - № 3. - С. 12-14.
3. Жестяников, Л.В. Социально-экономическое регулирование системы физической культуры и спорта : автореф. дис. ... д-ра экон. наук / Л. В. Жестяников. СПб ГУЭФ. - СПб., 2000. - 34 с.
4. Жолдак, В. И. Управление в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / В. И. Жолдак, В. Н. Зуев. - Тюмень: Вектор Бук. - 2000. - 332 с.
5. Суханов, А. Д. Системная организация и управление в современном спорте / А. Д. Суханов. - М., 2002. - 224 с.
6. Узберг, Е. П. Рейтинговая система оценки неигровых видов спорта в отдельных субъектах Российской Федерации (на примере Воронежской области) / Е. Н. Узберг // Олимпийский бюллетень № 7. М., 2005. - С. 250-255.
7. Узберг, Е.Н. Концепция областной целевой программы «Развитие спорта высших достижений в Воронежской области на 2009-2012 годы «Олимпиада» / Е. Н. Узберг, А. В. Панюков // Культура физическая и здоровье. - 2009. - № 1 (20). - С. 11-21.

Bibliography:

1. Bezkravnaya, V.A. On the Modern Approaches to the Budget Control in the Sphere of Physical Culture and Sports / V.A. Bezkravnaya // Theory and Practice of Physical Culture. - 2005. - № 9. - P. 55-59.
2. Vazhenin, S.A. The Concept of the Personality-oriented System of Physical Culture and Sports in the Leningrad Region / S.A. Vazhenin // Theory and Practice of Physical Culture. - 2006. - № 3. - P.12-14.
3. Zhestyannikov, L.V. Socio-economic Regulation Systems of Physical Culture and Sports: abstract of diss. ...dr. economics sci. / L. V. Zhestyannikov. - St.Petersburg University of Economics. - St. Petersburg, 2000. - P.34.
4. Zholdak, V.I. Management in the Field of Physical Culture and Sports: Textbook / V.I.Zholdak, V.N. Zuev. - Tyumen: Vector Book. - 2000. - P. 332.
5. Sukhanov, A.D. System Organization and Management in Modern Sports / A.D. Sukhanov. - M., 2002. - P. 224.
6. Uzberg, E. N. Rating Evaluation System of Non-game Sports in Some Regions of the Russian Federation (Voronezh region) / E.N. Uzberg // Olympic bulletin № 7. - Moscow, 2005. - P. 250-255.
7. Uzberg, E.N. The Concept of the Regional Target Program "Development of High Performance Sport in the Voronezh Region in 2009-2012 «Olympiads» / E. N. Uzberg, A. B. Panyukov // Physical culture and health. - 2009. - № 1 (20). - P.11-21.

Информация для связи с авторами:
Близневский Александр Юрьевич,
e-mail: bliznevsky58@mail.ru

ШКОЛА СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ Д.П. КОРКИНА КАК ИНСТИТУТ ЯКУТСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ ХАПСАГАЙ

Никифоров Н.В., ведущий специалист физкультурно-спортивного клуба
Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова

**Аннотация.**

Анализ исследовательского материала заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина по изучению национального единоборства. Описание характеристик основных групп приёмов и действий хапсагаистов.

Ключевые слова: единоборство, борьба хапсагай, тренировочный процесс, технико-тактические действия, тренер, борец, традиции, группа приемов.

SCHOOL OF COMBAT SPORTS D.P. KORKINA, AS AN INSTITUTION, THE YAKUT NATIONAL WRESTLING HAPSAGAY

Nikiforov N.V., the leading specialist Sports Club
North-Eastern Federal Universit. M. Ammosova

Abstract.

An analysis of research material Honored Coach of the USSR D.P. Korkin for Research in combat. Identify the characteristics of the main groups of techniques and actions hapsagaistov.

Key words: martial arts, wrestling hapsagay, training process, technical and tactical actions, coach, wrestler, tradition, group techniques.

Несмотря на массовое увлечение молодого поколения республики Саха (Якутия) якутской национальной борьбой хапсагай, к настоящему времени базовых учебников, учебных пособий, методических рекомендаций, содержащих систематизированную схему подготовки борцов хапсагаистов не существует. Не уделено, к сожалению и серьёзного внимания этому национальному виду спорта и в теории и методике современных спортивных единоборств. Причиной этому, по-нашему мнению, является то, что со времени ухода из спортивной науки Д.П. Коркина, исследовательская деятельность технико-тактических действий этого вида единоборств фактически была прекращена. Тренерский состав, готовящий борцов — хапсагаистов, довольствуется главным образом методическими разработками заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина, которые до начала третьего тысячелетия сохранялись лишь в рукописном виде. На сегодняшний день, усилиями специалистов и почитателей национальной якутской борьбы хапсагай, эти материалы, хоть и не большим тиражом, всё же опубликованы (Опыт подготовки борцов высокого класса: Рукописные материалы заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина [Сост.: П.И. Кривошапкин, И.И. Готовцев, Н.Н. Гуляев и др.]. — Якутск: ООО «Медиа +», 2008. — 216 с.; Уйгуров, В.В. Дмитрий Петрович Коркин: Статьи, обзор научных статей / В.В. Уйгуров, П.И. Кривошапкин. — Якутск: Триада, 2003. — 96 с.).

Анализ этих материалов показал, что Дмитрий Петрович Коркин успел лишь некоторым образом классифицировать технические приёмы борьбы хапсагай и дать общую характеристику двигательных действий базовых групп приёмов.

Изначально, во все трудах автора большое внимание уделялось стойке хапсагаиста, которая, по его мнению, играет огромное значение для достижения победы. При этом, он подчёркивал, что слабая стойка бывает уязвимой. Поэтому ступни ног борца должны ставиться параллельно, в позиции обеспечивающей наибольшую устойчивость, со средним наклоном корпуса. Такая стойка наиболее выгодна для прохода в ноги с последующим броском. Кроме этого, подобная полная характеристика единоборца, по мнению Д.П. Коркина, обусловлена тем, что схватка в хапсагае ведётся главным образом, «в одно касание», большей частью без плотных обхватов.

Говоря о специфике якутской национальной борьбы, он отдавал привилегию таким характерным техническим действиям, как нырки, проходы в ноги наклоном, которые в некоторых случаях проводятся в сочетании с переводами и рывками за руки. Далее он обращал внимание на подсечки, отхваты рукой и ногой в раздельности. К самостоятельным техническим действиям Д.П. Коркин относил рывки руками, сбивания с различными захватами ног и суставных узлов («турген»). При этом, он считал, что технические приёмы хапсагай состоят из логически обусловленных особенностями этой борьбы приёмов и полуприёмов, причём соотношение приёмов и полуприёмов перевешивается в сторону последних. Ибо только в хапсагае достаточно с помощью полуприёма заставить соперника потерять равновесия и коснуться пола, что равносильно победе.

Как и во многих видах спортивных единоборств в борьбе хапсагай широко используются подсечки. При их использовании хапсагаист делает захват плеча, шеи или обеих рук. По мнению Д.П. Коркина так атакующий чувствует себя более устойчиво и больше сковывает противника. Спецификой хапсагай является также и то, что подсечки могут проводиться, вообще без захвата.

Анализируя систему тактико-технических приёмов, характерных только для борьбы хапсагай, Д.П. Коркин выделил «скручивания за руки», «охват рукой» и броски «упором в бедро». При этом особое место он определил группе так называемых приёмов «тургэн» (в переводе с якутского «скорость»). Данная группа приёмов имеет достаточно широкий спектр воздействия, которые направлены на выведение соперника из состояния равновесия толчками в плечо, шею, корпус, используя рывки вверх, в стороны, вниз при одновременном захвате обеих рук.

Следующая группа приёмов, выделенная Д.П. Коркиным это проходы в ноги. Как правило, они применяются в завершающей части комбинаций, после действий руками, вывода из равновесия, обманных движений. Как отмечает автор хапсагаисты, владеющие в совершенстве этими приёмами, имеют высокую скорость и отличаются прекрасной цепкостью. «Одними кончиками пальцев эти атлеты вытаскивают своих противников из любых положений» (Опыт подготовки борцов высокого клас-

са: Рукописные материалы заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина [Сост.: П.И. Кривошапкин, И.И. Готовцев, Н.Н. Гуляев и др.] – Якутск: ООО «Медиа +», 2008. – С. 24).

В отдельную группу Д.П. Коркин выделяет броски, которые делятся на броски через спину и броски «халбарыйы». Броски через спину сходны по своему рисунку с подножками, а броски «халбарыйы» похожи на броски через грудь или подсечки с падением, но выполняются, не касаясь земли или поверхности ковра.

На этом фактически заканчивается техническое описание приёмов, входящих в арсенал якутской национальной борьбы хапсагай. Далее, записях Д.П. Коркина обсуждаются методические нюансы тренировочного процесса. Так, касаясь вопроса отрыва соперника от поверхности ковра или земли и перевода соперника в безопорное положение одним слитным движением, он акцентирует внимание на том, что продолжительность, взрывность усилия зависит от мастерства, психологических и физических возможностях конкретного исполнителя технических действий, а также степени сопротивления, мастерства атакуемого и выгодности углов атаки нападения – атаки. При этом делается акцент на то, что: «По традиции «хапсагай» отрабатывается в сопротивлениях, тогда они выполняются качественно в боевых условиях, используя возникающие боевые ситуации. Приёмы в сопротивлении идут в том случае, если они проводятся правильно. Приёмы в сопротивлении шлифуют, набирают боевой темп, ритм, боевые положения. В хапсагае борцы находят ситуации, критические, малоустойчивые положения. Чтобы иметь меньшее сопротивление. Технические действия хапсагая просты, коротки. Они дают эффект в совершенствованиях с сопротивлением. Совершенствуясь и соревнуясь с малой нагрузкой по хапсагаю, стабилизируют, упрочивают умения. Эти умения переходят в крепкие навыки» (Уйгуров, В.В. Дмитрий Петрович Коркин: Статьи, обзор научных статей / В.В. Уйгуров, П.И. Кривошапкин. – Якутск: Триада, 2003. – С. 15).

Большой интерес представляют экспериментальные исследования, проведённые Д.П. Коркиным, которые позволили ему сделать серьезные обобщающие заключения, проливающие свет на некоторые специфические особенности якутской национальной борьбы хапсагай. Одним из этих обобщающих заключений стало положение о том, что жёсткое падение на землю и скоротечный проигрыш в хапсагае заставляет человека моменталь-

но реагировать без запаздывания на все движения. Быстрая реакция позволяет сформировать прочную статокINETическую устойчивость, о чём свидетельствуют электромиограммы мышц нижних конечностей. Борцы с прочной статокINETической устойчивостью способны вести и выигрывать схватку и на одной ноге, когда другая находится в захвате. Подобная устойчивость шлифуется и тренируется, а впоследствии настолько прочной, что разрушить её очень трудно, даже в тяжёлых условиях единоборства.

Чрезвычайно ценными для системы подготовки хапсагаистов являются наблюдения Д.П. Коркина за тренировочной и соревновательной деятельностью борцов, специализирующихся в этом виде единоборств. В его записях встречается такие тезисы, позволяющие давать чёткую и аргументированную характеристику атаке. Так хапсагаисты, по его наблюдениям, обладают большой подвижностью, часто вынуждают своих соперников мгновенными атаками на больших скоростях быть предельно собранными и внимательными. Атака в хапсагае часто начинается и завершается взрывными движениями, обусловленными краткостью и молниеносностью технических действий.

Литература:

1. Коркин, Д.П. Якутская национальная борьба хапсагай / Д.П. Коркин // Спортивная борьба (ежегодник). – М.: «Физкультура и спорт», 1972. – С. 29 – 30.
2. Опыт подготовки борцов высокого класса: Рукописные материалы заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина [Сост.: П.И. Кривошапкин, И.И. Готовцев, Н.Н. Гуляев и др.]. – Якутск: ООО «Медиа +», 2008. – С. 7.
3. Сыроватский, Я.С. Этнопедагогические основы национальной спортивной единоборства Саха «Хапсагай»: дис. ... канд. пед. наук / Я.С. Сыроватский. – Якутск, 1998. – 178 с.

Bibliography:

1. Korkin, D.P. Yakut national wrestling hapsagay / D.P. Korkin // Wrestling (Yearbook). -M.: «Fizkultura I sport», 1972. - 29-30.
2. Experience of high class wrestlers: manuscripts of the deserved trainer of USSR D.P. Korkina [The Originators: P.I. Krivoshapkin, I.I. Gotovtsev, N. N. Gulyaev, etc.]. - Yakutsk: LLC «Media +», 2008. - P. 7
3. Syrovatskij, Y.S. Etnopedagogical foundations of national sports martial arts Saha «Hapsagay»: dis. ... cand. ped. Sciences / Y.S. Syrovatskij. -Yakutsk, 1998. -178.

Информация для связи с автором:
Никифоров Никита Васильевич,
e-mail alexagorr@yandex.ru

К ПРОБЛЕМЕ НИВЕЛИРОВАНИЯ ДЕФОРМАЦИИ СОЦИАЛИЗАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬЕ

Волошина Л.Н., доктор педагогических наук, доцент
Горелов А.А., доктор педагогических наук, профессор
Румба О.Г., доктор педагогических наук, доцент

*Институт социализации и образования Российской академии образования
Белгородский Национальный исследовательский университет «НИУ БелГУ»*



Аннотация.

Можно считать постулатом тот факт, что семья является важнейшим институтом социализации личности. Именно семья создаёт благоприятную среду для появления ростков социального взаимодействия растущего человека с окружающим миром. При этом приобретение социального опыта идет, как в процессе непосредственного взаимодействия ребенка с членами семьи, так и осуществляется за счет наблюдения за социальными взаимодействиями между родителями, братьями, сёстрами, дедушками, бабушками, тётями и дядями. В свою очередь родители в душе ребенка занимают особое место, поэтому затронутая в статье проблема актуализирует необходимость исследования вопросов влияния стиля родительского поведения на социализацию детей и особенно в неблагополучных семьях.

Ключевые слова: современная семья, деформация семейных отношений, типы деформаций семьи, подходы нивелирования деформаций.

THE PROBLEM OF LEVELING CONTRAST DEFORMATION PROCESSES IN MODERN FAMILY

Voloshin L.N., Dr. Pedagog. Sci., Docent
Gorelov A.A., Dr. Pedagog. Sci., Professor
Rumba O.G., Dr. Pedagog. Sci., Docent

Socialization and education Institute of the Russian Academy of education Belgorod national research University

Abstract.

Can be considered the postulate that the family is the most important institution of socialization of the individual. The family creates a favorable environment for the emergence of growing social interaction growing person with the outside world. The acquisition of social experience goes as the direct interaction of the child with a family member, and is carried out by monitoring the social interactions between parents, brothers, sisters, grandmothers, grandfathers, aunts and uncles. In turn, parents in the soul of the child occupy a special place, so an article problem updates need to study the impact of parental behavior in the style of the socialization of children and particularly in dysfunctional families.

Key words: modern family, family relations, types of deformations, leveling deformation approaches.

Происходящие кризисные ситуации в стране касаются не только экономических проблем, но и затрагивают нравственные устои современной российской семьи, которая являясь ячейкой общества, представляется, как его наиважнейший базисный социальный институт. Не вызывает сомнения тот факт, что, с одной стороны, духовное богатство современного общества во многом обусловлено уровнем культуры и благополучия семьи, а, с другой — материальное состояние семьи зависит от экономического благополучия общества. В семье берёт свое начало социализация и индивидуализация растущего человека, формируется его личность с определёнными ценностями и потребностями, воззрениями на природу, искусство, литературу, активный досуг. Пример родителей, старших братьев и сестер, дедушек и бабушек определяют нравственное становление личности ребёнка. Духовная связь и преемственность поколений способствуют усвоению системы ценностей, семейных традиций, стереотипов поведения и общения.

Сохранения и укрепления семьи является одной из центральных социальных проблем современного общества. Многочисленные социологические исследования, проведенные, как в нашей стране, так и за рубежом, свидетельствуют о том, что стабильность семейных отношений люди ценят гораздо больше достатка и хорошей работы. Как правило, счастливыми ощущают себя те, у кого комфорт в семье. В то же время, любая деформация, ведущая к распаду семейных отношений, характеризуется тяжёлыми переживаниями со стороны каждого члена семьи. При этом возникают серьёзные разрушительные последствия, как на психической сфере человека, так и на его функциональном состоянии.

По данным министерства внутренних дел в настоящее время в социально опасных находится 760 тысяч детей. Всё больше тревожат прогрессирующие негативные тенденции в системе воспитания, которые начали проявляться с момента распада Советского Союза. В результате сокращения выпуска отечественной детской литературы, направленного создания произведений искусства, вытеснения из российского телевидения отечественного кино и засилья экранов кинотеатров зарубежными фильмами, зачастую пропагандирующими жестокость, насилие, порнографию, намечается чёткая тенденция к размыванию идеалов и нравственных ценностей растущего человека. Высокая цена многих образовательных услуг, коммерциализация культурно-досуговых и спортивных учреждений, резкое снижение числа дошкольных учреждений привели и к снижению возможностей получения детьми качественного образования, затруднили приобщение ребёнка к культурным ценностям. Всё больше и больше ощущается прогресс в росте количества детей, отобранных у родителей, не исполняющих свои обязанности, пренебрегающих их интересами и потребностями, проявляющие жестокость в обращении с ними. Так, в 2009 г. жертвами насилия в России стали 126 тысяч

детей, в результате 1914 детей погибли; 12,5 тысяч детей числятся в розыске. Всё чаще на страницах научных приводятся данные о том, что происходит падение педагогического потенциала семьи, снижается престиж семейных ценностей, увеличивается число разводов, снижается рождаемость, растёт преступность в сфере семейно-бытовых отношений. При этом очерчиваются чёткие контуры признаки дезорганизации современной семьи, постулируется факт увеличения количества неблагополучных семейных союзов, обосновывается кризисность современного этапа развития семьи [5].

Аналитические исследования проблемы деформации взаимоотношений в семье позволили в качестве центральной позиции выделить тезис, в контексте которого, проявляющаяся дисгармония в формировании личности растущего человека напрямую зависит от особенностей семейных взаимоотношений. Родители, не опирающиеся на специфические психологические особенности ребенка, своими воспитательными действиями могут не только усилить конфликтность семейных отношений и способствовать развитию различных неврозов, но способствовать так называемому психопатическому развитию, на базе акцентуированных черт. При этом, некоторые типы акцентуаций особенно уязвимы в отношении определенных типов семейных отношений.

Проведённые нами аналитические исследования по проблеме деформации взаимоотношений в семье позволили в обобщённом виде:

а) Рассмотреть такие параметры поведения родителей по отношению к ребенку, как:

контроль (попытка повсеместного контроля за деятельностью ребенка);

требование зрелости (родительское принуждение ребенка к действиям сформированным своими интеллектуальными способностями на высоком социальном и эмоциональном уровне);

общение (родительское убеждение, направленное на выяснение его мнения в отношении какого-либо вопроса, выполнения требования уступить в чём-либо);

доброжелательность (проявление родительской теплоты, любви, заботы, сострадания к своему ребёнку).

б) Выделить базовые модели взаимодействия родителей и детей:

авторитетная (родители неукоснительно придерживаются, сформировавшихся в процессе семейной жизни, правил, они чётко объясняют мотивы собственных требований, а их контроль сочетается с безусловной поддержкой желания ребенка быть самостоятельным и независимым);

властная (родители ведут жесткий контроль за деятельностью своих детей, не задумываясь используют свой властью, не побуждают детей к выражению своего собственного мнения);

снисходительная (родители не предъявляют к ребёнку особых требований, проявляющие неоргани-

зованность в налаживании семейного быта, не поощряющие детей, редко и вяло делающие замечания, не обращающие внимания на воспитание таких черт как независимость и уверенность в себе).

с) Рассмотреть основные типы неправильного семейного воспитания ребёнка:

гипопротекция — недостаточность опеки ребёнка и контроля за его деятельностью, отсутствие проявления истинного интереса к его делам, пренебрежение волнениями и увлечениями подростка;

доминирующая гиперпротекция — чрезмерная опека, доскональный и мелочный контроль за всем чем занимается ребёнок;

потворствующая гиперпротекция — недостаточный надзор и отсутствие критики к различным нарушениям правил поведения со стороны ребёнка;

воспитание «в культе болезни» — предоставление ребёнку, в случае даже незначительного недомогания, особых прав, выделение его в качестве центральной фигуры в семейном сообществе;

проявление эмоционального отвержения — создание психологического климата, в котором ребенок ощущает себя тяжёлым грузом, затрудняющим формирование комфортных семейных отношений;

создание условий жестких взаимоотношений — срывание зла на ребёнке и проявление к нему душевной жестокости;

чрезмерное повышение ответственности — на ребенка возлагаются детские заботы, предъявляются завышенные требования к выполнению различного рода заданий;

противоречивое воспитание — несовместимость подходов к воспитанию растущего человека со стороны разных членов семьи.

д) Изучить причины психологических деформаций семьи, которые являются катализаторами формирования личностных в характере растущего человека;

е) Определить правовой статус семьи, базирующийся на основных положениях Конституции Российской Федерации и в частности на предоставлении отцу и матери равных прав и обязанностей в отношении своих детей;

й) Обобщить материалы теоретического анализа и обобщения литературы по вопросам влияния семьи на процесс формирования, на основе сложившихся семейных традиций, комфортного семейного пространства, в котором воспитательная деятельность в отношении растущего человека осуществляется не за пределами реальной жизни родителей, а черпает положительные примеры из неё.

В целом по результатам аналитических исследований было сделано следующее обобщающее заключение. Семью целесообразно рассматривать как модель базового жизненного тренинга личности, в процессе которого осуществляется социализация растущего человека. При этом, социализация ребёнка в семье происходит как в результате целенаправленного процесса воспитания, так и по механизму со-

циального научения. Социальный опыт формируется на основе наблюдения ребёнка за процессом взаимодействия и взаимодействия членов семьи (родителей, братьев и сестёр, дедушек и бабушек), а также опыта своего личного взаимодействия с ними. Возникновение любых деформаций в жизни семьи ведёт к негативным последствиям в развитии личности ребенка.

Современные исследователи выделяют два типа деформации семьи: структурную и психологическую. Структурная деформация проявляется нарушением ее целостности из-за отсутствия одного из родителей. Психологическая деформация обуславливается нарушением функционирования межличностных отношений внутри семьи, а также принятием и реализацией её членами системы негативных ценностей, асоциальных установок и т.п.

Проведённые в последнее десятилетие многочисленные научные исследования свидетельствуют о том, что психологическая деформация семьи, оказывает мощнейшее влияние на формирование негативных черт характера растущего человека, приводя к различным отрицательным личностным сдвигам в сторону социального инфантилизма, асоциального и делинквентного поведения. При этом, доказывается, что хотя родители детей подросткового и юношеского возраста и перестают быть центром ориентации и идентификации на определённые поступки, всё же остаются, и в особенности мать, эмоционально близкими существами.

Анализируя современные подходы нивелирования деформаций в семейных взаимоотношениях мы остановились, на подходе В. Заслужнюк и В. Семченко [1], суть которого выражается:

- В необходимости определения собственного замысла воспитания, т.е. обосновании принципов, которые хотели бы реализовать родители в процессе взаимодействия с ребенком;

- В определении диапазона невмешательства в дела ребенка. Этот диапазон увеличивается по мере взросления ребенка. Можно составить перечень действий ребёнка, которые он может совершать без ведома родителей. Исследователи предлагают также давать ребенку возможность учить родителей, стараться быть ненавязчивым. Ребенок должен чувствовать, что он вправе влиять на события семейной жизни;

- В постоянном самонаучении диагностировать мотивы взаимодействия между родителями и детьми;

- В самоформировании умения владеть собой и ситуаций, сопротивляться внешним провоцирующим моментам;

- В стремлении оберегать ребенка от внешних воздействий;

- В постоянном наращивании воспитательного потенциала путем, вдумчивого, анализа чужого опыта, заимствования эффективных средств воздействия;

• В способности анализировать собственные ошибки в воспитании, конфликты, любое событие, тобой результат т.к. они являются почвой для дальнейшего изменения не только ребенка, но и самих родителей.

Следует особо подчеркнуть, что взаимоотношения между членами семьи, характеризующиеся как семейная атмосфера, ценности и родительские связи, создают базовую среду, в которой происходит социализация личности растущего человека. Находясь в семейной среде он получает опыт семейной жизни, устанавливает представление о себе, о тех кто находится рядом, об окружающем мире в целом. В этой атмосфере формируются ценности самого ребенка, которые обеспечивают ему чувство защищенности (или незащищенности), собственной значимости.

Необходимо отметить, что члены семьи тесно взаимодействуя, переплетаясь и между собой, и вокруг ребёнка создают и определённые трудности, как социального, так и психологического характера в нормальном протекании воспитательного процесса. При этом, неблагополучие в семейном воспитании - это прежде всего несложившиеся отношения между матерью и отцом ребенка, которые формируют его негативные чувства. В свою очередь эти негативные чувства могут привести к потере терпения, выдержки, срыву стабильности семьи.

Особое значение в формировании внутрисемейных отношений имеет семейный позитивный микроклимат. Так, ещё в конце XIX века П.Ф. Лесгафт подчеркивал [4], что условие для семейной жизни помогает ребенку осознать свою причастность к роду человеческому, приобщиться к духовным ценностям народа, его языку, правам, оставляют неизгладимый след на всем его будущем существовании. Семейная жизнь, как писал Острогорский А.Н. [3], имеет для ребенка то же значение, что и общественная — для взрослых. Дети пробуют свои силы и возможности, прежде всего в семье, а затем уже в общении с детьми и взрослыми вне дома.

Какие пути нивелирования деформаций во взаимоотношениях «отцов и детей» видят современные исследователи? Проведённые нами глубокие аналитические исследования позволили сделать следующие обобщающие заключения.

Постоянный и глубокий *психологический контакт* родителей с ребенком является универсальным требованием к воспитанию, которое в одинаковой степени может быть рекомендовано всем родителям. Именно ощущение и переживание контакта с родителями дают детям возможность почувствовать и осознать родительскую любовь, привязанность и заботу. Основой для сохранения контакта является искренняя заинтересованность родителей во всем, что происходит в жизни ребенка, искреннее любопытство к его детским проблемам, желание понимать, желание наблюдать за всеми изменениями, которые происходят в его душе и сознании. Вполне естественно, что конкретные формы и проявления этого контак-

та варьируют, в зависимости от возраста и индивидуальности ребенка. Однако не следует забывать и об общих закономерностях психологического контакта между детьми и родителями в семье. Контакт никогда не возникает сам собой, его необходимо строить даже с младенцем. Говоря о взаимопонимании, эмоциональном контакте между детьми и родителями, необходимо иметь в виду некий диалог, взаимодействие ребенка и взрослого друг с другом.

Равенство позиций признаёт активную роль ребенка в процессе его воспитания. Родители могут стать властителями души своего ребенка лишь тогда, когда им удастся пробудить в ребенке потребность в собственных достижениях, собственном совершенствовании. Безусловно, дети оказывают воспитывающее воздействие на своих родителей. Под влиянием общения с собственными детьми, родители в значительной степени изменяются в своих личностных качествах. При этом их внутренний душевный мир заметно трансформируется.

Помимо равенства позиций необходимо учитывать еще одно чрезвычайно важное условие, которое на психологическом языке формулируется как *принятием ребенка*. Принимать ребенка — значит глубоко осмысливать неповторимое существование именно этого человека, со всеми свойственными ему качествами. Как же осуществляется принятие ребенка в повседневном общении с ним? Прежде всего, следует полностью отказаться от негативных оценок личности ребенка и присущих ему качеств характера. Ребенок должен быть уверен в искренней любви родителей, независимо от своих сегодняшних успехов и достижений. Формула, истиной родительской любви, формула принятия — это не «люблю, потому что ты — хороший», а «люблю, потому что ты есть, люблю такого, какой есть». [2, с. 134].

Таким образом, родители должны с пониманием относиться к различным и разнообразным проявлениям личности ребенка, развивать в себе способности воспринимать и любить своих детей такими, какие они есть. Это позволит растущему человеку найти приемлемые неконкурентные позиции во взаимоотношениях со сверстниками, сохранить эмоциональный контакт с родителями. В воспитании детей гораздо эффективнее не силовая манипуляция и жесткие ограничения, а вера в ребенка — саморазвивающегося и самоформирующегося. Это залог того, чтобы маленький человек научится самостоятельно разбираться в окружающем мире. Из него получится сильная, готовая к любым трудностям жизни личность.

Литература:

1. Заслуженюк, В.С. Родители и дети: Взаимопонимание или отчуждение?: Книга для родителей / В.С. Заслуженюк, В.А. Семиченко. - М.: Просвещение, Учеб. лит., 1996. - 192с.
2. Матушкин, С. Е. У вас растут дети / С. Е. Матушкин. — Челябинск : Юж.-Урал. кн. изд-во, 1974. — 85 с.

3. Острогорский, А.Н. Семейные отношения и их воспитательное значение / А.Н. Острогорский // Избранные педагогические произведения. - М.: Педагогика, 1985.
4. Пётр Францевич Лесгафт: Главные труды с комментариями профессоров В.А. Таймазова, Ю.Ф. Курамшина и А.Т. Марьяновича. - СПб.: ОАО «Печатный двор» им. А.М. Горького, 2006. - 720 с.
5. Технологии профилактики семейного неблагополучия: пособие. — М.: ИП Матушкина И.И., 2012. —227 с.
2. Matushkin, C. E. You grow kids / C. E. Matushkin. – Chelyabinsk: South Ural. kn. Publishing House, 1974. – 85 p.
3. Ostrogorsky, A.N. Family relationships and their educational value / A.N. Ostrogorsky // Selected pedagogical works. - М.: Pedagogy, 1985.
4. Peter Franzevich Lesgaft: major works with comments of professors V.A. Taimazov, U.f. Kuramshina, and A.T. Marjanovic. - St. Petersburg: ОАО «Pechatny Dvor» them. A.M. Gorkiy, 2006. -720 p.
5. Technology of preventing family tribulation: a handbook. — М.: IP Matushkin I.I., 2012. - 227 p.

Bibliography:

1. Zasluzhenuk, V.S. Parents and children: Understanding or exclusion?: a book for parents / V.S. Zasluzhenuk, V.A. Semichenko. - М.: Prosvechenie, Stud. lit., 1996. - 192 p.

Информация для связи с авторами:
Горелов Александр Александрович,
e-mail: alexagorr@yandex.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МОДЕЛИ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ МАГИСТРАНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА НА ОСНОВЕ ВЫЯВЛЕНИЯ ИХ ЛИЧНОСТНЫХ ДИСПОЗИЦИЙ

Грец И.А., заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и спорта,

доктор педагогических наук, профессор

Мухина Э. В., старший преподаватель кафедры гуманитарных наук

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма



Аннотация.

В статье представлено экспериментальное обоснование эффективности разработанной модели научно-педагогической практики магистрантов физкультурного вуза на основе выявления их личностных диспозиций.

Ключевые слова: экспериментальная модель научно-педагогической практики, преподаватели-методисты, профессиональная готовность магистрантов к педагогической деятельности, личностные диспозиции, эффективность технологии обучения.

PEDAGOGICAL PROJECTION AND EXPERIMENTAL VALIDATION OF THE MODEL OF SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL PRACTICE OF SPORTS HIGH SCHOOL UNDERGRADUATES BY IDENTIFYING THEIR PERSONAL DISPOSITIONS

Grets I.A., Dr.Pedagog.Sci., Prof., Head of the Department of Theory and Methods of
Physical Education and Sport

Mukhina E. V., senior lecturer of the Department of Humanities

Smolensk State Academy of physical culture, sport and tourism

Abstract.

The article presents the experimental validation of the effectiveness of the model of scientific and pedagogical practice of sports high school undergraduates by identifying their personal dispositions.

Key words: experimental model of scientific and pedagogical practice, teachers and methodologists, professional readiness of undergraduates to teaching, personal dispositions, effectiveness of studying technologies.

Введение. В соответствии с Федеральными Государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования 3 поколения научно-педагогическая практика является одним из базовых этапов подготовки студентов-магистрантов как соискателей степени магистров физической культуры [6]. В связи с недостаточной регламентацией и изученностью процесса организации практической деятельности в магистратурах физкультурных вузов особое значение приобретают теоретические разработки и экспериментальное обоснование методик, способствующих оптимизации учебно-воспитательного процесса [1, 2, 3, 4, 5].

Цель исследования: теоретическая разработка и экспериментальное обоснование модели научно-педагогической практики магистрантов физкультурного вуза.

Методика исследования. В процессе экспериментального построения модели прохождения научно-педагогической практики магистрантов физкультурного вуза проведены письменные опросы магистрантов, преподавателей-методистов, курирующих практическую деятельность учащихся по данному направлению работы, которые позволили выявить мнения студентов и специалистов об организационных, учебно-методических и психолого-педагогических особенностях практики. Критериями эффективности разработанной модели научно-педагогической практики послужили оценки уровней профессиональной готовности магистрантов к участию в научно-педагогической деятельности, степени проявления компонентов их личностных диспозиций; уровни реализации деятельности педагога и студентов и эффективности технологии обучения по методике Хозяинова Г.И. (2003) [7].

Результаты исследования и их обсуждение. С целью обобщения и систематизации данных по организации научно-педагогической практики магистрантов проведен опрос преподавателей-методистов. Выявлено, что большинство методистов (78,6%) отмечают необходимость проведения специальных предварительных организационно-подготовительных мероприятий для магистрантов (ознакомление с целями, задачами, требованиями, условиями и программно-методическими основами научно-педагогической практики на вводной конференции); 21,4% — не придают особого значения данному виду деятельности. Важность проведения данных мероприятий и для методистов отметили все опрашиваемые преподаватели. Применение современных средств обучения в научно-педагогической деятельности магистрантов (мультимедийных установок, интерактивных досок, использование интернет-ресурсов) положительно оценили 71,4% методистов; отрицательно — 7,1%; не придают особого значения — 21,4%. Выявлено, что менее половины опрошенных преподавателей (42,9%) указывают на необходимость обязательного учета в планировании программы научно-педагогической практики направлений магистерских

диссертационных исследований; большая часть методистов (57,1%) не считает это принципиально важным. Однако, многие из опрошенных респондентов (64,3%) положительно оценили предложения о включении в программу практики выполнения магистрантом отдельных условий договоров о творческом сотрудничестве с другими организациями (участие в конкурсах на получение грантов, выполнении плана НИОКР, конференциях); 35,7% методистов полагают, что данный вид деятельности для студентов не является обязательным. Констатируется, что считают актуальным проведение дополнительных внеаудиторных мероприятий для обсуждения проблемных вопросов, возникающих в период прохождения научно-педагогической практики 57,1% опрошенных методистов; незначительно оценивают необходимость подобных мероприятий 28,6%; высказались отрицательно 14,3% респондентов. Установлено, что половина респондентов (50%) поддержала предложения о возможности проведения промежуточной аттестации работы магистрантов с целью оптимизации их научно-педагогической деятельности и возможной коррекции индивидуальных планов прохождения программы практики; 35,8% — полагают, что данные мероприятия могут иметь место, но не являются эффективными для улучшения итогов практики; 14,2% опрошенных высказались отрицательно.

Данные, полученные в ходе исследования позволили обобщить, систематизировать, дополнить информацию о планировании, организации практической деятельности студентов; выявить имеющиеся проблемные вопросы в данном процессе и разработать экспериментальную модель прохождения научно-педагогической практики, направленную на совершенствование профессионально-педагогической деятельности магистров физической культуры. Программа состоит из пяти разделов практической деятельности студентов: ознакомительного, учебно-методического, научно-исследовательского, учебно-воспитательного и физкультурно-оздоровительного.

Ознакомительный раздел предполагает: ознакомление магистрантов с программно-нормативными требованиями прохождения научно-педагогической практики, материально-технической базой кафедр и методическим обеспечением учебного процесса, организацией планирования и учета учебно-методической и учебно-воспитательных работ на кафедрах, а также посещение и анализ лекционных, семинарских и практических занятий, проводимых на соответствующих кафедрах. Учебно-методический раздел включает в себя следующие компоненты: работу со специальной научно-методической литературой; подготовку и проведение лекционных, семинарских, методических и практических занятий; взаимопосещение магистрантами учебных занятий с их последующим педагогическим анализом; применение современных технологических средств обучения (мультимедийное сопровождение, интерактивные

методы); подготовку к участию и проведению «круглых столов» по обсуждению актуальных вопросов, связанных с учебно-методическим процессом с привлечением ведущих специалистов; консультаций по вопросам прохождения научно-педагогической практики с разработкой соответствующего тематического плана; составление отчетной документации. Научно-исследовательский раздел ориентирован на овладение методиками проведения научных исследований, применяемых в учебном процессе ведущими специалистами кафедр, применение в учебном процессе результатов собственных научных исследований, использование в работе интернет-ресурсов. Учебно-воспитательный раздел предполагает: подготовку к участию в беседах с ведущими специалистами отрасли по актуальным вопросам в сфере физической культуры и спорта, подготовку и проведение семинаров, связанных с проблемами высшей школы и воспитания современной молодежи, организацию внеаудиторных занятий воспитательной направленности. Оздоровительно-физкультурный раздел направлен на проведение учебных занятий по спортивно-педагогическому совершенствованию, участие в спортивных мероприятиях, проводимых кафедрой и вузом (в качестве судей и участников), осуществление пропаганды здорового стиля жизни.

Одним из критериев эффективности разработанной модели научно-педагогической практики является изменение уровня профессиональной готовности магистрантов при прохождении данного вида практики.

Необходимо отметить, что произошли достоверные положительные изменения показателей уровня профессиональной готовности магистрантов к участию в научно-педагогической деятельности по всем компонентам личностных диспозиций второго уровня, в частности: умении осуществлять научно-познавательную деятельность на 0,7 баллов (19,7%); планировании занятий с учетом специфики условий их проведения и контингента обучающихся — 0,8 баллов (33,3%); структурировании содержания учебного занятия, творческом подходе к подбору методов и средств управления деятельностью занимающихся — 0,7 балла (16,6%); подборе оптимальных форм проведения занятий и создании комфортных условий для деятельности обучающихся — 0,5 баллов (11,9%); управлении своим эмоциональным состоянием, поведением, моделировании педагогических ситуаций и осуществлении продуктивного контакта с учебной аудиторией — 0,5 баллов (18,5%) (табл. 1).

Таблица 1

Значения показателей компонентов профессиональной готовности магистрантов к участию в научно-педагогической деятельности по личностным диспозициям второго уровня до и после педагогического эксперимента (в баллах)

Компоненты готовности магистрантов к участию в научно-педагогической деятельности	До практики $\bar{X} \pm m$, n=20	После практики $\bar{X} \pm m$, n=20	t	p	%
Гностический (умение осуществлять научно-познавательную деятельность: систематизировать, анализировать, актуализировать необходимую в работе информацию)	3,8±0,31	4,5±0,19	2,80	<0,05	19,7
Проектировочный (умение планировать занятия с учетом специфики условий их проведения и контингента обучающихся)	3,6±0,33	4,8±0,13	3,80	<0,01	33,3
Конструктивно-творческий (умение структурировать содержание учебного занятия, творчески подходить к подбору методов и средств управления деятельностью занимающихся)	3,9±0,34	4,5±0,17	2,43	<0,05	16,6
Организаторский (умение подбирать оптимальные формы проведения занятий, создавать комфортные рабочие условия для деятельности обучающихся)	4,2±0,19	4,7±0,13	2,47	<0,05	11,9
Коммуникативно-психологический (умение управлять своим эмоциональным состоянием, поведением, моделирование педагогических ситуаций, осуществление продуктивного контакта с учебной аудиторией)	4,0±0,17	4,8±0,13	3,83	<0,01	18,5

Следует отметить, что произошли положительные изменения показателей оценки коллектива магистрантов по личностным диспозициям второго уровня, в частности: профессиональная заинтересованность магистрантов повысилась с 4,3 до 4,7 баллов (9,3%); благоприятный психологический климат

в магистерской среде — 4,6 до 4,8 (3,2%); информационно-творческое сотрудничество магистрантов — 4,4 до 4,6 (4,4%); сплоченность магистерского коллектива — 4,3 до 4,7 (8%) 8,8 и 4,2%. Однако полученные данные не являются достоверными (табл. 2).

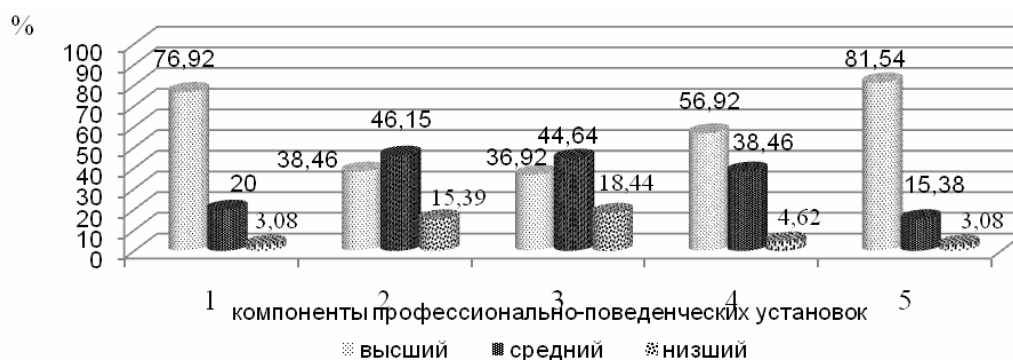
Таблица 2

Значения показателей критериев оценки коллектива магистрантов по личностным диспозициям второго уровня до и после педагогического эксперимента (в баллах)

Критерии оценки коллектива магистрантов	До практики $\bar{X} \pm m, n=20$	После практики $\bar{X} \pm m, n=20$	t	p>	%
Профессиональная заинтересованность магистрантов	4,3±0,19	4,7±0,13	1,40	>0,05	9,3
Благоприятный психологический климат в магистерской среде	4,6±0,19	4,8±0,13	0,85		3,2
Информационно-творческое сотрудничество магистрантов	4,4±0,2	4,6±0,17	0,74	>0,05	4,4
Сплоченность магистерского коллектива	4,3±0,19	4,7±0,13	1,73	>0,05	8,0

Установлено, что высший уровень проявления компонентов профессионально-поведенческих установок магистрантов (диспозиции третьего уровня) в большей степени характерен для гностического

(76,92 %) и коммуникативно-психологического (81,54 %); средний и низший — проективного (46,15; 15,39 %) и конструктивно-творческого (44,64; 18,44 %), соответственно (рис. 1).



Условные обозначения: 1 — гностический; 2 — проективный; 3 — конструктивно-творческий; 4 — организаторский; 5 — коммуникативно-психологический.

Рис. 1. Показатели уровней компонентов профессионально-поведенческих установок магистрантов (диспозиции третьего уровня) (%).

Уровень эффективности разработанной модели научно-педагогической практики определялся с учетом оценки двух взаимосвязанных видов деятельности — обучающей педагога и учебной обучаемых. Выявлено, что по всем критериям указанных ви-

дов деятельности средний балл варьирует в пределах 8 — 9, что соответствует высокому уровню реализации деятельности педагога и обучаемых (в соответствии со шкалами методики Хозяинова Г.И.) (таблица 3).

Таблица 3

Значения показателей эффективности технологии обучения (в баллах)

№ п/п	Критерии оценки обучающей деятельности педагога	Самооценка педагога $\bar{x} \pm m, n=20$	Оценка студентов $\bar{x} \pm m, n=84$
1.	Владение содержанием образования и дидактическая его организация	8,75±0,39	8,64±0,26
2.	Организация обучающей деятельности педагога	8,37±0,32	8,45±0,39
3.	Организация учебной деятельности обучаемых	8,50±0,26	8,32±0,20
4.	Педагогическое стимулирование и мотивация личности обучаемого в процессе обучения	8,62±0,37	8,70±0,28
5.	Структурно-композиционное построение учебного занятия	8,89±0,31	8,64±0,31
6.	$\bar{x}$	42,96	42,08

Примечание: 1 уровень – очень низкий (1 – 2 балла); 2 уровень – низкий (3 – 4 балла); 3 уровень – ниже среднего (5 баллов); 4 уровень – средний (6 баллов); 5 уровень – выше среднего (7 баллов); 6 уровень – высокий (8 – 9 баллов); 7 – очень высокий, творческий (10 баллов).

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что значительных расхождений в оценке и самооценке педагогов-магистрантов и студентов не наблюдается.

Общая средняя сумма баллов оценки обучающей деятельности педагога и учебной деятельности обучаемых составляет 83,7 балла, что соответствует шестому высокому уровню эффективности технологии обучения (таблица 4).

Таблица 4

Значения показателей эффективности технологии обучения (в баллах)

№ п/п	Критерии оценки учебной деятельности обучаемых	Оценка педагога $\bar{x} \pm m, n=20$	Самооценка студентов $\bar{x} \pm m, n=84$
1.	Наличие интереса к предмету, к учебной деятельности	8,12±0,39	8,0±0,26
2.	Проявление в учебной работе знаний, умений, навыков содержательно-процессуального характера	8,25±0,36	8,45±0,39
3.	Познавательная активность и самостоятельность, стремление к поисковой деятельности	8,0±0,37	8,23±0,20
4.	Умение осуществлять коллективную учебную деятельность	8,50±0,18	8,55±0,28
5.	Организованность, дисциплинированность, настойчивость и ответственность за результат учебной деятельности	9,0±0,26	8,82±0,30
6.	$\bar{x}$	42,12	40,05

Примечание: 1 уровень – очень низкий (0 – 20 баллов); 2 уровень – низкий (21 – 40 баллов); 3 уровень – ниже среднего (41 – 50 баллов); 4 уровень – средний (51 – 69 баллов); 5 уровень – выше среднего (70 – 79 баллов); 6 уровень – высокий (80 – 89 баллов); 7 – очень высокий, творческий (90 – 100 баллов).

Заключение. Таким образом, разработанная и реализуемая в формирующем педагогическом эксперименте модель научно-педагогической практики магистрантов свидетельствует о существенном повышении: показателей профессиональной готовности

студентов к участию в педагогической деятельности, критериев оценки коллектива магистрантов, уровней компонентов их профессионально-поведенческих установок и эффективности технологии обучения.

Литература:

1. Ивахненко, Е.Н. Проблемы построения магистерских программ в современном российском вузе / Е.Н. Ивахненко // Вестник высшей школы. - 2009. - № 1. С. - 5-9.
2. Куликова, Л.М. Совершенствование организации практики магистров / Л.М. Куликова // Духовное и физическое воспитание подрастающего поколения на основе национальных и культурных традиций : Материалы 1-ой Всерос. науч. - прак. конф. - п. Малаховка : МГАФК, 2002. - Вып. 1 - С. 162-165.
3. Лузгин, В.Н. Организация практик по программам магистерской подготовки : учебное пособие для магистрантов, обучающихся по направлению 032100.68 – Физическая культура / В.Н. Лузгин, С.В. Барбашов. - Ханты-Мансийск : Югорский государственный университет, 2010. - 56 с.
4. Роботова, А.С. О смысле магистратуры : размышления преподавателя / А.С. Роботова // Высшее образование в России. - 2013. - № 5. - С. - 45-50.
5. Сенашенко, В.С. О переходе высшей школы на новые образовательные стандарты / В.С. Сенашенко // Alma mater (Вестник высшей школы). - 2013. - № 8. - С. 6-13.
6. Федеральный Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 034300 физическая культура (квалификация (степень) «магистр»). Утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.03.2010 №234. - Режим доступа: www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/98308/
7. Хозяинов, Г.И. Акмеология физической культуры и спорта: примерная программа дисциплины / сост. Г.И. Хозяинов. - М.: РГУФК, 2003. - 14 с.

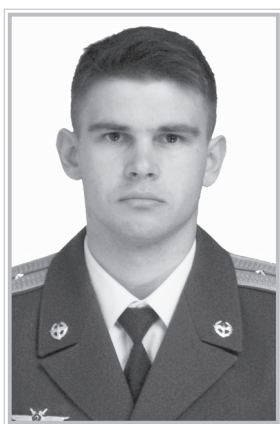
Bibliography:

1. Ivahnenko, E.N. Problems build master programs in contemporary Russian University / E. N. Ivahnenko // Bulletin of the graduate school. - 2009. - № 1. - P.-5-9.
2. Kulikova, L.M. Improved organization of practice masters / L.M. Kulikova // Spiritual and physical education of the younger generation on the basis of national and cultural traditions: 1 6th All Materials. researcher. - prac. CONF. - p. Malakhovka: MGAFFK, 2002. - Iss. 1. - P. 162-165.
3. Luzgin, V.N. Organization practitioner master's degree training programme: a textbook for graduate students enrolled in 032100.68-physical education / V.N. Luzgin, S.V. Barbashov. - Khanty-Mansiysk: Yugor State University, 2010. -56 p.
4. Robotova, A.S. On the meaning of the Magistracy: a reflection of teacher / A. Robotova // Higher education in Russia. - 2013. - № 5. - P.45-50.
5. Senashenko, V.S. On transition of high school to the new educational standards / V.S. Senashenko // Alma mater (Journal of graduate school). - 2013. - № 8. - P. 6-13.
6. Federal State educational standard of higher vocational education in training 034300 physical education . Approved by the order of Ministry of education and science of the Russian Federation from 29/03/2010 No. 234. - The access mode www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/98308/
7. Hozaiainov, G.I. Ontology and theory physical education and sport: approximate program of discipline / compl. G.I. Hozaiainov. -M: RSUPS, 2003. -14 p.

Информация для связи с авторами:
Грец Ирина Анатольевна,
e-mail: sim-seliger@mail.ru

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ ЛЁТНОГО СОСТАВА К НЕРВНО – ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ НАПРЯЖЕНИЮ

Лотоненко А.А., соискатель,
Липецкий центр боевого применения и переучивания лётного состава ВВС
Попов Ф.И., кандидат педагогических наук, доцент
Харьковский университет Воздушных Сил имени Ивана Кожедуба



Аннотация.

В статье рассматриваются степень нервно-эмоционального напряжения летного состава на тренажере и в реальных полетах. Роль и значение физической подготовки летного состава в соответствии со спецификой военно-профессиональной деятельности, надёжность системы «самолёт – лётчик – внешняя среда» и эффективное её использование в условиях учебно-боевой деятельности и повышению безопасности полётов.

Ключевые слова: физическая подготовка, нервно-эмоциональное напряжение, лётный состав, профессиональная работоспособность, безопасность полётов.

PHYSICAL EXERCISES A WAY OF INCREASING THE STABILITY OF THE AIRCREW TO THE NEURO-EMOTIONAL STRESS

Lotonenko A.A., postgraduate
Lipetsk combat and re-training centre flying of MILITARY AIRCRAFT
Popov F.I., Cand. Pedagog. Sci., Docent
Kharkiv air force University, named after Ivan Kozhedub

Abstract.

The article discusses the degree of neuro-emotional stress aircrews in the simulator and in real flights. The role and importance of physical training aircrews in accordance with the specifics of the military profession, the reliability of the “aircraft – pilot - environment” and its effective use in combat training activities and improve safety.

Key words: physical training, neuro-emotional stress, aircrew, professional performance, safety.

Введение. Авиация любой страны мира занимает место в соответствии с общей доктриной вооружённых сил. Военно-воздушные силы призваны решать тактические и оперативные задачи и оказывать действенное влияние на операции стратегического масштаба [1]. При самом высоком развитии авиационной техники в условиях современной войны решающим фактором остаются лётчики, управляющие этой техникой. Полёт на современном летательном аппарате связан с высокой ответственностью за правильность и точность действий, высоким нервно-эмоциональным напряжением, необходимостью работать в вынужденном темпе, а иногда — в условиях дефицита времени, принимать быстрые и правильные решения, в том числе в сложных метеоусловиях и аварийных ситуациях [2].

Количество объектов, которые контролируются лётчиком в полёте очень велико. За одну минуту полёта может происходить от 1000 до 1500 изменений показаний приборов. Естественно, что восприятие всех этих показаний одновременно во многом превосходят психофизиологические возможности человека. Поэтому для успешного первоначального лётного обучения курсантов и переучивании лётчиков на новые типы самолётов (вертолёт), а также выполнения ими учебно-боевых задач, наряду с высокими моральными и профессиональными навыками лётный состав должен обладать выраженной психологической устойчивостью, то есть способностью сохранять оптимальный уровень нервно-эмоционального напряжения и психомоторной активности в любой обстановке полёта. В её формировании наряду с тренирующим эффектом профессиональной

деятельности важную роль играет общая и целенаправленная специальная физическая подготовка летного состава [3-7].

Цель работы: проверка эффективности физических упражнений, которые положительно влияют на повышение устойчивости летного состава к нервно-эмоциональному напряжению до полётов.

Задачи: — исследовать степень нервно-эмоционального напряжения летного состава на комплексном лётном тренажёре;

— определить частоту сердечных сокращений (ЧСС), дыхания (ЧД) и объём лёгочной вентиляции у курсантов в реальных полётах на вертолёте при выполнении вывозных и самостоятельных полётов;

— выявление степени нервно-эмоционального напряжения в зависимости от уровня физической подготовленности курсантов во время вывозных и первых самостоятельных полётов;

— определение характера восстановления функциональных показателей после полета.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагоги-

ческие методы исследования (наблюдения, тестирование), физическая подготовленность, методы математической статистики, регистрация ЧСС, ЧД, МОД, аппаратура «Физиолог — 3М» на тренажёре и в реальных полётах на вертолёте.

Работа выполнена в соответствии с планом НИР на 2011 — 2013 годы по теме «Разработка теоретико-методических основ функционирования системы физической подготовки военнослужащих», шифр «Прогноз» (№ гос. регистрации 0101V000823).

Результаты исследования: Для объективного суждения об освоении курсантами и летчиками программы подготовки на комплексном лётном тренажёре, а также для прогнозирования эффективности деятельности целесообразно использовать не только показатели качества деятельности, но и данные регистрации состояния некоторых психофизиологических функций в процессе тренировки. Они позволяют установить степень нервно-эмоционального напряжения, ценой которого курсант, летчик достиг того или иного качества выполнения полётного задания согласно курса боевой подготовки [].

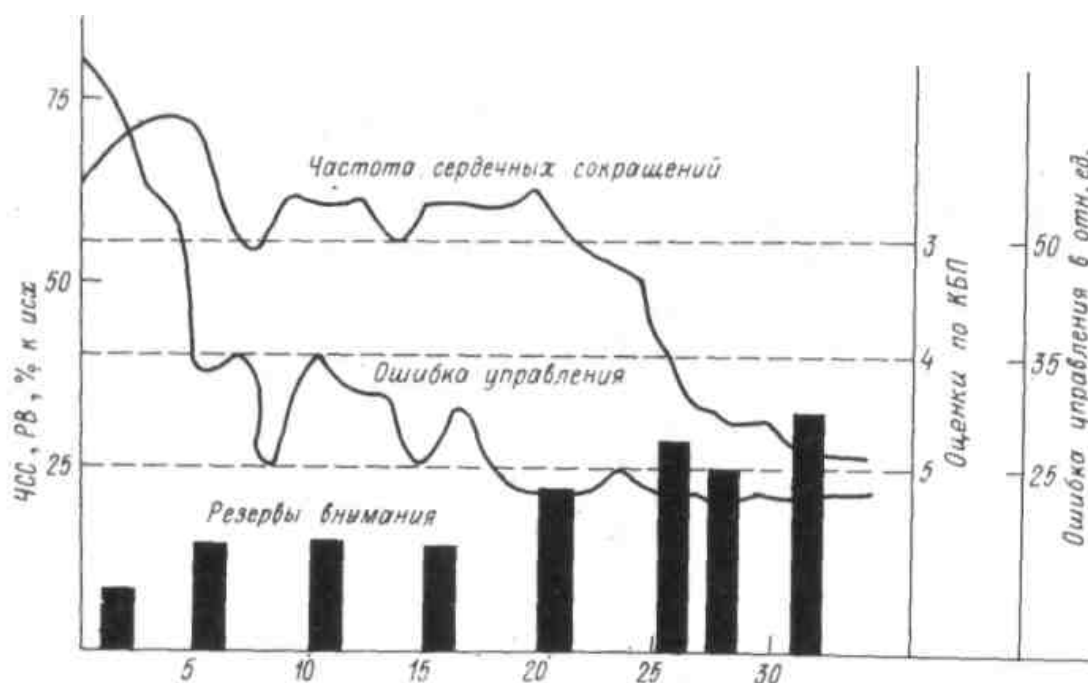


Рис. 1. Динамика частоты пульса, резервов внимания и качества деятельности в процессе тренировок летного состава на комплексном лётном тренажёре.

КБП — курс боевой подготовки.

Показатели психофизиологических функций отражают динамику становления и перестройки навыков, степень их сформированности и функциональной надежности. В процессе тренировок по мере становления навыка, улучшения качества пилотирования отмечается снижение интенсивности психофизиологических реакций, увеличение резервов внимания до уровня, соответствующего сложности выполняемого задания. Характерно, что стабилизация психо-

физиологических показателей наступает несколько позже, чем показателей качества деятельности (рис. 1).

Для оценки степени нервно-эмоционального напряжения и уровня подготовки летчика можно использовать ряд показателей. К наиболее информативным показателям относятся частота пульса и дыхания, объём лёгочной вентиляции, зажим ручки управления, величина резервов внимания, электро-

миограмма мышц руки и некоторые другие. Ориентировочные нормативы психофизиологических пока-

зателей у летчиков при тренировках на комплексном тренажере лётчика представлены в табл. 1.

Таблица 1. Психофизиологические показатели у летчиков при тренировке на комплексном лётном тренажере. Процент к фоновым данным.

Показатели	Этапы полета								
	фон	взлет	набор высоты	горизонт, полет	перехват цели	разворот с креном	снижение	посадки	
								ДПРС	БПРС
Частота пульса	100	115	112	110	130	115	109	124	130
Объем легочной вентиляции	100	140	120	125	145	125	120	150	150
Частота дыхания	100	150	145	140	155	145	140	150	150
Зажим ручки	–	130	110	100	250	110	110	200	250
Резервы внимания	100	30	65	70	31	66	75	51	26
ЭМГ	–	170	150	100	235	155	140	246	246

Регистрация указанных показателей может осуществляться различными регистрирующими системами. К их числу относится аппаратура «Физиолог-ЗМ», предназначенная для измерения и регистрации минутного объема дыхания, частоты пульса и дыхания, характеризующих состояние организма летчика при работе на тренажере. Исследуемые физиологические параметры воспринимаются первичными преобразователями и переводятся в электрические сигналы. Блок управления «Физиолог-ЗМ» обеспечивает цифровую индикацию текущих и мгновенных значений частоты пульса и дыхания за прошедшую минуту, вывод информации за прошедшую минуту и в данный момент на цифropечатающее устройство.

Существенная особенность летной деятельности — высокий уровень нервно-эмоционального напряжения, которое оказывает определенное влияние на успешность летного обучения курсантов и работоспособность экипажей.

Во многих исследованиях выявлено, что устойчивость психических процессов летчика зависит от степени нервно-эмоционального напряжения в полете.

Информативным индикатором степени нервно-эмоционального напряжения служит ритм сердечных сокращений и частота дыхания.

Данных о степени нервно-эмоционального напряжения и уровне физической подготовленности курсантов-летчиков в период вывозных и первых самостоятельных полетов на этапах взлета, горизонтального полета и посадки в доступной литературе обнаружено не было.

В целях изучения этого вопроса нами проведено специальное исследование. В нем приняла участие группа курсантов (59 чел.) в возрасте 18 — 19 лет, впервые осваивающих технику пилотирования вертолета.

Регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД), минутного объема дыхания (МОД) проводилась с помощью комплекса «Физиолог-ЗМ». Наблюдение и фиксация данных осуществлялись непосредственно на всех этапах полета. Методом сравнения полярных групп («лучших» и «худших» по физической подготовленности) были определены изменения функциональных показателей у курсантов-летчиков во время вывозных полетов на вертолете.

Сравнивались также функциональные показатели, общей выносливости курсантов-летчиков («лучших» и «худших») во время первых самостоятельных полетов. Можно отметить, что к исследованиям были привлечены лица с одинаковой профессиональной подготовленностью, одними тем же вывозным налетом часов и физическим развитием.

В результате исследования установлено, что степень эмоционального напряжения курсантов-летчиков характеризовалась следующими показателями (табл. 2).

Таблица 2. Степень нервно-эмоционального напряжения курсантов-летчиков во время вывозных полётов на вертолёт.

Этапы полета	ЧСС, уд./мин	ЧД, вд./мин	МОД л/мин
Фоновые данные за 1 час до полета	71	13	8,7
Взлет по вертолетному	96	25	19,3
	103	29	20,4
Горизонтальный полет	83	22	14,9
	99	24	17,2
Посадка по вертолетному	107	28	20,5
	121	33	22,3

Примечание: в числителе указаны средние результаты группы «лучших», а в знаменателе — группы «худших».

Из таблицы видно, что наибольшее изменение функциональных показателей отмечалось у испытуемых обеих групп на взлете и посадке (причем степень нервно-эмоционального напряжения при посадке, всегда была выше, чем на взлете). Этот факт обусловлен сложностью решения задач на указанных этапах полета.

В таблице 2 показано, что в группе «худших» показатели степени эмоционального напряжения были значительно выше, чем в группе «лучших». Отмечено также, что восстановление функциональных показателей до исходного уровня перед очередным полетом в группе «лучших» происходило в 2-3 раза быстрее, чем в группе «худших».

Общая выносливость является важным качеством для поддержания физической работоспособности и профессиональной деятельности летного состава.

При изучении зависимости степени эмоционального напряжения у курсантов от уровня развития общей выносливости во время первых самостоятельных полетов было выявлено, что в группе «худших» степень эмоционального напряжения была выше, чем в группе «лучших» ($P < 0,05$). Кроме того, отмечается, что у испытуемых в обеих группах при посадке оно значительно выше, чем при взлете ($P < 0,05$) и в горизонтальном полете ($P < 0,01$) (табл. 3).

Таблица 3. Степень нервно-эмоционального напряжения курсантов при выполнении первых самостоятельных полётов на вертолёт

Этапы полета	ЧСС, уд./мин	ЧД, вд./мин	МОД, л/мин
Фоновые данные за 1 час до полета	68	12	8,1
Взлет по вертолетному	118	29	19,7
	127	32	20,2
Горизонтальный полет	102	26	17,2
	106	29	17,6
Посадка по вертолетному	144	33	22,1
	157	35	22,7

Выводы

Проведенное исследование свидетельствует о том, что степень нервно-эмоционального напряжения у курсантов-летчиков во время вывозных и первых самостоятельных полетов во многом зависит от уровня их физической подготовленности и уровня развития общей выносливости. Чем выше у курсантов-летчиков физическая подготовленность, тем ниже степень их нервно-эмоционального напряжения и тем быстрее и качественнее идет освоение техники пилотирования.

Анализ восстановления функций организма после полета показал, что группа «худших» выполняла последующие вылеты в состоянии недовосстановления, а «лучших» быстро достигала исходных величин. Это свидетельствует о важном значении более высокого уровня развития общей выносливости.

Выявленные закономерности позволили обосновать и организовать специальную физическую тренировку, направленную на снижение нервно-эмоциональной напряженности курсантов-летчиков во время освоения техники пилотирования. Подбор средств физической тренировки, методика ее проведения нацеливались на развитие и поддержание профессионально значимых летных качеств курсантов.

При проведении занятий упражнения, развивающие специальные летные качества, а также повышающие общую физическую подготовленность, составляли около 80% общего объема средств, использованных на занятиях по физической подготовке. В содержание занятий были включены упражнения из различных разделов физической подготовки (гимнастика, спортивные игры, ускоренное передвижение и легкая атлетика, военно-прикладное плавание, упражнения на специальных снарядах), выполнение которых было направлено на развитие и совершенствование летных качеств и навыков будущих летчиков.

Для повышения эффективности и интенсивности занятий они проводились, как правило, комплексно. Специальная физическая подготовка очень целесообразна. У занимающихся отмечался более интенсивный рост результатов в развитии физических и профессионально важных летных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, способности к переключению и распределению внимания, согласованности работы рук и ног, функциональной устойчивости к вестибулярным нагрузкам).

О положительном влиянии специально направленной физической подготовки на эффективность летного обучения указывает тот факт, что нервно-эмоциональная напряженность курсантов-летчиков во время вывозных полетов была значительно ниже и что вывозной налет и количество вывозных полетов в среднем оказались у них меньше (соответственно на 6% и 17%), чем у лиц, с которыми такая физическая подготовка не проводилась.

Таким образом, физические упражнения являются эффективным средством повышения устойчивости летного состава всех родов авиации к нервно-эмоциональному напряжению до полетов, что и подтверждают результаты проведенных исследований о

том, что на степень нервно-эмоционального напряжения и развитие у курсантов-летчиков профессионально важных летных качеств во время их первоначального летного обучения и при переучивании можно эффективно воздействовать средствами специально направленной физической подготовки.

Литература:

1. Авиационная медицина: учебник / Под ред. Н.М. Рудного и В.И. Копанева. - Л.: ВМА: 1984. - 383 с.
2. Оценка состояния сердечнососудистой системы у экипажей вертолетов / Чирейкин Л.В., Бондарев Э.В., Егоров В.А., Колосов В.А., Батаев Б.П. // Космическая биология и авиакосмическая медицина. - 1976. - Т. 10. - № 3. - С. 78.
3. Горелов, А.А. Проблемы физической подготовки летного состава военной авиации: ретроспективы и перспективы / А.А. Горелов, А.А. Лотоненко // Культура физическая и здоровье. - 2008. - 4(18). - С. 3 - 7.
4. Горелов, А.А. Нервно-эмоциональное напряжение студентов и методы повышения устойчивости студентов к его воздействию: монография / А.А. Горелов, А.А. Третьяков. - Белгород: ИПЦ «Политерра», 2012. - 240 с.
5. Макаров, Р. Н. Специальная физическая подготовка лётчика / Р.Н. Макаров, И.Г. Кришкевич. - М., ДОСААФ, 1981. - 42-51 с.
6. Макаров Р.Н., Научные основы физической подготовки летного состава: учебник / Р.Н. Макаров, Я.О. Фурдуй. - М., 2007. - 684-685 с.
7. Попов, Ф.И. Успешность первоначального летного обучения в зависимости от уровня развития физических, психических качеств и функционального состояния курсантов-вертолётчиков / Ф.И. Попов, А.И. Маракущин // Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях: Сб. науч.-метод. трудов Междунар. науч.-метод. конф. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2004. - С. 221 - 226.

Bibliography:

1. Medicine in aviation: tutorial / Edited by N.M. Rudnyj and V.I. Kopyayev. - L.: VMA, 1984. - 383 p.
2. Assessment of the cardiovascular system at the helicopter crew / Chirejkin L.V., Bondarev E.V., Yegorov V.A., Kolosov V.A., Bataev V.A. // Space biology and aerospace medicine. -1976. -T. 10. - № 3. - P. 78.
3. Gorelov, A.A. Problems of physical training of pilots in military aviation: past and future / A.A. Gorelov, A.A. Lotonenko // Physical culture and health. - 2008. - 4(18). - P.3-7.
4. Gorelov, A.A. Students neuroemotional effort and methods of the enhancement of the students steadiness to the that influence: monograph / A.A. Gorelov, A.A. Tretyakov. - Belgorod: IPC "POLITERRA". - 2012. - 240 p.
5. Makarov, R.N. Special physical training for pilots / R.N. Makarov, I.G. Krishkevich. - M.DOSAAF, 1981. - P. 42-51.
6. Makarov, R.N. Science base of physical training for pilots / R.N. Makarov, J.O. Phurdyj. - M., 2007. - P. 684-685.
7. Popov, F.I. Scores of first-rank flight training in dependence of physical condition level, psychological qualities and functional condition of cadets-helicopters / F.I. Popov, A.I. Marakushin // Healtmaking technologies about physical culture and sport in studying institutions. International science-methodological conferencing. - Belgorod: BGTY, 2004. - P. 221-226.

Информация для связи с авторами:
Попов Федор Иванович,
e-mail: popow.fedor2011@yandex.ru

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УМЕНИЙ СПАСЕНИЯ УТОПАЮЩИХ

Севидов В.В., студент

Дрогомерецкий В.В., кандидат педагогических наук, старший преподаватель

Третьяков А.А., кандидат педагогических наук, старший преподаватель

Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»)



Аннотация.

В работе проводится анализ литературы по обучению студентов спасению утопающих. Отражаются данные по несчастным случаям на воде. Приводится пример экспериментальной методики обучения спасению пострадавших на воде, разработанной для студентов. И отражаются результаты практической проверки методики с оценкой плавательной подготовленности у студентов факультета физической культуры.

Ключевые слова: методик, утопающий, спасение на воде, студенты, факультет физической культуры, учебный процесс, умение плавать.

FORMATION AT STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE SKILLS RESCUE THE DROWNING

Sevirov V.V., student

Drogomeretsky V.V., Cand. Pedagog. Sci., Senior Lecturer

Tretyakov A.A., Cand. Pedagog. Sci., Senior Lecturer

Belgorod State National Research University (NIU "BSU")

Abstract.

The paper provides an analysis of the literature on student learning rescue drowning. Recorded data on accidents on the water. The example of experimental teaching methods rescue activities on the water, designed for students. And reflects the results of the practical test methods to estimate the swimming readiness of students of faculty of physical culture.

Key words: techniques, drowning, rescue on the water, the students, the faculty of Physical Education, the educational process, the ability to swim.

Статья подготовлена по результатам работы по проекту №6.2093.2011 «Кинезиотерапия в системе оздоровления студентов вузов», выполняемому в рамках Государственного задания Минобрнауки России подведомственным вузам на выполнение НИОКР.

Ежегодно отдых на водоемах получает большую популярность у населения. С огромным увлечением проводят свой отпуск на берегах рек, озер, водохранилищ, прудов и морей школьники, студенческая молодежь и их родители. Купание, речные прогулки, туристические походы, водный спорт завоевали прочное место в отдыхе населения области.

Число несчастных случаев на воде не уменьшается. Только за 2012 год в России утонуло более 3500 человек [7]. И эта тенденция носит негативный характер. Тонут преимущественно лица трудоспособного возраста (25-35 лет). Большое количество утонувших детей.

Принимая во внимание бесценность человеческой жизни, любая смерть по причине утопления - трагедия.

Один из важнейших видов прикладного плавания, обеспечивающий сохранение жизни людей, — спасание утопающих. Этим прикладным видом, по нашему мнению, должен владеть каждый умеющий плавать [1, 2, 3, 4]. Умение спасания утопающих должно входить в профессиональную подготовку моряков, рыбаков, гидростроителей, спасателей, тренеров и преподавателей физической культуры [1, 5].

Исследования в области разработки методики по обучению спасения утопающих проводились лишь у военных и специалистов, связанных с о спасением

жизни на воде. На сегодняшний день эти исследования не могут дать четких результатов по обучению студентов и лиц, не имеющих отношения к спасению [1, 5, 6]. В частности, все представленные материалы, которые доступны для пользования, лишь описывают действия по спасению и не дают четких рекомендаций по овладению приемами спасения, которые позволяют последовательно и без потери времени оказать помощь пострадавшему.

Наличие проблемной ситуации, которая характеризуется с одной стороны, не достаточным уровнем знаний и умений у студентов оказывать помощь тонущему, а также отсутствием в доступной научно – методической литературе эффективных методик по их обучению, с другой, большим желанием узнать и научиться спасать утопающих, обуславливает актуальность нашего исследования.

Было выдвинуто предположение, что, во-первых, к обучению прикладному плаванию можно допускать студентов умеющих плавать, имеющих уровень квалификации на уровне III спортивного разряда. Последовательность подготовки к спасению на воде, по нашему мнению, должна осуществляться в следующем алгоритме: обучение плаванию в одежде; обучение приемам спасения на суше, на воде (на мелком месте, на глубокой воде с манекеном, на глубокой воде с партнером). В тренировочном процессе необходимо широко использовать упражнения в задержке дыхания на вдохе.

В исследовании принимали участие две группы студентов: экспериментальная (ЭГ) и контрольная

(КГ) факультета физической культуры НИУ «БелГУ». Общее количество учащихся в двух группах 100 человек. Всего на формирование навыков прикладного плавания потребуется от 26 до 30 часов.

В эксперименте были проведены итоговые контрольные испытания в ходе, которого определилась эффективность нашей методики (таблицы 1, 2). Достоверность различий итоговых результатов между экспериментальной и контрольной групп наблюдается во всех тестах.

Данные, отраженные в таблицах показывают, что, студенты в группах имеют одинаковую плавательную подготовку. В остальных тестах имеются различия. Так средний показатель проплыwania 50 м брасс в «форме» у ЭГ 66,9 с, а у КГ составило 151,6 с. Это обусловлено тем, что плавание на занятиях в ЭГ проводилось в форме (трико и тельняшка). С транспортировкой ЭГ справилась лучше, так 45,2 с и 68,5 с. В этом случае в ЭГ больше времени уделялось занятиям по разучиванию различных транспортировок и помощи уставшему пловцу. И формированию у студентов стойкого умения поддерживать пострадавшего в воде. Время освобождения от захватов № 1 и № 2 было лучше в ЭГ. Занятия по формированию навыков освобождения проводились в ЭГ сначала на суше в парах. На следующем этапе в воде с поддерживающими поясами (облегченные условия). И лишь после этого в глубокой воде без поддерживающих средств.

Таблица 1

Результаты контрольных испытаний в плавании способом кроль на груди и брасс до и после педагогического эксперимента

Контрольные дистанции	До эксперимента			После эксперимента		
	ЭГ	КГ	p	ЭГ	КГ	P
	$\bar{x}_1 \pm m$	$\bar{x}_2 \pm m$		$\bar{x}_1 \pm m$	$\bar{x}_2 \pm m$	
Плавание 50 м кроль на груди (с)	32,5±0,146	32,6±0,155	-	31,5±0,098	32,2±0,142	0,05
Плавание 50 м брасс (с)	42,9±0,108	43,3±0,088	-	42,4±0,88	43,0±0,045	0,05

По результатам итогового тестирования по окончании проведения эксперимента можно сделать вывод, что экспериментальная методика не повлия-

ла отрицательно на плавательную подготовленность студентов.

Таблица 2

Результаты контрольных испытаний после педагогического эксперимента

Контрольные испытания	ЭГ	КГ	p
	$\bar{x}_1 \pm m$	$\bar{x}_2 \pm m$	
Плавание 50 м брасс в «форме» (с)	66,9±2,454	151,5±6,410	0,01
Транспортировка 25 м (с)	45,2±1,772	68,5±2,373	0,01
Освобождение от захвата №1 (с)	3,00±0,042	7,35±0,085	0,01
Освобождение от захвата №2 (с)	2,23±0,045	5,28±0,052	0,01

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что экспериментальная методика является достаточно эффективной в обучении студентов спасению утопающих. Это подтверждается следующими фактами:

Итоговые результаты тестирования показали, что в контрольных упражнениях студенты экспериментальной группы, спустя два месяца применения методики, оказались выше, чем у занимающихся в контрольной группе, где применялись упражнения входящие в программу. При этом показатели плавательной подготовленности были одинаковыми в группах. При этом невозможно утверждать, что упражнения, применяемые в контрольной группе, нельзя использовать на занятиях по плаванию. У студентов этой группы тоже в какой-то степени повысился уровень плавательной подготовленности и умения спасению утопающих.

Литература:

1. Бака, М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи : учебно-методическое пособие / М.М. Бака. – Москва : Советский спорт, 2004. – 280 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора-общественника / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 160 с.
3. Высоцкий, Ю. М. Прикладное плавание: учебное пособие. – Санкт-Петербург: СПб.: Изд-во БПА, 2002. – 158 с.
4. Ганчар, И.Л. Теория преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования: монография / И.Л. Ганчар. – Одесса: Астропринт, 2006. – Ч. 1. – 512 с.

5. Кононов, С.В. Развитие специальных физических качеств в процессе обучения прикладному плаванию студентов железнодорожных вузов : дисс... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / С.В. Кононов. - СПб, 2007. – 123 с.
6. Турчанинов, С. Ю. Плавание – жизненно важный навык: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Ю. Турчанинов. – ЯГПУ им. К.Д. Ушинского – Ярославль, 2005. – 22 с.
7. <http://www.russia-on.ru/27382>

Bibliography:

1. Bucka, M.M. Physical and military application of pre-conscription training young people: study guide / M.M. Backa. - Moscow: Soviet Sport, 2004. - 280 p.
2. Bulgakov, N.J. Swimming: A Manual for the instructor in social work / N.J. Bulgakov. - Moscow: Physical Culture and Sports, 2004. - 160 p.
3. Vysotsky, U.M. Applied swimming: manual. - St. Petersburg: St. Petersburg.: Publishing House of the BPA, 2002. - 158 p.
4. Hanchar, I.L. The theory of teaching sailing: technology learning and improvement: monograph / I.L. Hanchar. - Odessa: Astroprint 2006. – P. 1. – 512 p.
5. Kononov, S.V. The development of special physical qualities in the learning process of students applied swimming railway universities: the diss ... The cand. pedagog. sci.: 13.00.04 / S.V. Kononov. - St. Petersburg, 2007. - 123 p.
6. Turchaninov, S.Y. Swimming - vital skill: absntract dis. ... cand. ped. sci. / S.Y. Turchaninov. – YAGPU them. K.D. Ushinskogo. - Yaroslavl, 2005. – 22 p.
7. <http://www.russia-on.ru/27382>

Информация для связи с авторами:
Третьяков Андрей Александрович,
e-mail: tretyakov@bsu.edu.ru

ВОЕННО-МОРСКИЕ ВРАЧИ В БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЯХ ФЛОТА

Безрядин С.В., соискатель кафедры истории России
Воронежского государственного педагогического университета



Аннотация.

Статья рассматривает участие морских врачей русского флота в боевых действиях.

Кроме того, уделяется внимание истории Российского Императорского флота.

Ключевые слова: морской врач, русский флот, сражение, плавание.

NAVAL DOCTORS IN THE FIGHTING FLEET

Bezryadin S. V., applicant of chair of Russian history
Voronezh state pedagogical university

Abstract.

The article is considering the participation marine doctors of the Russian fleet in the fighting. In addition, attention is paid to the history of the Russian Imperial Navy.

Keywords: naval doctor, the Russian fleet, fighting, navigation.

Представители корпуса судовых врачей Российского Императорского флота по долгу службы принимали участие в многочисленных войнах на море. Они оставили об этом подробные свидетельства. Большой интерес представляет статья судового врача Франковского, служившего на героическом пароходе «Веста», отличившемся в русско-турецкую войну 1877 — 1878 гг. 11 июля 1877 г. вооруженный пароход «Веста» под командованием капитан-лейтенанта Н.М. Баранова в районе Константицы вступил в бой с турецким броненосцем «Фетхи-Буленд», имевшим мощную броню и сильную артиллерию. Пять часов продолжался неравный поединок. Искусно маневрируя под огнем врага, русское судно било по палубе неприятельского корабля, где броня была слабее. Несмотря на повреждения и начавшийся пожар, «Веста» продолжала бой. Вскоре удачным попаданием русские артиллеристы вывели из строя башню броненосца. Затем на турецком корабле произошел взрыв. Турки были вынуждены прекратить преследование [3]. На данный подвиг журнал «Морской сборник» откликнулся публикацией списка наиболее отличившихся в ходе боя парохода «Веста» нижних чинов флота [4]. Вот перечень унтер-офицеров и матросов из состава экипажа парохода, получивших знак отличия георгиевского ордена: боцман Алексей Власов, боцманматы Давид Рубин, Максим Ефимов, Иван Клименко, матросы Михаил Шведков, Егор Тупицын, Влас Коршунов, Михаил Савин, Данил Якушевич и Капитон Черемисов. Затем в ноябре 1877 г. в журнале последовала ещё одна заметка, касающаяся героических моряков с парохода «Веста»: «...Сверх наград уже пожалованных команде парохода «Веста», Его Величество изволил разрешить всем офицерам и нижним чинам пожизненные пенсии; наемным машинистам и кочегарам — единовременную выдачу двойных окладов жалования, а волонтерам и наёмной прислуге — единовременные денежные выдачи. Семействам подполковника Чернова, лейтенанта Перелетина 5-го и прапорщика Яковлева — пенсию в размере, какой следовал бы самим убитым; сверх того, всем нижним чинам, волонтерам и наёмным машинистам, кочегарам и прислуге пожалованы знаки отличия военного ордена» [1]. К императорским наградам следует добавить и поздравления Управляющего Морским министерством: «...Сердечно поздравляю офицеров и бравую команду с Царской милостью». Впоследствии в честь подвига моряков «Весты» в Севастополе на Северной стороне воздвигнут памятник.

Судовой врач парохода «Веста» Франковский дает подробные сведения по составу экипажа корабля и полученным в ходе боя моряками ранениям: «Состав экипажа был следующий: матросов флотских экипажей — 108; офицеров — 13; гардемарин — 2; волонтеров на правах офицеров — 5; волонтеров на правах нижних чинов (машинная команда, прислу-

га кают-компании и др.) — 19. Медицинский персонал, кроме меня, состоял из фельдшера и санитаря» [8].

Однако события русско-японской войны 1904 — 1905 гг. нашли отражение только в августовском номере журнала «Морской врач» за 1905 г. в отчете судового врача В. Булатова с крейсера «Алмаз» о бое в Корейском проливе 14 мая 1905 г. Необходимо упомянуть и донесения флагманского врача 1-ой Тихоокеанской эскадры статского советника А.А. Бунге, написавшего о последних днях своего соединения кораблей, погибшего на рейде Порт-Артура. В январском номере журнала «Морской врач» в 1906 г. вышел отчет старшего судового врача Г.А. Макарова об участии в Цусимском бою на броненосце «Орел».

В целом же издание старалось в период войны придерживаться профессиональной направленности без какой-либо идеологии или хроники боевых действий.

Большую активность в научных исследованиях военно-морских врачей вызвала Первая мировая война. Еще накануне боевых действий в 1913 г. судового врач доктор медицины, известный специалист по рациону питания морских команд, К.Н. Зиновьев представил для научной общественности авторский реферат «Употребление аэропланов для эвакуации раненых» [2]. Самый плодотворный переводчик трудов зарубежных ученых, о чем речь пойдет ниже, младший судового врач Н.И. Августовский в начале Первой мировой войны переводит с английского языка инструкцию о правилах по отношению к госпитальным судам на море. Наивный судового врач не мог предположить, что скоро будет объявлена неограниченная морская война, в которой отменят неприкосновенность госпитальных кораблей. В связи с боевыми действиями в 1915 г. младший судового врач А.И. Антоновский публикует результаты своих опытов по созданию антисептической сыворотки. Старший судового врач доктор медицины, изучавший раньше рекреационные ресурсы и писавший о вреде для нижних чинов ежедневной чарки, Е.К. Яблонский пытается разработать в том же году специальные приборы для пострадавших от действия отравляющих газов, судового врач Я.К. Бабилов издает материалы о нервных расстройствах в ходе военных действий, а младший судового врач Каспийской флотилии Л.А. Юшкевич исследует эпидемию тифа в Персии, чтобы помочь воюющим на Кавказском фронте частям русской армии.

Только в ходе Первой мировой войны врачи флота решительно высказали собственную позицию по международным вопросам, связанную с незаконным потоплением госпитального судна «Вперед» на Черном море 25 июня 1916 г.: «...Враг еще раз открыто подтвердил перед миром, что принципы Красного Креста для него не существуют, что его единственное правило: отвергая законы войны, не признавать никаких соглашений, установленных цивили-

зованным миром, никаких гуманных норм, ограждающих мирных и безоружных граждан, что он наносит удары и несет смерть и делу человеческого милосердия, охраняемого христианским символом спасения и мира — Крестом» [7].

Кстати, для демонстрации зверств немецких моряков военная пропаганда постоянно использовала иностранную прессу: «...Потопление госпитального судна «Portugal» вызвало чувство глубокого негодования во всех румынских кругах. «Journal des Balkans» говорит: «Турки и германцы только что совершили акт величайшей гнусности, потопив «Portugal», на котором явственно был изображен «Красный Крест». Как объяснить это преступление, которому нет равных? Хладнокровно погубив сестер милосердия и раненых, они могут дать лишь одно объяснение: видя свое дело проигранным, они потеряли рассудок и ныне одержимы манией убийства. Современная эпоха произнесёт свой приговор и никогда германцам не удастся смыть кровь, которою они, подобно леди Макбет, запятнали свои руки» [5]. Здесь же для большего пропагандистского эффекта приводится короткая телеграмма Николая II: «Глубоко возмущён. Непременно обнародовать повсюду о гибели госпитального судна «Португал»» [5].

Данный случай потопления немецкой субмариной госпитального судна Черноморского флота «Португал» стал центральной темой журнала в разделе «Морская хроника» в мае 1916 г. [4].

Именно случай с потоплением госпитального судна «Вперед» вызвал наибольший международный резонанс. Достаточно привести мнение, высказанное в журнале «Морской сборник»: «...В ответ на протест российского общества Красного Креста, посланный обществом Красного Креста всех стран по поводу потопления вражеской подводной лодкой нашего госпитального судна «Вперед», получены следующие сообщения.

Международный комитет Красного Креста в Женеве телеграфирует: «Выражаем вам глубокое сочувствие по случаю потопления «Вперед»». Центральный комитет германского Красного Креста телеграфирует: «Не имея возможности высказаться в данный момент об ответственности, германский Красный Крест спешит уверить русский Красный Крест в открытии тщательного расследования потопления судна «Вперед», от которого и будет зависеть ответ на телеграфный протест 1-го июля» [6].

Можно сказать, что корабельная служба судовых врачей была проверкой накопленных знаний в полевых условиях. Одновременно она давала новый обширный аналитический материал для деятельности медицинской части русского флота. Существенным экзаменом для судовых врачей и богатым источником пополнения медицинских знаний стали многочисленные войны, которые вела Российская Империя.

Литература:

1. Военные известия // Морской сборник. - Морская хроника. - 1877. - № 10. - С. 1.
2. Зиновьев, К.Н. Употребление аэропланов для эвакуации раненых / К.В. Зиновьев // Морской врач. - 1913. - № 4. - С. 212 - 217.
3. Краснознаменный Черноморский флот. - М.: Воениздат. - 1987. - С. 57.
4. Ливенцев, Д.В. Военная пропаганда на русском флоте во второй половине XIX в. / Д.В. Ливенцев. - Изд. НАУКА-ЮНИПРЕСС, Воронеж. 2012. - С. 63.
5. Морская хроника // Морской сборник. Неофициальный отдел. - 1916. - № 5. - С. 205 - 207.
6. Морская хроника // Морской сборник. Неофициальный отдел. - 1916. - № 8. - С. 145.
7. Потопление госпитального судна «Вперед» // Морской врач. - 1916. - № 8. - С. 422
8. Франковский. Описание боя, в медицинском отношении, парохода «Веста» // Морской врач. - 1879. - Вып. 19. - С. 111 - 112.

Bibliography:

1. Military news // Sea collection. - Sea chronicle. - 1877. - № 10. - P. 1.
2. Zinoviev, K.N. The use of airplanes for the evacuation of the wounded / K.N. Zinoviev // Naval doctor. - 1913. - № 4. - P. 212 - 217.
3. Red banner Black sea fleet. - M.: Voenizdat. - 1987. - P. 57.
4. Liventcev, D.V. Military propaganda in the Russian Navy during the second half of the XIX century / D.V. Liventcev. - NAUKA-UNIPRESS, Voronezh. 2012. - P. 63.
5. Sea chronicle // Sea collection. Informal Department. - 1916. - № 5. - P. 205 - 207.
6. Sea chronicle // Sea collection. Informal Department. - 1916. - № 8. - P. 145.
7. The sinking of the hospital ship «Vperyod» // Naval doctor. - 1916. - № 8. - P. 422.
8. Frankovsky. Medical description of the battle of the steamboat «Vesta» // Naval doctor. - 1879. - № 19. - P. 111 - 112.

Информация для связи с автором:
Безрядин Станислав Васильевич,
e-mail: gunter051@rambler.ru

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЕ СТРЕССЫ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Азарных Т. Д., кандидат биологических наук, доцент

ФГБОУ ВПО Воронежский государственный университет инженерных технологий (ВГУИТ)



Аннотация.

Установлена разница по полу в уровне шкалы оценки травматических событий IES-R, тревожности и депрессии при посттравматических стрессах (ПС). Установлено также, что уровень тревожности и депрессии при ПС растет по мере утяжеления его течения.

Ключевые слова: посттравматические стрессы, депрессия, тревожность, юношеский возраст, пол.

POSTTRAUMATIC STRESS AT JUVENILE AGE

Azarnykh T., Cand. Biol. Sci., Docent

Voronezh State University of Engineering Technologies

Abstract.

The Installed difference on gender in level IES-R, anxiety and depression at posttraumatic stress (PS). It Is Installed also that level anxiety and depression grows the current PS on measure of the making heavier.

Key words: posttraumatic stress, depression, anxiety, juvenile age, gender.

Введение. Посттравматические стрессы (ПС), крайней выраженностью которых является посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), включают весь спектр нарушений психики, возникающих после стрессов, связанных с переживанием страха, ужаса или беспомощности [4, с. 13-14]. В настоящее время специалисты считают, что классическая форма ПТСР, впервые установленная у американских комбатантов вьетнамской войны, встречается достаточно редко (от 1% до 14% среди гражданского населения и 17% среди участников боевых действий без физических травм) [4, с. 37] и гораздо чаще — его редуцированные формы в виде ПС. Установлено, что ПТСР приводит к нарушению психического здоровья, и в значительном проценте случаев сопровождается наличием коморбидных (т.е. встречающихся совместно) расстройств (в разной комбинации) в виде депрессии, тревожности, зависимости от ПАВ, а также суицидального поведения [4, с. 50-53]. Значителен процент среди страдающих ПТСР и агрессивных, в том числе криминальных действий [1; 4]. ПС также ухудшают качество жизни человека и снижают его социальную адаптацию. Однако остается неизвестной степень этого снижения, а также связь ПС с агрессивным и аутоагрессивным поведением. Все это свидетельствует в пользу актуальности проведенного исследования. Целью исследования являлось

изучение выраженности ПС, а также его связи с тревожностью и депрессией в юношеском возрасте с учетом фактора пола.

Методики. Определялись следующие показатели: уровень ПС по Миссисипской шкале, гражданский вариант (MS) (Т.М. Кеане) [5, с. 43-46] и шкале оценки влияния травматических событий (IES-R) (М.Д. Горовиц) [5, с. 36-42], депрессии (BDI) (А. Бека) [5, с. 53-54], тревожности Тейлор (ANX) (дополнительная шкала СМЛ) (модифицированный ММР) [3].

Экспериментальная часть. Исследования проведены на студентах дневных отделений государственных вузов г. Воронежа в возрасте 18-20 лет (478 девушки и 143 юноши в группе с ПС и 548 и 286 соответственно в контрольной) в течение 2004-2010 гг. В группе с ПС после стресса прошло не менее полугода. В качестве контрольной служила группа, в которой были стрессы из опросника LEQ [5, с. 64-69], но нет ПС. Все данные представлены в виде средней арифметической (М) и стандартного отклонения (SD); при сравнении групп использовались как параметрические, так и непараметрические критерии (t Стьюдента, U Манна-Уитни соответственно) в зависимости от нормальности распределения данных (по критерию Колмогорова-Смирнова). Определялся также коэффициент ранговой корреляции

по Спирмену (r_s). Статистическая обработка проводилась с помощью программы SPSS (версия 13).

Результаты и их обсуждение Установлено, что при ПС уровень IES-R и ее субшкал вторжение IN,

избегание AV и физиологическая реактивность AR выше у девушек (таблица).

Таблица

Выраженность Миссисипской шкалы MS, депрессии BDI, тревожности ANX в группах с ПС и контрольной (КГ) с учетом пола

Шкалы	Девушки						Юноши						Разница между полами			
	ПС		КГ		Разница между группами ПС – КГ		ПС		КГ		Разница между группами ПС – КГ		ПС		КГ	
	M	SD	M	SD	U	p#	M	SD	M	SD	U	p	U, t*	p	U	p
MS	93,7	21,08	75,5	11,89	59734,5	,000	92,3	20,41	73,3	11,22	8449,0	,000	33498,0	,627	70693,0	,018
ANX	54,3	11,92	45,6	10,58	57487,5	,000	59,0	12,62	50,5	9,46	7815,0	,000	25394,0	,001	52721,5	,000
BDI	12,6	9,10	5,7	5,09	66076,0	,000	10,4	8,11	4,4	4,36	10107,0	,000	29275,0	,009	65594,0	,000
IN	16,2	8,87	–	–	–	–	11,2	8,04	–	–	–	–	23053,5	,000	–	–
AV	20,0	8,04	–	–	–	–	17,0	8,68	–	–	–	–	3,825*	,000	–	–
AR	13,4	8,63	–	–	–	–	9,4	7,06	–	–	–	–	24900,5	,000	–	–
IES-R	49,6	22,20	–	–	–	–	37,7	21,14	–	–	–	–	23597,0	,000	–	–

Примечания: # – ноль перед запятыми опущен; * – критерий Стьюдента

Это значит, что у девушек ПС протекает тяжелее, чем у юношей. Установленные значения выше, чем таковые для студентов [4, с. 149]. Это может быть связано с возрастом: в нашем случае он ниже (19 лет против 21), и в таком случае можно говорить о более тяжелом течении ПС в ранней юности.

В исследованной выборке в группе с ПС независимо от пола выше уровень специфичной для него MS по сравнению с контрольной группой. При этом в контрольной группе значения выше у девушек, а при ПС статистически значимая разница отсутствует. Это значит, что перенесенные в прошлом тяжелые стрессы оставляют у девушек больший след, чем у юношей. В литературе отсутствуют данные по выраженности MS при ПС в юношеском возрасте, в исследованиях же на других выборках разброс в выраженности MS значителен, что связано как со способом диагностики ПТСР, так и с характером психотравм [1; 4]. В целом можно сказать, что полученные данные сопоставимы с литературными.

Уровень тревожности в исследованной выборке в группе с ПС выше независимо от пола, и он более выражен у юношей, чем у девушек как в группе с ПС, так и в контрольной. Установленные величины в обеих группах характеризуются как средние. Полученные данные совпадают с литературными, в которых установлен более высокий уровень тревожности при ПТСР [1; 4].

В группе с ПС выше также уровень депрессии независимо от пола, и он характеризуется как умеренно выраженный [4, с. 170], хотя в разных исследованиях пороговыми называются баллы от 10 до 14 [2; 4]. В контрольной группе независимо от пола депрессивное состояние отсутствует.

Приведенные данные еще не дают ответа на вопрос о том, нарастает ли выраженность коморбидных

состояний параллельно утяжелению течения ПС или же возможны различные комбинации ПС и этих состояний. Наличие положительных корреляционных связей между специфичной для ПС MS и депрессией, а также тревожностью с одной стороны и между тревожностью и депрессией с другой стороны позволяет говорить о том, что выраженность всех трех состояний растет параллельно. Коэффициенты корреляций (r_s) между MS и депрессией составляют 0,71 у девушек и 0,67 у юношей, тревожностью – 0,70 и 0,67 соответственно; коэффициенты корреляций между тревожностью и депрессией составляют 0,66 и 0,61 соответственно ($p = 0,000$ во всех случаях). Это значит, что связь по величине между выраженностью всех состояний является средней и высокой (при $r_s \geq 0,70$). Иначе говоря, чем тяжелее течение ПС, тем он независимо от пола больше «нагружен» коморбидными совместно присутствующими состояниями в виде депрессии и тревожности. Вместе с тем верно и обратное: за высокими уровнями как тревожности, так и депрессии может скрываться не выявленный ПС, поскольку самым часто определяемым при мониторинге состояния у студентов и школьников является именно тревожность. Установленная коморбидность депрессии с ПС в юношеском возрасте позволяет говорить о риске суицида у лиц, переживающих ПС, поскольку связь между депрессией и суицидами неоднократно упоминается в литературе [2]. Таким образом, ПС в юношеском возрасте коморбидны тревожности и депрессии, что утяжеляет их течение. Наиболее выраженное эмоциональное неблагополучие в виде совместно присутствующих депрессии и тревожности будет наблюдаться в группе с тяжело текущим ПС.

Выводы. 1. У девушек ПС протекают тяжелее: у них выше баллы по шкале IES-R и всем ее субшкалам. 2. Уровень тревожности и депрессии при ПС

выше, чем в контрольной группе. 3. В выраженности этих состояний установлена статистически значимая разница по полу: как в контрольной группе, так и при ПС у девушек выше уровень депрессии, тогда как у юношей — тревожности. 4. Независимо от пола уровень как депрессии, так и тревожности растет совместно по мере утяжеления течения ПС.

Литература:

1. Бундало, Н.Л. Посттравматическое стрессовое расстройство: автореф. дис. ... д. м. н. / Н.Л. Бундало. — 2008. — СПб. — 36 с.
2. Войцех, В.Ф. Нарушение адаптации и суицидальное поведение у молодежи / В.Ф. Войцех, Е.В. Гальцев // Социальная и клиническая психиатрия. — 2009. — Т. 19. - № 2. — С. 17-25.
3. Собчик, Л.Н. СМЛ. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности / Л.Н. Собчик. — СПб.: Речь, 2003. — 219 с.
4. Тарабрина, Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина и др. // Теория и методы. Психология посттравматического стресса. — М.: Когито-Центр, 2007. - Ч.1. — 208 с.

5. Тарабрина, Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса: бланки методик / Н.В. Тарабрина. — М.: Когито-Центр, 2007. - Ч.2.

Bibliography:

1. Bundalo, N.L. Posttraumatic stress disorder: abstract dis. ... doct. med. sci. — SPb. — 2008. — 36 p.
2. Voitsekh, V.F. Narusenie adaptatsii i suicidalnoe povedenie molodezhi / V.F. Voitsekh, E.V. Galtsev // Sotsialnaya i klinitseskaya psixiatriya. — 2009. — T. 19. - № 2. — P. 17-25.
3. Sobtsik, L.N. SMIL. Standartizirovannyi mnogofaktorny metod issledovaniya litsnosti / L.N. Sobtsik. - SPb. — Retc.— 2003. — 219 p.
4. Tarabrina, N.V. Practitseskoe rukovodstvo po psikhologii posttravmatitseskogo stressa P.1. Teoriya i metody. Psihologiya posttravmaticheskogo stressa / N.V. Tarabrina. - M.: Cogito-Centr. 2007. — 208 p.
5. Tarabrina, N.V. Practitseskoe rukovodstvo po psikhologii posttravmatitseskogo stressa. P.2. Blanki metodich / N.V. Tarabrina. — M.: Cogito-Centr. 2007. — 77 p.

Информация для связи с автором:

Азарных Татьяна Дмитриевна,

e-mail: azarnykh_t@mail.ru

ПНЕВМАТИЧЕСКИЕ ТРЕНАЖЕРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ С НАРУШЕНИЯМИ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Мукина Е.Ю., кандидат педагогических наук, зав.кафедрой адаптивной физической культуры, руководитель
Оздоровительно-реабилитационный центр «Параллель»

Лернер В.Л., кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры

Дерябина Г.И., кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры
Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина



Аннотация.

В данной статье представлены теоретические и методические основы реабилитации лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата, обоснована необходимость использования пневмотренажеров в реабилитации данного контингента, указаны методические требования выполнения упражнений на них, описана методика двигательной реабилитации инвалидов с поражением центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, реабилитация при поражениях опорно-двигательного аппарата, пневматические тренажеры.

PNEUMATIC SIMULATORS IN REHABILITATION OF DISABLED PERSONS WITH DISABILITIES OF LOCOMOTOR SYSTEM

Mukina E. Yu., *Cand. Pedagog. Sci., Director of the Adaptive physical education, fitness and rehabilitation center "Parallel"*

Lerner V., *Cand. Pedagog. Sci., Docent Of Department of adaptive physical education*

Deryabina G., *Cand. Pedagog. Sci., Docent of department of adaptive physical education
Tambov State University named after G.R. Derzhavin*

Abstract.

This paper presents the theoretical and methodological foundations of rehabilitation of persons with lesions of the musculoskeletal system, justified the need for the use of pnevmotrenazherov in the rehabilitation of this population, given the methodological requirements of the exercises on them, describes a method of engine-tion rehabilitation of disabled persons with central nervous system and musculoskeletal system.

Keywords: adaptive physical education, rehabilitation of patients with lesions of the musculoskeletal system, pneumatic simulators

Исследование выполнено при поддержке РГНФ, проект № 12-16-68004.

По мнению ряда специалистов в области адаптивной физической культуры (Евсеева С.П., Евсеевой О.Э., Ладыгиной Е.Б., и др., 2013), изменения в жизни общества нашей страны, произошедшие в последнее десятилетие, характеризуются усилением внимания к проблемам реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, осознанием реабилитации инвалидов в России как важной государственной задачи [1].

Люди с поражениями опорно-двигательного аппарата составляют до 20% всех инвалидов, что определяет значимость проведение всех форм эффективной реабилитации, показанных данному контингенту. С учетом характерных морфофункциональных изменений, развивающихся вследствие поражения опорно-двигательного аппарата, влияния гипокинезии и гиподинамии, неизмеримо возрастает роль физических упражнений как эффективного средства нормализации обменных процессов, развития двигательных способностей, повышения функциональных возможностей организма, реабилитации в целом.

В восстановительном лечении больных с поражениями опорно-двигательного аппарата, где требуется длительное многократное повторение однотипных движений, занятия на силовых тренажерах являются обязательной составляющей физической реабилитации. Локальность воздействия, возможность дозировать сопротивление, определенная ритмичность — все это делает аппаратные тренировки особым ценным реабилитационным средством. В случае поражения конечностей благоприятным является использование пневматических тренажеров упрощенного доступа для коррекции и развития гибкости, координационных и силовых способностей, выносливости [2].

Для занятий используются пневматические тренажеры, многофункциональная блочная рамка, а

также нестационарные виды отягощений (гантели, штанга, диски). Преимуществом при использовании тренажеров является возможность оказывать локальное воздействие на определенные мышечные группы, безопасность, минимальная возможность получения травм, простота и доступность выполнения, возможность оперативной оценки текущих результатов занятий.

Ранее стандартные тренажерные комплексы не предусматривали технических приспособлений для данного контингента инвалидов, поэтому использование ряда тренажерных устройств представляло для них определенные трудности, а количество доступных упражнений значительно снижалось. Данная проблема была успешно решена в результате создания пневматических тренажеров упрощенного доступа. Линия для людей с ограниченными возможностями доступа отвечает специфическим требованиям пользователей на инвалидных креслах или тех, у кого отсутствует часть тела или часть способностей восприятия. Это оборудование позволяет людям с ограниченными возможностями всё же быть включёнными в общий режим тренировок.

В отличие от традиционных тренажеров с весами, механизм естественной передачи усилия использует воздух как материю сопротивления для того, чтобы избежать эффекта дополнительного препятствия в виде статического веса, который надо сдвинуть в начале движения и затормозить в конце движения. Это совпадает с естественным мышечным действием человеческого тела, прорабатывая его по более мягкому варианту движения и по более мягкой кривой сопротивления, что снижает нагрузку на уязвимые суставы и соединительные ткани.

В этой связи пневматические тренажеры являются идеальным средством для людей, проходящих реабилитацию или восстановление после травм опорно-двигательного аппарата. Пневматические тренажеры позволяют совершать движения и нагружать части тела с учётом того, что это трени-

ровка людей, которым нужно восстановить двигательные функции.

Однако необходимо учитывать, что выполнение упражнений на тренажерах позволяет целенаправленно воздействовать лишь на отдельные мышечные группы. Более широкие возможности предоставляет использование нестационарного оборудования. В частности, выполнение упражнений со штангой или гантелями позволяет осуществлять комплексное воздействие одновременно на несколько мышечных групп, значительно расширить объем комплекса, увеличить варианты упражнений путем варьирования техники и внешних условий выполнения, что, несомненно, важно при занятиях с инвалидами, имеющими нарушения функций опорно-двигательного аппарата.

Важным аспектом организации занятий с отягощениями является регулирование нагрузки в соответствии с возможностями инвалида. Выполнение упражнений силового характера является наиболее некомфортным, поскольку требует проявления максимальных мышечных усилий, поэтому наиболее оптимальным является режим нагрузки со следующими параметрами:

- количество занятий в недельном цикле — 2-3;
- количество упражнений в одном занятии — 16-18;
- количество подходов — 1-2;
- количество повторений — 10-12;
- интервалы отдыха — не более 3 мин.

В случае если не удастся добиться выполнения 12 повторений в каждом из трех подходов, то в каждом последующем снижается величина отягощения. Объем недельной нагрузки занятий с отягощениями определяется состоянием и подготовленностью занимающихся, а также их субъективными ощущениями.

В процессе занятий со свободными отягощениями и на тренажерах необходимо соблюдать некоторые наиболее важные методические требования выполнения упражнений:

- Необходимо исключить возможность промедления между повторениями в подходе;
- Между концентрическим и эксцентрическим сокращениями следует выполнять непродолжительную паузу;
- Следует осуществлять контроль над пассивной фазой выполнения упражнения, не допуская резкого уступающего движения. При выполнении всех упражнений активную фазу действия необходимо выполнять быстрее, чем пассивную;
- В процессе выполнения упражнений следует избегать задержки дыхания.

Необходимость соблюдения последнего методического требования вызвана тем, что выполнение силовых упражнений может сопровождаться существенными перепадами артериального давления. При натуживании в результате уменьшения венозного возврата крови и, соответственно, сердечного выброса уменьшается систолическое и повышается ди-

астолическое артериальное давление. Подобные колебания артериального давления можно нивелировать при помощи специальных методических приемов. Однако следует учитывать возможность задержки дыхания при выполнении вдоха в активной фазе движения. Именно задержка дыхания при выполнении упражнений может привести к увеличению внутригрудного давления, которое оказывает сопротивление венозному возврату крови к сердцу. Компенсаторным явлением в деятельности организма в ответ на внезапность изменения кровяного давления и его колебания может быть снижение притока крови к головному мозгу, головокружение и потери сознания [3].

Следовательно, учитывая возможность изменения внутригрудного давления вследствие мышечного напряжения при преодолении внешнего сопротивления, логично и физиологически правильно сочетать вдох с пассивной фазой движения, а выдох — с активной. При занятиях с инвалидами рекомендуется именно этот вариант. Если при выполнении упражнений имеют место трудности в согласовании правильной техники и дыхания, допускается произвольное дыхание. Лишь после достаточного освоения техники упражнений, внимание можно концентрировать на обучении согласованности дыхания в соответствии с фазами двигательного действия.

На основании вышеизложенных теоретических и методических подходов была разработана методика двигательной реабилитации инвалидов с поражением центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата, с использованием пневматических тренажеров. Данная методика была апробирована на базе оздоровительно-реабилитационного центра «Параллель» (г. Тамбов) в период с октября 2011 г. по март 2013 г.

В исследовании приняли участие девушка с правосторонним гемипарезом (низкий мышечный тонус верхней и нижней конечностей) и мужчина со спастическим парапарезом (повышенный мышечный тонус нижних конечностей). На начальном этапе реабилитации оба испытуемых не могли передвигаться без инвалидной коляски.

Реабилитация осуществлялась в три этапа — подготовительный, коррекционный, развивающий. Каждый из этапов длился 6 месяцев. После каждого трех месяцев занятий осуществлялся трехнедельный перерыв. Занятия проводились три раза в неделю, продолжительностью 1,5-2,5 часа.

Содержание занятий варьировалось в зависимости от этапа реабилитации.

Каждое занятие всех этапов включало подготовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть занятий первого этапа состояла из упражнений, направленных на развитие гибкости, выполняемых пассивно с помощью инструктора и самостоятельно в исходном положении лежа. Ее продолжительность составляла не менее половины общей продолжительности занятия, по-

степенно сокращаясь до 10-15 минут на третьем этапе.

Упражнения, выполняемые в подготовительной части на первом этапе:

пассивное сгибание ноги в тазобедренном и коленном суставах в исходном положении лежа на спине; пассивное сгибание голени в исходном положении лежа на животе; пассивное тыльное сгибание голени в исходном положении лежа на спине; пассивное сгибание бедра выпрямленной ноги в исходном положении лежа на спине; пассивное отведение бедра выпрямленной ноги в исходном положении лежа на боку; пассивное разведение колен согнутых ног в исходном положении лежа; пассивное разгибание бедра в исходном положении лежа на спине; сгибание бедра согнутой в колене ноги с одновременным подъемом корпуса; подъем таза в исходном положении лежа на спине ноги согнуты в коленях.

Основная часть занятий на всех этапах реабилитации состояла из силовых упражнений, выполняемых на пневматических тренажерах и многофункциональной блочной рамке (МБР). Программа составлялась по принципу последовательного включения в работу антагонистических мышечных групп. При выполнении тяговых упражнений ногами на МБР груз крепился к надетой на голень манжете с помощью карабина.

В основной части занятий первого этапа выполнялись следующие упражнения: тяга с верхнего блока вниз разгибанием бедра выпрямленной ноги в исходном положении лежа на спине; тяга с верхнего блока сгибанием бедра с одновременным его отведением в исходном положении лежа на животе; тяга нижнего блока сгибанием голени в исходном положении лежа на животе; тяга верхнего блока разгибанием голени в исходном положении лежа на животе; сгибание корпуса; разгибание корпуса; тяга верхнего блока; жим вверх сидя; жим штанги лежа; тяга с нижнего блока к груди сидя; тяга с верхнего блока двумя ногами к груди в исходном положении лежа на спине; аддукция бедер; абдукция бедер.

На втором этапе разрабатывался комплекс для коррекции мышечного тонуса, используемый на последующих этапах реабилитации, далее исключались упражнения, усиливающие спастичность или негативно влияющие на баланс силы антагонистических мышечных групп.

Заключительная часть представляла собой комплекс локомоторных упражнений и упражнений, направленных на развитие навыка поддержания вертикального положения тела сидя и стоя.

Выполнялись следующие упражнения: различные виды шагов с использованием вспомогательных средств; ходьба с использованием вспомогательных средств; различные манипуляции с предметами (гантелями, гимнастическими палками, гимнастическими мячами) в исходном положении сидя и стоя как со вспомогательными средствами так без.

На протяжении всех этапов реабилитации наблюдалось снижение значения вспомогательных средств для ходьбы, и площади основания вспомогательной опоры (коляска — ходунки — две четырехопорные трости с широким основанием — две четырехопорные трости с узким основанием — одна четырехопорная трость).

На третьем этапе реабилитации в недельном тренировочном цикле одно занятие из трех целиком посвящается развитию координации, выносливости и локомоторным упражнениям. Уделяется особое внимание совершенствованию навыка ходьбы.

Для оценки эффективности разработанной методики реабилитации инвалидов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата с использованием пневматических тренажеров нами применялось несколько функциональных проб, оценивающих силу мышц в упражнениях: разгибание корпуса; сгибание корпуса; тяга верхнего блока вниз разгибанием бедра выпрямленной ноги в исходном положении лежа на спине. Также оценивался угол сгибания бедра выпрямленной ноги в исходном положении лежа на спине. Результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1. Показатели функциональных проб на каждом этапе реабилитации

Этап реабилитации	I		II		III		Прирост, %	
Испытуемый	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М
Сгибание корпуса (кг)	15	25	25	32	35	45	+57,1	+44,4
Разгибание корпуса (кг)	15	20	25	30	30	35	+50	+42,9
Разгибание бедра (кг)	10	25	20	30	20	35	+50	+28,6
Сгибание бедра (градус)	Менее 30	Менее 30	45	45	Более 90	60	+66,7	+50

Из данных таблицы необходимо отметить прирост всех показателей; у обоих испытуемых наблюдается увеличение значений силы и гибкости исследуемых мышечных групп.

Следует отметить тот факт, что оба испытуемых на момент начала занятий не могли передвигаться без инвалидной коляски или помощи человека. Через полтора года реабилитации девушка может самостоятельно ходить с помощью одной четырехопорной трости, а мужчина — с помощью ходунков.

Таким образом, результаты функциональных проб позволяют утверждать, что реабилитации инвалидов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата при активном использовании пневматических тренажеров становится более эффективным процессом.

Литература:

1. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения / Под общей ред. С.П. Евсеева. — СПб.: Галерея принт, 2013. — 276 с.
2. Евсеев, С.П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы /

С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев, Г.В. Герасимова. — М.: Советский спорт, 2010. — 488 с.

3. Шапкова, Л.В. Адаптивная физическая культура: методология и развитие в сфере высшего профессионального образования: дисс. ... д-ра пед. наук / Л.В. Шапкова. — Санкт-Петербургская ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, СПб., 2003. — 430 с.

Bibliography:

1. Innovative technologies for Adaptive physical education, sport and physical culture in the practice of work with persons with disabilities and other populations / Under general supervision general ed. S. Evseeva. - St. Petersburg: Galereya print, 2013. — 276 p.
2. Yevseyev, S.P. Physical rehabilitation with lesions of the musculoskeletal system / S.P. Yevseyev, S.F. Kurdybajlo, A.I. Malyshev, G. V. Gerasimov. - Moscow: Soviet sport, 2010. -488 p.
3. Shapkova, L.V. Adaptive physical education: methodology and development of higher vocational education: diss. ... dr. ped. sci. / L.V. Shapkova. - St. Petersburg GAFK. P.f. Lesgaft, Spb., 2003. — 430 p.

Информация для связи с авторами:

Дерябина Галина Ивановна,

e-mail: dergal@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Румба О.Г., доктор педагогических наук, доцент
ФГНУ «Институт социализации и образования» РАО

Пивнева М.М., аспирант

ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»)

Статья подготовлена в рамках реализации Федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 годы по теме «Системные механизмы регулирования двигательной активности студенческой молодежи» (соглашение №14.А18.21.0281)



Аннотация.

В статье представлены результаты комплексных исследований величины и характера двигательной активности студентов НИУ «БелГУ». Результаты интерпретируются на основании двух групп показателей — объективных, полученных путём шагомер-исследований, и субъективных, полученных путём анкетирования. При этом акцент сделан на выявлении особенностей двигательной активности студентов специальных медицинских групп (СМГ) с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы, что достигается путём сопоставления их данных с данными студентов основной медицинской группы и студентов СМГ с нарушениями в состоянии здоровья, не связанными с сердечно-сосудистой системой.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты СМГ с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы, шагомер-исследования, анкетирование.

SPECIFICS OF MOTION ACTIVITY OF STUDENTS FROM SPECIAL MEDICAL GROUPS WITH LIMITED CAPACITY OF CARDIOVASCULAR SYSTEM

Rumba O.G., Dr. Pedagog. Sci., Senior Lecturer

Institute of Socialization and Education of Russian Academy of Education

Pivneva M.M., postgraduate student

Belgorod State National Research University (NRU «BSU»)

Abstract. In the article the results of study of composite researches of size and character of motion activity of students from NRU «BSU» are represented. The results are interpreted on base of two groups of characteristics – objective, received by researches with pedometer, and subjective, received by questionnaire. The accent is done on the finding of specifics of motion activity of students from special medical groups with limited capacity of cardiovascular system, it is done by comparison of their data with data of students from the main medical group and with data of students from special medical group with problems of health, but not with cardiovascular system.

Key words: motion activity, students of special medical group with limited capacity of cardiovascular system, research with pedometer, questionnaire.

С целью выявления особенностей двигательной активности (ДА) студентов СМГ с ограниченными возможностями ССС в сентябре-декабре 2012 г. на кафедре физического воспитания №1 НИУ «БелГУ» было проведено исследование величины и характера ДА студентов различных медицинских групп с применением методов шагометрии и анкетирования.

Объективные показатели величины ДА студентов были определены в результате шагомер-исследований. Метод шагометрии предполагал подсчёт локомоций испытуемых в суточном и недельном микроциклах, для чего использовался кистевой шагомер OMRON HJA-300 (монитор активности). Биологической нормой для молодых людей студенческого возраста считается ДА, соответствующая 14-19 тысячам локомоций в сутки [1, 2, 3].

В шагомер-исследованиях приняли участие студенты 1-3 курсов (возраст 17-19 лет), в программе обучения которых есть дисциплина «Физическая

культура». Всего было обследовано 180 человек – 90 девушек и 90 юношей. Испытуемые условно были разделены на три группы:

— *группа А* – студенты основной медицинской группы (ОМГ), не имеющие выраженных нарушений в состоянии здоровья – 30 девушек, 30 юношей;

— *группа Б* – студенты специальной медицинской группы (СМГ), имеющие нарушения со стороны ССС – 30 девушек, 30 юношей;

— *группа В* – студенты СМГ, имеющие различные ограничения в состоянии здоровья, кроме нарушений ССС – 30 девушек, 30 юношей.

Каждый испытуемый в течение недели носил кистевой шагомер, фиксируя показатели прибора ежедневно перед сном. Таким образом, выявлялась среднесуточная и средненедельная величина ДА студентов различных медицинских групп. Результаты шагометрии представлены на рис. 1-2.

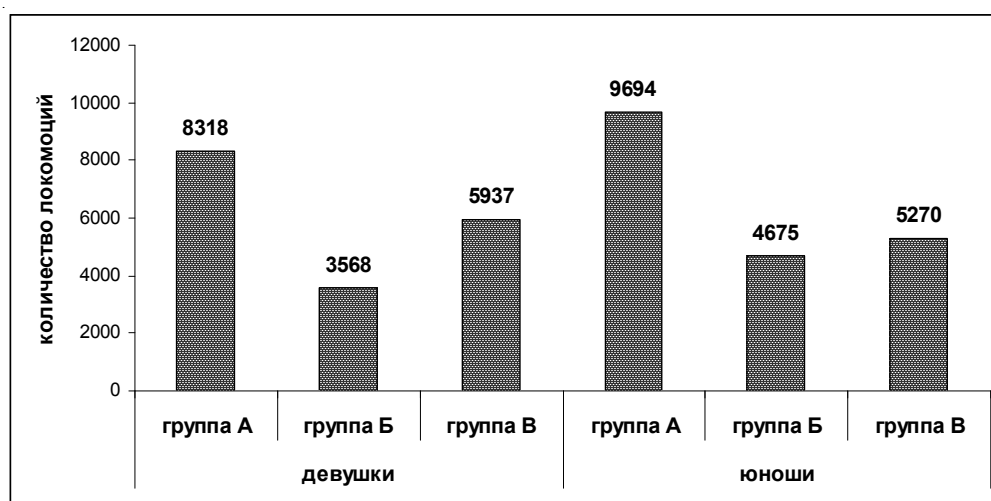


Рисунок 1. Среднесуточная величина двигательной активности студентов различных медицинских групп

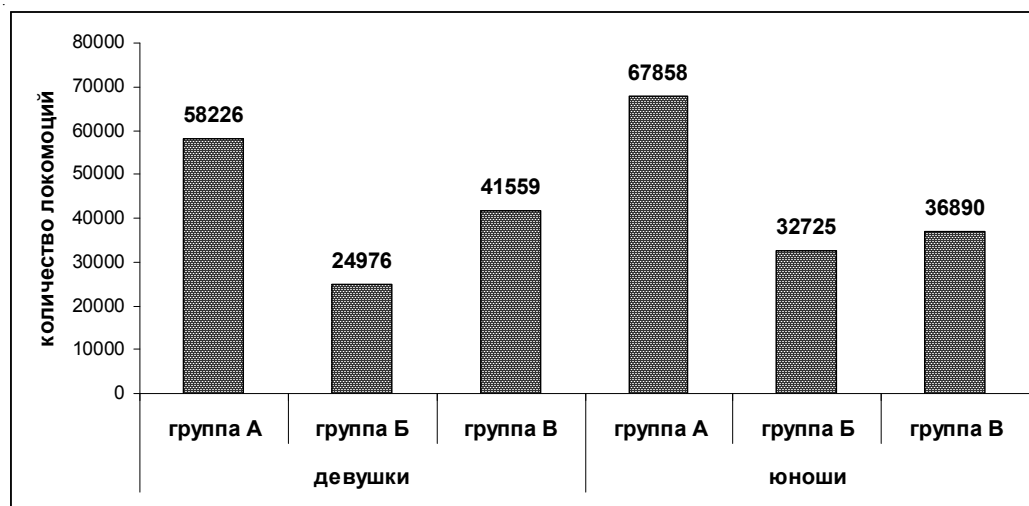


Рисунок 2. Средненедельная величина двигательной активности студентов различных медицинских групп

Полученные данные позволили установить, что при биологической норме в 14-19 тыс. локомоций в сутки, студенты группы А выполняют в среднем 9 тыс. локомоций; студенты группы Б — в среднем 4,1 тыс. локомоций; студенты группы В — в среднем 5,6 тыс. локомоций, что меньше нормы соответственно в 1,5, в 4, в 3 раза. При этом установлено, что в группах А и Б среднесуточная величина ДА юношей выше, чем этот же показатель у девушек. В группе В, напротив, показатели девушек оказались выше, чем показатели юношей.

Динамика средненедельной величины ДА студентов носит аналогичный характер. В частности, наиболее активны студенты ОМГ (группа А): девушки выполняют в среднем 58,2 тыс. локомоций в неделю, юноши — в среднем 67,9 тыс. локомоций. Из числа студентов СМГ более активны оказались студенты группы В: девушки выполняют в среднем 41,6 тыс. локомоций в неделю, юноши — в среднем 36,9 тыс. локомоций. Наименее активны студенты СМГ с ограниченными возможностями ССС (группа Б): девушки выполняют в среднем 25 тыс. локомоций в неделю, юноши — в среднем 32,7 тыс. локомоций. При этом в группах А и Б средненедельная величина ДА юношей выше, чем этот же показатель у девушек; в группе В, наоборот, показатели девушек выше, чем юношей.

Обобщение результатов шагомер-исследований свидетельствует, что величина ДА студентов НИУ «БелГУ», независимо от принадлежности к той или иной медицинской группе, ниже нормы. При этом самые низкие показатели количества среднесуточных и средненедельных локомоций выявлены у студентов

СМГ с ограниченными возможностями ССС: 4,1 и 28,9 тыс./лок. соответственно.

Субъективные показатели величины и характера ДА студентов определялись путём анкетирования, проводившегося на кафедре физического воспитания №1 НИУ «БелГУ» в тот же период, что и шагомер-исследования, — в сентябре-декабре 2012 г. С этой целью была разработана анкета, содержащая 15 вопросов, направленных на выявление: продолжительности и характера учебной нагрузки респондентов в условиях вуза и дома; предпочитаемых способов перемещения между домом и вузом; наличия в жизни респондентов тех или иных форм физкультурных занятий; предпочитаемых видов ДА и т.д.

В анкетировании приняли участие студенты 1-3 курсов (возраст 17-19 лет), в программе обучения которых есть дисциплина «Физическая культура». Всего было опрошено 300 человек — 150 девушек и 150 юношей. Испытуемые были разделены на три группы по тем же признакам, как при проведении шагометрии:

— *группа А* — студенты основной медицинской группы (ОМГ), не имеющие выраженных нарушений в состоянии здоровья — 50 девушек, 50 юношей;

— *группа Б* — студенты специальной медицинской группы (СМГ), имеющие нарушения со стороны ССС — 50 девушек, 50 юношей;

— *группа В* — студенты СМГ, имеющие различные ограничения в состоянии здоровья, кроме нарушений ССС — 50 девушек, 50 юношей.

Результаты анкетирования представлены в таблице.

Таблица. Результаты анкетирования студентов различных медицинских групп, обучающихся в НИУ «БелГУ»

Вопросы анкеты	девушки			юноши		
	группа А	группа Б	группа В	группа А	группа Б	группа В
Укажите, пожалуйста, Ваш возраст						
- 17 лет	46%	40%	30%	36%	42%	14%
- 18 лет	42%	40%	26%	54%	32%	32%
- 19 лет	12%	20%	44%	10%	26%	54%
Сколько часов в неделю в среднем Вы находитесь на учёбе в вузе?						
- менее 30 часов	16%	26%	8%	14%	14%	12%
- 30-48 часов	76%	60%	82%	82%	72%	74%
- 48 и более часов	8%	14%	10%	4%	14%	14%
Сколько часов в день в среднем Вы дополнительно занимаетесь учебной деятельностью вне вуза?						
- менее 2 часов	20%	26%	26%	42%	34%	46%
- 2-4 часа	68%	60%	60%	46%	34%	32%
- более 4 часов	12%	14%	14%	12%	32%	22%
Из дома на учёбу Вы преимущественно ходите пешком или добираетесь на транспорте?						
- пешком	36%	24%	20%	28%	26%	26%
- чаще пешком	12%	4%	2%	8%	8%	6%
- на транспорте	36%	60%	52%	38%	48%	58%
- чаще на транспорте	14%	12%	18%	14%	4%	2%
- когда как	2%	-	8%	2%	14%	8%
С учёбы домой Вы преимущественно ходите пешком или добираетесь на транспорте?						
- пешком	40%	26%	22%	30%	38%	26%
- чаще пешком	6%	4%	2%	8%	8%	2%
- на транспорте	40%	60%	56%	42%	44%	52%
- чаще на транспорте	8%	8%	14%	8%	2%	8%
- когда как	6%	2%	6%	12%	8%	12%
Среднее расстояние от Вашего дома до учёбы?						
- менее 1 км	22%	18%	18%	30%	8%	14%
- 1-3 км	34%	24%	24%	24%	40%	40%
- 3-5 км	16%	28%	22%	14%	8%	14%
- более 5 км	28%	30%	36%	32%	44%	32%
Сколько времени в день в среднем Вы двигаетесь (включая пешие переходы, походы в магазины, уборку дома и пр.)?						
- менее 1 часа	2%	4%	4%	4%	4%	2%
- 1-2 часа	10%	16%	16%	14%	18%	26%
- 2-3 часа	20%	30%	28%	24%	30%	26%
- 3-5 часов	36%	20%	18%	30%	18%	20%
- более 5 часов	32%	30%	34%	28%	30%	26%
Занимаетесь ли Вы какими-либо видами физических упражнений (помимо физкультуры в вузе)?						
- да	22%	24%	18%	34%	40%	46%
- время от времени	56%	50%	50%	44%	48%	42%
- нет	22%	26%	32%	22%	12%	12%
Если Вы дополнительно занимаетесь физическими упражнениями:						
а) характер этих занятий						
- организованный под наблюдением специалиста	16%	12%	10%	4%	8%	12%
- самостоятельный	62%	62%	58%	74%	80%	76%
б) сколько часов в неделю в среднем Вы занимаетесь?						
- 1-2 часа	26%	22%	20%	24%	24%	36%
- 2-3 часа	24%	20%	18%	18%	28%	32%
- 3-4 часа	18%	22%	20%	14%	14%	6%
- 5-6 часов	8%	6%	6%	18%	10%	10%
- более 6 часов	2%	4%	4%	4%	12%	4%

в) какими видами физических упражнений Вы занимаетесь?						
- аэробика	14%	16%	28%	4%	-	-
- атлетическая гимнастика	16%	12%	16%	42%	60%	48%
- гимнастика по системе Пилатеса	4%	22%	16%	-	4%	-
- йога	2%	12%	12%	-	8%	12%
- танцы	34%	30%	18%	4%	4%	10%
- оздоровительная ходьба	24%	42%	40%	18%	16%	10%
- оздоровительный бег	22%	22%	28%	14%	30%	22%
- оздоровительное плавание	12%	6%	6%	10%	8%	16%
- спортивные игры	4%	-	-	24%	10%	8%
- велоспорт	-	-	-	-	-	4%
г) какими видами физических упражнений Вы бы хотели заниматься?						
- аэробика	20%	16%	42%	4%	-	-
- атлетическая гимнастика	4%	4%	16%	28%	22%	12%
- гимнастика по системе Пилатеса	8%	14%	20%	4%	8%	-
- йога	18%	40%	56%	6%	14%	10%
- танцы	46%	30%	44%	4%	14%	16%
- оздоровительная ходьба	6%	8%	16%	-	-	6%
- оздоровительный бег	6%	2%	12%	10%	18%	16%
- оздоровительное плавание	12%	32%	30%	22%	34%	30%
- подвижные и спортивные игры	16%	8%	14%	28%	8%	26%
- аквааэробика	18%	22%	26%	4%	-	4%
- велопогулки	30%	40%	40%	32%	34%	38%
Занимались ли Вы ранее (в том числе в детстве) каким-либо видом спорта?						
- да	50%	58%	54%	68%	48%	68%
- периодически	25%	18%	22%	18%	30%	26%
- нет	25%	24%	24%	14%	22%	6%
Если да, то каким видом спорта Вы занимались?						
- гимнастикой	14%	18%	18%	-	6%	6%
- лёгкой атлетикой	18%	4%	10%	22%	12%	16%
- спортивными играми	34%	20%	30%	48%	36%	38%
- фигурным катанием	-	-	2%	-	-	4%
- танцами	28%	64%	60%	-	12%	12%
- плаванием	10%	18%	10%	10%	18%	18%
- единоборствами	2%	4%	4%	4%	6%	24%
- туризм	-	-	6%	2%	2%	2%
- велоспорт	-	-	-	-	4%	2%
- конный спорт	-	-	2%	-	-	-
Какой вид отдыха Вы предпочитаете?						
- активный	46%	20%	24%	48%	4%	14%
- пассивный	-	51%	6%	8%	74%	12%
- смешанный	54%	29%	70%	44%	22%	74%
Как Вы считаете, является ли Ваша двигательная активность для Вас достаточной?						
- да	30%	22%	16%	48%	22%	28%
- скорее да	40%	40%	26%	34%	34%	34%
- нет	6%	10%	16%	8%	14%	12%
- скорее нет	18%	20%	32%	8%	14%	20%
- затрудняюсь ответить	6%	8%	10%	2%	16%	6%

Обобщая результаты анкетирования девушек различных медицинских групп, можно сделать следующие выводы:

— большинство девушек находятся на учёбе в вузе 30-48 часов в неделю и в течение 2-4 часов ежедневно занимаются дополнительно;

— большинство из них добираются от дома до учёбы и обратно на транспорте, при этом большинство указавших, что ходят пешком, относятся к группе А;

— респонденты практически в равной степени указали, что ежедневно двигаются в среднем 2-3, 3-5, более 5 часов;

— большинство опрошенных признали, что лишь время от времени дополнительно занимаются физическими упражнениями (помимо вузовской физической культуры), при этом такие занятия в основном носят самостоятельный характер в объёме 1-2, 2-3, 3-4 часа в неделю;

— большинство девушек группы А дополнительно занимаются танцами, дозированной оздоровительной ходьбой и бегом, указывая, что хотели бы заниматься танцами, велопогулками, аэробикой, йогой;

— большинство девушек группы Б дополнительно занимаются танцами, дозированной оздоровительной ходьбой и бегом, гимнастикой по системе Пилатеса, указывая, что хотели бы заниматься йогой, велопогулками, плаванием, танцами;

— большинство девушек группы В дополнительно занимаются дозированной оздоровительной ходьбой и бегом, а также аэробикой, указывая, что хотели бы заниматься йогой, танцами, аэробикой, велопогулками;

— большинство опрошенных ранее регулярно занимались спортом, при этом в основном — спортивными играми и танцами;

— большинство респондентов предпочитают смешанный тип отдыха;

— в группах А и Б девушки в основном считают свою ДА достаточной, в группе Б — ответы почти поровну распределились между вариантами «скорее нет» и «скорее да».

Обобщая результаты анкетирования юношей различных медицинских групп, можно сделать следующие выводы:

— большинство юношей находятся на учёбе в вузе 30-48 часов в неделю, при этом их ежедневная дополнительная учебная деятельность практически в равной мере составляет 2-4 часа и менее 2 часов;

— большинство из них добираются от дома до места учёбы и обратно на транспорте, при этом количество указавших, что ходят пешком, практически равно во всех обследуемых группах;

— в группе А респонденты практически в равной степени указали, что ежедневно двигаются в среднем 2-3, 3-5, более 5 часов; в группе Б — 2-3 и более 5 часов; в группе В — 1-2, 2-3, более 5 часов;

— большинство опрошенных указали, что дополнительно занимаются физическими упражнениями, при этом количество занимающихся регулярно и периодически практически равно;

— дополнительные занятия юношей в основном носят самостоятельный характер в объёме 1-2, 2-3, 5-6 часов в неделю;

— большинство юношей группы А дополнительно занимаются преимущественно атлетической гимнастикой и спортивными играми, указывая, что и хотели бы заниматься именно этими видами ДА, а также велопогулками;

— большинство юношей группы Б дополнительно занимаются преимущественно атлетической гимнастикой и дозированным оздоровительным бегом, указывая, что хотели бы заниматься оздоровительным плаванием, велопогулками, атлетической гимнастикой;

— большинство юношей группы В дополнительно занимаются преимущественно атлетической гимнастикой и дозированным оздоровительным бегом, указывая, что хотели бы заниматься велопогулками, оздоровительным плаванием, подвижными и спортивными играми;

— большинство опрошенных ранее регулярно занимались спортом, при этом в основном — спортивными играми, лёгкой атлетикой, плаванием;

— большинство респондентов в группе А предпочитают активный и смешанный типы отдыха, в группе Б — пассивный отдых, в группе В — смешанный отдых;

— в группах А юноши в основном считают свою ДА достаточной, в группах Б и В — скорее достаточной.

Таким образом, на основании результатов анкетирования, можно сделать следующий основной вывод: большинство студентов обоего пола и разных медицинских групп считают свою ДА достаточной, не практикуют регулярные дополнительные физкультурные занятия под руководством специалиста, предпочитают смешанный и пассивный типы отдыха. При этом сопоставление мнений студентов о величине своей ДА с результатами шагомер-исследований указывает на очевидное противоречие негативного характера: реальный объём ДА студентов НИУ «БелГУ» в среднем в 3-4 раза ниже показателей биологической нормы, однако подавляющее большинство из них считают, что двигаются вполне достаточно.

Отдельно рассматривая данные о величине ДА студентов СМГ с ограниченными возможностями ССС, можно заключить следующее.

Большинство девушек группы Б, считая свою ДА достаточной, в основном добираются из дома до места учёбы и обратно на транспорте (60%) и предпочитают пассивный тип отдыха (51%). Лишь 24% из них регулярно и 50% периодически занимаются какими-либо видами физических упражнений помимо плановых физкультурных занятий в вузе; при этом большинство респондентов занимаются самостоятельно в среднем 1-4 часа в неделю в основном оздоровительной ходьбой и танцами. Наиболее интересными видами ДА, которыми бы хотели заниматься большинство девушек, являются: йога (40%), велопогулки (40%), оздоровительное плавание (32%), танцы (30%), аквааэробика (22%), аэробика (16%).

Большинство юношей группы Б, считая свою ДА достаточной, в основном добираются из дома до места учёбы и обратно на транспорте (46%) и предпочитают пассивный тип отдыха (74%). Около 80% из них занимаются какими-либо видами физических упражнений помимо плановых физкультурных занятий в вузе: 40% — регулярно, 48% — периодически; при этом большинство респондентов занимаются самостоятельно в среднем 1-3 часа в неделю в основном атлетической гимнастикой и оздоровительным бегом. Наиболее интересными видами ДА, которыми бы хотели заниматься большинство юношей, являются: велопогулки (34%), оздоровительное плавание (34%), атлетическая гимнастика (22%), оздоровительный бег (18%), йога (14%), танцы (14%).

В целом, проведённое исследование особенностей ДА студентов СМГ с ограниченными возможностями ССС свидетельствует о двигательной пассивности большинства обследованных, отсутствии интереса к физкультурным занятиям, значительном невыполнении возрастной нормы локомоций — всё это на фоне неадекватной и необъективной оценки величины собственной ДА. Особенно тревожно полученные данные выглядят на фоне определяющей роли ДА в формировании стабильного функционирования ССС, что указывает на необходимость принятия серьёзных мер по изменению отношения студентов к ДА в принципе.

Выбор средств оздоровительной физической культуры для занятий со студентами СМГ с ограниченными возможностями ССС, на наш взгляд, необходимо основывать на следующих условиях:

— применяемые средства должны существенно увеличивать среднесуточное количество локомоций, выполняемых занимающимися;

— применяемые средства должны обеспечивать возможность продолжительной работы в аэробном режиме интенсивности;

— применяемые средства должны нравиться студентам и повышать их интерес к активной физкультурной деятельности;

— применяемые средства должны быть достаточно разнообразны по форме и разновидностям, чтобы обеспечивать стойкий интерес студентов к занятиям.

Литература:

1. Румба, О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ольга Геннадьевна Румба. — Санкт-Петербург, 2011. — 498 с.
2. Салькова, Е.В. Физическая подготовленность студентов как важный компонент в образовательном процессе / Е.В. Салькова, А.В. Володин, Н.А. Князева // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ: Матер. Междунар. науч. конгресса, 24-25 сентября 2008 г. / ГУФВС. — Кишинёв: ГУФВС, 2008. — С. 192-194.
3. Усатов, А.Н. Дополнительные занятия физической культурой как фактор повышения двигательной активности студентов / А.Н. Усатов, В.Н. Усатов // Вестник спортивной науки. — М.: ВНИИФК, 2009, №1. — С. 45-50.

Bibliography:

1. Rumba, O.G. The system of pedagogic regulation of motion activity of physically challenged students: Dissertation of doctor of education: 13.00.04 / O.G. Rumba. — SPb, 2011. — 498 p.
2. Salkova, E.V. The physical qualification of students like the important component in the process of education / E.V. Salkova, A.V. Volodin, N.A. Kniaseva // The strategy of development of sport for every legislative bases of physical culture and sport in countries of CIS: Materials of international scientific congress, 24-25 of September 2008 / SUFVS. — Kishenev: SUFVS, 2008. — P. 192-194.
3. Usatov, A.N. Additional physical education as a factor of increasing physical activity of students / A.N.Usatov, V.N.Usatov // Journal of Sports Science / VNIIFK. — M., 2009, № 1. — P. 45-50.

Информация для связи с авторами:

Румба Ольга Геннадьевна,
e-mail rumbaolga@yandex.ru

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОБЛЕМЫ ДЕФИЦИТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ

Балышева Н.В., кандидат педагогических наук

Богоева М. Д., кандидат педагогических наук

Ковалева М.В., кандидат педагогических наук

Копейкина Е.Н., кандидат педагогических наук

Румба О.Г., доктор педагогических наук, доцент

ФГАОУВПО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»)



Аннотация.

В статье всесторонне раскрывается проблема дефицита двигательной активности (ДА) студентов с ограниченными возможностями кардиореспираторной системы. Представляются: 1) результаты анкетирования студентов, характеризующие специфику их ДА; 2) результаты шагометрии студентов, характеризующие точные параметры величины их ДА; 3) результаты оценки уровня соматического здоровья студентов по методике Апанасенко. Подтверждается взаимосвязь между величиной ДА и уровнем здоровья студентов. Выявляется факт необъективной оценки студентами величины собственной ДА. Обозначаются возможные пути решения проблемы.

Ключевые слова: специфика двигательной активности, величина двигательной активности, уровень соматического здоровья, студенты с ограниченными возможностями кардиореспираторной системы, анкетирование, шагометрия, оценка уровня здоровья.

GENERAL CHARACTERISTICS OF MOTOR ACTIVITY DEFICIENCY OF STUDENT WITH CARDIORESPIRATORY SYSTEM IMPAIRMENTS

Balysheva N.V., *Cand. Pedagog.Sci.*

Bogoeva M.D., *Cand. Pedagog.Sci.*

Kovaleva M.V., *Cand. Pedagog.Sci.*

Kopeikina E.N., *Cand. Pedagog.Sci.*

Rumba O.G., *Dr. Pedagog.Sci., Docent*

Federal State Autonomous Educational Institution of

Higher Professional Education «Belgorod National Research University»

Abstract.

The article comprehensively reveals the issue of motor activity deficiency of students with cardiorespiratory system impairments. The following information is presented: 1) analysis of students questionnaire survey, characterizing specific features of their motor activity; 2) analysis of pedometer estimation results, characterizing the precise amount of motor activity; 3) results of students somatic health level evaluation (according to Apanasenko). Direct interrelation of students' health level and the amount of their motor activity is confirmed. Cases of biased estimation of students' motor activity are detected. Possible ways of solving the problem are presented in the article.

Kew words: specific features of motor activity, magnitude of motor activity, somatic health level, students with cardiorespiratory system impairments, questionnaire survey, pedometry, health level estimation.

Статья подготовлена в рамках реализации Федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 годы по теме «Системные механизмы регулирования двигательной активности студенческой молодежи» (соглашение №14.А18.21.0281)

Двигательная активность (ДА) – важнейшая составляющая здорового образа жизни человека. Однако приобретённые человеком «блага цивилизации» инициируют снижение ДА, обуславливая тем самым понижение защитных функций органов и систем, которые проявляются только на фоне выполнения физической нагрузки [3]. В настоящее время тревогу специалистов (медицинских работников, педагогов, психологов и т.д.) вызывает молодое поколение. Именно в процессе образовательной деятельности наблюдается резкое снижение ДА [4]. С каждым годом увеличивается количество студентов, относящихся к специальному учебному отделению. В некоторых вузах этот показатель достигает 60% от общего состава учащихся. В настоящее время в студенческой среде к числу наиболее распространённых нарушений здоровья можно отнести ограничения в деятельности кардиореспираторной системы (КРС) – около 50% обучающихся.

Учитывая прямую взаимосвязь уровня функциональных возможностей организма с величиной ДА человека, нам представлялось интересным исследовать ДА студентов с ограниченными возможностями КРС и сопоставить полученные данные с показателями уровня здоровья. В рамках поставленной задачи были применены следующие методы исследования: анкетирование (определялась специфика ДА студентов); шагометрия (определялась величина ДА студентов); расчёт уровня соматического здоровья по методике Апанасенко. Все исследования проводились со студентами НИУ «БелГУ» в 2012-13 уч. г.

В анкетировании приняли участие студенты специальных медицинских групп 1-3 курсов (возраст 17-19 лет). Всего было опрошено 135 человек, из них: юношей 69, девушек 66. Все респонденты имеют ограниченные возможности КРС (таблица 1).

Таблица 1. Результаты анкетирования юношей и девушек с ограниченными возможностями кардиореспираторной системы (в %)

№	вопрос		девушки (n = 66)	юноши (n = 69)
1	Сколько часов в неделю в среднем Вы находитесь на учёбе в вузе	менее 30 часов	18,19	13,05
		30-48 часов	71,20	73,92
		48 и более часов	10,67	13,05
2	Сколько часов в день в среднем Вы дополнительно занимаетесь учебной деятельностью вне вуза	менее 2 часов	25,67	34,79
		2-4 часа	59,08	34,79
		более 4 часов	15,16	30,44
3	Из дома на учёбу Вы преимущественно ходите пешком или добираетесь на транспорте	пешком	24,25	26,09
		чаще пешком	3,03	8,70
		на транспорте	60,61	47,83
		чаще на транспорте	12,13	4,35
		когда как	-	13,05
4	С учёбы домой Вы преимущественно ходите пешком или добираетесь на транспорте	пешком	25,76	34,79
		чаще пешком	3,03	8,70
		на транспорте	60,61	43,48
		чаще на транспорте	7,58	-
		когда как	3,03	13,05
5	Среднее расстояние от Вашего дома до места учёбы	менее 1 км	18,19	8,70
		1-3 км	24,25	39,13
		3-5 км	27,28	8,70
		более 5 км	30,31	43,48
6	Сколько времени в день в среднем Вы двигаетесь (включая пешие переходы, походы в магазины, уборку дома и пр.)	менее 1 часа	4,55	4,35
		1-2 часа	15,16	17,40
		2-3 часа	30,31	30,44
		3-5 часов	19,69	17,40
		более 5 часов	30,31	30,44
7	Занимаетесь ли Вы какими-либо видами физических упражнений (помимо физкультуры в вузе)	да	24,25	39,13
		время от времени	50,0	47,83
		нет	25,67	13,05
		характер этих занятий (% от ответивших «да» и «время от времени»)	организованный под наблюдением специалиста	4,35
			самостоятельный	95,65
		сколько часов в неделю в среднем Вы занимаетесь (% от ответивших «да» и «время от времени»)	1-2 часа	25,0
			2-3 часа	30,0
			3-4 часа	15,0
			5-6 часов	10,0
			более 6 часов	20,0
		какими видами физических упражнений Вы занимаетесь (% от ответивших «да» и «время от времени»)	аэробика	-
			атлетическая гимнастика	60
			гимнастика по системе Пилатеса	4,35
			йога	8,70
8	Какими видами физических упражнений Вы бы хотели заниматься	танцы	30,62	4,35
		оздоровительная ходьба	42,86	15,0
		оздоровительный бег	22,45	30,0
		оздоровительное плавание	6,13	8,70
		подвижные и спортивные игры	-	-
		аквааэробика	-	-
		велопрогулки	-	-
		другое	-	-
		аэробика	16,67	-
		атлетическая гимнастика	3,03	21,74
		гимнастика по системе Пилатеса	13,64	8,70
		йога	40,91	13,05
		танцы	30,31	13,05
9	Занимались ли Вы ранее (в том числе в детстве) каким-либо видом спорта	аэробика	16,67	-
		атлетическая гимнастика	3,03	21,74
		гимнастика по системе Пилатеса	13,64	8,70
		йога	40,91	13,05
		танцы	30,31	13,05
		оздоровительная ходьба	7,58	-
		оздоровительный бег	1,52	17,40
		оздоровительное плавание	31,82	34,79
		подвижные и спортивные игры	7,58	8,70
9	Занимались ли Вы ранее (в том числе в детстве) каким-либо видом спорта	аквааэробика	22,73	-
		велопрогулки	40,91	34,79
		другое	-	-
		да	57,58	47,83
		периодически	18,19	30,44
		нет	24,25	21,73
		каким видом спорта Вы занимались (% от ответивших «да» и «периодически»)	гимнастикой	5,89
			лёгкой атлетикой	11,77
			спортивными играми	35,30
9	Занимались ли Вы ранее (в том числе в детстве) каким-либо видом спорта	фигурным катанием	-	-
		танцами	64	11,77
		другое	22	47,08

10	Какой вид отдыха Вы предпочитаете	активный	21,22	21,74
		пассивный	4,55	4,35
		смешанный	74,23	73,92
11	Является ли Ваша двигательная активность для Вас достаточной	да	21,2	21,71
		скорее да	40,91	34,79
		нет	10,61	13,05
		скорее нет	19,70	13,05
		затрудняюсь ответить	7,58	17,40

Анализ результатов анкетирования выявил, что большая часть опрошенных студентов уделяет в среднем 30-48 часов в неделю учебным занятиям в университете: среди девушек – 71,2%, среди юношей – 73,92%. Надо отметить, что у большинства девушек (59,1%) прослеживается тенденция выделять ежедневно 2-4 часа для самоподготовки. Менее 2 часов в сутки уделяют самообразованию 25,67% девушек; более 4 часов в сутки – 15,16%. Суммарно студенты с ограниченными возможностями КРС в среднем затрачивают 9-11 часов в день на учебную деятельность. Предположительно в процессе данной работы студенты испытывают сенсорное, интеллектуальное, эмоциональное утомление, что на фоне отсутствия ДА негативно сказывается на здоровье.

Возможность передвижения пешком до вуза используют 34,79% юношей и 27,28% девушек; возвращаться домой пешком предпочитают 33,49% юношей и 28,79% девушек. Однако, вероятно, это может быть связано с тем, что расстояние между вузом и домом составляет более 5 км у 43,48% юношей и 30,31% девушек, вследствие чего большинство респондентов выбирают общественный транспорт.

Также было установлено, что от 2 до 5 и более часов в день студенты выполняют вынужденные бытовые двигательные действия (походы в магазин за продуктами, небольшие пешие прогулки, уборка квартиры и т.п.), и только 39,13% юношей и 24,25% девушек систематически занимаются физическими упражнениями (ФУ) дополнительно (помимо академических занятий по физической культуре). Не включают в свой двигательный режим дополнительные физические нагрузки 13,05% юношей и 25,67% девушек. Около 50% студентов применяют ФУ время от времени.

Занятия физической культурой у студентов с ограниченными возможностями КРС в большей степени носят самостоятельный характер. Лишь немногие опрошенные (4,35% юношей и 12,25% девушек) занимаются под руководством и наблюдением специалиста. Вероятно, одной из причин такой ситуации является материальная сторона вопроса. К сожалению, заниматься избранным видом ДА в студенческом возрасте под руководством специалиста доступно не всем. При этом особую тревогу вызывает тот факт, что исследуемая категория юношей и девушек имеют нарушения в состоянии здоровья, которые в ходе самостоятельных физкультурных занятий могут спровоцировать те или иные осложнения, что не допустимо.

Объём физкультурных занятий в неделю составляет в среднем 3-4 часа у 30,62% девушек и более

6 часов – у 6,13% девушек. Среди юношей около 30% занимаются в среднем 2-3 часа в неделю и 20% – более 6 часов. При этом юноши выбирают в основном занятия силовой направленности – около 60% занимаются атлетической гимнастикой. Упражнения циклического характера выбираются юношами реже: около 30% занимаются оздоровительным бегом, 15% – оздоровительной ходьбой, 8,7% – оздоровительным плаванием. Выбор разновидностей ФУ девушками более разнообразен: оздоровительная ходьба (42,9%), танцы (30,6%), оздоровительный бег (22,5%), занятия по системе Пилатеса (22,5%), аэробика (16,33%). Из предложенных в анкете дополнительных видов ДА оздоровительной направленности у девушек с ограниченными возможностями КРС вызвали интерес: велопогулки (40,91%), йога (40,91%); оздоровительное плавание (31,82%), аквааэробика (22,73%). Юноши отдали предпочтение оздоровительному плаванию (34,79%), велопогулкам (34,79%), оздоровительному бегу (17,4%).

Согласно наблюдениям преподавателей, студенты с ограниченными возможностями КРС, зачастую, ограничены в возможности заниматься ФУ в воде по причине частых простудных заболеваний. Однако анкетирование показало, что именно водные виды ДА привлекают студентов исследуемой нозологии. Также было интересно обнаружить, что 47,83% юношей и 57,58% девушек ранее до поступления в вуз систематически занимались тем или иным видом спорта.

В заключении анкетного опроса респондентам предлагалось указать, является ли их ДА достаточной для них. Интересно, что большинство опрошенных признали её таковой: 56,5% юношей и 62,11% девушек. Остальные студенты признали, что недостаточно уделяют времени физическим нагрузкам, и оценили уровень своей ДА как «низкий», недостаточный.

Обобщая результаты исследования характера ДА юношей и девушек с ограниченными возможностями КРС, можно сделать следующие выводы. В равной степени юноши и девушки значительную часть своего времени уделяют учебной деятельности, включая часы самоподготовки. Большинство молодых людей выполняют в основном бытовые, необходимые для обслуживания жизнедеятельности двигательные действия и предпочитают перемещаться между вузом и домом на транспорте. Дополнительные физкультурные занятия присутствуют в жизни исследуемой категории студентов в основном выборочно и в большинстве случаев носят самостоятельный характер. При этом дополнительно занимаются ФУ

больше юношей, чем девушек. Однако девушки применяют более разнообразные упражнения оздоровительной направленности. Студенты обоего пола проявляют интерес к овладению новыми видами ДА.

Вместе с тем, ключевым результатом проведённого анкетирования является тот факт, что большинство студентов с ограниченными возможностями КРС считают уровень своей ДА достаточным. И это полностью опровергается результатами шагометрии, согласно которым величина ДА исследуемой категории студентов в четыре раза ниже возрастной биологической нормы.

В шагомер-исследованиях приняли участие обучающиеся в НИУ «БелГУ» юноши (n=13) и девушки (n=15) с ограниченными возможностями КРС, задействованные также и в анкетировании. Резуль-

таты шагометрии свидетельствуют о низком уровне ДА испытуемых. Известно, что студентам с нарушениями здоровья особенно важно поддерживать оптимальную величину ДА (14-19 тысяч локомоций в сутки) для улучшения функционального состояния КРС как в повседневной жизнедеятельности, так и в условиях неблагоприятного воздействия окружающей среды и профессиональной деятельности [1]. Однако среднесуточные показатели ДА составили у испытуемых юношей 4675 локомоций, у девушек – 3568, что в четыре раза ниже обозначенной нормы. Соответственно, уровень средненедельной ДА студентов с ограниченными возможностями КРС далёк от нормативных значений 98-130 тысяч локомоций. Так, средненедельный показатель юношей соответствует 31259 локомоций, девушек – 28357 (рис. 1).

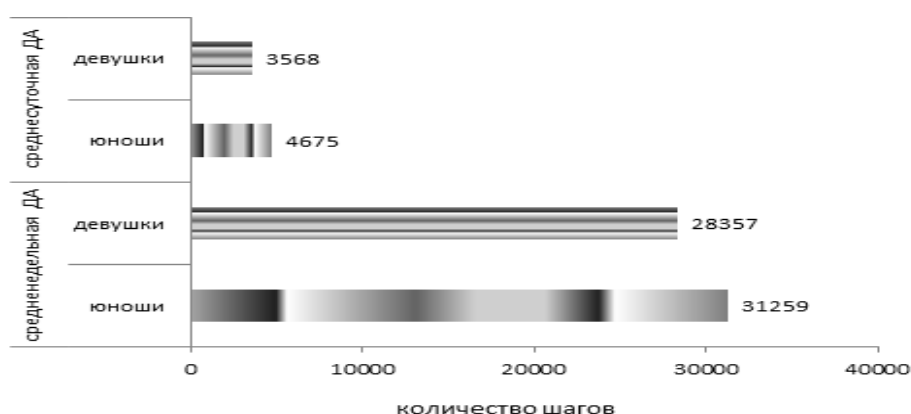


Рисунок 1. Величина двигательной активности студентов НИУ «БелГУ» с ограниченными возможностями кардиореспираторной системы

В целом, результаты шагометрии подтвердили наше исходное предположение о преобладании в процессе учебной деятельности студентов с ограниченными возможностями КРС малоподвижного образа жизни. Даже с учётом запланированных учебных программ вузов обязательных физкультурных занятий ДА студентов остаётся недостаточной, что, в свою очередь, негативно влияет на эффективность работы жизненно необходимых систем организма

(дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и т.д.).

О справедливости последнего вывода свидетельствуют результаты оценки уровня здоровья участвовавших в шагометрии студентов по методике Апанасенко (таблица 2). Большинство рассчитанных индексов указывают на низкий уровень здоровья испытуемых. Итоговая сумма баллов составила 1,11 баллов у девушек и 0,76 баллов – у юношей исследуемой нозологической группы, что соответствует позиции «низкий уровень» (3 и менее баллов).

Таблица 2. Оценка соматического здоровья девушек (n=15) и юношей (n=13) с ограниченными возможностями кардиореспираторной системы

Показатели		девушки	юноши
		$M \pm m$	$M \pm m$
Индекс массы тела Кетле (усл.ед.)	индекс	$17,55 \pm 0,25$	$20,53 \pm 0,45$
	баллы	$-1,20 \pm 0,09$	$-0,83 \pm 0,16$
Жизненный индекс (усл.ед.)	индекс	$48,69 \pm 1,11$	$57,65 \pm 1,87$
	баллы	$1,09 \pm 0,14$	$0,95 \pm 0,24$
Силовой индекс (усл.ед.)	индекс	$37,40 \pm 0,97$	$53,55 \pm 2,69$
	баллы	$-0,46 \pm 0,08$	$-0,49 \pm 0,17$
Время восстановления ЧСС после 20-ти приседаний за 30 сек (сек)	индекс	$114,91 \pm 2,02$	$100,75 \pm 2,98$
	баллы	$2,09 \pm 0,20$	$2,53 \pm 0,26$
Индекс Робинсона (усл.ед.)	индекс	$97,59 \pm 1,70$	$112,62 \pm 2,39$
	баллы	$-0,41 \pm 0,10$	$-1,40 \pm 0,12$
Сумма баллов		$1,11 \pm 0,25$	$0,76 \pm 0,47$
Уровень здоровья		низкий	низкий

Подводя итог проведённому исследованию, можно заключить, что для большинства студентов с ограниченными возможностями кардиореспираторной системы характерен дефицит двигательной активности, наличие которого они не осознают, не практикуют регулярные дополнительные физкультурные занятия под руководством специалиста, предпочитают смешанный, либо пассивный типы отдыха. Всё это оказывает отрицательное воздействие на состояние их здоровья, усугубляя имеющиеся нарушения.

В качестве путей выхода из сложившейся ситуации, на наш взгляд, следует рассматривать следующие:

- увеличение количества и улучшение условий доступных студентам спортивных объектов;
- оснащение студентов специальными знаниями, умениями и навыками применения оздоровительных средств физической культуры;
- регулярный контроль величины ДА студентов.

Литература:

1. Волков, А.Г. Физические нагрузки для студентов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы / А.Г.Волков // Теория и практика физической культуры – 1997. - №4. – С. 14-16.
2. Кондаков, В.Л. О необходимости повышения двигательной активности студентов вузов / В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов, В.Н. Усатов, Е.Н. Говердовская // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, - 2008, вып. 5(19). – С. 55-60.

3. Румба, О.Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: монография / О.Г. Румба. – Белгород: Изд-во «ЛитКараВан», 2011. – С. 10-14.
4. Усатов, А.Н. Самостоятельная физическая тренировка как средство повышения двигательной активности студенческой молодёжи: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Александр Николаевич Усатов. – Белгород, 2012. – 160 с.

Bibliography:

1. Volkov, A.G. Physical activities for students with disabilities from the circulatory system / A.G. Volkov // Theory and practice of physical education. - 1997. - №4. - P. 14-16.
2. Kondakov, V.L. The need for improving the motor activity of students / V.L. Kondakov, A.N. Usatov, V.N. Usatov, E.N. Goverdovskaya // Physical culture and health. - 2008. - № 5 (19). -P. 55-60.
3. Rumba, O.G. System regulatory mechanisms of motor activity of the students of special medical groups: monograph / O.G. Rumba. - Moscow: IZD-vo "LitKaraVan", 2011. - P. 10-14.
4. Usatov, A.N. Independent physical exercise as a means of improving motor activity of the student youth: DIS. ... Cand. ped. Science: 13.00.04 / Alexander Nikolaevich Usatov. - Belgorod, 2012. -160 p.

Информация для связи с авторами:

Румба Ольга Геннадьевна,

e-mail rumbaolga@yandex.ru

МЕКСИДОЛ – СРЕДСТВО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АРИТМИЧЕСКОГО СИНДРОМА У БОЛЬНЫХ ОСТРЫМ КОРОНАРНЫМ СИНДРОМОМ

Кузнецов С.И., доктор медицинских наук, профессор

Володина О.П., врач-кардиолог

Зязина В.О., соискатель

Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н. Бурденко



Аннотация.

Статья посвящена профилактике аритмического синдрома у больных с острым коронарным синдромом. Показаны результаты возникновения частоты нарушений сердечного ритма у больных, принимающих мексидол с первого дня инфаркта миокарда без зубца Q, и контрольная группа, не принимающая данный препарат.

Ключевые слова: острый коронарный синдром, ишемия миокарда, нарушение сердечного ритма, мексидол, холтеровское мониторирование, сердечно-сосудистая система.

MEXIDOL –FROM PREVENTION OF ARRHYTHMIC SYNDROME IN PATIENTS WITH ACUTE CORONARY SYNDROME

Kuznetsov S.I., Dr. Med. Sci., Professor,

Volodina O. P., the cardiologist

Zyazina V.O., the competitor

Voronezh State Medical Academy named after N.N. Burdenko

Abstract.

The article is devoted to the prevention of arrhythmic syndrome in patients with acute coronary syndrome. Shows the results of the frequency of occurrence of cardiac arrhythmias in patients taking mexidol from the first day of myocardial infarction without Q wave and the control group, which does not take the drug.

Key words: acute coronary syndrome, myocardial ischemia, cardiac arrhythmias, mexidol, Holter monitoring, the cardio-vascular system.

Введение

Ишемическая болезнь сердца занимает ведущие позиции в смертности населения во многих экономически развитых странах мира [5]. Самым тяжелым ее проявлением является острый коронарный синдром. Этот термин был предложен новозеландским клиницистом Harvey White в 1996-1997 гг. Но применять в широкой практической деятельности его стали только в конце XX века. Этот термин включает в себя такие клинические состояния, как нестабильная стенокардия, инфаркт миокарда без подъема сегмента ST и инфаркт миокарда с подъемом сегмента ST [4]. Самыми частыми и опасными осложнениями данного заболевания являются аритмии, которые можно разделить на две большие группы: наджелудочковые и желудочковые нарушения ритма сердца. У некоторых больных они являются ведущим проявлением заболевания, и тогда все действия должны быть направлены на профилактику и купирование аритмического синдрома, являющихся предиктором внезапной смерти. Наджелудочковые нарушения ритма проявляются экстрасистолами (чаще всего), тахикардией, фибрилляцией и трепетанием предсердий. В 75-80% случаев были зафиксированы фибрилляция желудочков и желудочковая тахикардия, которые проявлялись внезапным сердечно-сосудистым коллапсом.

Острая коронарная недостаточность развивается вследствие нестабильной атеросклеротической бляшки с последующим ее разрывом, образованием тромба (атеротромбоз) и возникновением коронароспазма [1], что приводит к нарушению локального коронарного кровообращения и появлению свободнорадикальных процессов, ведущих к нарушению микроциркуляции в миокарде. Здоровые и поврежденные участки миокарда имеют различную продолжительность рефрактерного периода, деполяризация и реполяризация протекают асинхронно в данных кардиомиоцитах, что приводит к снижению или полному прекращению проводимости импульса. Инактивация свободнорадикальных процессов в миокарде позволяет предотвратить развитие вышеописанных процессов.

Одним из таких препаратов, предотвращающих ишемию миокарда, является мексидол (этилметилгидроксипиридинасукцинат). Он ингибирует свободно-

радикальные процессы, улучшает структуру мембран клеток, обладает антигипоксическим действием и повышает резистентность сердечной мышцы к ишемии и гипоксии [2]. Мексидол улучшает функциональное состояние гипоксичного миокарда. При возникновении острой коронарной недостаточности увеличивает коллатеральное кровоснабжение ишемизированного миокарда, что способствует сохранению целостности кардиомиоцитов и поддержанию их функциональной активности, а соответственно препятствует некрозу кардиомиоцитов. Он восстанавливает сократимость миокарда при оглушении и гибели миокарда [3].

Целью данного исследования явилось изучение влияния мексидола в составе комплексной терапии на возникновение аритмического синдрома у больных с инфарктом миокарда без зубца Q.

Методика

Исследование проводилось на базе кардиологического отделения БУЗ ВО ВОКБ №1. Для изучения влияния мексидола на больных с инфарктом миокарда без зубца Q было обследовано 60 пациентов, поступивших на стационарное лечение. Препарат назначался в первого дня инфаркта миокарда без зубца Q с течением последующих 14 дней. Контрольную группу составили 30 человек в возрасте от 45 до 68 лет, получающих стандартную терапию и мексидол, а основную группу из 30 человек в возрасте от 43 до 67 лет — только стандартную терапию. Диагностику и лечение инфаркта миокарда без зубца Q осуществляли в соответствии с рекомендациями Российского общества кардиологов.

Всем пациентам проводилось общеклиническое и биохимическое исследование крови, мочи, креатинфосфокиназы и тропониновый тест — биохимические маркеры некроза миокарда, показатели свертывающей системы крови, липидного профиля. Для изучения количества и вида нарушений ритма проводилось холтеровское мониторирование в течение 24 часов. Оценивался аритмический синдром с учетом суток, наличия ишемических изменений (депрессия или элевация сегмента ST) при нагрузочных пробах, частота сердечных сокращений (максимальная, минимальная, средняя). С помощью эхокардиографии были получены данные о размерах полостей

тей сердца, толщины стенок миокарда, состоянии клапанной системы сердца, нарушении систолической и диастолической функции левого желудочка. Всем пациентам была сделана чреспищеводная электростимуляция для выявления нарушений ритма при проведении ишемического теста. Селективная коронароангиография позволила визуализировать патологию коронарных артерий, кровоснабжающих миокард, провести ангиометрические и морфометрические расчеты.

Все пациенты в стандартной терапии получали бета-адреноблокаторы, ингибиторы ангиотензин-превращающего фермента, статины, антиагреганты, антикоагулянты, а контрольная группа еще мексидол. Клиническая эффективность оценивалась снижением количества нарушений ритма сердца.

Результаты исследования и их обсуждение

Пациенты двух групп имели положительный тропониновый тест и высокие цифры креатинфосфокиназы, что говорило о наличии некроза миокарда — инфаркте миокарда. Общий анализ крови и мочи, биохимическое исследование крови не имели патологических сдвигов в результатах. Электрокардиографическое исследование показало депрессию сегмента ST и инверсию зубца T различных отделов миокарда, что также указывало на ишемические изменения. На эхокардиографии отмечались увеличение полостей сердца, незначительное утолщение межжелудочковой и задней стенки левого желудочка, нарушение диастолической функции левого желудочка и незначительное снижение фракции выброса за счет зон гипокинеза, склерогенные изменения клапанного аппарата различной степени выраженности без особо значимых изменений.

По исходным данным холтеровского мониторинга ЭКГ, в группе со стандартной терапией регистрировались более высокая средняя ЧСС, большее число наджелудочковых и желудочковых экстрасистол, пароксизмальных нарушений ритма сердца, эпизоды депрессии сегмента ST.

Результаты чреспищеводной электростимуляции (ишемический тест) в обеих группах отражали снижение толерантности к физической нагрузке и соответствовали III-II функциональному классу, а у небольшого числа пациентов были прекращены своевременно, не достигнув субмаксимальной частоты сердечных сокращений из-за появившихся нарушений сердечного ритма в виде желудочковых экстрасистол.

Для обеих групп прослеживалась положительная динамика от назначенной терапии. Состояние пациентов значительно улучшалось на четырнадцатые сутки заболевания, боли в сердце, общая слабость, головная боль, головокружение, перебои в работе сердца уменьшились. Более выраженное уменьшение вышеописанных жалоб отметили пациенты контрольной группы, принимающие в составе стандартной терапии мексидол.

Оценивая по холтеровскому мониторингу наличие аритмического синдрома у двух групп больных, отмечалось снижение количественного проявления нарушений ритма у больных, принимающих стан-

дартную терапию и мексидол, что привело к снижению средней ЧСС и максимальной ЧСС, в отличие от основной группы, количества пароксизмальных нарушений ритма в группе, принимающих стандартную терапию и мексидол, со значимыми различиями с группой стандартной терапии, к снижению числа наджелудочковых и желудочковых экстрасистол (60%) по сравнению с исходными данными и с различиями в обеих группах.

По результатам чреспищеводной электростимуляции (ишемический тест) через 14 дней на фоне комбинированной терапии с использованием мексидола возросла толерантность к физической нагрузке и стала соответствовать II функциональному классу и субмаксимальная ЧСС была достигнута у всех больных с острым коронарным синдромом. Число нарушений ритма встречались значительно реже и чаще проявлялись наджелудочковыми экстрасистолами, что не было показанием для остановки ишемического теста.

Общеклинический и биохимический анализы в обеих группах спустя две недели остались без изменений. Значительно различались показатели липидного профиля по сравнению с исходными данными, но без существенных различий в группах.

Выводы

Таким образом, у больных инфарктом миокарда без зубца Q, принимающих стандартную терапию и мексидол, отмечается уменьшение болевого синдрома в области сердца, общей слабости, головной боли, перебоев в работе сердца, снижение средней и максимальной ЧСС, количества наджелудочковых и желудочковых нарушений ритма сердца, частоты приступов стенокардии, увеличение толерантности к физической нагрузке на 14 суток заболевания, а, следовательно, включение мексидола в стандартную терапию у больных с острым коронарным синдромом позволяет существенно снизить пребывание пациентов на стационарном лечении, временную нетрудоспособность и затраты государства на лечение.

Литература:

1. Аверков, О.В. Анти тромботическое лечение в европейских и американских рекомендациях по ведению больных острым коронарным синдромом без стойких подъемов сегмента ST на ЭКГ / О.В. Аверков // Фармацевтический журнал. — 2008. - №12. — С. 62-67.
2. Белая, О.Л. Влияние мексидола на антиоксидантный статус у больных ИБС / О.Л. Белая и др. // Клиническая медицина. — 2005. — № 10. — С. 58-60.
3. Гацура В.В. Противоишемический кардиопротективный эффект мексидола / В.В. Гацура и др. // Кардиология. — 1996. - № 11. — С. 59-62.
4. Зяблов Ю.И. Ближайшие исходы нестабильной стенокардии / Ю.И. Зяблов и др. // Клиническая медицина. Научно-практический журнал. — М.: Медицина, 2006. — Т. 84. - №5. — С. 45-47.
5. Оганов Р.Г. Вклад сердечно-сосудистых заболеваний в здоровье населения России / Р.Г. Оганов, Г.Я. Масленникова // Сердце 2003. — № 2. — С. 58-61.

Bibliography:

1. Averkova O.V. Antithrombotic treatment in European and American guidelines for the management of patients with

- acute coronary syndromes without persistent ST-segment elevation on the ECG / O. V. Averkov // Farmateka: medical journal . – 2008. - № 12. - P. 62-67.
2. Belaya O. L. Influence mexidol on antioxidant status in patients with coronary artery disease / O. L. Belaya and other // Clinical Medicine. – 2005. - № 10. – С. 58-60.
3. Gatsura, V.V. Antiischemiccardioprotective effect of mexidol / V.V. Gatsura // Cardiology. – 1996 – № 1. - P 59-62 .
4. Zyablov Y.I. Nearest outcomes of unstable angina / Y. Zyablov and other // Clinical Medicine: Scientific and

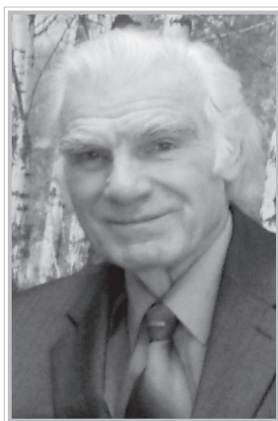
- practical journal . - Moscow: Medicine , 2006. -Vol 84/ - № 5 . - P. 45-47.
5. Oganov R.G., G.Y. The contribution of cardiovascular diseases in the health of the Russian population / R.G. Oganov, G.Y. Maslennikov // Heart 2003. - № 2 – P. 58-61 .

*Информация для связи с авторами:
Зязина Виктория Олеговна,
e-mail: vicky_88@inbox.ru*

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В ПРОЕКТИРОВАНИИ И РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СЕЗОННЫХ ПЕРИОДОВ НОРИЛЬСКОГО ЗАПОЛЯРЬЯ

Дубровин В.А., кандидат педагогических наук, доцент
Красноярский государственный педагогический университет В. П. Астафьева (КГПУ им. В.. Астафьева),
Норильск

Панфилов О.П., доктор биологических наук, профессор,
Давиденко В.Н., кандидат педагогических наук, доцент, Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого, (ТГПУ им. Л.Н. Толстого)



Аннотация.

В статье с позиций системного подхода, комплексного медико-биологического анализа, с учетом возрастных морфофункциональных особенностей организма рассматривается проблема детей проживающих в условиях Крайнего Севера, классификации средств оздоровительной направленности с учетом сезонной периодики (полярная ночь и полярный день). Дается психофизиологическое обоснование средств оздоровительной направленности для детей среднего школьного возраста.

Ключевые слова: природно-климатические факторы, сезонная периодика, вариативный компонент, здоровьесберегающие технологии, активированные дни, интегральные показатели, физическое развитие, двигательная подготовленность, функциональные и психоэмоциональные состояние детей.

SYSTEM APPROACH TO THE DESIGN AND IMPLEMENTATION OF HEALTH- SAVING TECHNOLOGIES OF PHYSICAL EDUCATION OF PUPILS DUE TO SEASONAL PERIODS NORILSK ARCTIC CIRCLE

Dubrovina V., Cand. Pedagog. Sci., Docent
Krasnoyarsk State Pedagogical University V.P. Astafev, Norilsk

Panfilov O., Professor, Dr. Biol. Sci.

Davidenko V., Cand. Pedagog. Sci., Docent
Tula State Pedagogical University L.N. Tolstoy, Tula

Abstract.

This article from the perspective of the system approach of integrated medical and biological analysis, taking into account the age of morphological and functional characteristics of the organism deals with the problem of children living in adverse conditions of the Far North, the classification of recreational orientation, seasonally adjusted, periodicals (the polar night and polar day). Given psycho-physiological rationale of recreational focus for children of secondary school age.

Key words: climatic factors, seasonal Periodicals variable components, health-saving technologies, active days integral indicators, physical development, motor fitness, functional and psycho-emotional state of the children.

Введение. Одной из основных задач нового этапа реформы системы образования становится сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту.

В «Концепции охраны здоровья населения Российской Федерации на период до 2015 г.», в выступлении президента В.В. Путина на заседании государственного Совета «О стратегии развития Российской Федерации до 2020 г.» (08.02.2008 г., г. Москва) говорится об усилении комплексных мер, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья каждого человека, поддержание его активной долголетней жизни, предоставление ему медицинской помощи в случае утраты здоровья.

Изменения, произошедшие в разных сферах жизнедеятельности страны, потребовали серьезных реформ в системе и содержании образовательных институтов, в первую очередь, для детей школьного возраста, поскольку неуклонно наблюдается тенденция ухудшения их здоровья и физического состояния.

Состояние проблемы.

Сложившаяся в системе физического воспитания детей школьного возраста ситуация вызвала острую потребность в ее совершенствовании, что позволит уменьшить или полностью нейтрализовать указанные негативные тенденции. Особенно остро эта проблема обозначена в районах с экстремальными климатическими условиями. На Крайнем Севере экстремальность влияния на человеческий организм определяется в основном длительной и суровой зимой, коротким холодным летом, резким нарушением обычной для умеренного климата фотопериодичности, что неизбежно связано с явлением «светового голодания» во время полярной ночи и «светового излишества» во время полярного дня [1, 9, 10, 14]. При этом в длительный процесс адаптации вовлекаются все виды обмена — белковый, углеводный, жировой, микроэлементный, витаминный и т.д.

Резкие перепады комплекса метеопогодных факторов влияют гипотензивно или гипертензивно (пониженное или повышенное артериальное давление), приводит к снижению умственной работоспособности, к замедлению двигательных реакций, вялости и апатии в соответствующие полярным условиям периоды [1, 4, 13].

Существенной причиной недооценки физвоспитания в школе является низкий уровень престижности

урока физкультуры, недостаточная заинтересованность руководства школ, заниженная оценка значения физической культуры для правильного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения [11, 12].

Действующая Федеральная школьная программа по физической культуре, а также различные авторские программы, рекомендованные Министерством образования Российской Федерации, отличаются недостаточной методической разработанностью вариативного компонента физкультурного образования школьников, проживающих в различных природно-климатических зонах и, в частности, в условиях Крайнего Севера.

Данные о количественных и качественных показателях использования средств и методов физической культуры в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды недостаточны и противоречивы. В рекомендациях специалистов не прослеживается единства мнений по вопросу применения физических нагрузок в регионах с неблагоприятной экологической обстановкой. Необходимость создания региональных программ физического воспитания является важнейшей задачей, стоящей перед специалистами в области физической культуры.

Исследования, направленные на изучение данных аспектов, по нашему мнению, будут способствовать созданию региональных программ физического воспитания на основе функционального состояния детского организма.

Цель наших исследований состоит в научно-экспериментальном обосновании дифференцированного использования здоровьесберегающих технологий для детей общеобразовательных учреждений Норильского Заполярья в соответствии с климатическим режимом этого региона.

В связи с выше изложенным можно констатировать наличие **научной проблемы**, которая заключается в недостаточной методологической проработке и реализации здоровьесберегающих технологий и коррекции учебного процесса физкультурного образования школьников с учетом природно-климатических факторов, в частности для регионов Крайнего Севера.

Для решения названной научной проблемы применялись следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, антропометрические измерения, функциональные пробы, психологическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Комплексные экспериментальные исследования осуществлялись с 2008 по 2012 г. В них приняли участие 252 учащихся в возрасте 10-12 лет из общеобразовательных школ районов Талнах и Кайеркан города Норильска.

Исходя из вышеизложенного, предполагалось путем реализации новых методических подходов к планированию физического воспитания учащихся основной школы, учитывающих влияние основных природно-климатических факторов сезонной периодики на физическое, функциональное состояние и умственную работоспособность среднего школьного возраста, создать педагогически обоснованные условия для совершенствования учебно-воспитательного процесса.

При разработке инновационных технологий здоровьесбережения в учебно-воспитательном процессе мы руководствовались положениями и научными разработками представителей педагогической науки, научно-методическими концепциями отечественных и зарубежных ученых [2, 3, 5, 7, 15 и др.].

При внедрении разработанной нами системы средств и методов физической культуры оздоровительной направленности для среднего школьного возраста, мы исходили из конкретных педагогических условий. Использовали такие методические подходы, которые по нашему мнению должны более эффективно, по сравнению с существующими методами, повлиять на физическое развитие, физическую подготовленность, психоэмоциональное и функциональное состояние детей. Тем самым создавались предпосылки осознанного активного отношения к своему здоровью [4, 6, 8].

В связи с этим были разработаны и внедрены в ряде общеобразовательных школ Норильского промышленного района в качестве вариативного компонента комплексы упражнений с учетом сезонной периодики (полярная ночь, полярный день), включающие различные виды (ритмопластической, релаксационной, пальчиковой, глазодвигательной, дыхательной, психорегулирующей, стретчинга, фитбол гимнастик, физические упражнения йоги, приемов самомассажа, калланетики), направленные на улучшение состояния здоровья, повышение уровня физического развития, двигательной подготовленности и функционального состояния детей школьного возраста [11].

Данные инновационные средства, в зависимости от направленности, были рассредоточены по соответствующим блокам.

Первый блок — период по данным Арктического института (нормальная смена дня и ночи) с 16 сентября — 30 ноября. Были разработаны такие средства, которые были направлены на совершенствование аэробных и анаэробных возможностей организма детей. Дети после каникулярного отдыха из местности с более жарким климатом проходили период реадaptации (привыкание к старым условиям). На этот реадaptационный процесс отводилось 30 % времени и соответственно средств физической культуры преимущественно

дыхательные упражнения (нагрузочного и восстанавливающего типа); на базе существующих программ по физическому воспитанию включались элементы латиноамериканских танцев, танцевальная аэробика, глазодвигательная, фитбол гимнастика, самомассаж;

Второй блок — период с 30 ноября по 13 января (вход в полярную ночь). Основными задачами этого периода было повышение тонуса физического и функционального состояния и повышение физической активности детей. 40% времени и средств специальной оздоровительной направленности включали в себя: дыхательные упражнения (активизирующего типа), пальчиковая гимнастика, танцевальная аэробика, элементы латиноамериканских танцев, глазодвигательная, психорегулирующая гимнастика и т. д.

В активированные дни (учащиеся не могут посещать школу в виду погодных условий) они занимались физической культурой в соответствии с заданием, полученным от учителя физической культуры (дыхательные упражнения активизирующего характера).

Третий блок — с 13 января по 23 марта (выход из полярной ночи). В этот период у детей проявляется гиперактивность: дети очень возбуждены и находятся в состоянии повышенной физической активности и невнимательности, импульсивности поведения. Чтобы нивелировать отрицательные явления, мы применяли упражнения с релаксирующей направленностью способствующие снижению психоэмоционального напряжения, в то же время, активизируя функцию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной систем. На этот период отводилось 35% времени средств специальной оздоровительной направленности: дыхательные упражнения успокаивающего характера, релаксационная, глазодвигательная, психорегулирующая, стретчинг гимнастика, приемы самомассажа, калланетика, элементы ритмопластических форм гимнастики для снятия возбуждения.

Четвертый блок — с 23 марта по 25 июня: с 23 марта по 26 апреля (вечерние сумерки переходят в утренние, темной ночи нет), с 26 апреля по 18 мая (белые ночи); с 25 мая по 25 июня (полярный день). В данном периоде характерно проявление пролонгированного напряжения ввиду изменения фотопериодичности, связанного с переходом вечерних сумерек в утренние.

Из упражнений оздоровительной направленности 40 % времени отводилось упражнениям дыхательной гимнастики, самомассажу, фитболу, ритмопластическим видам гимнастики, упражнениям релаксационного и успокаивающего характера, определяемых функциональным состоянием и психоэмоциональным напряжением учащихся. Для придания соответствующего ритма занятиям, в подготовительной части урока звучала ритмичная, улучшающая настроение музыка. В заключительной части успокаивающая музыка. Из арсенала двигательных средств использовались преимущественно современные танцы, различные виды и формы оздоровитель-

ной гимнастики, музыкально – ритмические упражнения [12].

Результаты и обсуждение

Получены позитивные результаты, свидетельствующие об эффективности разработанных средств и методов, традиционных и нетрадиционных здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительного содержания с учетом сезонной периодики природно-климатических факторов.

Так в исходном состоянии («нормальная смена дня и ночи») прыжок в длину с места в контрольных группах составлял $154,6 \pm 3,35$ см, В пик «полярной ночи» этот показатель снизился до $152,0 \pm 1,8$ см. В экспериментальных группах аналогичный показатель имел тенденцию к повышению (от $162,6 \pm 2,9$ до $164,9 \pm 2,0$ см).

Показатель подвижности в плечевых суставах по исходному среднему уровню в контрольной группе остался без изменений ($4,4 \pm 0,1$ балла), в то время, как в экспериментальной группе он увеличился с $4,4 \pm 0,1$ до $4,75 \pm 0,19$.

Можно констатировать, что в пик полярной ночи у подростков контрольных групп происходит значительное снижение двигательных функций. В тоже время рационально подобранная нагрузка, в виде комплекса средств физической культуры оказывала положительное влияние на формирование исследуемых физических качеств в ЭГ.

Электрокожное сопротивление (ЭКС) в контрольных группах по исходному уровню составила $34,9 \pm 4,7$ кОм. В пик полярной ночи наблюдалась тенденция к снижению и составила $31,7 \pm 3,6$ кОм, что свидетельствовало о развивающемся стрессе. В экспериментальных группах этот показатель составлял $25,75 \pm 2,9$ кОм и $39,1 \pm 3,6$ кОм соответственно. Это обстоятельство свидетельствовало о том, что в экспериментальных группах четко прослеживается тенденция к нормализации нервно-психических функций.

Анализ параметров биопотенциала ладонной поверхности у детей контрольных групп и по исходному уровню, и в пик полярной ночи ($5,9 \pm 0,6$ усл. ед.) свидетельствует о напряженности регулирования функций. В экспериментальных группах данный показатель составил $3,75 \pm 0,7$ усл.ед. ($t=2,15$).

Показатели ЖЕЛ и Ф/ЖЕЛ исходно в контрольных группах составляли $2,1 \pm 0,1$ л. и $1,65 \pm 0,1$ л/сек – Ф/ЖЕЛ, соответственно. В пик полярной ночи ЖЕЛ осталась без изменений, а форсированная жизненная емкость легких (Ф/ЖЕЛ) снизилась до $1,5 \pm 0,05$ л/сек. В экспериментальных группах этот показатель был равен $2,0 \pm 0,05$ л. – ЖЕЛ и $1,6 \pm 0,05$ л/сек – Ф/ЖЕЛ. В пик полярной ночи результаты не изменились: ЖЕЛ – $2,2 \pm 0,05$ л, Ф/ЖЕЛ – $1,7 \pm 0,05$ л/сек. ($t=2,0$). Таким образом, тенденция увеличения жизненной емкости легких и Ф/ЖЕЛ сохраняется лишь в экспериментальных группах, что свидетельствует об эффективности используемых средств физической культуры, обеспечивающих развитие и укрепление соматического и психического здоровья детей среднего школьного возраста.

ЧСС при выполнении пробы Мартинэ исходно в контрольных группах составила $152,0 \pm 2,0$ уд./мин. В пик полярной ночи наблюдается некоторое ее снижение результата – $150,75 \pm 2,2$ уд./мин. В экспериментальных группах данный показатель составлял $153,75 \pm 1,3$ уд./мин., а в пик полярной ночи – $141,4 \pm 0,4$ уд./мин. ($t=4,25$), что свидетельствует о положительных адаптационных изменениях сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.

Превышение должных величин ЧСС в контрольных группах с $89,7 \pm 1,2$ до $91,0 \pm 0,8$ уд. мин. в «полярный день» свидетельствует о повышении тонуса вегетативной нервной системы. В ЭГ данный показатель составлял $89,0 \pm 1,3$ и $83,2 \pm 1,0$ уд. мин, ($t=6,0$). Данное обстоятельство подтверждает положение о трофотропной функции нервной, как следствия комплексного системного воздействия средств оздоровления (таблица 1).

В течение наблюдаемого периода в обеих группах повышается систолическое давление. В контрольных группах оно существенно превысило исходный уровень – с $89,2 \pm 0,7$ до $94,6 \pm 0,7$ мм рт. ст. ($t=5,17$), что свидетельствует о напряжении механизмов сосудистой регуляции, вызванном экстремальными метеопогодными и другими условиями.

Таблица 1

Показатели психофизического и функционального состояния школьников 10-12 лет Норильского региона

Показатели	Группы	Нормальная смена дня и ночи	$t_{К-Э}$	Полярный день	$t_{К-Э}$	$t_{К-К}$	$t_{Э-Э}$
		Начало эксперимента		Конец эксперимента			
Масса тела, кг	К	$39,05 \pm 2,3$	0	$41,3 \pm 1,6$	0,3	0,8	0,65
	Э	$39,0 \pm 1,6$		$40,5 \pm 1,65$			
Длина тела стоя, см	К	$147,1 \pm 1,3$	0,8	$150,5 \pm 1,9$	0,8	1,5	1,4
	Э	$145,5 \pm 1,5$		$148,5 \pm 1,5$			
Окружность грудной клетки в паузе, см	К	$70,2 \pm 1,0$	0,45	$71,2 \pm 0,9$	3,22	0,74	3,99
	Э	$70,75 \pm 0,7$		$75,3 \pm 0,9$			

Показатели	Группы	Нормальная смена дня и ночи	$t_{К-Э}$	Полярный день	$t_{К-Э}$	$t_{К-К}$	$t_{Э-Э}$
		Начало эксперимента		Конец эксперимента			
Сила кисти левой руки, кг	К	$19,3 \pm 0,2$	1,76	$18,9 \pm 0,7$	4,33	0,54	6,65
	Э	$19,8 \pm 0,2$		$22,2 \pm 0,3$			
Сила кисти правой руки, кг	К	$20,7 \pm 0,65$	0,39	$21,3 \pm 0,9$	1,9	0,54	3,88
	Э	$21,0 \pm 0,4$		$23,2 \pm 0,4$			
ЧСС (уд./мин) покой	К	$89,7 \pm 1,2$	0,4	$91,0 \pm 0,8$	6,0	0,9	3,53
	Э	$89,0 \pm 1,3$		$83,2 \pm 1,0$			
ЧСС (уд./мин) нагрузка	К	$152,0 \pm 2,0$	0,7	$159,0 \pm 2,0$	6,3	2,5	5,3
	Э	$153,75 \pm 1,3$		$139,4 \pm 2,4$			
АД max (мм. рт.ст.)	К	$89,2 \pm 0,7$	0,8	$94,6 \pm 0,7$	5,17	5,4	0,7
	Э	$88,1 \pm 1,1$		$89,1 \pm 0,8$			
АД min (мм. рт.ст.)	К	$53,8 \pm 0,7$	0,2	$58,2 \pm 0,65$	3,2	4,6	0,95
	Э	$54,0 \pm 0,5$		$54,9 \pm 0,8$			
Гибкость (см)	К	$56,9 \pm 1,1$	1,98	$54,4 \pm 0,65$	4,33	1,95	3,9
	Э	$54,2 \pm 0,8$		$57,5 \pm 0,3$			
Быстрота реакции (см)	К	$29,4 \pm 0,9$	0	$31,3 \pm 1,75$	1,96	0,96	2,36
	Э	$29,4 \pm 0,3$		$27,6 \pm 0,7$			
РWC ₁₇₀ (кгм/мин)	К	$532,9 \pm 14,1$	1,26	$521,2 \pm 30,6$	2,6	0,3	4,58
	Э	$507,0 \pm 14,8$		$614,2 \pm 18,1$			
ЖЕЛ, л	К	$2,1 \pm 0,1$	0,89	$2,3 \pm 0,05$	4,24	1,78	8,48
	Э	$2,0 \pm 0,05$		$2,6 \pm 0,05$			
Ф/ЖЕЛ, л/сек	К	$1,65 \pm 0,1$	0,44	$1,5 \pm 0,05$	2,6	1,34	1,78
	Э	$1,6 \pm 0,05$		$1,8 \pm 0,1$			
ЭКС, кОм	К	$34,9 \pm 4,7$	1,65	$42,0 \pm 6,2$	2,9	0,9	9,2
	Э	$25,75 \pm 2,9$		$61,7 \pm 2,6$			
БП, мВ	К	$5,9 \pm 0,6$	0,64	$5,3 \pm 0,8$	2,45	0,6	5,48
	Э	$6,4 \pm 0,5$		$3,2 \pm 0,3$			

В ЭГ повышение было несущественным – с $88,1 \pm 1,1$ до $89,1 \pm 0,8$ мм рт. ст. Аналогичный характер носили изменения в показателях диастолического давления (таб. 1).

Значительный интерес представляют данные двигательной подготовленности. В период нормальной смены дня и ночи (исходно) проявление гибкости в контрольных группах составляло $56,9 \pm 1,1$ см. В конце периода наблюдений этот показатель снизился до $54,4 \pm 0,65$ см. В экспериментальных группах результат увеличился с $54,2 \pm 0,8$ до $57,5 \pm 0,3$ см. ($t=3,9$). Физическая работоспособность (результаты степ-теста) в контрольных группах в периоде «полярного дня» имела тенденцию к снижению с $532,9 \pm 14,1$ до $521,2 \pm 30,6$ кгм/мин. В экспериментальных группах произошел прирост от $507,0 \pm 14,8$ до $614,2 \pm 18,1$ кгм/мин. ($t=4,58$).

Использование на занятиях физической культурой комплекса упражнений, направленных на развитие и тренировку резервов дыхательной системы (в полярный день) в экспериментальных группах положительно отразилось на повышении функционального состояния (таб. 1).

Средние значения ЭКС в экспериментальных группах существенно возрастают - с $25,75 \pm 2,9$ до $61,7 \pm 2,6$ кОм ($t=9,2$), что свидетельствует об улучшении вегетативного равновесия, снижении преобладающего влияния эрготропной симпатической системы. Это подтверждается и средними величинами биопотенциала ладонной поверхности, снижающимися с $6,4 \pm 0,5$ до $3,2 \pm 0,3$ мВ, ($t=5,48$), в то время как в контрольных группах такая тенденция статистически не доказана (таб. 1).

Анализируя показатели психического напряжения (в полярный день) следует отметить, что в контрольных группах существенно снижается количество школьников с адекватным мироощущением (с 61,2% до 45,6%), состояние психологического дискомфорта возросло на 18,8%. Такое состояние можно объяснить несоответствием среды обитания требованиям личности. Появились дети с психической дезадаптацией (6,2%), у которых отмечено отклонение в функционировании приспособительных механизмов (рис. 1).

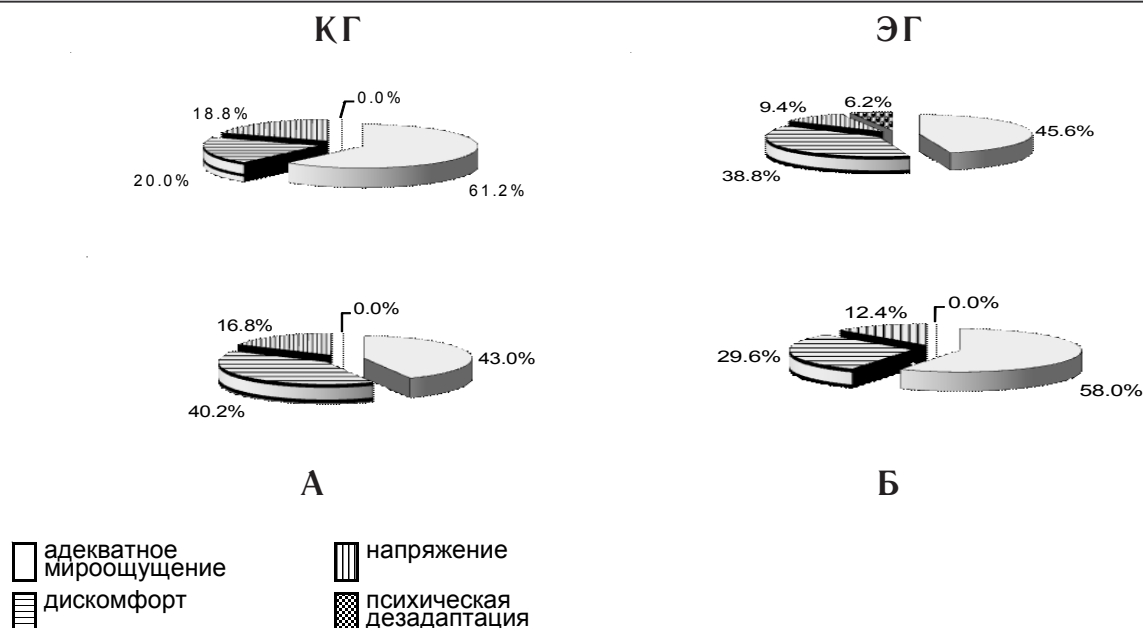


Рис. 1. Показатели психического напряжения школьников 10-12 лет Норильского региона:
 А – нормальная смена дня и ночи, Б – полярный день.
 Обозначения: КГ – контрольные группы, ЭГ – экспериментальные группы

У школьников экспериментальных групп состояние психоэмоциональной сферы можно считать удовлетворительным. В этих группах количество детей с адекватным мироощущением увеличилось с 43,0 % до 58,0 %, снизилось количество детей с психическим дискомфортом на 10,6 %, а также с состоянием психического напряжения на 4,4 % (рис. 1).

Анализ анкет показал, что в контрольных группах по сравнению с исходным уровнем увеличивается процент школьников с негативным отношением к учебной деятельности (с 18 % до 35 %), с удовлетворительным отношением процент детей остался на прежнем уровне (44 %), в то же время снижается процент школьников с положительным отношением к учебной деятельности (с 23 % до 14 %) и хорошей мотивацией (с 15 % до 7 %).

В экспериментальных группах снизилось количество школьников с негативным отношением к учебной деятельности (с 16 % до 8 %), уменьшилось количество детей с удовлетворительным отношением (с 39 % до 24 %). При этом несколько увеличился процент детей с положительным отношением (с 31 % до 32 %) и почти вдвое – с хорошей мотивацией (с 14 % до 25 %). Кроме этого, выявлены учащиеся с высокой мотивацией к учебной деятельности (с 0 % до 11 %).

Таким образом, можно сделать вывод, что, функциональное и психоэмоциональное состояние детей, проживающих в Норильском Заполярье, отличается формированием пограничных состояний в период «биологической полярной ночи» и «полярного дня», что проявляется в снижении физической подготовленности и психической дезадаптацией психо-

эмоционального состояния в контрольных группах. В то же время у детей экспериментальных групп применение средств оздоровительной направленности с учетом сезонной периодики выявлено повышение уровня физической подготовленности, улучшение функционального и психоэмоционального состояния, что подтверждает эффективность современных образовательных технологий здоровьесберегающего и здоровьеразвивающего обучения.

Литература:

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания / Н.А. Агаджанян – М.: Изд-во РУДН, 1998. – 122 с.
2. Бабанский, Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. – М.: Просвещение, 1982. – 192 с.
3. Беспалько, В.П. Слабеющие педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.
4. Василевский, Н.Н. Психофизиологические аспекты адаптации человека в Антарктиде / Н.Н. Василевский, С.И. Сороко, М.М. Богословский. – Л.: Медицина, 1978. – 190 с.
5. Давиденко, В.Н. Адаптационно-оздоровительные средства физической культуры в расписании дня младших школьников / В.Н. Давиденко // Известия ТулГУ. Серия. Физическая культура и спорт. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2006. – Вып. 1. – С. 73-76.
6. Давиденко, В.Н. Адаптивно-оздоровительная и развивающая направленность средств физической культуры в режиме дня младших школьников: автореф. дисс. ...канд.пед.наук / В.Н. Давиденко. – Тула, 2009. – 22 с.
7. Давыдов, В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования / В.В. Давыдов. – М.: Педагогика, 1986. – 240 с.
8. Дегтяр, Ю.С. Патология кожи у жителей Крайнего Севера / Ю.С. Дегтяр, Е.Н. Козаченко, М.В. Пономарева // Биологические аспекты экологии человека:

- материалы Всерос. конф. с междунар. участием. – Архангельск, 2004. – Т. 1. – С. 148–150. – (Экология человека. Прил.).
9. Дубровин, В.А. Методика использования комплекса оздоровительных средств физического воспитания при адаптации школьников к условиям Крайнего Севера / В.А. Дубровин // Наука и образование как ресурс развития территории / Материалы региональной научно-практической конференции (5 апреля 2008 г.). Международная академия наук педагогического образования. Филиал ГОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева» в городе Норильске, КГОУ ДПО «Норильский институт повышения квалификации»: Красноярск, 2008. – С. 157-162.
 10. Дубровин, В.А. Основные направления адаптивной здоровьесберегающей технологии физического воспитания школьников в условиях Крайнего Севера / В.А. Дубровин, О.П. Панфилов // Здоровье в XXI веке – 2010: Материалы Междун. науч. - практ. конф. – Тула, 2010. – С.223-225.
 11. Дубровин, В.А. Адаптивно-оздоровительные и развивающие средства физического воспитания младших школьников в условиях Крайнего Севера / В.А. Дубровин // Наука и образование как ресурс развития территории: Материалы региональной науч. - практ. конф. (3 апреля 2010г.) / Международная Академия наук педагогического образования, филиал госуд. образоват. учреждения высш.професс. образов. «КГПУ им. В.П. Астафьева» в г. Норильске, – 2010. – С.223-228.
 12. Дубровин, В.А. Традиционные и нетрадиционные средства и методы адаптивно-оздоровительного воспитания, самореализации и саморазвития школьников на уроках физической культуры в условиях Крайнего Севера / В.А. Дубровин // Наука и образование как ресурс развития территории: Материалы региональной науч. - практ. конф. (2 апреля 2011г.) / Международная Академия наук педагогического образования, филиал госуд. образоват. учреждения высш.професс. образов. «КГПУ им. В.П. Астафьева» в г. Норильске, – 2011. – С.388-392.
 13. Казначеев, В.П. Клинические аспекты полярной медицины / В.П. Казначеев. - М.: Медицина, 1986. – 206 с.
 14. Панфилов О.П. Механизмы адаптации человека к экстремальным условиям / О.П. Панфилов, /Н.А. Агаджанян. - Тула,1995. – 215 с.
 15. Шадриков, В.Д. Соотношение понятий «Способности» и «Одаренность» / В.Д. Шадриков // Проблемы индустр. психологии. – Ярославль: Яросл. гос. ун-т., 1983. – С. 114-119.
 - V.N. Davidenko // Izvestia of the TSU. Series. Physical Culture and Sports . – Tula: Tula State University Publishing House, 2006 . – V. 1. - P. 73-76
 6. Davidenko, V.N. Adaptive improving and developing direction of physical culture in the mode of the day school children: abstract disskand.ped.nauk / V.N. Davidenko. - Tula, 2009. - 22 p.
 7. Davydov, V.V. Problems of developmental teaching: The experience of theoretical and experimental psychological research / V.V. Davydov. - M.: Prosveshchenie, 1986 . - 240 p.
 8. Degtyar, Y.S. Pathology of the skin of the residents of the Far North / Y.S. Degtyarov, E.N. Kozachenko, M.V. Ponomarev // Biological Aspects of Human Ecology: Proceedings of All-Russia. Conf. with Intern. participation. - Arkhangelsk , 2004 . - T. 1. - P. 148-150. - (Human Ecology. Appendix).
 9. Dubrovin, V.A. The technique of using a complex health of physical education students in adapting to the conditions of the Far North / V.A. Dubrovin // Science and education as a resource of the territory / Proceedings of the Regional Scientific Conference April 5, 2008) . The International Academy of Science Teacher Education. Branch of State Educational Institution “Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafeva “in the city of Norilsk, KGOU DPO” Norilsk Institute for Advanced Studies “: Krasnoyarsk, 2008 . - P. 157-162.
 10. Dubrovin, V.A. The main directions of adaptive technology health- physical education students in the Far North / V.A. Dubrovin, O.P. Panfilov // Health in the XXI century - 2010 : Proceedings of the Internat. Scientific . - Pract . Conf. - Tula , 2010 . - P.223 - 225.
 11. Dubrovin, V.A. Adaptive health and educational facilitiesphysical education junior high school students in the Far North / V.A. Dubrovin // Science and education as a development resource areas: Materials of regional scientific . - Pract . Conf. (April 3, 2010.) / International Academy of Science Teacher Education, a branch of gov't . obrazovat . vyssh.profess institutions. images. “ KSPU them . VP Astafeva “in Norilsk - 2010. - P. 223 - 228.
 12. Dubrovin, V.A. Traditional and non-traditional tools and techniquesadaptively and health education, self-realization and self-development students in physical education classes in the Far North / V.A. Dubrovin // Science and education as a development resource areas: Materials of regional scientific . - Pract. Conf. (April 2, 2011.) / International Academy of Science Teacher Education , a branch of gov't . obrazovat . vyssh.profess institutions . images. “ KSPU them . VP Astafeva “in Norilsk - 2011. - P. 388 -392.
 13. Kaznacheev, V.P. Clinical aspects of polar medicine / V.P. Kaznacheev. – M/: Медицина, 1986. - 206 p.
 14. Panfilov, O.P. The mechanisms of human adaptation toextreme conditions / O.P. Panfilov, N.A. Agadzhanian // Tula , 1995 . - 215 p .
 15. Shadrikov , V.D. Value concepts of “ability” and “ giftedness “ / V.D. Shadrikov // Problems of the industry. psychology. - Yaroslavl: Yarosl . State . Univ., 1983. - P. 114-119.

Bibliography:

1. Aghajanian , N.A. Human ecology : the health and survival of the concept / N.A. Aghajanyan - Moscow : Publishing House of People's Friendship University , 1998. - 122 p.
2. Babanskii, J.K. Optimization of the educational process / J.K. Babanskii. – M.: Prosveshchenie, 1982. - 192 p.
3. Bepalko , V.P. The terms of educational technology / V.P. Bepalko. - M.: Prosveshchenie, 1989. – 192 p.
4. Vasilevsky, N.N. Physiological aspects of human adaptation in Antarctica / N.N. Vasilevsky, S.I. Soroko, M.M. Bogoslovskiy. - L: Medicine , 1978. - 190 p.
5. Davidenko, V.N. Adaptive and recreational facilities of physical culture in the daily routine of school children /

Информация для связи с авторами:
 Панфилов Олег Петрович,
panfilov30@mail.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИКИ

Димитренко С.А., аспирант

Воронежский государственный педагогический университет

**Аннотация.**

В статье рассматриваются вопросы сохранения здоровья учащихся в процессе изучения школьного курса физики.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, обучение физике.

HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGY ON THE LESSONS OF PHYSICS

Dimitrenko S.A., post-graduate student

Voronezh State Pedagogical University

Abstract.

In this article treated questions health preservations pupils during studing school course of physics.

Key words: health-preserving technologies, teaching physics.

Здоровье не все, но все без здоровья — ничто
(Сократ).

Сохранение и укрепление здоровья школьников — одно из важнейших направлений образовательной деятельности в школе. Ст. 13 п. 9 нового закона об образовании в РФ гласит: «Использование при реализации образовательных программ методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается».

В уставных документах Всемирной организации здравоохранения указано, что дети — это наше будущее, и обеспечение их здорового роста и развития должно быть важнейшей задачей всех сообществ, а здоровье определяется как «Состояние полного физического, духовного и социального благополучия», а не только отсутствие болезней и физических нарушений. Здоровье — основа продуктивной жизнедеятельности, творческого развития, позитивного духовного состояния человека. А в современном мире, когда способность к быстрой адаптации к изменяющимся условиям жизни становится основополагающей, роль здоровья трудно переоценить. В связи с вышесказанным, роль школьного учителя становится более значимой, чем врача, ведь именно учитель способен сделать для здоровья учащихся гораздо больше. В школах учащиеся проводят значительную часть своего времени, подвергаются умственным,

эмоциональным и физическим нагрузкам, поэтому учитель просто обязан помочь им сохранить свое здоровье. В школе учащиеся могут получать навыки здорового образа жизни, использовать знания, полученные в процессе обучения, для сохранения своего здоровья в повседневной жизни, повышать устойчивость нервной системы, развивать умение переносить стрессовые ситуации.

Физика считается одним из труднейших предметов школьного курса обучения. Логично, что при изучении этого предмета у школьников возникают интеллектуальные, психоэмоциональные и физические перегрузки. Поэтому перед учителем физики возникает сложная задача по организации качественного обучения своему предмету, без ущерба для здоровья учащихся.

Проблемные, игровые, проектные, творческие, исследовательские — основные технологии в обучении физики, когда особенно надо обращать внимание на дозирование нагрузки. В процессе обучения очень важным является умение удерживать внимание учащихся, следить за отстающими, чтобы класс работал в едином режиме, необходимо давать задания, соответствующие притязаниям и возможностям ученика, поскольку отстающие дети зачастую начинают нервничать, что может привести к стрессовым ситуациям. Чтобы заинтересовать ученика с самого начала, очень хорошо работает прием, когда учитель

в начале урока загадывает загадку или сообщает удивительный факт, отгадка к которой будет открыта на уроке при работе над новым материалом или рассказывает интересную историю из жизни знаменитого человека. К примеру, при изучении темы «Закон Архимеда» детям очень нравится легенда о том, как был открыт этот закон.

В силу своих физиологических особенностей, долгое время удерживать внимание детей очень сложно, особенно в 7-8 классах. Здесь на помощь учителю приходят физкультминутки, групповые игры. К примеру, при изучении темы «Строение вещества», можно провести следующую игру. Одна группа детей на уроке изображает поведение молекул в твёрдых телах — дети становятся, изображая кристаллическую решётку, берутся за руки и хаотически колеблются, другая группа детей демонстрирует строение жидкостей — дети уже не так крепко держатся за руки, расстояние между ними больше, движение молекул хаотическое, третья группа учеников изображает строение газов и поведение молекул в нём: молекулы свободно двигаются, изредка сталкиваются между собой. Все модели наглядны и хорошо запоминаются.

Здоровьесберегающие уроки по физике условно можно разделить на следующие виды: [2]

1. Урок, содержание которого имеет отношение к здоровью, содержащий в себе информацию по здоровьесбережению. Например, при изучении свойств твердых, жидких и газообразных тел, рассматривается молекулярное строение и физические характеристики воды (текучести, малой сжимаемости, передачи давления по всем направлениям и др.), полезно рассказать ученикам о физических методах очистки питьевой воды (использовании с этой целью отстойников, фильтров и пр.), об устройстве водопровода и качестве воды в нем, о рациональном использовании водных ресурсов, а также о важности соблюдения основных гигиенических требований к питьевой воде, подчеркнув необходимость выполнения гигиенических правил при употреблении воды из природных источников в походах, на экскурсиях, в пионерских лагерях.

2. Урок, изначально содержащий в себе информацию по здоровьесбережению учеников, обычно проводится либо в форме урока-игры, либо выступления с докладами. Примерные темы подобных уроков: «Вода в жизни человека», «Механика в спорте», «Здоровье и радиация», «Физика температур» и др.

3. Стандартный, хорошо продуманный и организованный урок, на котором не акцентируется внимание на здоровье, но он здоровьесберегающий, т.к. в процессе учитель формирует интерес к своему предмету, организует психологическую комфортность, использует индивидуальные особенности учащихся для повышения результативности обучения.

Темы, связанные с сохранением здоровья школьников, есть во всех разделах физики, изучаемых в школе. К примеру, в процессе изучения ме-

ханики можно поговорить о механической работе человека, предельной скорости, вестибулярном аппарате, как инерциальной системе отсчета, силах, ломающих кости при прыжках, правильности приземления во время прыжков, безопасном поведении на дорогах, правилах безопасного спуска на лыжах и др. На уроках физики дети учатся пользоваться различными измерительными приборами, что поможет им осуществлять физиологические измерения — вес, рост, частоту пульса. Изучение тем связанных с электричеством научит школьников правилам безопасного пользования бытовыми электрическими приборами, ученики узнают о последствиях воздействия электрического тока на организм человека, о правилах тушения горячей электропроводки. Понятие атмосферного давления поможет ученикам разобраться с тем, как мы дышим и пьем, также дети узнают о давлении внутри организма человека, о метеозависимости людей, о положительных эффектах ароматерапии в медицине. О гигиене кожи, влиянии моющих и чистящих средств можно рассказать в процессе изучения понятия смачиваемости. Изучение силы Архимеда может сопровождаться рассказом о правилах безопасного поведения на воде, правилах тушения бензина или других горючих веществ. В процессе изучения понятия силы можно рассказать о предельно допустимых нагрузках для детей, подростков, взрослых. Рассказать о порогах слышимости, вредном воздействии шума и механических вибраций автотранспорта можно в процессе изучения темы «Механические колебания и волны».

В кабинете физики также может быть размещена информация, которая будет полезна школьникам для организации здорового образа жизни. Можно разместить плакаты, содержащие информацию о влиянии различных физических процессов и явлений на здоровье человека. Таблицы с указанием значений для комфортного состояния человека. Например, оптимальное атмосферное давление, температурный режим и влажность, соответствующие нормальному состоянию человека, санитарные нормы освещенности помещения.

Не случайно тема здоровьесбережения в школе получила широкое развитие, поскольку здоровье ребенка — основа успешного, трудоспособного человека в будущем, а как следствие и конкурентоспособности страны в целом. Поэтому здоровьесбережение — одно из приоритетнейших направлений образовательной деятельности в школе.

Литература:

1. Бабанский, Ю. К. Оптимизация учебного процесса / Ю.К. Бабанский. - М.: Педагогика, 1977. - 256 с.
2. Блудов, М.И. Беседы по физике: учебное пособие для учащихся. - М.: Просвещение, 1985. - Ч. II. - 208 с.
3. Богданов, К.Ю. Физик в гостях у биолога / Е.Ю. Богданов. - М.: Наука, 1986. - 144 с.
4. Гуслова, М.Н. Инновационные педагогические технологии / М.Н. Гуслова. - М.: Академия, 2010. - 285 с.

Bibliography:

1. Babansky, Y.K. Optimization of educational process / Y.K. Babansky. - M: Pedagogika, 1977. - 256 p.
2. Bludov, M.I. Talks on physics: manual for pupils / M.I. Bludov. - M: Prosveshchenie, 1985. - Т. II. - 208 p.
3. Bogdanov, K.Yu. The physicist on a visit at the biologist / K.Yu. Bogdanov. - M: Nauka, 1986. - 144 p.
4. Guslova, M. N. Innovative pedagogical technologies / M.N. Guslova. - M: Akademia, 2010. - 285 p.

Информация для связи с автором:
Димитренко Сергей Александрович,
e-mail: dimitrenko.sergei@mail.ru

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАЧЕЙ В УСЛОВИЯХ ПЕРЕХОДА НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СТАНДАРТЫ ТРЕТЬЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Плотникова И.Е., кандидат педагогических наук, доцент
Воронежская государственная медицинская академия
имени Н.Н. Бурденко



Аннотация.

В данной статье рассмотрена проблема снижения качества подготовки врачей. Автор считает, что основным качественным фактором профессионального медицинского образования выступает компетентностный подход, суть которого заключается не только в углубление практикоориентированной подготовки специалиста, но и в ориентации будущих врачей на общечеловеческие гуманистические ценности. При этом педагогическая подготовка преподавателей медицинских вузов, должна адекватно отражать интеграцию специальной подготовки специалиста с культурно-гуманитарной составляющей высшего медицинского образования.

Ключевые слова: компетентностный подход, гуманистические ценности, педагогическая подготовка преподавателей медицинских вузов, интеграция специальной подготовки.

PROBLEMS AND PROSPECTS OF TRAINING OF DOCTORS IN CONDITIONS OF TRANSITION TO EDUCATIONAL STANDARDS OF THIRD GENERATION

Plotnikova I. E., candidate of Pedagogic Sciences, associate professor
Voronezh State Medical Academy N. N. Burdenko

Abstract.

In this paper the problem of reducing the quality of the training of doctors. The author believes that the main factor in the professional quality of medical education advocates competence approach, the essence of which is not only to deepen the practice-training specialist, but also in the orientation of future physicians to universal human values. In this pedagogical training of teachers of medical schools, should adequately reflect the integration of special training specialist with the cultural and humanitarian component of medical education.

Key words: competence approach, human values, pedagogical training of teachers of medical schools, integration of special training specialist.

Проблема профессиональной подготовки квалифицированных врачей, являющаяся важной составной частью социальной политики государства, закономерно становится актуальной в период модернизации Российской системы образования. Профессия врача на протяжении своего исторического существования многократно подвергалась влиянию разнообразных социально-политических, экономических, этических и других факторов, которые нередко приводили к снижению качества подготовки врачей.

Данное обстоятельство актуализирует постоянное обращение к обозначенной проблеме, порождает необходимость анализа факторов, способствующих качеству подготовки врачей и принятию мер по их устранению [5].

В современных условиях модернизации системы образования, основным качественным фактором профессионального образования выступает компетентностный подход, суть которого заключается с одной стороны в практикоориентированной подго-

товке специалистов, с другой стороны в формировании у будущего врача не только профессиональных знаний, умений и навыков, но и личностных качеств, необходимых в профессии врача [2].

Компетентностный подход в системе высшего профессионального медицинского образования предполагает ориентацию будущих врачей на общечеловеческие гуманистические ценности и проблемы конкретного человека в системе медицинской помощи.

Несмотря на исключительную важность того, что изучают студенты в медицинских вузах, содержание образования — это лишь часть многофункциональной и сложной по структуре системы высшего профессионального медицинского образования, влияющей на качество подготовки специалистов и эффективность их профессиональной деятельности. Для того чтобы выпускники медицинских вузов в кратчайшие сроки успешно адаптировались к своей профессиональной среде, медицинское образование должно быть максимально адаптировано к существующей в государстве системе здравоохранения, процессам ее реформирования и тенденциям развития.

Федеральный государственный образовательный стандарт третьего поколения для подготовки врачей различной специализации ориентирован на развитие креативных способностей студентов, на формирование профессионалов обладающих способностью к самостоятельному поиску и оперативной интеграции в свой профессиональный арсенал любой информации, способствующей формированию новых или обновлению уже имеющихся компетенций. Именно способность к самостоятельному совершенствованию своего профессионализма может обеспечить врачу в современном мире, в эпоху информатизации общества сравнительно независимое социально-экономическое положение. Только врачи способные к расширению диапазона профессиональных компетенций могут уверенно чувствовать себя на рынке труда, независимо от складывающейся экономической ситуации в стране и в мире.

В ряду современных проблем медицины является дегуманизация профессии врача. Успех практического решения проблемы гуманизации современного медицинского образования во многом зависит и от того, насколько удастся снять социально-политические причины дегуманизации врачебной деятельности [4].

Еще одной существенной причиной, негативно влияющей на качество подготовки врача, является постоянно углубляющаяся технологизация и специализация врачебного дела. Усложнение медицинской практики, внедрение в процессы лечения и реабилитации больных высокотехнологичных процедур, основанных на последних достижениях науки, характерные для систем здравоохранения развитых стран, обуславливают и узкую специализацию в подготовке врачей [4].

Однако не следует забывать, что всего лишь столетие назад медицинская профессиональная подготовка осуществлялась в системе университетского образования на фундаменте основательной естественнонаучной и гуманитарной подготовки. Врачи, оканчивающие университеты, становились, как правило, врачами общей медицинской практики, что по определению предполагало системный подход к оценке человеческого здоровья и к лечению болезней. Дислокация медицинских факультетов в составе университетов способствовала широкому естественнонаучному и гуманитарному образованию будущих специалистов, обмену идей, концепций и теорий, что также способствовало формированию широкого научного мировоззрения будущих врачей [5]. Такой подход явился на рубеже XIX-XX вв. главным условием для подготовки нескольких поколений земских врачей, внесших огромный вклад в сохранение здоровья нации и улучшение демографической обстановки в дореволюционной России в целом [4].

Углубление специальной подготовки современного врача, бесспорно, имеет объективный характер в век информационных технологий и глобального научно-технического прогресса в целом, но этот процесс должен оптимально уравниваться культурно-гуманитарной составляющей высшего профессионального медицинского образования (ВПМО), органично интегрируемой в учебный процесс. Только в этом случае можно реализовать компетентностную модель обучения и обеспечить высокий уровень профессиональной и социальной мобильности выпускника медицинского вуза, вооружить его необходимыми компетенциями и способностями к самообразованию, творчеству в условиях непрерывного расширения круга профессиональных задач. Только тогда можно вести речь о непрерывном послевузовском образовании в подлинном значении этого понятия в противоположность дискретному периодическому повышению квалификации, как это имеет место сегодня в большинстве медицинских образовательных учреждений.

В связи с этим важное место в качественной подготовке врача имеет педагогическая подготовка преподавателей медицинских вузов, которая также должна адекватно отражать цели и ценности модернизации высшей медицинской школы, создавать условия включения преподавателей медицинских вузов в инновационные образовательные процессы. В условиях приобретения системой образования принципиально новых свойств ядром повышения квалификации должно становиться не усовершенствование педагогических знаний (квалификационный подход), а профессиональное развитие педагогов, направленное на становление, обретение новых способов профессиональной деятельности, присвоение новых образовательных практик (компетентностный подход). При компетентностном подходе не профессиональные знания, умения и навыки, а педагогичес-

кий стиль, творческий опыт, мастерство становятся потенциалом развития. Программы повышения квалификации, таким образом, должны трансформироваться в программы развития профессиональной компетентности, содействия становлению профессиональной индивидуальности и самостоятельности в решении педагогических задач [2].

Обсуждение проблемы качественной подготовки современного врача было бы неполным вне ее деонтологической составляющей. Отношения врача и больного во все времена рассматривались как фактор, оказывающий существенное влияние на конечный результат лечения.

Трехмерная модель здоровья, отражающая не только физическое, но также душевное и социальное благополучие человека, и нашедшая всемирное признание, должна определять как развитие современных моделей здравоохранения, так и направленность модернизации системы высшего медицинского образования. Конечной целью этих инноваций должно стать обеспечение комплексной модели здоровья (физического, социального, духовного). Эта модель значительно расширяет профессиональные функции специалистов в области здравоохранения высшей квалификации, выводя их за рамки узкой врачебной специализации на уровень широкой человековедческой и социально ориентированной медицинской парадигмы [1].

Таким образом, компетентностным можно назвать такое профессиональное медицинское образование, которое развивает в будущем специалисте, прежде всего, бережное сострадательное отношение к больному человеку, как к полноправному субъекту процесса восстановления здоровья, независимо от социально-экономического статуса пациента, а не как к объекту профессиональных манипуляций врача в рамках оказания установленного стандартом перечня медицинских услуг. Такой подход имеет существенное значение для выявления и преодоления частных аспектов деформации процесса подготовки специалистов медицинского профиля, обусловленных социально-политическими, экономическими или этическими факторами.

Литература:

1. Никифоров Г.С. Здоровье как системное понятие / Г.С. Никифоров // Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Изд-во Петерб. ун-та, 2000. – С.128-129.
2. Осин А.Я. Непрерывное педагогическое образование преподавателей в условиях модернизации высшей медицинской школы / А.Я. Осин, Н.Г. Садова // Pacific Medical Journal. – 2004. - №3. – С.79-82.
3. Послание Президента Федеральному Собранию [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://xn—d1abbgf6aiiy.xn—p1ai/%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8/17118>

xn—d1abbgf6aiiy.xn—p1ai/%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8/17118

4. Шкиндер В.И. К определению понятия «Гуманизация» в педагогике / В.И.Шкиндер // Гуманизация образования. – Набережные Челны. – 1996. – Вып. 2. – С. 146-149.
5. Юрасова Е.Л. Гуманизация как фундамент медицинского образования / Е.Л.Юрасова // Современные технологии обучения : Тезисы докладов IV- й региональной научно-учебно-методической конференции / под ред. И.Г.Урсова. - Новосибирск, 1996. - С.209.

Bibliography:

1. Nikiforov G.S. Health as a system concept/ G.S. Nikiforov//Health Psychology / General edition: G.S. Nikiforova-St. Petersburg: Publishing house of Peterb. University, 2000. -P. 128-129.
2. Osin A .J. Continuous pedagogical education of teachers in conditions of modernization of higher medical school / A .J. Osin, N.G. Sadova, // Pacific Medical Journal. -2004. - №3. -P. 79-82.
3. Message from the President of the Federal Assembly [electronic resource]. Mode of access: [http:// xn—d1abbgf6aiiy. xn—p1ai/% D0% BD% D0% BE% D0% B2% D0% BE% D1% 81% D1% 82% D0% B8/17118](http://xn—d1abbgf6aiiy.xn—p1ai/%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8/17118)
4. Shkinder V.I. To the definition of «Humanization» in pedagogy / V. I. Shkinder // Humanization of education. -Naberezhnye Chelny. -1996. -vol. 2.-P. 146-149.
5. Yurasova E.l. Humanization as a foundation of medical education / E.l. Yurasova // Modern education technology: Hroceedings of 4th regional scientific and methodical Conference / General edition:I.G. Ursova.- Novosibirsk, 1996. - P. 209.

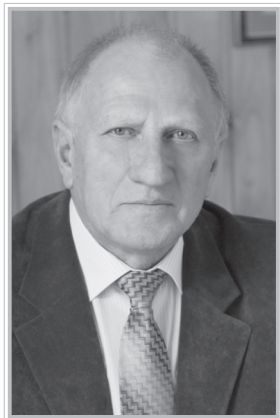
Информация для связи с автором:
Плотникова Ирина Егоровна
E-mail:pedagogika51@mail.ru

УРОВНИ ПРЕПОДАВАНИЯ И ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Соловьев Г.М., доктор педагогических наук, профессор

Кашин С.Н., кандидат педагогических наук, доцент

Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России



Аннотация.

В статье рассматривается содержание и технологическая модель уровней профессиональной готовности преподавателя физической культуры в структуре деятельности.

Ключевые слова: педагогическая деятельность, высшая школа, физическая культура, профессиональная компетентность, профессиональная готовность, самообразование.

TEACHING LEVELS AND TECHNOLOGICAL MODEL OF THE PROFESSIONAL QUALITIES OF A TEACHER OF PHYSICAL CULTURE

Soloviev G.M., Doctor Pedagogical Sciences, Professor

Kashin S.N., Candidate Pedagogical Sciences, Docent

Stavropol branch of the Krasnodar University of Ministry of internal Affairs of Russia

Abstract.

The article considers the content and technological model of levels of professional readiness of the teacher of physical culture in the structure of activity.

Key words: pedagogical activity, high school, physical education, professional competence, professional readiness, self-education.

По М.Я. Виленскому и Р.С. Сафину [1] педагогическая деятельность преподавателей физической культуры рассматривается в контексте трех уровней преподавания. *Первый - эмпирический*, или фактологический. Он необходим, но, к сожалению, доминирует в работе преподавателей, ориентируя учащихся лишь на запоминание и репродуктивное воспроизведение действий при овладении учебным материалом. *Второй — практико-интегративный*, обеспечивающий связь теории с практикой. Он используется реже, однако, развивает у учащихся творческое мышление и связанные с ним действия. *Третий — методологический* (его можно охарактеризовать как компетентностный), предусматривающий знания о структуре, логической организации, методах и средствах деятельности и ориентирующий знания на развитие способностей (самопознания, саморазвития, самообразования, физического самосовершенствования и развития учащегося).

Все три уровня преподавания становятся действенными, если опосредуются положительно сформированным отношением учащихся высшей школы к избранной

профессии и пониманием роли физической культуры в успешном овладении ею. Между тем, именно на эмпирическом уровне начинает формироваться структура собственно физической культуры личности, индивидуализированного стиля поведения и деятельности в ней. Степень выраженности индивидуальности педагога прямо зависит от его ориентации на нововведения, профессиональный самоанализ, самооценку и способность осуществлять самоконтроль и самокоррекцию.

На основе анализа деятельности педагогов и отношения их к нововведениям в науке выделяется также ещё три их типа:

1. Педагог-новатор, в деятельности которого новое присутствует в той мере, в какой он улучшает (совершенствует, дополняет) традиционные принципы и подходы в педагогической деятельности.

2. Педагог, следующий собственной педагогической концепции, сам формирующий правила своей профессиональной деятельности, использующий свои подходы, отвечающие его взглядам.

3. Педагог-индивидуальность, который сам устанавливает требования к себе и профессии, научно обо-

снованно выходящие за рамки «стандартов», перешагивающий через них. Его цель — соответствовать потребностям времени и своим внутренним установкам. Чем больше инновационный потенциал деятельности педагога, тем выше у него показатель саморегуляции, а следовательно, полнее реализуется его индивидуальность. Ведущим при этом условием становления индивидуальности педагога является свобода саморазвития.

Известно, что педагогическая деятельность имеет те же характеристики, что и любой другой вид человеческой деятельности. Это, прежде всего, целенаправленность, мотивированность, предметность. К специфической характеристике педагогической деятельности относят ее продуктивность. Н.В. Кузьмина [3] классифицирует пять уровней продуктивности педагогической деятельности:

1. Репродуктивный (минимальный) — педагог умеет пересказать другим то, что знает сам (непродуктивный).

2. Адаптивный (низкий) — педагог умеет приспособить свое сообщение к особенностям аудитории (малопродуктивный).

3. Локально-моделирующий (средний) — педагог владеет стратегиями обучения: знаниям, навыкам, умениям по отдельным разделам курса (т.е. формирует педагогическую цель, отдает себе отчет в искомом результате и отбирать систему и последовательность включения обучаемых в учебно-познавательную деятельность (среднепродуктивный)).

4. Системно-моделирующий знания учащихся (высокий) — педагог владеет стратегиями формирования искомой системы знаний, навыков, умений по предмету в целом (продуктивный).

5. Системно-моделирующий деятельность и поведение обучаемых — педагог владеет стратегиями превращения своего предмета в средство формирования личности, ее потребностей в самовоспитании, самообразовании, саморазвитии (высокопродуктивный).

Научные взгляды на модельные характеристики профессиональных требований и качеств личности преподавателя отражают довольно разнообразный спектр представлений на содержание и структуру профессиональной готовности и подготовки специалистов. В психолого-педагогической литературе обосновывается понимание цели подготовки педагогических кадров с позиции содержания и структуры личности, личностно ориентированного образования, личностно деятельностного подхода самообразования и саморазвития социальных и гражданских аспектов, инновационной деятельности, проблем многообразия способностей, компетентности, динамических характеристик, технологических систем, нравственного и физического здоровья, уровней воспитанности, знаний, умений, навыков и других характеристик.

Исходя из представлений на данный предмет, нами предлагаются и используются в качестве базовых ряд обобщенных выводов, относящихся к определению сущности профессиональной подготовки преподавательских кадров.

Готовность — это компетентно-качественное и устойчивое состояние человека (группы людей, организации, системы), определенное целью, принципами, способностями и возможностями ее реализации.

Профессиональная готовность — это способность к специфической профессиональной и функционально определенной деятельности, решению конкретно поставленных задач на уровне успешного результата их достижения.

Способность — это генетически, физиологически, социально и личностно-определенное и выработанное качество (или совокупность свойств и качеств) человека, что-либо эффективно совершать, делать, действовать.

Профессионально-педагогическая готовность — это качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся совокупностью профессионально и личностно значимых качеств, определяющих способность компетентно и эффективно осуществлять учебно-воспитательную деятельность.

Физическая готовность — это отражение физической подготовленности, совокупность психофизических свойств и качеств преподавателя, обеспечивающих ему достаточно высокий уровень физической и интеллектуальной работоспособности в условиях специфической профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом.

В этом плане одной из задач реализации Закона РФ «Об образовании РФ» является создание и внедрение государственных образовательных стандартов, определяющих необходимые требования к качеству подготовки специалистов, их культурному и духовно-нравственному уровню. А «стандарт образования» есть система параметров, принимаемых в качестве норм образовательной политики, отражающей общественный идеал образованности, которая учитывает возможности реальной личности и социума по достижению этого идеала. В этом контексте, международная организация по стандартам предполагает следующие определения стандартизации: установление и применение правил с целью упорядочения деятельности в определенной области на пользу и при участии всех заинтересованных сторон. Развитие рынка труда, основу которого составляют знания, диктует принципиально новые требования к подготовке специалистов всех уровней профессионального образования. Требования рынка труда исходят от работодателя, который предъявляет запросы на «своем» языке. То, что, по мнению работодателя, должен уметь делать работник на предприятии, является профессиональной компетенцией, которая в системе образования приобретает форму и содержание стандарта, реализуемого на основе компетентного подхода.

Таким образом, профессиональная компетентность — это наличие необходимой для профессии совокупности знаний, умений, навыков, связанных с ними определенных творческо-интеллектуальных способностей и личностных качеств, реализующихся в педагогическую деятельность посредством определенного набора компетенций или отдельной компетенции.

К основным видам профессиональной компетенции относятся образовательно-когнитивные, организационные, управленческие, конструктивные, операционно-технологические, коммуникативные, информационно-компьютерные и интерактивные, оценочные, коррекционные и др.

В контексте физической культуры и педагогической науки ее обеспечивающей, основные составляющие профессиональной компетентности можно представить в следующем содержании:

1. Знания включают междисциплинарную естественнонаучную и гуманитарную основу на уровне всех ступеней их абстракции.

2. Умения и навыки определяют общепедагогическое, специальное и технологическое их содержание на продуктивном уровне.

3. Профессиональные способности детерминируют социально и личностно выработанную совокупность свойств и личностных качеств, обеспечивающих эффективность (результативность) учебной деятельности учащихся.

4. Профессионально-личностные качества включают в себя активность, целеустремленность, психофизическую и интеллектуальную работоспособность, мотивированность, креативность, рефлекссию, коллективность, опосредствование, ориентирование, автономность, смысловтворчество, культуросообразность, самоактуализацию и самореализацию.

Состав профессионально-личностных качеств преподавателя посредством педагогической деятельности, наполняясь специфическим содержанием, экстраполируется в структурные составляющие физической культуры личности учащегося.

Профессиональная активность *есть, прежде всего, мотивационно-потребностное состояние личности, направленное на образование, интереса к профессии, достижению поставленной цели и профессиональному самосовершенствованию.*

Профессиональная целеустремленность *определяет неотложное решение поставленной цели на пути преодоления трудностей и постоянное профессиональное совершенствование.*

Профессиональная психофизическая и интеллектуальная работоспособность — *основа продуктивной деятельности, отражающая состояние физическое и психического здоровья и культуру их обеспечивающую.*

Профессиональное мотивирование — *способность придавать личностный смысл профессиональной работе связано с правильным выбором профессии, интересом к ней, к объекту и предмету деятельности.*

Профессиональная рефлексивность — *это способность выходить за пределы собственного профессионального «Я» (опыта). Осмысливать, изучать, анализировать инновации в преподавании дисциплины и экстраполировать их в учебный процесс.*

Профессиональная коллизивность — *способность обнаруживать, идентифицировать и анализировать скрытые причины, субъективные и объективные факторы состояния физической культуры личности учащегося и на основе их строить учебный процесс и осуществлять прогноз педагогических воздействий.*

Профессиональная креативность — *творческое отношение к профессии, способность планировать, организовывать, конструировать, моделировать, управлять, технологизировать, корректировать все того, что касается профессиональной деятельности.*

Профессиональное опосредствование — *вывод сознания на уровень перевода внешних воздействий, ситуаций и явлений в внутренние импульсы и проекты профессиональной деятельности.*

Профессиональная автономность — *способность независимо от внешних обстоятельств и условий строить и организовывать профессиональную деятельность и добиваться реализации цели.*

Профессиональное смысловтворчество — *определение и порождение системы личностных смыслов профессии.*

Профессиональная культуросообразность — *умение систематизировать деятельность с позиции научной организации труда, здоровьесберегающих технологий, культуры общения и коммуникаций.*

Профессиональная самоактуализация — *высший уровень проявления творчества, стремление к самостоятельности, автономности и полному выявлению личностных возможностей в избранной профессии, переход от состояния возможностей в состояние действительности.*

Профессиональная самореализация — *стремление к признанию своего профессионального «Я», самостоятельное создание условий для его полного проявления.*

Профессиональный талант — *высочайшая степень проявления профессиональных способностей, достигнутая за счет больших трудовозатрат.*

Профессиональная гениальность — *неординарное и неповторимое проявление профессионального таланта.*

Разработанная нами модель содержания и формирования профессиональной готовности (компетентности) преподавателя физической культуры в структуре деятельности представляет собой целостное выражение личности, многоаспектную и многоуровневую систему качеств и свойств личности, которые в своей совокупности через функциональную составляющую педагогической технологии предполагают эффективное осуществление учебно-воспитательной работы.

Данная модель является собой относительно закрытую систему. Все ее элементы находятся в логической взаимосвязи и зависимости друг от друга.

Социальный заказ в сфере физической культуры определяет обобщенную и технологическую структуру целеполагающей установки государственного образовательного стандарта, детерминируя одновременно и социальный заказ на подготовку преподавателя физической культуры, а также обобщенную цель и технологическую структуру его физической культуры, а, по сути, профессионально-личностных качеств. Последние в совокупности с функциональной составляющей процесса формирования физической культуры учащихся и педагогическими умениями, определяют, в целом, технологическую составляющую профессиональной готовности преподавателя физической культуры и замыкаются на его профессиональной готовности. Степень ее выраженности детерминирует результаты профессионально-педагогической деятельности и проявляется в определенных уровнях физической культуры учащегося. В итоге физическая культура личности

учащегося является по существу и содержанию отражением данной культуры преподавателя и одновременно производной его профессиональной подготовки.

Профессиональная готовность преподавателя физической культуры определяется профессиональными знаниями, степенью их абстракции, обоснованностью, осознанностью, интеллектуальными способностями к объяснению, переносу, анализу, синтезу, прогнозированию, конструктивно-проектным действиям, творческим умениям формирования знаний.

Педагогическая культура личности преподавателя физической культуры состоит из блока мотивационно-ценностных ориентаций, интересов, установок, убеждений, потребностей, имеющих как личностно-значимую, так и социально-значимую основу. Его физическое совершенство определяет специфическую профессиональную готовность наглядно трансформировать двигательные умения и навыки в сознание обучающихся (рисунок).

Социально-духовные ценности детерминируют общекультурный кругозор преподавателя физической культуры, определяют культурологическую сущность его педагогической деятельности, гуманизируют и демократизируют процесс обучения и воспитания. Физкультурно-спортивная деятельность отражает профессионально ценностные ориентации личности преподавателя физической культуры, его культуру здорового образа жизни, интересы, потребности, убеждения, мировоззренческие взгляды, активность и гражданскую позицию.

Практическая обучающая деятельность преподавателей обеспечивает активное освоение учащейся молодежью ценностей физической культуры.

Структурными элементами учебного процесса, вокруг которого разворачиваются педагогические действия и взаимодействия его участников, является содержание опыта в области преподавания физической культуры, усваиваемого учащимися.

Одним из главных условий, лежащих в основе профессионализма преподавателей, является требование к объективной оценке конечного результата. Только при выполнении этого требования возможны продуктивный контроль и коррекция. Причем оперативный контроль — это одновременно исправление ошибок, допущенных учащимися, и коррекция дидактического процесса. А операции текущего и этапного контроля являются в основном коррекцией дидактического процесса, исправление ошибок преподавателя и коррекция технологии.

Таким образом, в заключение статьи необходимо подчеркнуть, что профессионализм представляет собой многоаспектное образование в сознании и деятельности специалиста в области физической культуры это: учет индивидуально-психологических и физических особенностей учащихся, адекватная их возможностям задаваемая нагрузка; компетентное решение образовательно-воспитательных, оздоровительных задач; учет желаний и интересов занимающихся субъектов физической культуры; разнообразие, новизна используемых средств и форм организации занятий, а также личность преподавателя (его общекультурный научный и методический

уровень, профессиональная эрудиция, ответственность, трудолюбие, целеустремленность, мировоззренческая убежденность, разумная требовательность и педагогическое мастерство) является главным психолого-педагогическим факторным условием, обеспечивающим качество образования молодежи в области физической культуры. При этом самообразование как общая проблема и профессиональное педагогическое самообразование как ее часть имеют важное, и, пожалуй, ведущее значение в профессиональной педагогической деятельности [2].

Литература:

1. Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: учебное пособие / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин [текст]. — М: Высшая школа, 1989. — С. 33-36.
2. Ганченко, И.О. Педагогика профессионального самообразования /Под ред. Ю.А.Клейберга / И.О.Ганченко. — Краснодар: Краснодарская академия МВД России, 2004. — 316с.
3. Кузьмина, Н.В. Закономерности педагогической деятельности// Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы/ Н.В.Кузьмина. — Л., 1978.
4. Соловьев, Г.М. Подготовка специалистов в области физической культуры к реализации здоровьесберегающей педагогической деятельности: монография / Г.М. Соловьев, Л.В. Белова. — М.: Илекса, 2011. — 180 с.

Bibliography:

1. Vilensky, M.Y. the Professional orientation of the physical up-brining of students of pedagogical institutions: textbook / М.Я. Vilensky, R.S. Safin. - Moscow: Vysshaya shkola, 1989. - P. 33-36.
2. Ganchenko, I.O. Acting pedagogy of professional self-education. - Krasnodar: Krasnodar Academy of the Ministry of internal Affairs of Russia, 2004. — 316 p.
3. Kuzmina, N.V. Regularities of educational activities// Modern-term psychological and pedagogical problems of the higher school. - Leningrad, 1978.
4. Soloviev, G.M. Training of specialists in the field of physical culture in the implementation of health-pedagogical activity: monograph / G.M. Soloviev, L.V. Belova [text]. - M: Ilekxa, 2011. — 180 p.

*Информация для связи с авторами:
Кашин Сергей Николаевич,
e-mail: IRBIS-2004@yandex.ru*

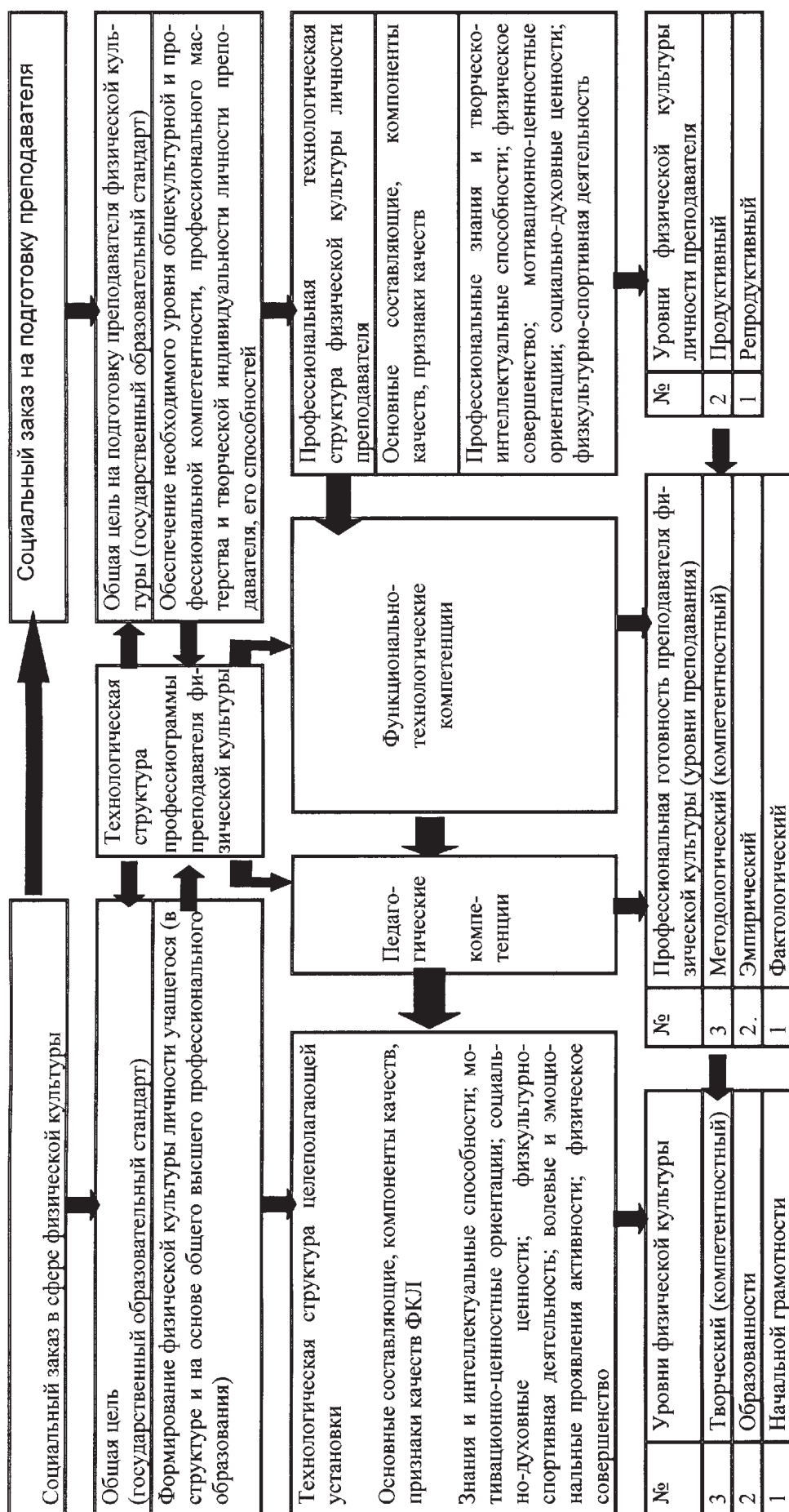


Рис. Технологическая модель содержания и уровней профессиональной готовности (компетентности) преподавателя физической культуры в структуре деятельности.

ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ОПОРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Стеблецов Е.А., кандидат педагогических наук, профессор
Воронежский государственный институт физической культуры

**Аннотация.**

В статье рассматриваются вопросы создания понятийного аппарата теории опорного взаимодействия. Даны формулировки понятий: опора и опорного взаимодействия. Предложена порядковая классификация опор. Показано значение опоры как системообразующей философской категории проявления физических сил.

Ключевые слова: биологический объект, опора, опорное взаимодействие, внешняя среда, физические силы, классификация опор, динамические параметры, биологическое развитие, опора системообразующая философская категория.

PHILOSOPHY BASICS OF THE THEORY OF THE FOOTING INTERACTION

Stebletsov E.A., Cand. Pedagog. Sci.
Voronezh State Institute of physical culture

Abstract.

The article deals with the creation of the conceptual construct of the theory of the footing interaction. Given the wording of concepts: the footing and the footing interaction. Proposed ordinal classification of the footing. The significance of the footing as core philosophical category of manifestations of physical strength.

Key words: biological object, footing, footing interaction, external environment, physical strength, classification of footing, dynamic parameters, biological development, footing as core category

Общепризнанные мнения и то, что считается делом давно решенным, чаще всего заслуживает исследования

Г. Лихтенберг

Вопрос взаимодействия биологического объекта с опорой является основным — системообразующим положением для многих областей знаний. Для спортивной теории эта проблема является наиболее важной и до настоящего времени еще до конца неизученной.

Определение концептуальных базовых положений процесса взаимодействия биологического объекта с опорой явилось основным направлением исследования. В работе были поставлены задачи определения причинно-следственных связей, функциональных отношений и соподчиненности в процессе взаимодействия биологического тела с внешней средой.

В качестве методологической основы исследования была выбрана парадигма естественно — философских постулатов развития живого, концепция современного естествознания и законов классической механики.

С целью уточнения и конкретизации понятийного аппарата исследования были рассмотрены ос-

новные понятийные категории методологического поля рассматриваемого вопроса. Такие как: действие — противодействие — взаимодействие, система — среда, окружающая среда, предметная среда, опорная среда, предмет — опора, опорное взаимодействие, сила взаимодействия и целый ряд других категорий и понятий.

Постоянно апеллируя в исследовании к понятию опоры, и понимая его ключевой характер, мы столкнулись с ситуацией, отсутствия до настоящего времени, его научного определения. В научно-справочной литературе имеются только этимологические описательно-указательные характеристики [4, 6, 9, 10]. Данная ситуация подвела нас к необходимости серьезной проработки понятия «Опоры» и попытки ее научной формулировки.

В результате проведенного теоретического исследования нами предложено следующее определение опоры. *Опора — предмет или среда при контактом взаимодействии, с которым физическое тело (биологический объект) изменяет величину и/или вектор ускорения относительно системы координат.*

Данная формулировка позволяет расширить и конкретизировать понятие «Опоры» и вводит новый

способ мышления относительно её содержания и вытекающих из этого возможностей.

Опора всегда выступает в качестве преграды препятствующей передвижению материального объекта в векторе взаимодействия.

Биологический объект воздействует на опору вызывая у опоры реакцию противодействия, этот процесс и описывается как взаимодействие. Противодействие опоры в биологическом мире всегда бывает вторичным вынужденным и ее влияние на динамические параметры взаимодействия носит пассивный характер.

Как ранее нами было показано [7] динамическая структура и силовые параметры взаимодействия с опорой в реальной жизни и спортивной практики зависят от внутренней организации двигательного действия биологического объекта (величины и вектора ускорения его ОЦМ относительно Земли). Только благодаря наличию опоры самодвижущийся биологический объект получает возможность произвольного пространственного перемещения в гравитационном поле Земли и, что особенно важно, взаимодействие с опорой является первопричиной появления и функциональной реализации физических сил в биологическом мире.

Основываясь на эмпирическом опыте, в системе координат связанных с Землей выделено три уровня опор:

1. Опора первого порядка — твердая поверхность Земли с её физическими параметрами;
2. Опора второго порядка — объекты являющиеся посредниками, которые сами могут перемещаться в системе координат связанных с Землей (все самодвижущиеся и перемещаемые тела, предметы, устройства, механизмы и системы, обладающие определенными физическими характеристиками;
3. Опора третьего порядка — газо-воздушная и водо-жидкостная среды при определенных физических условиях выполняющие функции опоры.

В работе аксиоматично было принято, что первопричиной объективного — реального проявления физических сил при пространственном передвижении любых систем (как биологических так и механических) и появлению внутренней функциональной нагрузки является Опора. Приняв данное положение, перед нами встала задача конкретизации понятия «Опорное взаимодействие» относительно процессов протекающих в биологическом мире.

Двигательные действия человека неотделимы от внешней среды, от взаимодействия с окружающим миром. Без гравитационного воздействия не мыслим ни процесс развития животного мира, ни развитие человека и тем более формирование его двигательного потенциала.

Взаимодействия с опорой описывается как многогранный процесс, включающий широкий спектр различных параметров и условий. На это указывал еще И.Ньютон в своем грандиозном научном труде «Математические начала натуральной философии»

[3]. «Самое важное понятие науки - это понятие взаимодействия. Именно взаимодействия различного рода - причина всех изменений в материальном мире». Современное понятие взаимодействия включает следующую формулировку: «Философская категория, отражающая процессы воздействия объектов друг на друга, их взаимную обусловленность и порождение одним объектом другого» [8].

Взаимодействие представляет собой развертывающийся во времени и пространстве процесс воздействия одних объектов на другие путем обмена энергией и движением. Оно обуславливает соединение элементов в системы.

Теоретизируя процесс взаимодействия биологического тела с опорой мы пришли к следующей формулировке понятия «Опорного взаимодействия». *Опорное взаимодействие — это процесс непосредственного, контактного взаимодействия биологического тела и опоры, обладающей конкретными физическими параметрами, при котором взаимодействующие объекты объединяются в единую систему, в рамках которой происходит обмен энергетическими и силовыми потоками.*

В повседневной жизни мы постоянно испытываем на себе противодействие опоры, благодаря чему происходит и генезис, и онтогенез животного мира и человека [2].

Биологическое тело воздействует на опору, а опора в свою очередь противодействует телу (реакция опоры). В результате данного процесса возникает взаимодействие, характеризующееся равными силовыми и энергетическими параметрами. Тело и опора взаимодействуют друг на друга с силами равными по величине и противоположными по направлению.

Характеристики взаимодействия с опорой определяют уровень функционального напряжения биологического объекта и влияют на его развитие и существование. Как показали последние научные исследования, проведенные учеными в космосе, в невесомости замедляется процесс формирования скелетно-мышечной системы. В настоящий момент выдвинута гипотеза о формировании скелетно-мышечной системы биологического тела в состоянии невесомости только благодаря генной памяти, а не функциональной потребности развития [1, 5].

Имеющиеся теоретические и эмпирические данные позволяют отнести опору к системообразующим факторам, определяющим не только возможность пространственного перемещения биологического тела в материальном мире, но и влияющим на его развитие и существование.

Таким образом, рассматривая опору относительно существования и развития биологического мира, её можно отнести к системообразующим категориям философского порядка и сформулировать аксиоматическое положение, что опора является одним из первопричинных факторов проявления физических законов биологического мира.

Уточняя и конкретизируя основные понятия, систематизируя и углубляя теоретические знания внутри прикладной науки, мы формируем новый способ мышления и расширяем знания, о реальном мире позволяющие сформулировать обобщения более широкого порядка.

Предлагаемая статья носит постановочный характер и приглашает к дискуссии специалистов по заявляемым вопросам.

Литература:

1. Миугель, Д. Влияние невесомости на эмбриональное развитие дрозофилы / Д. Миугель и др. // Исследования на биоспутниках. - М.: Космос, 1989. - 231 с.
2. Мэрион, Дж. Б. Общая физика с биологическими примерами / Дж.Б. Мэрион. - М.: Высшая школа, 1986. - 620 с.
3. Ньютон, И. Математические начала натуральной философии / И. Ньютон / Пер. с лат. и коммент. А.Н. Крылова [Под ред. и с пред. Л.С. Полака] АН СССР. - М.: Наука, 1989. - 687 с.
4. Ожегов, С.И. Словарь русского языка. / С.И. Ожегов. - М.: Гос. Из-во иностранных и национальных словарей, 1960. - 900 с.
5. Парфенов, Г.П. Невесомость и элементарные биологические процессы / Г.П. Парфенов // Проблемы космической биологии. - М., 2008. - Т.57. - С.286-311.
6. Словарь Русского языка АН СССР. - М.: Русский язык, 1986.
7. Стеблецов, Е.А. Развитие скоростно-силовых качеств гимнастов путем управления движением опоры при отталкивании: автореф. дисс. ...кан. пед. наук / Стеблецов Евгений Алексеевич. - Малаховка, 1987. - 27с.
8. СЭС., 1985.- С. 216.
9. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. - М.: ФИС, 1993. - С. 169.
10. ЭС: Т2. - М.: Сов. Энциклопедия, 1964. - С.732.

Bibliography:

1. Miugel2, D. Influence of weightlessness on embryonic development of Drosophila / D. Miugel2, etc. // Research on biosputnik. - M.: Cosmos, 1989. -231.
2. Marion, J. B. General Physics with biological examples / J. B. Marion. - M.: Vichaya Shkola, 1986. - 620 p.
3. Newton, I. Principia Philosophiae / I. Newton / from lat. and koment. A.N. Krylov [ed. and with previous L.S. Polak] . - Moscow: Nauka, 1989. - 687 p.
4. Ozhegov, S.I. Dictionary of the Russian language / S.I. Ozhegov. - Moscow: Publishing House of the foreign and national dictionaries, 1960. -900 p.
5. Parfenov, G.P. Weightlessness and basic biological processes / G.P. Parfenov // Problems of space biology. - M., 2008. - Т. 57. - P. 286-311.
6. Dictionary of the Russian language. - M.: Russki yazik, 1986.
7. Steblecov, E.A. Development of strength-strength qualities of gymnasts by motion control for impact: abstract dis. ...cand. ped. sci. / E.A. Steblecov. - A. Malakhovka, 1987. - 27 p.
8. SES., 1985, p. 216.
9. Dictionary of sports terms / compl. F.P. Suslov, S.M. Vajcehovskij. - M.: Fils, 1993. - P. 169.
10. ES: T2. - M.: Sov. Encyclopedia, 1964. - P. 732.

*Информация для связи с автором:
Стеблецов Евгений Андреевич*

ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛАМ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫМ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ
В ЖУРНАЛЕ «КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И ЗДОРОВЬЕ»

Журнал «Культура физическая и здоровье» основан в 2004 году. Зарегистрирован в Центрально-Черноземном управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия (регистрационный номер ПИ № ФС 6-0086 от 28 марта 2005 года). Индекс печатной версии по каталогу Международной стандартной нумерации сериальных изданий ISSN 1999-3455. Подписной индекс по каталогу агентства Роспечать — 18414. Информация об опубликованных статьях представлена в системе РИНЦ (русском индексе научного цитирования).

Издатели журнала: Научно-методический совет по физической культуре Минобрнауки РФ; Воронежский государственный педагогический университет.

Журнал издается типографским способом в печатной форме, выходит с периодичностью 4 номера в год и имеет электронную полнотекстовую версию, которая по содержанию идентична печатной форме и размещается в интернете после выхода очередного номера по адресу: <http://www.elibrary.ru>.

Журнал «Культура физическая и здоровье» — рецензируемый журнал.

Публикации, размещаемые в журнале, отражают аспекты образовательного, научного, правового и информационного пространства физической культуры и структурируются в соответствии с выделяемыми видами физической культуры: физическое образование (воспитание); спорт; физическая рекреация; двигательная реабилитация и адаптивная физическая культура. Журнал публикует теоретические и экспериментальные работы, научные обзоры, информационные материалы, поздравления к юбилейным датам.

Правила для авторов разрабатываются редколлегией и утверждаются главным редактором. Правила могут пересматриваться, но не чаще одного раза в год.

Правила-требования к содержанию и оформлению материалов, представляемых для публикации

Эти требования обязательны к соблюдению всеми авторами, при несоответствии оформления статьи описанным ниже правилам редакция оставляет за собой право отказать в ее публикации.

1. Статья должна содержать оригинальный материал, прежде нигде не опубликованный и отвечающий следующим критериям: научная новизна, практическая значимость, профильность.

2. В начале статьи необходимо указать: предпочитаемую автором рубрику, название статьи, инициалы и фамилии авторов, ученые степени и звания, название организации, в которой выполнена работа, город, страну, ключевые слова (5–7).

3. Научные статьи должны состоять из разделов: «Введение», «Методы и организация исследования», «Результаты и их обсуждение», «Заключение» («Выводы»), «Литература». Материалы методического характера, как педагогической, так и медико-биологической направленности, должны состоять из введения, практических рекомендаций, научного или опытного обоснования, списка литературы. Раздел практических рекомендаций таких статей составляет не менее 75% всего объема.

Статьи дискуссионного, публицистического характера к рубрикам «Приглашаем к дискуссии», «Консультации» и т.п. могут быть выполнены в произвольной форме.

4. В таблицах необходимо стремиться к максимальной краткости заголовков граф, не давать величин, легко выводимых из имеющихся (например, разность или проценты), не допускать сокращения слов, не дублировать данные, описанные в тексте. Желательно форматировать таблицы на всю ширину страницы. Таблицы, занимающие страницу полностью, не принимаются.

5. Графики, чертежи и схемы должны быть выполнены в любых программах векторной графики (CorelDraw, Adobe Illustrator, AutoCAD), используется шрифт Arial. Также допускается построение графиков (но не схем и чертежей) средствами Word и Excel. К статье можно прилагать фотографии и рисунки хорошего качества, иллюстрирующие проводимый эксперимент. Качество изображений должно обеспечивать возможность их полиграфического воспроизведения без дополнительной обработки. Иллюстрации с подписями должны быть вложены в файл с рукописью, а также приложены отдельными графическими файлами (tiff, jpg) с разрешением не менее 2000 пикселей по одной из сторон.

6. Список литературы должен быть выстроен по алфавиту в соответствии с правилами библиографического описания по ГОСТУ 7.1-2003. Также список литературы должен быть представлен на английском языке в соответствии с русским вариантом. Ссылки в тексте даются в квадратных скобках в соответствии с номерами списка литературы. Ответственность за точность сведений в списке литературы несет автор.

7. Каждая оригинальная статья должна предваряться краткой аннотацией и ключевыми словами на русском и английском языках. Авторы несут ответственность за точность и качество перевода, который должен быть выполнен человеком, знающим английский язык, а не компьютерной системой перевода. В аннотации указываются: цель работы, методика исследования, контингент испытуемых, основные результаты.

8. Рукопись должна включать дату написания, полностью имена, отчества, фамилии авторов, краткие сведения о них, название организации, город, почтовый адрес, телефон и в обязательном порядке e-mail одного из авторов. К статье должна быть приложена качественная портретная фотография первого автора (при желании — нескольких авторов), фото прилагается отдельным вертикально ориентированным графическим файлом (tiff, jpg) с разрешением не менее 1280 на 960 пикселей (для этого достаточно 1,5-мегапиксельной цифровой фотокамеры).

9. Объем статьи 5–7 стр. формата А4 (большой объем — по договоренности), **оформленных по приведенным ниже правилам.** В этот объем входят: название, текст, таблицы, иллюстрации, список литературы.

10. Формат файла с рукописью — MS Word, правое поле — 1 см, все остальные — по 2 см, шрифт Times New Roman, заголовок, основной текст, список литературы — кегель 14. Весь текст — через полуторный интервал.

11. Статьи принимаются исключительно по электронной почте. В названии файла статьи должны быть фамилия первого автора и дата написания (например, Ivanov02.05.2006.doc), все дополнительные файлы (с рисунками, схемами и т.д.) также должны содержать фамилию автора и дату (например, Ivanov02.05.2006Photo.tif, Ivanov02.05.2006Ris1.jpg или Ivanov02.05.2006Shema2.cdr). По получении редакцией статьи на электронный адрес, с которого была произведена отсылка, направляется уведомление о ее приеме к публикации или отказе в случае несоответствия оформления статьи вышеуказанным требованиям. Будьте внимательны к прочтению своей почты.

Уважаемые авторы!

Для публикации статей в журнале «Культура физическая и здоровье» Вы должны предоставить две рецензии от ведущих специалистов по проблематике вашего исследования.

Рецензия должна включать обоснование актуальности, научной новизны, достоверности полученных результатов. Текст рецензии должен быть заверен по месту работы рецензента.

Рецензирование научных статей в журналах, представленных в списке ВАК РФ, осуществляется на основании решения Президиума ВАК РФ.

Без наличия рецензий статья не будет принята к публикации.

Решение о целесообразности публикации принимается редакционной коллегией.

Ответственность за содержание статьи, достоверность предоставляемой информации несет автор, условия публикации оговариваются с ответственным секретарем.

Ответственный секретарь журнала – **Щербакова Ирина Борисовна**

Адрес редакции: 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ.

Телефон для справок: 8 (473) 264-44-20.

e-mail: lav@vspu.ac.ru

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ!

Редакция журнала «КФ и З» напоминает, что оплату научных статей следует производить по реквизитам ВГПУ:

г. Воронеж, ул. Ленина, 86
ИНН 3666008174
КПП 366601001
БИК 042007001
УФК по Воронежской области
Отдел № 38 УФК по Воронежской области
л/с 20316Х29990
р/с 40501810920072000002
КБК 0000000000000000130
ОКАТО 20401390000

Издание зарегистрировано в Центрально-Черноземном управлении
Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Журнал включен в общероссийский каталог ОАО Агентство «Роспечать», индекс 18414
Договор № 6119 от 22.03.2006 г.
СВИДЕТЕЛЬСТВО
о регистрации средства массовой информации
ПИ № ФС 6-0086 от 28 марта 2005 года
Учредитель (соучредители) Лотоненко А.В., Плеханов Б.А.

Подписано в печать 16.10.2013 г. Объем 7,0 п.л. Формат 60х84 1/8. Тираж 1000 экз. Заказ № 2192-02.

Редакция журнала «Культура физическая и здоровье»
Россия, 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86, ВГПУ
Тел.: (473) 264-44-20, тел./факс: (473) 255-27-27;
E-mail: lav@vspu.ac.ru
kultura.fiz@yandex.ru
Рукописи рецензируются, носители не возвращаются

Отпечатано в ОАО «Воронежская областная типография»
394071, г. Воронеж, ул. 20 лет Октября, 73а.

